

AMODA MAA

ILUMÍNATE

ALCANZAR LA ILUMINACIÓN
ES COSA DE TODOS LOS DÍAS

PRÓLOGO DE JOHN WELWOOD

AGUILAR



FONTANAR

AMODA MAA

ILUMÍNATE

ALCANZAR LA ILUMINACIÓN
ES COSA DE TODOS LOS DÍAS

PRÓLOGO DE JOHN WELWOOD

AGUILAR



FONTANAR

AMODA MAA

ILUMÍNATE



ALCANZAR LA ILUMINACIÓN
ES COSA DE TODOS LOS DÍAS

PRÓLOGO DE JOHN WELWOOD

AGUILAR



FONTANAR

SÍGUENOS EN
megustaleer



@Ebooks



@megustaleermex



@megustaleermex

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

“Amoda Maa es una voz fresca y clara de la esencia femenina que le habla directamente al corazón de cualquier persona que anhele la paz duradera en este mundo incierto y turbulento. La claridad de su epifanía brilla a través de sus palabras cada vez que nos convoca a encarnar de manera consciente la verdad viva en nuestra ordinaria existencia humana.”

—SHANTI EINOLANDER, fundadora de *ONE The Magazine*

“Con su elocuencia, *Ilumínate* nos desafía, de una manera honesta e íntima, a enfrentar nuestra experiencia tal como es y a despertar del trance del eternamente separado Yo que siempre está buscando algo. Es una descripción profundamente iluminadora de la manera en que la vida en el despertar transmuta las ordinarias áreas de las relaciones, el trabajo, el sexo, el dinero, el cuerpo y el propósito en la vida. Este llamado tan particularmente femenino y escrito de una forma bella e inspiradora, nos convoca a encarnar de una manera consciente el borde de la evolución en pleno despliegue. ¡Lo recomiendo ampliamente!”

—JOHN J. PRENDERGAST, PHD, psicoterapeuta, autor de *In Touch* y profesor adjunto de psicología en el California Institute of Integral Studies.

“Amoda Maa nos recuerda que la iluminación no es simplemente un orgasmo espiritual trascendental que nos permite conocernos como una conciencia permanente; nos invita a ir más al fondo de nuestra humanidad y a aceptar a las paradojas de la vida con un abrazo incondicional. La precisión y la amplitud, su profundidad y su consciente lenguaje, hacen de su voz una bocanada de aire fresco. Estoy seguro de que *Ilumínate* se convertirá en una verdadera compañía para quienes deseen recorrer un camino espiritual bien integrado.”

—MIRANDA MACPHERSON, autora de *Boundless Love*

“Con una claridad cristalina, una taza de compasión e intensidad casi poética, Amoda Maa desmiente el mito de la iluminación y aborda muchas preocupaciones y preguntas comunes respecto al proceso del despertar. En esta conversación no hay temas tabú, la autora dismantela el andamiaje de nuestras defensas y creencias: el mecanismo mismo de la búsqueda. Le recomiendo ampliamente este libro tan profundo y tan hermosamente escrito a cualquier persona en cualquier etapa de su evolución espiritual. Este libro te invita a lanzarte y a enfrentar tus heridas personales con ‘valor y con una tierna

honestidad'; a desafiar tus creencias y a enraizar todo el florecimiento de tu conciencia en el centro de tu humanidad.”

—KIRTANA, cantante y escritora

“Amoda Maa es una guía gentil y poderosa que dirige un camino claro y honesto a través de la neblina de la confusión y los malentendidos acerca del despertar, y ofrece una luz nueva y reveladora sobre todo lo que antes era incierto o sobre lo que sólo se había especulado. Aquí, las antiguas y obsoletas formas de ver la liberación se hacen a un lado para dar paso a una visión más informada y rica de la iluminación, una visión que acepta nuestra sensibilidad del siglo xxi y no le huye a nada.”

—STEPHEN GAWTRY, gerente editorial

de *Watkins Mind Body Spirit Magazine*

“Conforme la invitación a despertar del sueño de la separación se siente cada vez con más fuerza, tanto a un nivel colectivo como individual, también aumenta la necesidad de hábiles guías familiarizados con este nuevo y paradójico panorama. Amoda Maa es una amiga así en el camino, una compañera amable pero rigurosa en el viaje hacia el despertar absoluto y hacia ser completamente humano. *Ilumínate* es un regalo hermoso y valioso para la humanidad emergente.”

—JULIAN NOYCE, fundador de Non-Duality Press

“Por mucho tiempo se ha relacionado la iluminación con un estilo de vida austero y solitario. Hoy en día, sin embargo, la gente completamente comprometida con responsabilidades terrenales también está abriendo los ojos, pero las tradiciones antiguas tal vez no respalden adecuadamente su despertar en medio de las preocupaciones del ‘mundo real’ como la salud, las finanzas y las relaciones personales. Amoda Maa es uno de los miembros más inteligentes de la nueva generación de maestros espirituales que están satisfaciendo esta necesidad. Se preparó para este papel a través de un desafío de transformación personal, y ahora lo está desempeñando de forma admirable.”

—RICK ARCHER, creador y anfitrión de *Buddha at the Gas Pump*

Prólogo

En las culturas asiáticas, las enseñanzas y las prácticas para despertar del sufrimiento causado por el “yo” separado y alcanzar la libertad y la alegría de nuestra verdadera naturaleza esencial, datan de hace miles de años. Como a menudo estas enseñanzas sólo estaban disponibles para algunos cuantos elegidos y se practicaban principalmente en lugares místicos, como monasterios y ermitas en los bosques, integrarlas a las preocupaciones cotidianas nunca fue un objetivo importante para la espiritualidad asiática.

Ahora, en cambio, estas enseñanzas y prácticas son muy accesibles para cualquier persona de Oriente u Occidente. Cuando se propagaron en la cultura moderna, sin embargo, chocaron inevitablemente con las preocupaciones personales como la salud psicológica, la subsistencia y las relaciones interpersonales. Por esta razón, el desafío consiste en detectar y trabajar con estas preocupaciones como parte integral del viaje espiritual. Esto ofrece la oportunidad de superar la antiquísima división entre lo espiritual y lo terrenal a través de un despertar seglar integrado a la vida cotidiana.

Uno de los mayores obstáculos para vivir una espiritualidad integrada es el fenómeno al que he denominado *el rodeo espiritual*, es decir, la popular tendencia a utilizar las ideas y las prácticas espirituales para no enfrentar problemas emocionales no resueltos, heridas psicológicas y tareas de desarrollo no finalizadas. Esto con frecuencia se manifiesta como una especie de trascendencia prematura, como un intento de estar por encima de la parte cruda y desorganizada de nuestra humanidad, sin haberla enfrentado y aceptado por completo.

El libro de Amoda Maa se puede considerar una guía al despertar terrenal, así como un antídoto para el *rodeo espiritual*. De una manera clara e incisiva, la autora explora cuidadosamente las distintas formas en las que los practicantes espirituales necesitan trabajar con su falible humanidad para llegar a encarnar la verdad trascendental. En sus palabras: “La disposición a aceptar la verdad personal en la búsqueda de la verdad absoluta es un componente necesario de la auténtica encarnación de la conciencia iluminada”. Mi deseo es que puedas sumergirte profundamente en este libro pletórico de guía genuina y útil para el viaje del despertar, así como de reflexiones sobre cómo éste puede iluminar todos los rincones ocultos de tu vida.

—JOHN WELWOOD

Autor de *Toward a Psychology of Awakening*

La historia de mi despertar

A menudo me preguntan acerca de mi vida y de mi historia personal de despertar, pero para mí el pasado es muy parecido a un sueño, y por eso no quiero aferrarme a él. Tantas situaciones cambiaron y siguen cambiando que ya no puedo encontrarme en ellas; el único lugar de descanso que he encontrado está en el “yo” consciente, y éste se encuentra vacío porque, como nace y muere a cada momento, no hay nada en él con qué identificarse. Sin embargo, sé que escuchar las historias de forma recíproca ayuda a encontrarle sentido a la experiencia humana y a tocar la universalidad de lo que significa estar vivo. Hay muchos detalles y sutilezas en mi historia, pero aquí te ofrezco lo suficiente para que te des una idea de lo que me instó a llegar al lugar donde me encuentro y a escribir este libro.

Como la mayoría de las historias de redención, la mía tiene muchos vericuetos. Las circunstancias de mi nacimiento y de mis primeros años fueron traumáticas y estuvieron envueltas en secrecía y vergüenza. No conocí a mi verdadero padre, y mi madre y su familia encubrieron el hecho de que se fue cuando nació. Como vivíamos en una pequeña isla griega en el Mediterráneo, en donde la vida aún era sencilla y se apegaba a las convenciones —particularmente en lo referente al papel de las mujeres en la familia y la sociedad— mi madre sufrió la desgracia social y cultural de ser madre soltera. Por esta razón, inventó una historia acerca de su vida que se alejaba mucho de la verdad.

En cuanto nació, la casaron con un hombre de una cultura muy distinta a la suya y la enviaron a Inglaterra para que empezara una vida nueva. Los primeros años fueron difíciles para ambas, pero yo adoraba al hombre que creía que era mi padre. Cuando tenía trece años, me confesó que no lo era, y mi mundo se desplomó.

En los años siguientes la vida siguió presentándome cambios inesperados que me hicieron cuestionar quién era y de dónde venía. Mucho tiempo después, ya siendo una mujer adulta, esta incertidumbre acerca de mis raíces ancestrales se convertiría en el cimiento de un camino de indagación personal, pero mientras fui niña y adolescente experimenté los sucesos no deseados como conmociones para mi delicado sistema nervioso. Algunas de estas conmociones fueron tan dramáticas que me dejaron muda por periodos prolongados. Fui sometida a violencia emocional, abuso sexual, frecuentes y abruptos cambios escolares, al repentino inicio de una guerra en la isleta a la que nos habíamos mudado, a una evacuación militar de emergencia que nos llevó de vuelta a Inglaterra y a la pérdida de nuestro hogar y todas nuestras pertenencias. A esto lo

acompañó el creciente alcoholismo de mi padre, la cada vez más abrumadora infelicidad de mi madre y sus cada vez más violentas peleas.

Por un tiempo, mi madre y yo vivimos en un “hogar para mujeres golpeadas”, hasta que una noche ella empacó nuestras cosas y sin dar explicación alguna me llevó a vivir con un desconocido. Después de eso no vi a mi padre por muchos años. Todos estos sucesos y otros más contribuyeron a una profunda sensación de vergüenza y confusión que tiempo después se transformaría en el catalizador de mi búsqueda espiritual.

Otra cosa que se convirtió en parte de la búsqueda de mi verdadera identidad fue mi confusión respecto a la comunicación y el lenguaje. La comunicación siempre fue un problema en mi casa, prácticamente desde que aprendí a hablar. La lengua materna de mi madre era el griego, y aprender los rudimentos del inglés le tomó varios años. Mi padre hablaba inglés muy bien, pero su acento marcado y su uso frecuente de palabras en alemán delataban su origen. Yo, por otra parte, sólo podía leer y escribir en inglés, y lo hablaba a la perfección. Supongo que esto me desconcertaba a cierto nivel, pero nuestra situación peculiar era normal para mí. Lo que no era tan normal era lo estricto de mi educación: jugar con otros niños fuera de la escuela, así como jugar con muñecas y muñecos de peluche, estaba absolutamente prohibido. Los cumpleaños y las Navidades siempre fueron ocasiones solemnes en las que, fuera de los pijamas, las calcetas y los uniformes escolares, los regalos más sorprendentes fueron un juego de lápices de colores y un cuaderno de dibujo.

El hecho de que me negaran lo que en aquel tiempo eran derechos básicos de los niños en el mundo occidental me dañó hasta la médula. Así, llegué a la conclusión de que era una niña defectuosa y de que merecía que me castigaran negándome lo que deseaba. Me sentía impura, sentía que no valía nada, por eso rezaba casi todas las noches.

Como era hija única y no tenía amigos, me aislé y me convertí en una niña introvertida; me refugié en un mundo de fantasía que era lo único que me proveía consuelo. Pasé incontables noches diseñando una vida secreta e imaginaria en la que todos los detalles estaban planeados con asombrosa complejidad, un mundo en el que no solamente tenía unos padres que me adoraban y me entendían, sino también todos los juguetes y vestidos que siempre había querido, una lista de amigos que me querían, una fascinante vida de aventuras y una noción de la magia que me llevaba a tierras lejanas e incluso al espacio. Sin embargo, este imaginado mundo perfecto en el que me sentía perfectamente a salvo, amada y feliz, nunca se hizo realidad.

Tiempo después, mi escape a la utopía se convirtió en una prisión. Para cuando llegué a la adolescencia ya me había separado por completo de la sensación de la intensidad de la vida. De hecho, me había impedido sentir. Punto. A los diecisiete años, cuando dejé mi casa para ir a la universidad, en lugar de sentirme feliz y libre como

esperaba, me deprimí y me transformé en una persona inadecuada para interactuar en sociedad. Mis intentos frecuentes de suicidio me llevaron a creer que terminaría en un hospital psiquiátrico; me enviaron a ver a varios psicoterapeutas y psiquiatras, pero ninguno pudo ayudarme. Sólo me quedaba sentada mirando al suelo, incapaz de pronunciar palabra alguna, era como si me hubiera separado del mundo exterior y de mi mundo interior con una gruesa hoja de vidrio. Podía ver, pero no podía extender mi mano para tocar a alguien ni para sentir algo, ni siquiera podía hablar sobre mi aislamiento porque seguía negando que hubiera algo mal en mí.

Sorprendentemente, a pesar de este paisaje interior de oscuridad me sumergí con gran vigor en mis estudios. Invertí mi esperanza de salvación en el logro que representaría obtener un doctorado en psicología. El mecanismo de búsqueda que había alimentado mi mundo infantil de fantasía y perfección continuó siendo el motor de mi vida, sólo que en esta ocasión me llevó a trabajar una cantidad de tiempo increíble, casi al punto en que no hacía nada más. Durante doce años me enfrenté a muchos obstáculos, y luego, en tan sólo unos meses, de una forma inesperada y dramática, se derrumbó por completo la edificación de mi vida. No sólo ingerí algo de lsd, también empecé a correr largas distancias y a meditar, y esta potente combinación permitió una separación de los velos que cubrían la percepción condicionada y reveló la luminosa verdad de la realidad. De alguna manera, con estas experiencias sentí como si tocara la fibra de la existencia y entendí profundamente que la unidad era mi naturaleza y la naturaleza de todo. Después de esta revelación que sacudió mi mente y mi alma, nunca volví a ver el mundo de la misma forma. Ese estado, sin embargo, no perduró: todavía tendrían que suceder muchas cosas más en el mundo tridimensional.

A los veintiocho años me quedé sin casa y sin dinero, mi carrera académica llegó a un fin abrupto y el novio con el que había estado durante mucho tiempo me abandonó. Me quitaron mi casa, caí en bancarrota, me quedé sin ingresos y me despojaron de casi todas mis pertenencias. Debido a la rapidez con que sufrí estas pérdidas consecutivas, también perdí mi orgullo, la confianza en mí y el sueño de una utopía personal. Todos los vestigios de identidad que había invertido en la idea de llegar a ser una académica exitosa, una supermujer urbana, la novia ideal o cualquier otro ser perfecto se derrumbaron. Fue algo devastador pero, al mismo tiempo, también representó un gran alivio, porque cuando dejé de tener los típicos apegos a la vida moderna, y ya sin la carga de tratar de “ser alguien”, me encontré completamente abierta a la idea de vivir en el presente. También me llevó a hacer la pregunta que se sembró en mí cuando era muy pequeña: ¿quién soy?

Pasé los siguientes siete años en una exploración interior muy profunda. Sin advertencia alguna, varias experiencias místicas y visionarias se presentaron y se convirtieron en el catalizador de mi subsecuente inmersión en la meditación, la terapia

primordial, el renacimiento, la metafísica y un sinfín de métodos psicoespirituales. Me sentí particularmente atraída a la práctica del budismo y la meditación Zen, así que les dediqué toda mi atención. El santuario del silencio interior me resultaba muy familiar y, a diferencia del breve encuentro que había tenido con la Meditación Trascendental cuando estuve en la universidad, me adapté a este espacio sin esfuerzo. Como también me encantaba leer, devoré todos los libros espirituales tradicionales y contemporáneos que pude, y de paso visité a distintos maestros espirituales, entre los que había algunos iluminados. No obstante, pronto me di cuenta de que la verdad espiritual era un descubrimiento reciente, no una sabiduría aprendida, y entonces no quise añadirle más conocimiento de segunda mano a mi mente inquisitiva. Quería averiguar todo a través de la experiencia propia, y como de cualquier manera no estaba en busca de la iluminación, dejé de perseguir el “éxtasis espiritual”.

Lo que en realidad buscaba era la felicidad y, paradójicamente, la búsqueda fue lo que me condujo a la tierra de la espiritualidad: la India. Aunque mi vida terrenal seguía llena de incertidumbre y pobreza, en aquel tiempo tenía un hogar y, además, estaba casada. A pesar de todo, algo me convocó y me instó a dejar crecer mis alas, a sentirme dispuesta a abandonar la relativa seguridad de mi hogar y de la relación amorosa que tenía. Llegué al *ashram* de Osho con las manos vacías y sin conocimiento previo respecto a él o sus enseñanzas. Aunque Osho había abandonado su cuerpo algunos años antes, algo en el fondo de mi ser se agitó de inmediato e hizo que me abriera al amor incondicional de esa presencia invisible. Me enamoré de su espíritu rebelde, absorbí sus palabras, entregué todo mi ser a sus técnicas heterodoxas de meditación y me bañé en el silencio de la soledad durante varios meses.

Al enfrentar el profundo miedo que le tenía a la soledad, descubrí que lo único a lo que le debía temer era a la idea del miedo mismo, entonces me acerqué amorosamente al miedo y comprendí que el amor era el centro de todo. De alguna manera, entender esto me permitió ver que todas mis apariencias eran impermanentes, y eso relajó mi apego a la realidad superficial de la forma. Dejé de buscar un maestro o una enseñanza, y la vida misma se convirtió en mi gurú. Por primera vez en mi vida sentí cierta libertad y alegría. Tal vez las muchas horas que pasé aullando, gritando y avanzando agitadamente entre las distintas formas de terapia psicofísica y “meditaciones activas” me habían ayudado a dejar atrás una parte de mi carga emocional o, quizás, había probado la verdad del vacío. Cualquiera que fuera la razón, salí de la India sintiéndome renacida y con un nuevo nombre: Amoda Maa Jeevan, que significa “viviendo una vida gozosa”.

Cuando volví a Inglaterra empecé a dar talleres transformacionales y desarrollé mi propio método original de “meditación extática”, el cual incluía un intenso trabajo de respiración, bailes alocados y música salvaje e improvisada. Salí de mi “castillo de marfil” de la introversión, dejé que el mundo me viera y me permití crecer más allá de

mis limitaciones. La vida era buena.

Aunque ya no estaba persiguiendo el éxtasis espiritual, de cierta forma continuaba buscando sutilmente en el ámbito de las relaciones. Todavía estaba profundamente convencida de que necesitaba una relación, y de que ésta me daría algo que aún no había encontrado yo sola. Necesitaba a alguien más que me hiciera sentir completa y que confirmara mi valor por medio de un amor que se manifestaría como una relación amorosa perfecta. Me aferré a la idea de que mi alma gemela haría que se cumplieran todos mis sueños interiores y exteriores. Por desgracia, el hombre que elegí como mi alma gemela y mi esposo no tenía las mismas ideas que yo respecto a una vida perfecta, así que durante diez años nos peleamos, nos confrontamos y nos herimos mutuamente, al mismo tiempo que nos amamos con pasión. Un día, de la nada, nuestra relación estalló y ya no hubo manera de repararla. Entonces reuní suficiente valor en mi interior para alejarme. Los dos años siguientes me lamenté mucho, traté de sanar mi corazón roto con todo tipo de terapias y trabajo corporal, y finalmente aprendí a disfrutar de mi propia compañía y de la libertad de vivir sola.

En el silencioso espacio de la soledad se reveló una herida más profunda: la intensa creencia existencial de que Dios me había abandonado. Me sentí vacía e increíblemente sola, y así como lo había hecho muchos años antes, empecé a hundirme en un agujero negro; la diferencia fue que en esta ocasión tuve suficiente lucidez para reconocer que la oscuridad interior era el llamado a la verdadera libertad. Comprendí que quería ser libre de la historia del “yo” y de pronto estuve dispuesta a renunciar a mi necesidad de ser amada, de tener una relación, de ser feliz, de ser iluminada e incluso a la necesidad de cualquier certidumbre, pero no sabía cómo hacerlo porque no había maestro, ni mapa del camino, ni manual de instrucciones. A pesar de todo, confiaba en el amable pero insistente impulso de mantenerme inmóvil y dejar de huir. Elegí no ir detrás de las ya conocidas contorsiones de mi mente como lo había hecho un millón de veces, y en lugar de eso me atreví a recibir con una conciencia franca al más primigenio de los miedos: el miedo a la aniquilación. Me abrí al desconocimiento y me permití morir en él, y al hacerlo, todas las nociones del ser se disolvieron en el vacío. Supongo que esperaba una especie de vacío frío, pero en lugar de eso surgió un gozo increíble. Sin tratar de etiquetarlo, empaquetarlo u otorgarle nuevamente una identidad, el vacío reveló la luminosidad del ser. Siempre había estado ahí, y a pesar de las apariencias, comprendí que tampoco se había separado de mí nunca.

A partir de ese momento me convertí en amante de lo que es, sin miedo a acercarme e intimar con lo que se presentara en mi mundo interior y exterior. Mi sufrimiento se convirtió en la puerta a la libertad, una libertad que no se parecía en nada a lo que yo había imaginado. A menudo me preguntan: “¿Qué tan diferente fue tu vida tras el despertar?” Lo único que puedo decir es que la vida continúa como siempre y nada

cambia en absoluto, sin embargo, al encontrarme con todo como era... todo cambió.

Actualmente, quince años después, todavía continúan las olas de esa fenomenal existencia llamada “mi historia”. A veces el mar es tempestuoso, pero la mayoría de las veces permanece tan tranquilo como una represa de molino. En ocasiones hay dolor, dificultad y sentimientos desagradables, pero eso sucede con mucha menos frecuencia y ferocidad que antes. Por alguna razón, nada se queda del todo; el dolor y la incomodidad no duran mucho. Ahora tengo una sensibilidad exquisita que percibe cada matiz del movimiento de la vida, sin embargo, nada interrumpe el immaculado silencio en el centro de todo. La joya radiante que es este silencio sigue iluminando los lugares de mi mente y mi cuerpo que todavía guardan patrones antiguos que no le sirven al amplio panorama del amor. Es un proyecto de demolición constante en el que se destruye todo lo que no es verdad, y conforme el tiempo pasa se vuelve más sutil. Ahora, mientras escribo estas palabras, me es imposible decir cómo será el próximo año o la próxima semana, o incluso mañana. Lo único que sé es que el despertar en mi vida cotidiana pasa sin esfuerzo, y que no tengo que hacer nada para que así sea. Es un suceso común y agraciado.

El despertar de cada persona es único. La inmovilidad de Ramana Maharshi es muy distinta a la sabiduría de Chogyam Trungpa; la vida seglar de uno de los maestros de la no-dualidad luce muy diferente a la vida monástica de un monje budista. Inevitablemente, la expresión exterior de la iluminación está coloreada por la historia, la geografía y la biografía, pero a menudo vemos a los maestros espirituales, a los iluminados, a los místicos y a los santos, y tratamos de modelar nuestra iluminación de acuerdo a lo que observamos en ellos. Decimos: “¡Ah, así se ve!”, y luego el ego trata de encontrarle sentido de acuerdo a su propia predisposición. Al ego le encanta empacar la “verdad” y luego reclamar el paquete para sí mismo. Lo que nos mantiene en la rueda de la búsqueda es la creencia errónea de que hay un sistema espiritual de recompensas. A menudo saltamos de un maestro o de una enseñanza a otra en busca de algo que coincida con nuestra idea de la iluminación, pero la verdad, al igual que el amor, es incontenible. Es indomable, incondicional y universal.

Tal vez debido a las circunstancias de mi vida, a mi personalidad o a mis predisposiciones kármicas, lo que se ha revelado como la verdad de quien en realidad soy también se reveló como una visión para la humanidad. Esta visión es tanto una revelación de conciencia despierta que surge en la plenitud de este momento preciso, como la revelación de un mundo despierto que surge a una posibilidad futura. No sé con exactitud cómo será este mundo una vez que despierte, pero conozco profundamente su fragancia, y es la fuerza de esta fragancia invisible lo que me induce a compartir la visión contigo.

No sé cómo lucirá el despertar en ti, ni siquiera sé si despertarás o no, es algo que yo

no puedo decir. Lo que sí sé es que estoy respondiendo al impulso de la vida haciéndote una invitación a participar en una conversación que podría desencadenar ese despertar en ti. Este libro es tanto la invitación como la conversación.

Introducción

Una invitación al descubrimiento más valioso

Hay un impulso que nos lleva hacia un futuro emergente, un futuro que contiene el potencial para un despertar colectivo que nos lanzará hacia una nueva etapa como especie. Por primera vez en la historia conocida del cosmos la conciencia se está percatando de sí misma. Sin embargo, la conciencia sólo puede hacer esto a través del vehículo de una forma de vida que tenga capacidad de reflexionar sobre sí misma. Esto implica que tenga la capacidad de reflexionar acerca de la naturaleza de su propio pensamiento y sentimiento, de su pasado y su futuro, de su vida y de su muerte, y de la naturaleza de la conciencia misma. Hasta donde sabemos, los seres humanos son la única forma de vida en la Tierra que tiene esta capacidad de autorreflexión. Considera la posibilidad de que una nueva conciencia y una nueva humanidad se den a luz a sí mismas a través de ti *como* tú. De ser así, ¿no sería posible que *tú* fueras el factor más importante en este proceso de nacimiento? ¿No sería posible que fueras el vehículo a través del cual la existencia está tratando de recrearse a sí misma en el siguiente nivel, en el más elevado? ¿Y que *tu despertar* tenga gran importancia? Este libro es una invitación al surgimiento de ese despertar.

Despertar es la más valiosa de las experiencias humanas. Descubrir esta verdad es como encontrar una joya invaluable en el lugar donde nunca imaginamos siquiera buscar: en nuestros propios bolsillos. Una vez que la encontramos, la trayectoria de nuestra vida se ve alterada irremediabilmente. Es una revelación radical y profunda que, literalmente, nos ilumina con el rompimiento del encanto de la identificación con la forma, y con la revelación de quiénes somos en realidad. Esta iluminación implica la eliminación de una carga antigua y nos libera por fin para vivir desde el centro de nuestra verdadera luz.

Despertar e iluminación son términos intercambiables y se refieren, tradicional e históricamente, a la cima de todos los senderos espirituales. También representan el santo grial del buscador espiritual de la era moderna. El viaje suele comenzar cuando nos cansamos de las voces en nuestra mente que nos dicen que no somos suficientemente ricos, que no tenemos el éxito requerido, que no nos aman lo necesario o que no somos suficientemente capaces. Entonces tratamos de encontrar maneras de aliviar este tipo de tormento interior y nuestras indagaciones pueden llevarnos por cualquier cantidad de caminos que parezcan abrir el portal hacia el crecimiento personal. Podemos lanzarnos de lleno a los métodos de autoayuda, sumergirnos en prácticas antiguas y modernas de meditación o seguir un sendero de filosofías y disciplinas metafísicas. Cada una de estas

promesas nos ofrece la clave de la felicidad eterna, y son un buen comienzo porque nos permiten descubrir lo que es posible más allá de nuestros patrones habituales de pensamiento. Pero si continuamos buscando un nivel espiritual más elevado nunca escaparemos de esta hermosa prisión.

Si tenemos suerte, en algún momento del camino nos agotamos de tratar incesantemente de alcanzar la felicidad, y entonces nuestra atención se enfoca en el interior, en el deseo genuino de ser libres, pero no sólo ser libres de la historia de “mi sufrimiento”, sino también de la de “mi felicidad”. La honesta indagación respecto a la validez de la historia y la validez del narrador tiene la capacidad de dar fin al viaje, el cual termina cuando dejamos de buscar algo fuera de nosotros que pueda salvarnos. Termina cuando dejamos de buscar una práctica espiritual, un gurú, la iluminación o un dios que nos brinde libertad. Al detenernos, despertamos a la realidad de que somos aquello que hemos estado buscando. Y entonces somos realmente libres.

A pesar de que el despertar siempre es una experiencia sorprendentemente original para todo individuo, desde la perspectiva histórica no tiene nada nuevo. Los individuos han despertado a lo largo de todas las eras. Los primeros mensajeros como Jesús, Buda y Lao Tzu marcaron el camino señalando una dimensión interior de la conciencia, y desde entonces, muchos maestros iluminados han compartido el mismo mensaje atemporal en su propio estilo.

Aunque esta conciencia despierta es relativamente poco común, ha empezado a florecer en el interior de un sinnúmero de personas comunes en el mundo. Algunas de estas personas se están convirtiendo en los nuevos maestros espirituales, otras están expresando su estado despierto del ser de una manera muy terrenal: a través de sus relaciones, su trabajo y sus interacciones cotidianas. Y algunos más están al borde del liderazgo de una nueva cultura que ya está aplicando una perspectiva iluminada a los problemas sociales y económicos, así como a otras dificultades a nivel mundial.

Si estás leyendo este libro, sin duda alguna estás en el viaje del despertar. Tal vez ya probaste el dulce néctar de la liberación verdadera y tienes sed de más, y tal vez quieres hacer la misma pregunta que muchos otros ya están haciendo: “¿Cómo puedo anclarme dentro de este estado de despertar si la vida cotidiana no deja de llevarme de vuelta a formas de pensar obsoletas?” El mero hecho de que este libro se encuentre en tus manos significa que hay una posibilidad real de que el descubrimiento de la luminosa joya de tu naturaleza verdadera esté más cerca de lo que piensas.

Aquí, entre estas páginas, se te ofrece la invitación a esta oportunidad trascendental. El libro no sólo te da más información para añadir a tu mente ocupada y tampoco te ofrece otro método o práctica espiritual para que la sumes a tu colección. En lugar de eso, te invita a considerar que algo irrevocablemente nuevo está naciendo desde tu interior en este preciso momento. Ese “algo nuevo” es la realización del verdadero

propósito de tu vida, el cual tiene enormes beneficios para ti como individuo, pero también para la humanidad.

Todas las enseñanzas espirituales tradicionales han hecho énfasis en cultivar un estado interior de inmovilidad que nos despierte a la verdad de nuestra naturaleza de ser, y señalan que esto se logra dándole la espalda a las actividades terrenales. Aunque, efectivamente, reconocer nuestra naturaleza esencial como este ser *es* la base del despertar, lo que fue relevante hace miles de años ya no lo es en la actualidad. El incremento exponencial del ritmo de vida y la presión en el mundo de hoy le dan a la iluminación una perspectiva completamente nueva que nos obliga a volver a estructurar lo que significa ser un ser humano iluminado. Lo importante ahora es que despertar ya no tiene que ver con abandonar o trascender la realidad física para llevar una vida espiritual, más bien está relacionado con la realización de nuestro destino divino mientras vivimos la verdad de nuestra refulgencia interior, desde un cuerpo terrenal.

Lo que está surgiendo hoy en día es una relación completamente nueva con la vida, la cual da a luz un ser humano *auténtico*. Es un refrescante punto de vista contemporáneo que reconoce que es imperativo anclarnos al suelo del ser al mismo tiempo que celebramos el surgimiento de aquello en lo que nos estamos convirtiendo. Dicho de otra forma, es como aceptar la verdad *absoluta* de la inmovilidad y la verdad *relativa* del movimiento de la vida. El impulso evolutivo que mueve a la siempre presente naturaleza de la existencia nos está convocando a despertar a la inmaculada perfección de nuestra luz interior, y luego, a *encarnar y expresar* completamente esta luz entre la imperfección y la oscuridad del mundo.

En este libro te invito a que colabores en el nacimiento de algo nuevo, a que des un paso hacia tu destino divino y estés dispuesto a aceptar sin titubeos el proceso evolutivo que tu despertar quiere que se lleve a cabo... porque también es el despertar de la humanidad.

Participación en el proceso del despertar

Hoy en día está sucediendo algo que no había pasado nunca antes: podemos *participar* en el proceso de despertar. Por razones históricas y culturales, la iluminación solía ser una experiencia extraordinaria que sólo podía presentarse después de muchas vidas de purificación realizada a través del encierro, la renunciación, la castidad y los votos religiosos que han sido el sello distintivo de la vida espiritual. La mayoría de estas acciones también exigía una relación entre un gurú y un discípulo o, al menos, algún tipo de transmisión por medio del linaje. Hoy en día, la iluminación ya no depende de factores externos como la disciplina espiritual, la vida monástica, un buen karma o encontrar al maestro correcto, aunque a veces es útil contar con un mentor para profundizar en el proceso del despertar. Incluso leer las palabras de este libro puede ser un catalizador para que aquello que ya está despierto en ti se revele por completo.

Aunque el despertar sigue siendo lo mismo que fue hace miles de años, la buena noticia es que ahora es más fácil tener acceso a él, incluso en medio de la vida diaria. Si te encuentras en algún camino de autocuestionamiento, autosanación o autoayuda, ya habrás notado que es difícil negar la infusión de la conciencia espiritual que se ha generado en la cultura contemporánea, principalmente, gracias a internet. A pesar de que a veces no parece muy evidente cuando uno lee los diarios o ve la televisión, cada vez más gente le presta atención a la posibilidad de despertar en esta vida.

Ciertamente, el despertar siempre es un acto de gracia, y no algo que sólo podemos “hacer”, sin embargo, existe un campo de frecuencia de creación consciente, generado por el ímpetu de los individuos que han despertado a lo largo de las épocas, y esto permite que la transformación de la conciencia esté más disponible para todos nosotros actualmente. Lo que antes era algo misterioso y elusivo se ha convertido en una experiencia mucho más común. Hoy en día, los libros espirituales, los videos, las enseñanzas y las conversaciones sobre la iluminación se pueden encontrar en todas partes, pero para que este campo de frecuencia te pueda penetrar se necesita más que palabras y abstracciones. El despertar depende del deseo *genuino* que tengas de que suceda; si quieres que florezca en ti, de verdad tienes que anhelar liberarte de todo lo falso que hay en tu persona. Debes entregarte por completo a la indagación sobre lo que es verdad más allá de todos los conceptos, ideas y creencias heredados.

Quizás este anhelo ya se activó en ti, y tal vez esa chispa ya encendió la llama del deseo. Cuando la llama se convierte en un fuego indomable, enciende algo en tu interior, y la dirección de tu destino se altera de forma irrevocable. Es como encender la luz y descubrir que tú ya *eres* la luz. Esto, en sí mismo, es extraordinario. A pesar de que tal vez ya escuchaste miles de veces palabras que señalan la verdad respecto a quién eres,

no hay nada que te pueda preparar para la franca realidad que se revela cuando lo experimentas. Sin embargo, la experiencia viva de esta revelación también es bastante ordinaria. Sólo tienes que cobrar conciencia de la inocente plenitud de tu naturaleza esencial, la cual siempre ha estado ahí. Es el *tú* que nunca estuvo ni estará separado de nada en absoluto. Este descubrimiento es el fin del sufrimiento y el principio de la libertad para ti y para el mundo.

El propósito de este libro

En mi papel como maestra espiritual, conozco a una variedad increíble de gente que busca la verdad. Algunas de estas personas han sido buscadores durante mucho tiempo, otros se han sentado a dialogar con un sinnúmero de maestros espirituales, y otros sólo son curiosos que llegaron recientemente. He conocido a maestros de yoga, terapeutas, artistas, empresarios, bomberos, constructores, madres, padres, abuelos y muchas personas más. Aunque yo enseñé principalmente en el mundo occidental, también recibo numerosos correos electrónicos de gente de otras partes del mundo como África y Medio Oriente. Lo que une a este amplio espectro de gente es un deseo ardiente de descubrir lo que está en lo profundo, lo que se encuentra más allá de la realidad en la superficie. ¿Qué significa despertar en medio de la vida ordinaria? Algunas preguntas se presentan en los diálogos de mis reuniones, una y otra vez. La mayoría son preguntas sobre la relación entre el despertar y el cuerpo, el amor y las relaciones íntimas, el dinero, el trabajo y la creatividad, aunque también hay preguntas e inquietud respecto al sufrimiento del mundo. Parece que, en la actualidad, una experiencia trascendental de iluminación ya no es suficiente; la gente necesita guía y apoyo para encarnar la luz del despertar en todos los aspectos de su vida, y para hacerlo como seres humanos completamente funcionales que viven en un mundo moderno, con toda la complejidad que eso implica.

Escribí este libro para atender algunas de estas preguntas y para hablar de forma directa del nuevo paradigma del despertar que está surgiendo en medio de los desafiantes momentos que vivimos hoy en día. Ya no necesitamos más de esa antigua sabiduría espiritual que ha pasado de generación en generación a través de las distintas eras. Lo que nos hace falta es una conversación temeraria, que reconozca esta sabiduría como la base del despertar y que vaya más allá e incluya un diálogo respecto a temas que normalmente se excluyen de las enseñanzas espirituales, como los siguientes: ¿cuál es la diferencia en la forma en que se manifiesta el despertar en los hombres y las mujeres? ¿Existe algo parecido a una relación iluminada? ¿El bienestar físico es importante para el despertar? ¿Qué le pasa al sexo en el despertar? ¿Cómo podemos vivir sin egoísmo en el mundo moderno? ¿El dinero y la espiritualidad pueden ser amigos? Aquí nos encontramos en un territorio inexplorado. En la mente y el corazón de la gente que he conocido está surgiendo una creciente impotencia frente a los horrores mundiales cada vez más frecuentes, así como un deseo de empoderamiento personal y conciencia espiritual. La gente tiene la urgencia de acabar con la locura interior y exterior, y de encontrar por fin la paz en su corazón y en la Tierra.

Si tú también te estás haciendo estas preguntas, indudablemente estás listo para unirse a este nuevo cuestionamiento espiritual. El libro se divide en tres partes y cada una de

ellas tiene una propuesta específica para la conversación.

PRIMERA PARTE: Una nueva conciencia y un nuevo mundo. Aquí se comparte una visión para la humanidad. Esta visión acepta la perspectiva evolutiva de la iluminación y nos invita a considerar que la oscuridad personal y colectiva, tan prevaleciente en la actualidad, es un catalizador para la transformación y la liberación. Aunque existe la necesidad innegable de evolucionar más allá de la identificación del ego con el mundo de la forma, también se necesita hacer espacio para la expresión de la conciencia a través del ego y del mundo de la forma. ¿Podrían estos enfoques tan aparentemente opuestos coexistir?

Muchas enseñanzas espirituales dicen que el sufrimiento es un espejismo y que el mundo no existe, pero, ¿será eso cierto? La primera parte explora la validez de este entendimiento estrictamente no dual y se cuestiona si será posible abrirse a una perspectiva más amplia que admita la totalidad de la experiencia humana.

La primera parte también explora la posibilidad de que una nueva frecuencia evolutiva se esté expresando a través del rostro femenino del despertar. Ahora que un número cada vez mayor de mujeres despiertan y asumen el papel de líderes espirituales, está surgiendo una expresión más valiosa, fluida e integral del antiquísimo misterio de la iluminación. Al parecer, el despertar mismo está rompiendo las fronteras de una nueva conversación que incluye la sabiduría geocéntrica de lo sagrado femenino. Lo femenino está más en sintonía con las sutiles energías físicas que permean la vida. Por lo tanto, también está más relacionado con una espiritualidad práctica que incluye la confusión de las relaciones íntimas, el cuerpo y su bienestar, la sustentabilidad de una ecología sana, el uso del dinero, la comunidad, la comunicación y la expresión creativa. Tal vez esta nueva frecuencia femenina nos permitirá colaborar en el proceso del despertar para beneficiarnos a nosotros y a toda la humanidad; y quizás, nos dará el poder para finalmente asumir la responsabilidad de mantener la guerra o la paz en este mundo.

La responsabilidad comienza por detener la guerra interior, lo cual implica desarraigar todos los falsos conceptos personales que nos mantienen prisioneros en el engaño de la separación, y descubrir la luminosa verdad de lo que es infinitamente pleno y libre.

SEGUNDA PARTE: Completamente despierto y completamente humano. Esta sección explora el viaje de la transformación interior, rompe con algunos de los mitos de la iluminación que impiden la liberación auténtica y, de paso, ilumina algunas de las trampas. También explora importantes cuestionamientos, como: ¿el despertar implica la muerte del ego? ¿Qué le pasa a la personalidad? ¿Desaparece todo el dolor? ¿Cómo lidia uno con los sentimientos y las emociones? ¿Existe un lugar donde converjan la

psicoterapia y la indagación espiritual? ¿Existe una relación entre la sanación y el despertar? ¿Es necesaria la meditación para el despertar?

La segunda parte también explora lo que sucede después del despertar, cuando el reconocimiento madura y regresa al mundo como amor, perdón y compasión. Luego investiga cómo la luminosidad de ese despertar surge al mundo para dar a luz una nueva humanidad.

TERCERA PARTE: Vivir la verdad del despertar en todo momento de la vida. Aquí se revela cómo se puede anclar la encarnación de la conciencia despierta en la fibra misma de nuestra vida, al mismo tiempo que permea la mente, el corazón y el cuerpo y se expresa en el mundo. Aquí, la conversación se vuelve más personal, y se te invita a hacer una exploración más honesta e íntima, y a exponer todo lo que interfiere en el camino hacia vivir la verdad de despertar en la vida cotidiana.

La conversación empieza con una investigación del amor y la relación íntima (que es donde mucha gente experimenta el dolor y las dificultades) en el contexto de la búsqueda espiritual. Aquí se ofrecen indicaciones para realizar una transformación de la prisión de la codependencia hacia la libertad del vínculo auténtico, y hacia la posibilidad de un nuevo paradigma de relación iluminada. La conversación continúa con una investigación respecto a la pregunta de si la salud y el bienestar realmente importan en la liberación espiritual, y sobre cómo podemos encontrarnos con el dolor, la enfermedad y la muerte con una percepción despierta. También se abordan preguntas como: “¿Existe la iluminación celular?” y “¿Cuidar nuestro hogar planetario llega a ser parte de una vida en el despertar?”. La parte final de la conversación investiga el papel del trabajo, el dinero y el encuentro con el verdadero propósito de tu vida. A menudo, estas preocupaciones terrenales son precisamente las que nos han dicho que debemos eludir en el camino espiritual tradicional. Hoy en día, sin embargo, hay una nueva conversación que incluye temas como la acción despierta, qué significa servir, el papel de la pasión y la alegría en el trabajo y la transformación de la relación con el dinero. La nueva espiritualidad que surge a partir de una visión evolutiva no tiene miedo de meterse en el mundo de los asuntos humanos y ensuciarse las manos. Por lo tanto, este libro tampoco tiene miedo de sacar a la luz estos temas que alguna vez fueron tabú.

Cómo leer el libro

Probablemente ya notaste que algunos términos (particularmente *despertar* e *iluminación*) se usan de forma intercambiable, y conforme sigas leyendo te encontrarás más términos con esta característica. No se debe a que quiera confundirte, aunque, claro, tu mente *se sentirá* confundida si tratas de descifrar las palabras literalmente o de acuerdo con alguna tradición espiritual específica. Muchas palabras espirituales tienen la carga de varias capas de significado que se han ido acumulando a lo largo de miles de años de adoctrinamiento. *Iluminación* es una de esas palabras, ya que históricamente se ha utilizado para describir un estado inalcanzable de plenitud espiritual. Yo lo uso (de forma intercambiable con la palabra *despertar*) para despojarlo de su pesada herencia espiritual e intelectual, y para señalar simplemente la comprensión de nuestra verdadera naturaleza como una plenitud que se produce cuando despertamos del sueño de la separación. *Dios* es otra de esas palabras cargadas de creencias religiosas y culturales. Esta palabra la uso ocasionalmente (a veces la reemplazo con *conciencia*, *ser* o *inteligencia de la vida*) para señalar la carencia de forma que existe antes de ésta y que también la genera.

No obstante, las palabras por sí mismas no son la verdad, sólo son sus servidoras, y las uso para señalar lo inefable, aquello que está más allá de las palabras. Algunos términos los rechazarás, y habrá otros con los que te identifiques profundamente. Toma sólo lo que le hable a tu conocimiento profundo y descarta el resto. Mira más allá de la forma de las palabras y busca la esencia de aquello sobre lo que se habla, permite que el ritmo y el flujo te transporten en el silencioso espacio entre las palabras.

Tal vez también te confundan las aparentes contradicciones de algunos de los conceptos de los que se habla en el libro. Aquí no se dan hechos, ni teoría ni conocimiento; las referencias científicas o históricas son sólo para ofrecer un contexto para tu despertar y el despertar de la humanidad. Yo no estoy apegada a ninguna ideología ni protocolo, y por lo tanto, no doy ni métodos ni técnicas en el libro. Lo que te estoy ofreciendo surge de la indomable verdad de la experiencia interior directa.

¿Estás dispuesto a decir “sí”?

Querido lector, conforme leas las siguientes páginas, permite que las palabras sean como chispas que encienden tu despertar personal, y si lo que se encuentra despierto en tu interior ya está en llamas, permite que las palabras aviven el incendio aún más. Dedícate a vivir la verdad de este despertar de una forma radical y en todos los aspectos de tu vida.

El despertar nos lleva al borde de quienes creemos ser y desafía las respuestas que normalmente tenemos ante la vida, pero es más fácil darle la espalda a este precipicio y permanecer en el área de confort de nuestras limitaciones. La invitación que te hago es para que dejes de huir y voltees para enfrentar el precipicio con un “sí” rotundo.

Cuando digas este “sí”, nacerá un nuevo tú, un tú que vive en una vida de auténtico despertar en la que las acciones coinciden con tu verdadera naturaleza divina, y de este tú también renacerá un nuevo mundo. No es probable que este mundo se cree de la noche a la mañana como prometen muchas de las enseñanzas *New Age*; lo más factible es que se construya ladrillo por ladrillo, metafórica y literalmente hablando. Además, esto sucederá conforme más gente encarna la conciencia despierta. Cuando las estructuras del mundo viejo se vuelvan obsoletas y sean remplazadas por estructuras sociales, culturales, políticas y económicas que reflejen la expresión más loable del potencial humano, surgirá la posibilidad de un gran levantamiento. Por supuesto, el nacimiento, ya sea el de un niño o el de un nuevo paradigma de conciencia, siempre es desordenado, y es imposible saber cuáles serán los resultados, pero el nacimiento también es inevitable, y una vez que las contracciones empiezan, ya no hay vuelta atrás.

Con la posibilidad del nacimiento de un nuevo mundo, también es probable que la vida que conocemos se destruya por completo. Tal vez el salto cuántico a un orden superior necesita que finalicen las estructuras actuales que fueron creadas dentro de un paradigma antiguo de la conciencia. Tal vez la humanidad tenga que ser destruida totalmente antes de que nazca algo nuevo, como un fénix saliendo de las cenizas. No hay manera de saberlo. Aunque este libro te invita a colaborar con la evolución de la conciencia, no se trata de aferrarse a la esperanza de la salvación, sino de estar dispuesto a abrirse a la verdad más profunda de quién eres, a vivir una vida radicalmente despierta... incluso si eso significa el final del “tú”, de quien crees que eres, y el final de “el mundo” como crees que es.

A pesar de los desafíos desconocidos e inesperados, ¿estás dispuesto a decir “sí”? ¿Estás dispuesto a recibir completamente la posibilidad de que éste sea el momento más emocionante en que puedas estar vivo? ¿Y de que el único propósito de tu vida sea despertar? Si tu respuesta es contundentemente afirmativa, entonces este libro te ayudará

a alcanzar la verdadera libertad y la plenitud de una vida en la infinita franqueza de ese “sí”.

Primera parte

Una nueva conciencia y un nuevo mundo

Capítulo 1

Oscuridad evolutiva y el nacimiento de la luz

Tiempos radicales

La historia de la humanidad ha sido un ciclo de guerra y paz. Si miramos varios milenios atrás, veremos estallidos regulares de violencia, crueldad y guerra con breves periodos intercalados de relativa armonía y estabilidad. También ha sido una historia de innovación, logros y triunfo, pero mientras siga existiendo el inefable sufrimiento de la tortura, la masacre y la hambruna, no podremos decir que es una historia de despertar.

Hasta ahora, muchos de quienes vivimos en Occidente hemos podido aislarnos del horror de la historia de la humanidad. Hace poco, leíamos en los libros sobre la derrota y la victoria de la guerra, veíamos películas sobre la brutalidad de la esclavitud, nos conmocionábamos frente a la corrupción oculta en las instituciones del gobierno, y entristecíamos al saber que existían lugares en el mundo donde había niños muriendo de hambre. Sin embargo, nada de esto hacía una diferencia en nuestra vida. Protegidos por el escudo de nuestra historia del “mundo civilizado moderno”, creíamos que todo esto les sucedía sólo a otros, nunca a nosotros.

Para algunas personas de Occidente, incluyéndome, la vida cotidiana ha sido segura, cómoda y certera. La mayoría de los dramas que llegaban a presentarse —ya fuera un divorcio, la bancarrota, enfermedades inesperadas o adicciones— se mantenían contenidos en el crisol de nuestra vida privada. Ahora, en cambio, la agitación de la vida es mucho mayor y el drama es colectivo.

Cuando la crisis ya no es parte de algo que le sucede a un desconocido al otro lado del mundo, sino algo muy real que toca a nuestra puerta, todo lo que sabemos y lo que amamos se ve afectado hasta lo más profundo. Actualmente, la red de comunicación mundial nos permite conectarnos con gente de todas las culturas, edades y orígenes de una manera que no era posible antes. Gente con la que nunca habíamos hablado o a quien nunca habíamos visto empieza a significar algo para nosotros. Escuchamos sus historias personales y nos sentimos partícipes de sus logros y sus pérdidas, de sus alegrías y sus rupturas emocionales. Hoy en día, podemos sentir claramente en nuestro corazón cosas que suceden a miles de kilómetros. Las noticias del inminente colapso de los sistemas políticos, económicos, corporativos, sociales y ecológicos nos llegan en un instante. Cada vez somos más conscientes de la interconectividad de las cosas. Algunas personas tienen muy claros los inusitados cambios en la estructura energética de la

Tierra y del sistema solar, y saben de qué manera podrían afectar los patrones climáticos y nuestra salud. Muchos sistemas establecidos hace muchísimo tiempo se están derrumbando, y lo más probable es que, a medida que avance el siglo, suceda lo mismo con otras estructuras externas. Ésta es una señal de un profundo cambio que viene acompañado de la disolución de muchas estructuras psicológicas de las que hemos dependido durante años.

Estos tiempos tan radicales ponen en duda la manera en que hemos estado manejando las cosas. Evidentemente, algo no funciona. La locura de que los hombres estén matando a sus semejantes y destruyendo su propio hábitat es prueba de ello, sin embargo, necesitamos hacer algo mucho más profundo que sólo “arreglar lo que está mal”. Durante cientos de años hemos puesto a prueba nuevas ideas y tecnologías, y no hemos logrado marcar una verdadera diferencia. Actuar sin investigar lo que impulsa a cada acción ya no nos está sirviendo. Algunas personas están empezando a comprender que ni siquiera una gran cantidad de cambios externos será de ayuda: sólo el cambio interno nos permitirá llegar a la raíz del problema.

El problema se encuentra en el fondo de la psique humana, la cual ha sido hipnotizada para ver al mundo a través de la separación. Hemos olvidado que nuestra verdadera naturaleza es la completitud en sí misma, y por eso creemos que estamos separados de los demás, del mundo, del cosmos y de Dios. Esta percepción errónea es la causa de todos los conflictos interiores y exteriores. Si queremos remediar este error de percepción, y si queremos que el remedio tenga un impacto a largo plazo, tiene que haber un cambio o una revolución completa en la conciencia humana.

Mucha gente ya comenzó a sentir, en su mente y en su corazón, el estruendo de esta revolución, pero si todavía no ha despertado en ti, entonces no ha comenzado de verdad. Estás en el borde de la revolución y nada puede cambiar hasta que *tú* no cambies. Tu despertar del sueño de la separación y el subsecuente descubrimiento de la completitud de tu naturaleza esencial, y de la completitud de la vida misma, es la única posibilidad real para dar fin al sufrimiento.

Sin embargo, para que este descubrimiento sea la fuente del cambio real en ti, y la fuente del cambio real en el mundo, debe haber una honesta infusión de luz a través de absolutamente todos los detalles de tu vida. Con el tiempo, se producirá una integración de esta nueva conciencia, la cual te dará una visión renovada con la que podrás ver el mundo. Es a lo que le llamamos *encarnación*; sin esta, la iluminación será, en el mejor de los casos, un estado espiritual temporal, y en el peor, una búsqueda intelectual. La creencia de que el despertar lleva a una vida de perfección, en la que no sucede nada doloroso, es común y errónea. Mucha gente cree que está siendo espiritual sólo porque se siente feliz o agradecida, o porque está en éxtasis. Lo que realmente sucede es que el río de la vida fluye de tal forma que ésta coincide con la idea que tienen de lo que se

siente ser espiritual.

El despertar auténtico no tiene nada que ver con la acumulación de buenos sentimientos ni con la identificación con cierto papel, aun cuando éste sea un papel espiritual. No se trata de ser feliz cuando las cosas van como quieres, sino de estar anclado en la luz de la conciencia sin importar lo que venga. Los patrones arcaicos del pensamiento disfuncional nos arrastran en los momentos más oscuros. El despertar auténtico le dice “sí” incluso a la oscuridad, y tiene la compasión necesaria para enfrentar lo que realmente está ahí, sin negarse, sin escapar y sin tratar de repararlo. Cuando la luz en tu interior es reconocida en todas las circunstancias, tiene la capacidad de aceptarlo todo. Esta aceptación incondicional es, de hecho, tu verdadera naturaleza; no es nada más que el espacio sin restricciones de la conciencia que está ahí, debajo y más allá de la historia de quien crees ser. Descansar en ese sitio profundamente te permite alcanzar una nueva forma de ser; y sin importar si el río fluye con calma o de forma turbulenta, descansar ahí significa que algo obsoleto morirá y que pronto nacerá una forma de vida completamente radical.

Un nuevo impulso evolutivo

Cuando un sistema vivo (cualquier estructura que se organiza a sí misma y tiene una relación dinámica con su medio ambiente) alcanza el nivel de estrés máximo, puede responder de dos maneras: puede descender al caos o puede saltar a un orden superior. Estos son algunos ejemplos de dichos sistemas vivos: los sistemas biológicos, como las especies individuales; los sistemas fisiológicos, como los órganos específicos del cuerpo; los sistemas ecológicos, como la tierra o la atmósfera; los sistemas sociales, como la política o la economía; los sistemas culturales, como el arte o la filosofía; los sistemas psicológicos, como la memoria y las emociones; y los sistemas cósmicos, como los planetas, las estrellas y las galaxias. En el espacio interior y exterior hay muchos más ejemplos de estos sistemas, pero independientemente de la forma que adopte el sistema vivo, su preocupación principal será mantener su funcionamiento óptimo. Esto lo hace afinando un estado de equilibrio entre las siempre cambiantes condiciones. Esto se conoce como homeostasis. La delicada danza de equilibrio podría continuar indefinidamente y mantener la situación en un estado de repetición perpetua, de no ser por los impulsos arraigados que buscan la complejidad, también conocidos como *crecimiento*. A diferencia de los sistemas mecánicos o inertes como los edificios o las bicicletas, los sistemas vivos *interactúan* con su ambiente. Existe un ciclo permanente de estímulo-respuesta, el cual genera la presión de adaptación a las condiciones cambiantes. En algún momento, la exigencia de adaptación excede la capacidad para la homeostasis y el sistema sufre estrés. Éste es un momento de *bifurcación*: el camino se divide en dos y, dependiendo de muchos factores interconectados, se toma uno de los caminos, y un nuevo destino comienza a forjarse.

En los sistemas biológicos, éste es el punto en el que una especie se extingue o se reinventa como un organismo más complejo e inteligente. Esto lo hemos visto con el surgimiento de los organismos multicelulares a partir de una sola célula y con el desarrollo del *Homo Sapiens* a partir de los primates. En los sistemas sociales y culturales, esto sucede cuando una estructura colapsa o se reorganiza a sí misma como expresión de una sociedad más progresiva. Un ejemplo de ello sería el surgimiento del feminismo a finales del siglo xix, y la forma en que esto condujo a un incremento en los derechos políticos, económicos y sexuales de las mujeres, al menos en algunos lugares del mundo.

Si observamos el sistema vivo del cuerpo humano, veremos que el momento de bifurcación llega como una “crisis de sanación” que se presenta cuando el cuerpo está enfermo. Esto sucede cuando los síntomas físicos se intensifican o inicia una condición crónica o la inteligencia sanadora interior del cuerpo se activa. Las reacciones de este

tipo suelen ser producto del apoyo de algún tipo de tratamiento holístico, y normalmente se produce un milagroso regreso al bienestar, o incluso la persona alcanza un estado superior de salud.

Al observar el sistema vivo de la psique humana, podemos detectar este punto de crisis como un “colapso nervioso” que se produce cuando la capacidad normal para reaccionar a las situaciones de la vida diaria se ve interrumpida por emociones abrumadoras. El colapso nervioso suele presentarse debido a una represión de energías indeseables que puede llevar a ataques de ansiedad y a estados mentales más extremos. La otra respuesta posible a este colapso emocional es una sutil apertura a aquello que uno no ha enfrentado a nivel sentimental. Esta apertura suele presentarse con el apoyo de algún tipo de consejero, y el resultado es una purga de la carga emocional que nos permite tener una relación más consciente con la vida.

También se puede presentar una dimensión más profunda del espíritu humano, que es a lo que a veces llamamos “noche oscura del alma”. Este estado se percibe como un abandono existencial que nos hace experimentar un sentimiento de alienación y aislamiento de otras personas y del mundo; o que nos hace sucumbir ante el abismo de la nada para después “volver a casa” con la abarcadora unidad del ser. En todos los casos —biológico, físico, psicológico o espiritual—, las condiciones parecen empeorar antes de que se presente la posibilidad de rompimiento para alcanzar un nivel completamente nuevo de bienestar, y en todos los casos el viaje a la sanación requiere de algún tipo de intervención inteligente.

Aunque lo que acabo de describir es un panorama muy breve de una situación bastante compleja, tal vez te permita entender que todo punto de crisis es un catalizador para el crecimiento. Tal vez ya has tenido esta experiencia. Tarde o temprano, todos atravesamos una o más crisis en nuestra vida, sin embargo, no siempre las reconocemos de manera consciente y, por lo tanto, perdemos la oportunidad de crecer. A veces pensamos que cuando las cosas se ponen difíciles es porque algo anda mal, sin embargo, las dificultades o el estrés son un impulso evolutivo para el despliegue creativo de la existencia.

El proceso de la vida continúa desplegándose a partir de la vacuidad primigenia; la carencia de forma da a luz la forma y siempre se vuelve más de sí misma, la existencia busca continuamente más maneras de expresarse. Desde lo que conocemos como “el principio de todos los tiempos” ha existido un aumento exponencial en la complejidad y las permutaciones de las formas de vida. En la humanidad, este impulso evolutivo se expresa como la urgencia de procrear y el deseo de manifestar más posibilidades y variaciones de todo. En otras palabras, es el impulso a producir más, tener más, aprender más, explorar, expandirse, mejorar y crecer; es aquello que promueve toda la creatividad artística, la innovación tecnológica, el descubrimiento científico y el cambio social.

También es la causa subyacente del exceso de población, el agotamiento de los recursos, la contaminación ambiental y el desarrollo de armas todavía más poderosas de destrucción masiva.

La evolución avanza gracias a un mecanismo del “sí”. Es lo que permite que surjan todas las creaciones, incluso las destructivas. Este “sí” es incondicional, les dice “sí” a todos los nacimientos y todas las muertes, les dice “sí” a todos los actos de genialidad y a todos los actos de estupidez. El acto de la creación lo permite todo y no diferencia entre el bien y el mal; y cuando el polo negativo y el polo positivo llegan a la cima, se produce un choque que fuerza el surgimiento de un punto de bifurcación. En este punto de nuestra evolución, la humanidad ha llegado a la misma bifurcación en el camino; aquí nos enfrentamos con la aniquilación total o con un salto cuántico a un nuevo futuro.

A pesar de las apariencias, ahora estamos perfectamente preparados para dar un paso evolutivo gigante hacia el frente y hacia arriba. Colectiva e individualmente se nos ha dado la oportunidad de mejorar. Los humanos tenemos una forma convencional de ver las cosas, y por eso no hemos notado que la oscuridad que percibimos en el mundo y la que experimentamos en la vida está aquí para servirnos. El dolor y el horror son la piedrita que produce la perla en la ostra: son los catalizadores de la evolución. Cuando nuestra vida se derrumba, es muy difícil creer que esa oscuridad no es un indicador de que algo está terriblemente mal, pero ésa no es necesariamente la verdad más profunda del asunto. De hecho, a menudo suele ser una señal de que algo está increíblemente bien, de que el amanecer de una nueva luz está por llegar.

Cada vez que estamos frente al precipicio de una emocionante transición, tenemos la opción de elegir: podemos derrumbarnos frente a nuestros desafíos o hacer algo radical. La primera opción ya la conocemos porque es la que hemos estado eligiendo durante miles de años. Cuando nos enfrentamos a un peligro, nuestra respuesta automática nos dice “lucha o huye”, y cuando el peligro se prolonga y la esperanza de un futuro más brillante se desvanece, sucumbimos al miedo y a la desesperación. Si queremos evolucionar como individuos y como especie necesitamos responder de otra manera. En lugar de luchar o huir, ahora se nos pide que volteemos y que unamos nuestra fuerza a la de la evolución misma y le digamos “sí” a lo que está muriendo y “sí” a lo que está naciendo. Aunque parezca que el mundo exterior de la forma se está destruyendo, lo que realmente ha llegado a un punto de crisis es el mundo interior de la conciencia.

Esta invitación que tú, como todos los demás, has recibido, es para que permitas que tu mundo se agite, para que todo se derrumbe, para que estés dispuesto a desnudarte de todo lo que crees tener y de todo lo que crees ser. Al perder todas tus nociones, todas las imágenes y conceptos que han sostenido esa noción del “yo” y del “mío” —los cuales pueden incluir, o no, la pérdida de todos los bienes materiales que crees poseer—, descubrirás eso que no se puede perder jamás, eso que es inamovible e invulnerable al

cambio.

Evolución más allá del ego

Durante muchas de nuestras vidas como humanos y como formas de vida más primitivas, hemos reaccionado a los estímulos porque, como somos organismos biológicos, estamos programados para la supervivencia. No sólo buscamos alimento y refugio, y a veces incluso comodidad y placer, también somos capaces de hacer cualquier cosa para protegernos del peligro. La reacción de lucha o huida está incrustada en nuestros genes, por eso, cada vez que enfrentamos una de las muchas amenazas del mundo natural, resistimos y luchamos contra ella, o la eludimos huyendo. Y no hay nada de malo en ello porque es un mecanismo que tenemos implantado y que nos ha servido durante millones de años; es parte de nuestra herencia, nos permite navegar en el mundo de la forma y, sin él, nuestra especie no estaría viva actualmente. Como los animales y las plantas no han desarrollado todavía la capacidad de reflexionar, esta respuesta automática de lucha o huida continúa siendo exclusivamente una función biológica en ellos. Es una reacción natural para cubrir las necesidades inmediatas de la forma de vida, e incluso podríamos decir que es un comportamiento inocente. En otras palabras, no está contaminado de la noción personal de la propiedad.

En los humanos, el regalo de la autoconciencia nos ha dado acceso a una dimensión interior en la que no sólo estamos conscientes de nosotros mismos como nos define la forma física (el cuerpo), también estamos conscientes de nosotros de acuerdo con las formas psicológicas (pensamientos, sensaciones, sentimientos, percepción del tiempo, emociones y recuerdos). Es precisamente esta identificación con las formas físicas y psicológicas lo que se ha llegado a conocer como ego: el cuerpo se convierte en “mi cuerpo”, los pensamientos son “mis pensamientos”, los sentimientos son “mis sentimientos”, y así sucesivamente. Como todas las formas nacen en la dualidad, “mi cuerpo” es un cuerpo hermoso o un cuerpo feo; “mis pensamientos” son pensamientos positivos o negativos; “mis sentimientos” son sentimientos de placer o sentimientos dolorosos. Además, no solamente asumimos la propiedad de estas formas, también las confundimos con quien somos. De pronto se convierten en parte del “yo”, que es a lo que nos referimos cuando decimos “soy hermoso”, “soy feo”, “soy feliz” o “soy infeliz”. Así es como nos perdemos en nuestra historia personal: la historia fuente de nuestro sentido de separación.

Más allá de la forma, hay una dimensión interior más profunda a la que podríamos llamar dimensión espiritual de lo amorfo, y en ella podemos percatarnos de la conciencia misma. Ahí también hay una inmovilidad y un silencio que son fuente de paz. Esta dimensión es, asimismo, el origen de las cualidades humanas superiores como la compasión, la amabilidad, el perdón, la gratitud y la generosidad, sin embargo, a veces el

ego se apropia también de estas expresiones iluminadas de la vida; entonces, las creencias que tenemos sobre nosotros mismos, como “soy compasivo”, “soy amable”, “perdono”, “soy agradecido” o “soy generoso”, se pueden convertir fácilmente en capas adicionales de nuestra historia. Como solemos invertir demasiado en esta historia, toda nuestra noción del “yo” se deriva de ella; por esto también tenemos que defenderla a toda costa, y así es como comienza la guerra tanto en el interior como en el exterior.

El proceso de desidentificación con nuestra historia es el mismo que nos permite reconocer que esa zona, donde estamos por debajo y más allá de todas las formas, es el nacimiento del despertar. A pesar de todo, la mayoría de la gente no ha atravesado este instante de reconocimiento, y por lo mismo, el ego y su noción de la separación del yo siguen siendo el principal motor de toda nuestra actividad interior y exterior.

Actualmente usamos la palabra *ego* con mucha libertad y ligereza, y por eso la gente está un poco confundida respecto a su significado. Los psicólogos hablan del ego como algo que necesitamos fortalecer para tener una noción sana del “yo”, relaciones sanas y una buena interacción con el mundo en que vivimos todos los días. Las enseñanzas metafísicas y espirituales se refieren al ego como algo erróneo o incluso maligno que necesitamos destruir si queremos trascender el sufrimiento y el egoísmo. Asimismo, mucha gente cree que el ego es una especie de “cosa” o entidad que posiblemente esté ubicada en algún lugar del cerebro. Pero, ¿alguien ha encontrado el ego alguna vez? ¿En verdad existe? ¿Puedes deshacerte de él por completo?

Después de indagar un poco es posible descubrir que el ego no es algo tangible, sino más bien una “experiencia interior”, un proceso de actividad mental que incluye una dimensión relativa y una dimensión absoluta. Ciertamente, si se quiere tomar decisiones y actuar con éxito en el nivel relativo, se requiere de una noción sana del Yo o del ego. En este nivel, el ego actúa como una especie de sistema de navegación que te informa del peligro para que evites que la forma de vida a través de la cual te expresas sufra daños. El beneficio de esto a un nivel físico es evidente, pero también hay un beneficio psicológico. Si no tuvieras ego, serías incapaz de diferenciar entre *tú* y *yo*, y entre lo que está *dentro* de ti y lo que está *fuera* de ti; no podrías relacionarte con nadie más ni estar en contacto con el mundo de una manera significativa y útil. Evidentemente, el ego y su noción del “yo” tiene un propósito esencial, pero en el nivel absoluto, si crees que tú realmente *eres* el ego, te impide despertar a la verdad de quién eres realmente.

Aunque estas dos perspectivas parecen opuestas, no necesariamente se excluyen entre sí porque la verdad es paradójica. Lo relativo y lo absoluto existen como las dos caras de la misma moneda. La relación entre ellas cobra importancia cuando hablamos de vivir una vida en el despertar en medio del mundo de hoy. En el contexto de la liberación del sufrimiento, el ego no es más que una conglomeración de patrones habituales de pensamiento y patrones subsecuentes de comportamiento que giran

alrededor de la protección de la noción del “a mí” y del “mío”. Esto resulta inocuo en sí mismo y, de hecho, es un aspecto necesario del vivir como forma. No obstante, el conglomerado del “a mí” se ha convertido en una fuerza vital que dirige nuestra vida y que, la mayoría de las veces, tiene resultados desfavorables.

El ímpetu de millones de años de supervivencia ha generado una especie de entidad “fuera de control” que no sólo resulta contraproducente para nuestro mayor potencial, sino también para nuestra mera existencia. Si no contamos con la conciencia de quiénes somos, la humanidad seguirá avanzando hacia su destrucción. La creciente incidencia de la disfunción física, emocional y mental que observamos en la sociedad, el aumento en la corrupción y la codicia en el interior de instituciones y corporaciones establecidas hace mucho y la intensificación de las guerras religiosas y políticas, son evidencia de la lealtad que le tenemos al ego. ¿Por qué tiene tanto poder sobre nuestra vida y por qué ha durado tanto tiempo esta situación? La respuesta radica en la dinámica de los sistemas vivos, ya que mientras pueda mantener un estado homeostático, el ego continuará vivo y esto lo logrará adoptando el mecanismo de lucha o huida para sus propósitos personales.

Cada vez que el ego se siente amenazado psicológicamente, reacciona yendo a la guerra o buscando seguridad, justamente como lo haría si viera que la forma física se ve amenazada. Ir a la guerra es como debatir con la realidad: no te gusta lo que sucede porque no coincide con lo que crees que *debería* de pasar; no te gusta lo que alguien te dijo; no te gusta la forma en que se ha desarrollado tu vida. Te sientes enojado, triste, confundido, abatido o mal. Si estos pensamientos y emociones no coinciden con la imagen que tienes de ti mismo como una persona fuerte, exitosa, feliz, afortunada o espiritual, te resistes a ellos y empiezas a pelearte con la vida. Esta pelea se da cada vez que culpas a tu madre, tu padre, tu pareja, tus hijos, tu jefe, tu amigo o al empleado detrás de algún mostrador de tus sentimientos de malestar y dolor. También se presenta cuando culpas al gobierno, la economía, la alineación planetaria o al clima.

La culpa y sus muchas ramificaciones como el enojo, el resentimiento, la amargura y la superioridad moral, son estrategias de defensa diseñadas para protegerte del daño, pero lo que realmente está sucediendo es que este conglomerado de pensamientos y emociones a los que denominamos “ego” se mantiene vivo por su propio bien. Si no intentaras resistirte a la franca verdad de lo que se está desplegando en tu experiencia, el ego se debilitaría. En este caso podríamos decir que el ego moriría, pero lo que en verdad muere es la *inversión* en el ego, y en su lugar queda la presencia despierta que atraviesa todas las historias hacia una aceptación ilimitada. Pero hasta que no llegue el momento adecuado y estés listo para dar este salto al amplio panorama de la claridad, tu inversión en la identificación con el ego te mantendrá como rehén en el sueño de la dualidad. El mantra del ego es: “Yo estoy en lo correcto, tú estás equivocado”, y el apego a este mantra es lo que causa el sufrimiento personal y el sufrimiento global.

En cuanto le prestamos atención a la estrategia principal del ego, que consiste en ir a la guerra, es fácil ver la postura que rige nuestra vida y que nos insta a reaccionar violentamente. Pero ver la segunda estrategia, que consiste en buscar seguridad, es más difícil, ya que ésta llega disfrazada de muchas maneras que no coinciden con la idea popular de que el ego es arrogante o pomposo, o que tiene extrema confianza en sí mismo. Cuando buscas seguridad, te mantienes en tu zona de confort, te alejas psicológicamente de lo que te atemoriza y corres al encuentro de lo que te hace sentir recompensado. Sin embargo, permanecer en la zona de confort es lo más alejado que puedes estar de la comodidad en su sentido más profundo, ya que la situación es cómoda, pero sólo porque estás acostumbrado a ella.

El ego detesta cualquier tipo de cambio porque, independientemente de si se presenta como una calamidad o una oportunidad, el cambio representa una amenaza para la imagen del Yo que se ha construido el ego. Posiblemente tu pareja te dejó y te quedaste sediento de amor. ¿Entonces te retiras y piensas que eres una persona incapaz de ser amada o poco valiosa porque, por alguna razón, llegaste a esta conclusión? ¿O sólo te abres lentamente al dolor de la pérdida y te permites ir más allá de buscar el amor en otra persona para llegar a entender que tú mismo eres el amor que estás buscando? Tal vez tienes el sueño de escribir un libro, comenzar un negocio o viajar por el mundo, pero cada vez que das un paso hacia ese sueño sientes una increíble reticencia interior o te parece que las circunstancias están en tu contra. ¿Qué haces entonces? ¿Tiras el sueño a la basura? ¿Te das por vencido y piensas que ése no es tu destino? ¿O te abres lentamente al llamado a fortalecer tu relación con la vida? ¿Estás dispuesto a abrirte a una nueva conversación que te lleve más allá de las reacciones condicionadas?

Una de las maneras de reconocer la zona de confort del ego es concientizándote de las voces en tu cabeza que suelen decir: *y si..., pero y quizás*. Ésta es la voz que da pretextos, la voz de la postergación o la voz de la duda, pero también es la voz de la esperanza. La esperanza, que en las ocasiones extremas es una salvación vital, como lo fue en los campos de concentración del Holocausto o como puede ser si te pierdes en una tormenta en el monte Everest. Es, principalmente, la manera en la que el ego evita el cambio. Es el “síndrome del algún día”. Por ejemplo, es posible que te digas a ti mismo: “algún día encontraré a mi alma gemela”, “algún día seré feliz y rico” o “algún día alcanzaré la iluminación”. Éste es el mecanismo de búsqueda disfrazado, y el problema es que ese “algún día” nunca llega porque la esperanza se basa en un sueño de salvación en el futuro. La verdadera salvación radica en salvarte a ti mismo de la tiranía de tu propio pensamiento, y para eso es necesario vencer al ego y sus estrategias.

Lo que alguna vez fue un mecanismo que servía en términos de salvamiento físico — aunque lo sigue siendo — fue corrompido por el voraz apetito psicológico que muere por el “a mí” y el “mío”. La estrategia de huida o lucha del ego es la antítesis de la libertad.

La reacción continua a los estímulos externos e internos genera una profunda incomodidad a la que llamamos “estrés”. Si observas con cuidado este estrés, notarás una inquietud que impulsa todas las búsquedas. Independientemente de si se busca satisfacción material o espiritual, el proceso de cualquier manera te impide conocerte como el ser subyacente a todas las formas. Por eso no resulta sorprendente que el estrés se haya convertido en una característica de la condición moderna. El desafío de hoy en día es crecer más allá de este anticuado mecanismo de supervivencia. Ha llegado la hora de evolucionar más allá del ego.

El mundo es como lo vemos

Nosotros no vemos el mundo como *es*, sino como *creemos* que es. Cuando llegamos aquí, nuestra experiencia es fresca: todo sentimiento, sensación y movimiento de energía es nuevo; nos encontramos con este territorio inexplorado de una forma total porque todavía no tenemos palabras, ni conceptos, ni recuerdos. Vemos las cosas como realmente son, todo se crea de igual manera frente a nuestros ojos. La división entre el bien y el mal, y lo correcto y lo incorrecto, aún no comienza.

Sin embargo, conforme el tiempo pasa ese lente original y transparente de la inocencia se mancha inevitablemente. Así, averiguamos que algunas situaciones nos hieren física y emocionalmente, y entonces el antiguo mecanismo de supervivencia empieza a operar. A eso que nos lastima lo catalogamos como “desamor”, y damos la media vuelta para tratar de encontrar, en algún otro lugar, esa imagen del amor que nos creamos. Nos sentimos temerosos, solitarios, vulnerables e incompletos, y buscamos la seguridad de la integridad fuera de nosotros mismos. Nos olvidamos de que *nosotros* somos este amor, y que ya estamos completos. Con base en una identidad equivocada, fabricamos una elaborada teoría de quienes pensamos ser; olvidamos que la vida ya *es* una expresión de este amor y que siempre ha sido perfectamente completa tal como es. Tomamos una percepción errónea como base para hacemos una imagen de la vida.

Tus gustos, lo que te desagrada, tus miedos y tu esperanza son producto de la historia única de tu encarnación en la Tierra. Tu historia incluye las historias de tus padres y de los otros miembros de tu familia, la historia de tu educación, tu clase social y tu religión, la alineación de los planetas y la era histórica del momento en que naciste. Todas estas historias van tejiendo un tapiz de creencias que le dan color al mundo que vemos, sin embargo, insistimos en afirmar que lo que vemos es realidad. Me refiero a la inevitabilidad del condicionamiento personal y cultural.

La proyección de esta realidad hacia el mundo conforma el sueño en el que vive la mayoría de la gente, y sólo tú puedes decidir si quieres que sea una pesadilla o un hermoso sueño como sacado de un cuento de hadas. De ti también depende que sea una historia de felicidad o tristeza, de éxito o de fracaso, de propósito o de vaguedad, de bendición o de castigo. Para la mayoría de la gente, la historia tiene que ver con la noción de ser víctima, es decir, con la creencia de que algo o alguien es culpable de su sufrimiento. Todas las estrategias personales de ataque y defensa son producto de nuestra ignorancia, de no saber quiénes somos realmente. De hecho, la mayor parte de la humanidad fracasa constantemente en su intento por elevarse a la majestuosidad de su verdadera naturaleza porque hemos sucumbido ante la creencia de que hay una separación entre nosotros, de que estamos separados de la vida y separados del *ser único*

que le da aliento a toda la existencia.

Por todo esto, no es de sorprenderse que nuestra realidad colectiva sea reflejo de millones de historias de carencia, de limitación, de lucha y de búsqueda. La codicia, la competitividad, la crueldad y el conflicto que vemos en el mundo son resultado directo de nuestro estado de conciencia. Asimismo, nuestras acciones son consecuencia de nuestra realidad interna. Todo aquello que es oscuro, incompleto o imperfecto en *ti*, también es oscuro, incompleto e imperfecto en el mundo. Todo lo que es tóxico, todo lo que está contaminado o ha sido corrompido en *ti*, es tóxico y está contaminado o corrompido en el mundo. Solemos creer que el cielo y el infierno existen, que son lugares reales a los que vamos cuando morimos, dependiendo de cuán buenos o malos hayamos sido en vida. Sin embargo, el cielo y el infierno están justamente aquí, en *tu* interior.

El infierno es lo que sucede cuando dejas de identificarte con la forma física y psicológica y declaras la propiedad de tus pensamientos y tus sentimientos. Aunque tu historia sea un cuento de hadas con final feliz, si das por sentado que es la verdad, de todas formas será el infierno, porque cualquier cosa de la que el ego pueda apoderarse está destinada a morir. Esto incluye toda forma, idea, imaginación y esperanza. A menos de que reconozcas la luminosidad de lo que prevalece después de que todo ha muerto, quedarás atrapado en el sueño.

El cielo o paraíso es eso que sucede cuando despiertas de este sueño, es la aceptación de que el único significado que tiene el mundo es el que tú le otorgas. Esto no quiere decir que vivas en un mundo sin significado, ya que, si no la examinas, la creencia de vivir en “un mundo sin significado” continúa siendo una noción de la mente. Reconocer que tus creencias sobre el mundo no son verdad, sino respuestas mentales y emocionales condicionadas, que se basan en el pasado y se proyectan hacia el futuro, es el primer paso para empezar a ver con claridad. Cuando la aceptación se presenta, tenemos la tendencia a alejarnos de nuestros pensamientos y emociones. Paradójicamente, voltear hacia ellos y enfrentarlos es lo que nos ofrece una posibilidad genuina de liberación. Cuando este encuentro se lleva a cabo con una franqueza benévola, se convierte en una sincera indagación respecto a lo que realmente está ahí, en la espada láser de la conciencia que corta el cordón del sufrimiento. El dolor, ya sea físico o emocional, se experimenta *tal como es*, no como una historia de dolor. Cuando decidimos no seguir a los pensamientos que envuelven la experiencia de dolor o que la catalogan como “algo manejable”, “insoportable” o “algo que destruye la vida”, a eso que llamamos dolor podemos enfrentarlo sin la carga del pasado y sin ningún plan específico para el futuro.

Asimismo, cuando esta apertura a la experiencia del momento presente la llevamos a cabo con la misma rendición consciente a la que se someten los surfistas ante las olas, te puede conducir a la franqueza de la realidad absoluta. Es una investigación vertical —un

movimiento de la conciencia conforme se aleja del pensamiento lineal— hacia la naturaleza del pensamiento y el sentimiento que revela la verdad de que todos los pensamientos, sentimientos y sensaciones son temporales. No importa cuánto te esfuerces, no podrás aferrarte a ellos, no podrás controlarlos y, mucho menos, detenerlos. Todos los días, todas las horas y todos los minutos están imbuidos de cientos —si no es que miles— de pensamientos, sentimientos y sensaciones. Si te detienes un momento y le prestas atención de una forma sutil al momento presente, tal vez notes que todos los pensamientos, sentimientos y sensaciones surgen y sucumben de la misma forma que lo hacen las olas en el mar. Si te quedas inmóvil y callado en tu interior, quizá notes el espacio que hay entre estas olas. El despertar es el descubrimiento de aquello que sigue ahí y que no cambia a pesar de que los pensamientos y los sentimientos sí lo hagan.

La paradoja de la realidad

Muchos buscadores espirituales e incluso muchos maestros que han experimentado la absoluta verdad de la vacuidad creen que el mundo es un espejismo. Ciertos adherentes de la nueva física apoyan esta visión y dicen que el mundo físico —incluyendo los objetos como las sillas, los automóviles, las computadoras, las plantas y tu cuerpo— no es real, que es una creencia que prevalece particularmente en las enseñanzas no duales y metafísicas.

Al principio, esta nueva perspectiva te puede liberar del drama de la vida para que dejes de tomar las cosas de manera personal, lo cual te da una especie de libertad. Sin embargo, si continúas invirtiendo tu sentido de la paz en esta creencia de que el mundo es un espejismo, fácilmente puede convertirse en una capa con la apariencia de la iluminación. Con el paso del tiempo, sin embargo, la capa se endurecerá y se transformará en otra capa de identidad egoica.

El intento de trascender el mundo y su desorden suele llevar a una “insensibilidad existencial” que se puede confundir con la liberación espiritual. Lo que realmente sucede es que se niega el compromiso total con la vida y se evita enfrentar de forma íntima la profundidad y la amplitud del sentimiento que surge como respuesta a las vicisitudes de nuestra experiencia humana. En realidad, no hay una verdadera libertad en la actitud de “he llegado a la iluminación, así que ya nada puede afectarme”. Al escape de la prisión de la identificación con la forma física y psicológica lo reemplaza un encadenamiento mucho menos obvio: el del “desapego espiritual”. Este supuesto desapego es en realidad una nueva forma de apego, ya que a la historia de “soy bella/feo/exitoso/un fracasado/feliz/triste/cristiano/budista” la reemplaza la historia del “no soy nada”. Es una forma de replegarse a la perfección de un mundo interno en el que no hay cabida para el horror del mundo exterior. Es un rechazo a cualquier estado interno que no coincida con tu visión mental de lo que es la vida espiritual. Esto no proporciona nada de paz, sólo provoca una sutil y perniciosa guerra que perpetúa tanto el conflicto interno como el externo.

El rechazo del sufrimiento da como resultado una especie de frialdad, de negación de la vulnerabilidad de estar realmente vivo como ser humano. Al nivel del comportamiento, esto se manifiesta de distintas maneras. En algunos casos se evita la relación y su capacidad para quebrarnos, para despojarnos de nuestra defensa y de tocarnos en la zona más profunda. En otros, la persona abdica al cuidado y la responsabilidad de sí misma, lo cual la puede llevar a correr riesgos de una forma excesiva, o incluso, a tomar decisiones que ponen en peligro su estilo de vida. En este caso, como la gente piensa que el cuerpo no es real, cree que puede llevarlo a sus límites

y descuidar la fuerza de su corazón, la longevidad de sus riñones o su peso. En otros casos se da una falta de preocupación por la vida sensible. La persona puede creer que, si el mundo y todo lo que hay en él es un espejismo, entonces no tiene por qué preocuparse de lo que les pase a los judíos, a los iraquíes, a los osos polares, las abejas, los ríos contaminados o el suelo empobrecido. Pero lo que este tipo de rechazo o sufrimiento realmente revela la ausencia de la compasión, extensión natural del verdadero despertar. Me refiero a la compasión que no es producto de una obligación moral, sino de la fragancia de un corazón que ha despertado. La compasión es el despertar que se reúne consigo mismo en el corazón del todo; implica aceptar tanto la oscuridad como la luz, y encontrar la libertad que existe en el interior de todo.

El descubrimiento de la verdadera libertad te exige renunciar a tus conceptos de no dualidad, de espiritualidad o de iluminación, y enfrentar la vida con una mirada inocente. Esta mirada es una indagación abierta respecto a lo que está aquí ahora, en tu experiencia inmediata y directa. Te exige que dejes de enfocarte en tu historia personal, independientemente de si es una historia de victimización o de trascendencia. El hecho de no enfocarse no significa que se niegue el sufrimiento, tampoco es un aislamiento del dolor que se siente al ser testigo de actos horripilantes de violencia, injusticia y crueldad, y tampoco es una supresión del enojo, el miedo, la desesperación y la pena. Sin embargo, *sí* es el final de la propiedad de los pensamientos y las emociones que perpetúan la historia del sufrimiento; es un fin a la historia de la separación. La experiencia del dolor o del terror vivida *tal como es*, sin tratar de repararla, controlarla, desaparecerla o justificarla, es lo que le pone fin al sufrimiento del “pobre de mí” y a la guerra entre nosotros y ellos, entre lo correcto y lo incorrecto, entre lo bueno y lo malo.

Rechazar tu experiencia directa de vida no solamente permite que continúe el conflicto inherente a la historia del sufrimiento (la cual tratamos de sanar con nuestros logros espirituales), también es una especie de locura. La experiencia del “algo está sucediendo” es un despliegue continuo que se realiza dentro de nuestro campo perceptual. Vemos colores, formas y patrones; escuchamos sonidos que nos asustan y sonidos que nos apaciguan; incluso escuchamos el sonido del silencio. Olemos cosas que nos repugnan y cosas que nos atraen; probamos todo tipo de alimentos horribles y deliciosos. Sentimos el sol sobre nuestra piel, la humedad del beso de un amante y el dolor de la inyección del dentista. Es obvio que el mundo no es sólo un espejismo: mientras estés aquí experimentándolo, existirá, lo cual más bien tiene que ver con la historia que le impongas al mundo que no es real.

La realidad exige que veamos las cosas desde una perspectiva completamente nueva que acepte la perturbadora paradoja de la vida, y esta perspectiva incluyente está surgiendo actualmente como la punta de la indagación espiritual. A medida que más gente le presta atención a la conciencia espiritual, y considera que es una forma de

encontrar la paz y la libertad en medio de un mundo cada vez más demencial, van surgiendo más preguntas. Los buscadores espirituales de hoy, por ejemplo, quieren saber cómo se vive el despertar en la vida diaria: ¿qué le sucede a nuestra personalidad si evolucionamos más allá del ego? ¿Y qué le pasa al mundo si nos liberamos del sufrimiento?

Muchos hemos heredado una visión trascendental de la espiritualidad que presenta una división entre lo divino y lo humano. Esta perspectiva divisoria está profundamente arraigada en las enseñanzas religiosas y espirituales tradicionales en las que, si queremos ser más etéreos, es indispensable que renunciemos al mundo. También está presente en las enseñanzas más recientes del *New Age*, cuyo objetivo es ascender a un mundo mejor. Ésta es una señal de la dominación de la mente egoica y de su mecanismo esencial de separación.

Tal vez como una manera de sanar la división entre el cielo y la tierra, está surgiendo una nueva frecuencia espiritual que abarca nuestra humanidad y permite que algunos temas que comúnmente se excluían de la dimensión espiritual ahora formen parte de la exploración de lo que significa despertar por completo en el mundo actual. Esta perspectiva más holística es el dominio natural de lo sagrado femenino, pero no se trata nada más de un regreso al modo femenino antiguo, sino de una energía femenina que evolucionó y que nos habla a todos como individuos respecto a nuestro papel en el despertar de la humanidad. Es muy probable que esta nueva frecuencia espiritual esté cambiando el rostro de la espiritualidad moderna.

Capítulo 2

El rostro femenino del despertar

¿El despertar está más allá del género?

En muchos círculos espirituales es mal visto explorar el rostro femenino del despertar porque, ciertamente, desde una perspectiva no dual resulta más conveniente evitar cualquier diálogo que se refiera al papel de lo femenino en la espiritualidad. Por eso, algunas de las enseñanzas espirituales más filosóficas o intelectuales tienen la tendencia a usar un lenguaje neutral o conceptual que puede dar como resultado cierta frialdad.

En las enseñanzas espirituales más terrenales, sin embargo, el péndulo se inclina hacia el otro lado. Podemos detectar una apasionada expresión de lo femenino como el arquetipo de la diosa, y cierto énfasis en la dimensión sensual y emocional de la vida. Cuando lo femenino carente de pasión surge como reacción al énfasis espiritual tradicional que se hace en la trascendencia y el desapego, es posible olvidarnos de la necesidad de echar raíces en la inmovilidad antes de entrar al mundo y a sus innumerables manifestaciones. Si la transformación interior aún no se ha llevado a cabo, el ego continúa manifestándose y, en algunos círculos que tienen a diosas como base, esta manifestación puede producir una especie de feminismo que excluye y se divide a sí mismo en contra del profundamente silencioso centro de la conciencia. Si no se le presta atención de forma consciente, esta sutil división interna termina siendo una distorsión de lo sagrado femenino verdadero.

En sí mismo, el despertar no pertenece a ningún género. La luminosa verdad resplandece con la misma fuerza en todos los seres, y por experiencia propia puedo decir que la expresión *superficial* de los rasgos masculinos y femeninos suele desvanecerse en la lejanía, e incluso puede disolverse cuando uno despierta a lo que está más allá del género. Cuando la identidad deja de derivarse de la forma física y psicológica, la defensa de muchos comportamientos que se basan en el género se vuelve obsoleta. Esto no significa que te vuelvas asexual, neutral o insípido; al contrario, hace que seas más completo y equilibrado.

A pesar de que el despertar es singular y no pertenece a ningún género, también hay cierto grado de superficialidad en tratar de negar el misterio de la dualidad que se pasea en el mundo de la forma como si bailara. El Tao de la vida se expresa innegablemente como la polaridad de lo masculino-femenino; sin él, no habría creación. Sin embargo, estas polaridades son mucho más que una idea heredada que tenemos de su apariencia. Son más que respuestas definidas por el papel que cada quien desempeña o que cualquier imagen histórica que nos haya proporcionado la religión, la cultura o la tradición.

Cuando despiertas, no solamente trasciendes todos los estereotipos de género, también te conviertes en un conducto para que, con su baile, las energías masculinas y femeninas se desplieguen en todo su esplendor a través de ti. Insisto, ¡ésta es la hermosa y demencial paradoja de la realidad en el despertar!

La invitación que aquí se te hace es para que escuches más allá de la convención de las palabras y llegues a la fuente de donde surgen todas ellas. Justamente aquí, en el silencio del ser, es donde se puede escuchar la verdadera esencia de lo que llamamos masculino y femenino. La verdadera naturaleza de los géneros es esencial para la existencia de la vida. Incluso el Big Bang es una expresión del matrimonio entre las polaridades masculina y femenina. Piensa en la posibilidad de que, antes de que naciera la existencia, sólo hubiera un vacío infinito y atemporal, y que de esta profunda dimensión de vacuidad haya surgido un momento peculiar al que podríamos llamar “momento de la concepción” o “impulso de llegar a ser”, en el que la totalidad de la creación se haya derramado en el tiempo y el espacio, y que aún ahora continúe proliferándose en toda su multiplicidad. La penetrante cualidad del *ser*, a la que también podríamos llamar *presencia*, es la esencia de todas las manifestaciones; es la “semilla de la vida” masculina. La cualidad proliferante del *llegar a ser*, a la que también podríamos llamar *resplandor* (porque incluye todo sobre lo que resplandece), es lo que vemos como la expresión orgánica de todas las formas de vida. Es el “nacimiento de la vida” femenino.

En la naturaleza, la expresión de lo masculino y lo femenino permanece inmaculada y libre de la mancha de cualquier interpretación mental o emocional. La rosa, la oruga, el roble y el gatito, son puros. Cada uno de ellos está presente y resplandece en la plenitud de la vida. En la naturaleza no existe el ego, sólo la simplicidad de la existencia. En la humanidad, en cambio, lo masculino y lo femenino se han manchado de la identificación egoica con la forma superficial, y por eso terminamos con todo tipo de nociones y creencias dogmáticas respecto a lo que significa ser hombre o ser mujer. Con frecuencia se hace énfasis en las diferencias emocionales e intelectuales entre los hombres y las mujeres, y esto nos lleva a la batalla de los sexos que los medios y la industria del entretenimiento tanto han exagerado, y a la que han dotado de un falso glamour. Incluso la exploración de los aspectos más sagrados de lo masculino y lo femenino ha sido distorsionada por creencias que tienen sesgos sociales, culturales y personales.

Es posible que la nueva frecuencia espiritual que está surgiendo en la actualidad tenga la apariencia de una vibración femenina, pero en realidad no tiene nada que ver con el género. Se trata de algo mucho más universal, es una frecuencia y una expresión que se puede presentar a través de un cuerpo masculino o femenino, o a través de cualquier forma de vida. A pesar de que la capacidad femenina de producir algo nuevo—incluso el impulso nato de crear en conjunto, de colaborar y de nutrir— se expresa con

mayor facilidad en las mujeres debido a su capacidad biológica de dar a luz una vida nueva, este impulso está latente en todos, independientemente del género. Hoy en día, esta frecuencia está disponible tanto para los hombres como para las mujeres como un nacimiento *psicológico* que se lleva a cabo a un nivel personal y planetario. Estamos dando a luz a una nueva conciencia que acepta, con todo el corazón, la transitoria pero innegable realidad de la experiencia humana en el interior del mar infinito del despertar. Esta relación amorosa entre la tierra y el cielo tiene la posibilidad de dar a luz a un nuevo mundo radical en el que todos seamos, metafóricamente hablando, tanto la “madre” como el “hijo”.

Cuando desempeñamos el papel de la madre, todos somos convocados a encarnar una constancia interior frente a lo desconocido, a mantenernos inamovibles con los pies en la tierra a pesar del caos, a aceptar de forma incondicional el movimiento de la vida que incluye el nacimiento, la muerte y todo lo que hay en medio, así como a tener una fe inquebrantable en todas las expresiones de lo sagrado de la vida. En el papel del hijo se nos convoca a encarnar una inocencia vulnerable, a tener una perspectiva fresca enclavada en la conciencia del momento presente, a aceptar con alegría la naturaleza del momento presente que se despliega, y a tener una visión irrefrenable del potencial infinito de la humanidad. Ya seas madre, padre, hombre o mujer, joven o viejo, tú encarnas los dos arquetipos, el de la “madre” y el del “hijo”. A estas cualidades también podríamos llamarlas *ser y llegar a ser*. Ambas están vivas en *ti* precisamente ahora, en este momento, y a medida que reconozcas esta vitalidad en tu interior descubrirás un poder capaz de mover montañas y crear universos.

El milagro del nacimiento y el poder de la colaboración

El milagro de dar a luz a algo nuevo y de crear forma a partir de la vacuidad no sería posible sin la disposición de decir “sí”. “Sí” es una declaración poderosa que nos permite enclavarnos en el “Yo soy” de la realidad manifiesta y convocar a una nueva vida. También es una declaración sagrada, porque al mantener el juego de la dualidad en el corazón incondicional de este momento conforme se despliega, sana toda separación.

El cuerpo femenino es la perfecta expresión de este “sí” que conserva profundamente en su matriz celular la semilla de la conciencia lista para revelarse a través de la materia. Una mujer embarazada no tiene que hacer nada para dar a luz, no necesita imponer su voluntad, sólo tiene que estar dispuesta. Como es receptiva por naturaleza, su cuerpo está diseñado para abrirse y permitir que el nacimiento tenga lugar. Entre más se relaje y se abra, menos doloroso y traumático será el proceso de nacimiento, y a veces incluso llega a ser más eufórico. La mujer tiene la capacidad innata de sucumbir a una fuerza increíblemente más inteligente y poderosa que la de su propia mente.

Esto es lo opuesto a lo que nos ha enseñado el pensamiento patriarcal que domina la sociedad, también es lo opuesto a la forma en que funciona el ego. Como se basan en el paradigma de la separación, el ego y el mundo nos enseñan a ser competitivos, a estar a la defensiva y a buscar la gratificación personal. Estamos condicionados a controlar nuestro medio ambiente para obtener lo que deseamos y sentirnos seguros. Al mismo tiempo, millones de años de represión nos han llevado a subyugar a nuestro propio conocimiento intuitivo y a permitir que lo controle una autoridad externa —como un médico, un sacerdote o un político—, o una voz en nuestra mente —el superego—. Ésta es la forma masculina de la jerarquía y, por supuesto, como podemos ver en la expresión de la naturaleza, todo tiene su lugar. El énfasis disparejo en la jerarquía, el poder y el control, sin embargo, ha creado problemas en nuestra mente, nuestro corazón y en el mundo.

La manera femenina implica estar en sincronía de forma natural con la igualdad y la colaboración. La mujer posee la sabiduría de la interconexión, es decir, de una noción visceral que surge del simple y magnífico hecho de que en su vientre puede crecer una nueva vida que es inseparable de la suya. Además, ella entiende instantáneamente que esa relación es la base de la existencia en la Tierra, porque mientras permanezcamos en el mundo de la forma estaremos en una relación con todo lo que hay. Estas cualidades son parte de la maternidad. A pesar de que en el caso de muchas mujeres, las capas de condicionamiento han oscurecido la inteligencia innata de ser madre, la mayoría no tiene que aprender a serlo. Una madre que todavía tiene su instinto maternal intacto amará a su

hijo incondicionalmente, se dedicará por completo a nutrirlo y a protegerlo, y sacrificará sus propios deseos para asegurarse de que su hijo sobreviva y prospere.

Conforme la nueva frecuencia femenina surge a la conciencia de la humanidad y se expresa a través de los individuos, la sociedad y la cultura, también se produce un cambio de ese estado con el que nos encaprichamos ciegamente a uno en el que estamos dispuestos a colaborar. Esta nueva frecuencia también se presenta en el ámbito espiritual. Hoy, más que nunca, hay una intensificación del proceso evolutivo que nos insta a colaborar de forma consciente para despertar del sueño de la separación. Tal vez, gradualmente estamos comprendiendo que la disolución de la identificación egoica y el subsecuente descubrimiento de nuestra verdadera naturaleza subyacente podría ser la respuesta a nuestros problemas mundiales, y que la liberación espiritual y los problemas terrenales no son incompatibles. ¿Podría ser que tal vez algún día entendamos que ser espiritual sólo implica ser completamente humano? ¿Y podría ser que la iluminación no tuviera nada que ver con trascender el mundo, sino con permitir que toda la luz de nuestra divinidad emerja en él? Éste es el tipo de conversación que nos está llevando actualmente al límite de la indagación y convocando a un nuevo tipo de liderazgo espiritual.

El papel de las mujeres en el liderazgo espiritual

Desde siempre, la iluminación ha sido un ámbito masculino. Hasta hace muy poco no había muchos reportes de mujeres que hubieran alcanzado la iluminación, y mucho menos de mujeres que hubieran asumido el papel de guías o líderes espirituales. La inhibición de lo femenino, tanto en la vida espiritual como en la seglar, nos ha heredado un modelo masculino de iluminación en el que el gurú, que casi siempre es una figura masculina —metafórica y, con mayor frecuencia, literalmente—, permanece en un pedestal sin ensuciarse las manos en el mundo de los problemas humanos. En mayor o menor medida, casi todos tenemos este modelo impreso en nuestra psique, ya sea porque nos lo heredó la religión occidental o porque lo adoptamos de la filosofía oriental. A las enseñanzas cristianas, islámicas, hindúes y budistas las dominan las deidades masculinas y los maestros iluminados. Fuera de algunas santas poco conocidas, las mujeres casi siempre han estado confinadas a su papel dentro de la familia y la comunidad como quien da a luz, cocina, limpia y se encarga de todo en la casa. En algunas culturas, a las mujeres se les ha considerado desde siempre propiedad de los hombres, por eso no es de sorprenderse que hayan tenido tan poco que decir en el campo de la espiritualidad hasta la fecha.

Hoy en día, a medida que el rostro femenino del despertar se revela, muchas de estas ideologías arcaicas y estructuras jerárquicas comienzan a desvanecerse. Muchas más mujeres están despertando y mostrando su disponibilidad para asumir el papel de líderes espirituales. Este liderazgo femenino tiene un sabor muy distinto al de la versión masculina. No tiene nada que ver con sentarse en el sitio del gurú ni con adherirse a una doctrina espiritual; tampoco niega el caos del ser humano. En su interior lleva una pureza innata que atraviesa el dogma. Las enseñanzas espirituales femeninas de hoy no están interesadas en un debate intelectual con una perspectiva iluminada. Además, no se adhieren a ninguna forma de hablar prescrita respecto al despertar, como suele suceder en ciertos círculos espirituales en los que ha habido un “código de conducta” tácito en el lenguaje usado. No, las nuevas maestras espirituales expresan un lenguaje más fluido y rico que refleja la encarnación del despertar como una realidad humana viviente.

Muchas de las maestras espirituales de la actualidad son mujeres que viven vidas modernas y que a menudo tienen esposo, hijos, hogares y las tareas típicas que uno tiene que atender todos los días. Lucen y se visten como tú, manejan su auto, lavan platos, van de compras, cuidan a sus padres y sacan a pasear al perro. Muchas también son sanadoras, terapeutas, practicantes o facilitadoras de algún tipo. Estas mujeres suelen describir el despertar como un suave despliegue, más que como una explosión repentina, aunque en realidad no hay reglas respecto a la forma en que uno despierta: puede suceder

de muchas maneras distintas. Las maestras espirituales también hablan sobre la forma en que la vida ordinaria continúa justo como antes, pero con una textura más profunda y libre de la carga de su historia. Al parecer, muchas mujeres están desmintiendo, con amabilidad pero también con insistencia, muchos de los mitos del despertar, y están demostrándonos que todos podemos tener acceso a él.

Por supuesto, no sólo las mujeres nos invitan a la encarnación del despertar, también hay maestros varones en quienes el despertar ha madurado y se ha manifestado a través del corazón, el cuerpo y la mente. El maestro espiritual de la modernidad, ya sea hombre o mujer, es convocado a encarnar la totalidad del ser humano y, al mismo tiempo, a reconocer la luz divina que está en el centro de todo. Para las mujeres es más fácil ser esta luz en medio de la oscuridad porque, sencillamente, forma parte de su naturaleza. Debido a su capacidad para dar a luz y nutrir con vida, el estado natural de una mujer carece de egoísmo. A diferencia de la psique masculina, que está menos sintonizada con los ritmos de la naturaleza, la psique femenina necesita menos vidas de práctica ascética para deshacerse de la rigidez del pensamiento egoico. Naturalmente, la psique femenina también está contaminada con miles de años de dominación patriarcal. La mayoría de las mujeres siguen sufriendo de una confusión profunda y de ansiedad, e ignoran su verdadera naturaleza. Sin embargo, cada vez hay más mujeres que despiertan a la luz de la verdad que vive en su interior: son las nuevas líderes que surgen como respuesta a nuestra cada vez más urgente necesidad de sanar y purificar la Tierra y el mundo.

Muchos de estos seres que acaban de despertar ya están expresando la luz a través de sus acciones. Bastantes son aún niños o, por lo menos, adultos jóvenes, como el ambientalista Severn Cullis-Suzuki, quien en 1992, a la edad de doce años, hizo su primera aparición internacional en la Cumbre de la Tierra de Río. Muchos de ellos nacieron en regímenes represivos, pero están dando un paso al frente sin miedo para defender las acciones correctas y para corregir el terrible desequilibrio e injusticia en áreas como la educación, el matrimonio y la libertad de expresión. Una de ellas es Malala Yousafzai, quien ganó el Premio Nobel de la Paz en 2014 por apoyar la educación de las mujeres en Paquistán. Sin preocuparse por las consecuencias para su bienestar personal, estas mujeres están expresando y encarnando la luz viva de la verdad de una manera completamente práctica y para beneficio de todos los seres. No necesitan maestros porque ya están en sincronía con la sabiduría innata de su naturaleza más íntima y verdadera.

Tú también ya eres inseparable de tu naturaleza más íntima, en el nivel más profundo e independientemente de tu sexo. La disposición a dejar de seguir el movimiento de la mente, a estar completamente *aquí, ahora*, en éste y en todos los momentos, te da acceso a la sabiduría de la vida. Una sabiduría que no tiene nada que ver con la mente, ni con el conocimiento, ni con nada de lo que la gente nos ha heredado como concepto de

sabiduría a través de las distintas épocas. Ni siquiera tiene que ver con lo que leas aquí. Es la sabiduría del *tú*, porque *tú eres la vida*.

Ahora haz una pausa y escucha a tu ser más profundo. La invitación que aquí se ofrece, en el espacio que hay entre las palabras, es el descubrimiento más valioso de tu verdadera naturaleza, que siempre está esperando que lo reclames para que la luz de tu sabiduría inherente pueda cambiar al mundo desde el interior hacia el exterior.

Segunda parte

Completamente despierto y completamente humano

Capítulo 3

La pérdida de la identificación egoica

La revolución interior

Conforme más gente reporta haber tenido “experiencias de despertar”, la confusión respecto a lo que significa estar completamente despierto y ser totalmente humano también aumenta. Incluso en los círculos místicos de la actualidad, mucho de lo que nos ha sido heredado como sabiduría espiritual ya conforma una perspectiva pasada de moda que no le transmite gran cosa a la psique sofisticada de la modernidad. En nuestra cultura espiritual moderna, en la que uno salta de un maestro a otro y en la que existe un punto de fusión general de enseñanzas disponibles en internet, hay una tendencia a formular mitos respecto a la manera en que se experimenta y se vive el despertar. Si quieres que el despertar sea algo más que simplemente un estado intermitente, o una realidad constante con un impacto muy real en tu mundo cotidiano, entonces la flecha de cuestionamientos que penetre tu mente y tu corazón deberá ser más precisa para incrustar la verdad en tus entrañas.

Para que la liberación espiritual se realice en cada uno de los aspectos de tu humanidad, y para que dé nacimiento a un nuevo tú y a un nuevo mundo, el despertar tiene que echar raíces en el centro de tu ser. Antes de que cualquier cambio en tu mundo interior o exterior se vuelva realidad debe haber una revolución interior completa de la conciencia. Para que esto suceda, deberás ofrecerle tu atención con lealtad inmortal al descubrimiento de tu verdad más profunda. Éste es un cambio interior que no exige que renuncies al mundo ni que vivas recluido en la cima de una montaña, sólo te pide que te rindas ante la necesidad de controlar, poseer o adorar cualquier cosa en el mundo de la forma, ya sea una ganancia material, una creencia amada o la esperanza de la salvación.

Buena parte de nuestra atención se centra en nuestro deseo de que las cosas sean distintas de como son en realidad. Francamente, no hay nada de malo en querer crecer más allá de nuestras limitaciones, mejorar nuestras circunstancias personales o hacer que el mundo sea un mejor lugar para vivir, porque a este anhelo lo impulsa la tendencia innata a evolucionar. El problema surge cuando tratamos de arreglar, controlar o erradicar las cosas desde una perspectiva no iluminada. No existe evidencia de que usar el mismo estado mental que produjo una situación indeseable sea una buena estrategia para cambiar esa misma situación, y a pesar de ello, es lo que hemos hecho la mayoría de los seres humanos a lo largo de la historia.

Lo único que tenemos que hacer es mirar al mundo con honestidad para darnos cuenta de que la mente dividida —a lo que en el libro *A Course in Miracles*¹ se le llama

“mente profana”— es una mente que no se reconoce a sí misma como una entidad íntegra. Este tipo de mente sólo puede ver a través de la lente de la división, y luego toma decisiones con base en esa perspectiva. Independientemente de si se trata de la guerra contra la pobreza, contra el crimen o contra el cáncer, es obvio que el camino bélico no funciona porque la guerra no puede producir paz. La idea de un enemigo o de algo malo o maligno que acecha “allá afuera”, de algo a lo que necesitamos vencer, sólo sirve para perpetuar el conflicto. Mientras continuemos estando seguros de que aquello con lo que estamos *de acuerdo* es digno de amor, y de que aquello con lo que estamos *desacuerdo* debe ser condenado con odio, el conflicto continuará porque es imposible que siete mil millones de personas vean las cosas de la misma manera.

Ahora bien, si voltearas la lupa, la enfocaras en tu propia vida y dijeras la verdad, ¿cuánta atención dirías que has invertido en la batalla para perder peso, dejar de fumar o vencer a tu excesiva forma de beber, de apostar, de tener sexo o de drogarte? ¿Y cuánta energía le has invertido a la batalla con tu pareja, tu madre, tu padre, tu hijo o tu hija? ¿Podrías honestamente decir que luchar por cambiar las cosas de verdad ha servido para cambiar algo? Me refiero al cambio real, al que le pone fin a tu sufrimiento de una vez por todas.

Mientras continúes diseñando tu identidad del mundo a partir de la forma física y psicológica, seguirás tratando de aliviar tu sufrimiento por medio de la manipulación de estas formas para que coincidan con los planes que tienes para una mejor vida. La mente que aún no despierta inventará un centenar de formas distintas de convencerte, a ti y a los otros, de estar de acuerdo con quien crees que eres y con lo que crees que necesitas y quieres. Tal vez pienses que si sólo lograras deshacerte de tus pensamientos negativos, si tan sólo consiguieras más amor, si los demás dejaran de hablarte de esa manera, si dejaran de ser tan miserables o iracundos, si dejaran de estar ocupados o enfermos, entonces todo estaría bien; serías feliz y te sentirías pleno y completo. Tal vez creas que si pudieras impedir todo lo que sucede y hacerlo coincidir con lo que *deseas* que pase, entonces el mundo sería perfecto.

Es posible que pases la vida entera, o incluso muchas vidas, buscando lo que te parece que te hace falta y extrañando lo que ya está *ahí*, dentro de ti. Tal vez estás buscando una relación romántica para que te proporcione amor, éxito para obtener reconocimiento, dinero para ser rico, conocimiento para tener poder; o un gurú, una deidad o un Dios para que te dé paz. Pero este esfuerzo por encontrar un remedio material para algo que, en esencia, es una enfermedad espiritual, está destinado al fracaso. Porque quizá consigas esa relación, el éxito, el dinero, el conocimiento o el gurú que anhelas, y por algún tiempo tengas una sensación de satisfacción porque dejas de buscar y, al hacerlo, te sientes completo. Pero, inevitablemente, cuando termine la luna de miel la sensación se acabará, porque lo que creíste haber encontrado no será real. El

verdadero amor que tanto anhelas no es algo que te pueda brindar alguien más; el verdadero reconocimiento no depende de lo que hagas o tengas; la riqueza legítima no se encuentra en los ladrillos, ni en el oro, ni en los números impresos en un trozo de papel. El verdadero poder no es un galardón que te es otorgado cuando aprendes los *sutras* espirituales o cuando recibes un doctorado en teología, psicología o astrofísica. Además, nadie puede dar la verdadera paz, ni siquiera “Dios Todopoderoso”, “el ser supremo” ni ninguna otra imagen de un poder superior.

El verdadero amor, el reconocimiento, la riqueza, el poder y la paz son invisibles, y uno no puede encontrar lo invisible en lo visible. En cuanto termine el alivio temporal que te dio esa idea de que habías encontrado lo que querías, volverá la necesidad de buscar más de aquello que, según tú, te dará más de lo que anhelas. El mecanismo de búsqueda es un movimiento continuo que va de la carencia percibida a la satisfacción percibida, a la desilusión, al anhelo de satisfacción, a la búsqueda de algo que satisfará dicho anhelo. Es una secuencia que se lleva a cabo en la imaginación: es un movimiento horizontal de la mente (de atrás hacia delante, del pasado al futuro), es una especie de “masturbación mental” que se convierte en adicción, y esta adicción es lo que dicta el comportamiento de la mayor parte de la humanidad.

Terminar con ella es un acto revolucionario porque la finalización tiene el poder de demoler el edificio entero de tu mundo interior y exterior. La decisión de dejar de enfocar tu noción de propiedad personal en el movimiento de la mente, y de dejar de creer que tu búsqueda se basa en la realidad, es un paso radical hacia el cambio verdadero. Con esta decisión, se te ofrece la oportunidad de ya no perderte en el impulso de buscar y de fijar tu atención en lo que de verdad está ahí, independientemente de si la búsqueda se lleva a cabo o no. Es como si el mecanismo de búsqueda se mirara a sí mismo y tratara de encontrar lo que está en el interior del buscador. Este giro completo de tu atención tiene el potencial para cortar el sufrimiento desde la raíz. Es un giro de 360 grados en la conciencia que modifica todo de adentro hacia fuera. La revolución interior implica la muerte de todas las historias estancadas y el nacimiento de algo radicalmente vital. Es el descubrimiento de quien en verdad eres y el inicio de una nueva relación con la vida.

Sanación de la herida primigenia

La evolución personal comienza cuando el deseo de liberarse de la tiranía del ego es más grande que la necesidad de contar con seguridad psicológica. Pero no es una hazaña sencilla porque la necesidad egoica de seguridad psicológica es bastante fuerte. La transformación real no es algo que sólo decidas hacer o conseguir porque crees que te convertirá en una mejor persona o porque te hará más espiritual y, por lo tanto, inmune al dolor. Más bien es un punto crítico que emerge en nuestro ser más interior cuando el sufrimiento, sencillamente, ya es insoportable.

Cuando hablo del sufrimiento me refiero al *psicológico*, no al que experimenta el cuerpo cuando lo aqueja el dolor físico, ni a las atrocidades y las tragedias que constituyen la aflicción del mundo. Hablo de la inevitable *historia* mental y emocional del dolor que se envuelve alrededor de la experiencia franca del dolor físico o de la atrocidad humana. El sufrimiento psicológico se presenta cuando tú mismo te cuentas una historia de carencia. Tal vez de pronto llega a tu vida una enfermedad, un accidente o una incapacidad que tú no pediste, y entonces te dices que no eres suficientemente fuerte. Tal vez tu relación se desmorona o tus padres no te dan el amor que necesitas, y entonces te dices que no eres digno de amor. Tal vez no alcanzas el éxito material o social con el que sueñas, y entonces te dices que no eres especial. Tal vez la vida destruye tus esperanzas y hace que caigas arrodillado, y tú te dices que no vales lo suficiente.

En el fondo de todas estas historias de carencia hay una noción de imperfección, la creencia de que estás separado de lo íntegro y bueno de la vida. Esta creencia puede estar enterrada en un lugar tan profundo que tal vez no tengas idea de qué es precisamente lo que rige tu percepción y tu experiencia de la vida. En lugar de mirar en tu interior, sentirás que las vicisitudes de la vida te jalan de un lado a otro, y terminarás muy lejos de la completitud que ya eres y siempre has sido.

En algún momento, una especie de conmoción o pérdida sacudirá tu vida; tal vez sean los débiles murmullos de la insatisfacción no expresada que ya no puedes ignorar. En ese instante, ciertas capas de protección se caerán y dejarán al descubierto la herida de la separación. Esta herida tiene una dimensión personal y universal; la personal es tu historia, es la tormenta específica que ha aquejado tu vida y te ha dado esa forma única que tienes. La dimensión universal es el “pecado original” del olvido. No es un pecado en el sentido religioso que implica transgredir a Dios, ni siquiera es un pecado en el sentido moral que implica hacer algo que la sociedad considera malo. Más bien se trata de “no dar en el blanco” porque olvidamos que nuestra verdadera naturaleza es inseparable de la vida y de Dios. Es la herida esencial de la separación que se abre

cuando la conciencia se pierde en la identificación con la forma. Es como un hoyo negro, como una experiencia energética específica de “soledad” que nos arrastra hasta el terror de la aniquilación. Es como si desapareciéramos en la vastedad del universo. Independientemente de cuáles sean tus historias personales, este hoyo negro se encuentra en el fondo de todos nosotros. Es nuestra herencia humana común.

La puerta a la liberación radica en investigar la validez de este terror existencial, sin embargo, no podemos llegar ahí a menos de que estemos dispuestos a enfrentar nuestra herida personal en el camino. Por desgracia, es algo que solemos evitar a toda costa. El viaje para enfrentar nuestras heridas personales es parecido a quitarle las capas a una cebolla: se necesita valor y una tierna honestidad para seguir sumergiéndose. Casi todos preferiríamos alejarnos porque enfrentar la oscuridad y el dolor, ¡definitivamente está en el último lugar de nuestra lista de deseos!

Muchos de quienes vivimos en el mundo occidental tenemos el privilegio de que el horror de la hambruna, la tortura, la mutilación y la guerra no hayan tocado a nuestra puerta. Sin embargo, si miramos un poco más hacia el fondo de nosotros mismos, veremos que casi todos hemos estado sometidos, por lo menos hasta cierto punto, al trauma emocional que acompaña al legado de nuestra cultura moderna: familias deshechas, niños descuidados y abuso escolar.

Aunque recuerdes que tus primeros años de vida fueron seguros, que tuviste unos padres amorosos, que todas tus necesidades materiales fueron satisfechas y que no hubo un incidente importante que te dejara un trauma evidente, todavía existe la probabilidad de que experimentes cierto grado de disfunción. Tal vez tu padre pasaba mucho tiempo fuera trabajando para asegurarse de que el futuro de la familia estuviera seguro, o tal vez tu madre estaba distraída porque se la pasaba haciendo malabares con el cuidado del hogar y su carrera. Quizá tu hermano o tu hermana recibieron más atención que tú, o tal vez hubo un secreto familiar del que nadie hablaba jamás. Incluso en las familias más adineradas, exitosas y estables hay una dinámica oculta que materializa la idea de la separación. Si a esto le añadimos la presencia constante de la violencia y la pobreza, la adicción a las drogas, el alcoholismo, el desempleo y la insatisfacción con el trabajo, el estrés, el divorcio, la soledad y la falta de sentido comunitario, entonces es casi imposible negar que todos hemos sufrido. La mayoría, sin embargo, pasa la vida entera, o muchas vidas, dándole la espalda al dolor. Nuestro condicionamiento, nuestros padres, la sociedad y la cultura nos apoyan para que hagamos todo lo necesario para evitar o para adormecer el dolor que habita en nuestro corazón y nuestra alma. Preferimos recurrir a las sustancias tóxicas, los analgésicos o los sedantes para enfrentar la herida. Y si estas estrategias de evasión parecen demasiado extremas, entonces recurrimos a los sustitutos aceptables como la comida, el entretenimiento, los mensajes de texto y la navegación por internet. Si tenemos suerte, las estrategias nos servirán como medida

temporal, como un curita. Si somos todavía más afortunados, dejarán de funcionar del todo, y la herida quedará expuesta. Cuando esto ocurra, la búsqueda de la integridad se volverá más consciente.

A diferencia de lo que las generaciones de nuestros padres y abuelos tuvieron a su disposición, hoy en día contamos con métodos psicológicos, terapias, diversas modalidades de sanación y herramientas de autoayuda. Muchos recurrimos a esto con la intención de acallar nuestra molesta sensación de imperfección, y aunque es una manera valerosa y digna de volver a enfocar la atención, también puede convertirse en una situación delicada. Una vez que la herida personal queda al descubierto, podemos hacer un esfuerzo por sanarla que, en realidad, tendría como base el deseo de deshacernos de ella. Esto no resulta sorprendente, ya que el mecanismo de la “aversión al dolor” es el motor de casi todo lo que hacemos; de hecho es parte del instinto de supervivencia primigenio de la humanidad. Nos sentimos obligados a ser adorables, amorosos, fuertes, exitosos o más generosos, porque creemos que si somos perfectos o suficientemente buenos sólo atraeremos experiencias positivas y tendremos la vida que deseamos. En otras palabras, tratamos de controlar la vida para evitar el dolor. A menos de que tomemos la decisión de ir por otra ruta, no tendremos la libertad necesaria para evolucionar y dejar atrás este primitivo mecanismo.

Incluso la búsqueda espiritual se puede convertir en un “método de evasión” o en una manera de esquivar los problemas emocionales no resueltos. Cuando tratamos de protegernos del dolor y todos los otros métodos fallan, la espiritualidad nos ofrece el bálsamo de la trascendencia. Es posible que una parte de ti se sienta verdaderamente aliviada al enterarse de que el despertar o la iluminación da fin al sufrimiento. Sin embargo, cuando nos aferramos a esta creencia sin hacer un análisis honesto de su validez, se convierte en algo que no va más allá de una estrategia conveniente para evitar emociones indeseables, una más de las que utiliza el ego. La fantasía de una vida libre de dolor es bastante tenaz, por eso la mente se inventa tantas historias respecto a cómo serán la iluminación o el despertar. Sin embargo, ninguna de ellas es cierta. La verdad es que al instalarte en la vulnerabilidad de tu propia historia y al sucumbir a la futilidad de la búsqueda de una vida libre de dolor, podrás descubrir el fulgor de lo que permanece incólume e inmaculado. Cuando te encuentras abiertamente con el sufrimiento o con el dolor en el espacio abierto de la aceptación incondicional, tienes la posibilidad de descubrir quién eres debajo de todo lo demás. Esto permite terminar con la historia de la herida de una vez por todas, y sana el “pecado original” del olvido.

Decir la verdad

Entre más espiritualidad creas poseer, más brutalmente honesto necesitarás ser. Esto incluye ser honesto con la historia de tu vida y con todos los sentimientos crudos y las emociones turbulentas o confusas en tu interior. Algunos buscadores espirituales tienden a negar su historia. Aunque sea una locura creer que tu historia es precisamente quien tú eres, negarla sería ridículo. Tu historia es parte inevitable de la forma en que experimentas la vida hoy, es parte del vehículo que son tu cuerpo y tu mente, y de su expresión. La disposición a aceptar la verdad personal en busca de la verdad absoluta es un componente necesario de la auténtica encarnación de la conciencia despierta. Esto no significa que debas culparte a ti mismo, a tu familia, a la vida ni a Dios por lo que te parece que duele. Significa que debes reconocerlo totalmente y enfrentarlo. Por desgracia, mucha gente que ha atisbado la imposibilidad de alcanzar la conciencia sin condiciones continúa resistiéndose a ir a ese lugar de encuentro, como si el caos de la verdad personal manchara la virginal claridad de la verdad absoluta. Y si no aceptamos las capas de la verdad personal con todo su horror y su agonía, la luminosa verdad del despertar no puede integrarse completamente a la vida humana. En algún momento, la disposición a dejar de huir de lo que duele y a enfrentar aquello que aparece en la vida se convierte en la prioridad absoluta. Tal vez este momento ya se presentó para ti, y leer estas palabras sólo fortalecerá tu compromiso con este camino; pero si el compromiso no ha llegado aún, quizás algo en tu interior ya sabe que es inevitable.

El compromiso de decir la verdad es como un misil que busca todo lo que se ha estado ocultando entre las sombras, pero a diferencia de éste, no es una fuerza destructiva, sino algo más poderoso: algo que transmuta. La búsqueda sincera de la verdad —búsqueda que incluye todo en su camino y no deja nada en su estela—, enciende un fuego que convoca a todo a regresar al hogar, a su verdadera naturaleza. Sólo en la deslumbrante luz de la conciencia se pueden purificar las capas del dolor, y sólo en este fuego de la verdad reciben también la oportunidad de volver a su estado original de amor libre e inocente.

Con frecuencia es difícil ver, y mucho más aceptar, lo que se nos entrega en la historia del “yo”. Hay cierta comodidad o, por lo menos, familiaridad, en las estructuras, los conceptos y las ideas de costumbre que suelen definir quien crees ser. Pero tú eres muchísimo más luminoso que el andamiaje erigido para sostener la noción del “yo”.

El andamiaje no es más que una estructura de defensa o una serie de respuestas condicionadas que se basan en el movimiento psicológico hacia lo que te gusta porque te hace sentir seguro, amado, valioso y otras cosas, pero también hacia lo que te desagrada porque te hace sentir inseguro, despreciado e indigno. Cada vez que se produce un

movimiento psicológico catalogamos a la experiencia como correcta o incorrecta, buena o mala, perfecta o imperfecta. Este hábito de dividir las experiencias refleja una no aceptación esencial de las cosas como son, y cuando se manifiesta, se convierte en una especie de queja. El resentimiento, la culpa, el enojo, la desilusión, el arrepentimiento, la lástima por uno mismo, la arrogancia y la superioridad son quejas, y a su vez, todas las quejas son contracciones energéticas que perpetúan la historia de quien crees ser.

Debajo de todas las opiniones, argumentos y juicios negativos hay un amplio espacio abierto en el que cualquier división desaparece. El andamiaje de quien crees ser parece ser sustancial o denso, pero la verdad es que es bastante endeble porque es un espejismo. Si por un instante dejaras de categorizar, catalogar y dividir tu experiencia, y si en vez de prestarle toda tu atención al andamiaje voltearas a tu interior e investigaras lo que hay en cada contracción conforme fuera apareciendo, entonces podrías descubrir tu verdadera naturaleza.

La caída al abismo del ser

Mirar hacia tu interior suele ser atemorizante porque permite que surja el terror de la muerte y porque te enfrenta con el abismo debajo del andamiaje. El andamiaje es todo aquello que nos resulta familiar: tus creencias, tu forma habitual de ver y experimentar la vida y todos los pensamientos y emociones que generan una sensación de identidad. El abismo es lo que no puedes conocer de ninguna manera porque es totalmente desconocido para la mente egoica. Reconocer que tu mente de verdad no sabe quién eres podría permitir que se revelara esta información.

En los círculos espirituales, la pregunta “¿quién soy?” es fundamental para la indagación respecto a la verdadera naturaleza del ser. Sin embargo, el ego suele apropiarse de esta indagación para no tener que enfrentarse al terror de la muerte. El ego prefiere darte definiciones de quién eres: “soy la unidad”, “soy divino”, “soy todo”, e incluso, “no soy nada”. Pero quien en realidad eres no es solamente otra forma espiritual perfecta o divina de andamiaje; quien tú eres no tiene definición, es una indescriptible e inefable profundidad del ser.

El verdadero propósito de la pregunta “¿quién soy?” es servir como un indicio para sumergirse en lo desconocido de este momento sin límite. Es una pregunta sin respuesta, un *koan*, un señalamiento hacia el borde de la mente, en donde se te invita a saltar. Aquí tienes dos opciones: salir huyendo de vuelta a la relativa seguridad de la historia del “yo” o dejarte ir hacia lo desconocido. Si te dejas ir, te abrirás a la posibilidad de la aniquilación total del andamiaje que defiende todas tus ideas y conceptos respecto a quien eres. Es una caída libre al abismo del ser que literalmente detiene la mente. En esa pausa momentánea se produce un cambio en la conciencia y se pasa a una dimensión más profunda del ser, al regreso a casa, a tu verdadera naturaleza. Todos deseamos volver a casa porque es la mayor satisfacción posible y nos ofrece una sensación de plenitud y de ser totalmente uno solo contigo mismo y con la vida.

A todos los comportamientos adictivos —ya sea adicción al cigarro, la satisfacción de los impulsos sexuales, el éxtasis de las drogas recreativas, comer para sentirse mejor o la terapia de compras—, los impulsa un deseo inculcado de perdernos en la unidad primordial del vientre. La mayoría de la gente entiende de forma intuitiva lo que significa anhelar la indiferenciada conciencia que experimentamos antes de nacer. Las adicciones son un anhelo indiferenciado de esto. Es nuestro deseo más profundo de alcanzar la unión absoluta, un jalón antiguo hacia el olvido inocente. Es la memoria innata de lo que existe antes de la forma: el ser puro.

Pero cuando el deseo no es consciente, es decir, cuando el ego lo domina, nos enfocamos en una dirección que jamás podrá proveernos satisfacción. Es como mirar las

olas y tratar de atrapar una que te agrada: en cuanto intentes poseerla se deslizará entre tus dedos, y entonces comenzarás a buscar otra, y otra más. Sucede lo mismo con la búsqueda que realizas para satisfacer tu deseo más profundo, porque éste es interminable. Todo aquello que imaginas que te dará la verdadera felicidad y una paz duradera es solamente eso, un producto de tu imaginación, una idea, una esperanza.

Si tienes suerte suficiente para alcanzar a detectar la elusiva naturaleza de esta “cacería de olas”, entonces podrás redirigir la búsqueda hacia un deseo más consciente de alcanzar la plenitud. Después de eso, suele surgir un intento por desarrollar cualidades positivas que mejoran la noción del bienestar emocional y espiritual. Nuestra cultura moderna del autoempoderamiento nos ofrece muchas herramientas y técnicas para cultivar la gratitud, el perdón, la aceptación, la liberación, la amabilidad amorosa y otros valores similares. Pero aunque todos estos pasos son maravillosos para crecer más allá de las creencias autolimitantes, cuando uno trata de cultivar la realización se da la tendencia a dejarse succionar por el síndrome de la “compra espiritual”. La verdadera realización, sin embargo, no es una acumulación de cualidades espirituales, sino el acto de vaciar la “canasta de compras espirituales”. Tienes que ser inclemente y dejar ir todas esas ideas que te obligan a aferrarte a cierta noción de identidad, lo cual no es tan sencillo como podría parecer, particularmente si te consideras una persona espiritual. Este “vaciado” te enfrenta con todo lo que te han condicionado a creer respecto a ti mismo.

Volver a casa, a la verdadera unidad, es una dimensión desconocida del ser, una dimensión tan vastamente abierta que no es posible encontrar ahí a ningún ser. Es una muerte, no una ganancia. La invitación a descubrir por fin lo que has estado buscando, exige tu disposición a caer del precipicio de la mente, al desconocido panorama de lo que no tiene límites. Es una “muerte hacia la vacuidad” que sucede de un momento a otro; es un profundo clavado vertical. En el camino existe el riesgo de encontrarse con todas las contracciones energéticas que sostienen el andamiaje de la identidad propia, pero cuando te encuentras con ellas de forma adecuada, se liberan. Si lo recibes en la clara luz de la conciencia, todo despliegue fenoménico, todo sentimiento, pensamiento y sensación muere en la nada, regresa a la fuente. Lo que tememos y anhelamos al mismo tiempo es esta inasible franqueza del momento que no deja de desplegarse. Le tememos porque es inimaginable e imposible de conocer para la mente; la anhelamos porque, en el fondo de nuestro corazón, sabemos que es inseparable de nuestro ser más profundo.

Tratar de sentirse seguro aferrándose a una noción del ser derivada de una serie de pensamientos, ideas y creencias, es un engaño absoluto. De hecho, no existe el conocimiento de algo porque, hasta antes de desplegarse frente a ti, todo momento es desconocido. Todo momento es fresco y trae consigo la posibilidad de incomodarte y maravillarte. Todo momento nace nuevo, surge del campo no condicionado de lo

absoluto, y se expresa a través de la relatividad de la experiencia fenoménica. Ningún momento puede repetirse. Tratar de sentirse seguro para evitar cualquier molestia posible es un “adormecimiento” que sólo sirve para separarte de tu vitalidad y de la vitalidad inherente a todas las formas. Lo que produce la resistencia y la incomodidad es justamente esto, no el contenido del momento mismo. Cuando llegas a comprender que *nada* es conocido y que *todo* es desconocido, puedes encontrar más consuelo en el descubrimiento y, entonces, lo que estaba muerto o estancado, lo que era superficial, recobra la vida y se vuelve profundo y vibrante.

La invitación está aquí, en *este* preciso momento, y es para que te detengas y reconozcas que ya estás en casa. En esta pausa y en este momento, puedes empezar a vivir de verdad.

El mito de la iluminación

Con frecuencia, algo se interpone entre la caída al abismo del ser y el vivir de verdad la vitalidad sin límites del despertar. Me refiero a las ideas creadas por la mente respecto a cómo luce la liberación espiritual. A esto podríamos llamarle el “mito de la iluminación” porque no es real; y desafortunadamente muchos buscadores espirituales se encuentran con él.

En este mito tan perdurable y atractivo, el iluminado vive una vida perfecta en la que no experimenta dolor; siempre está tranquilo y se comporta de una forma amorosa y abnegada. Ni siquiera cuando atraviesa circunstancias desafiantes se muestra irritado, triste, frustrado o enojado. Esta persona especial existe en un peculiar mundo que está más allá del caos de los sentimientos humanos. Como el iluminado flota en una burbuja de dicha sin manifestar deseos personales ni terrenales, podría decirse que tiene poderes mágicos que lo elevan por encima del estatus de los mortales.

Estoy hablando de una imagen inmadura de la iluminación; sin embargo, una investigación honesta bien podría revelar que esta versión, o tal vez una ligeramente más sofisticada, es bastante común. Es como la proverbial zanahoria que va colgada de un palo para que el burro siga caminando lentamente tras la recompensa anhelada que nunca obtendrá. Al igual que sucede con el burro, muchos buscadores nunca alcanzan la tierra prometida de la iluminación a pesar de su profundo deseo de despertar y de su compromiso con el sendero espiritual. La mente inventa todo tipo de razones complejas para explicar por qué la zanahoria es inalcanzable, pero la iluminación no es como creemos ni como queremos que sea.

En cuanto las estructuras de defensa que forman el andamiaje que sostiene la noción del “yo” se desploman, y en cuanto reconoces tu verdad luminosa, resulta inevitable que ciertas tendencias mentales, emocionales y kármicas continúen expresándose. Como la forma siempre está manchada de alguna manera, aun después de la iluminación continúa existiendo un ser humano con defectos. La personalidad vehículo pierde y recobra su forma debido a la tormenta específica que se desarrolla en tu vida, es decir, a tu historia personal. Pudo ser una brisa ligera o un tornado, pero de cualquier manera, creó una apariencia única que eres tú. Dependiendo del ambiente, de las circunstancias y de los rasgos específicos del condicionamiento inconsciente, la personalidad puede mostrar todo tipo de preferencias, predisposiciones e imperfecciones evidentes.

Sin embargo, la “persona” individual no es la que *alcanza* la iluminación; más bien, sólo se revela el fulgor vacío de tu verdadera naturaleza. Este acontecimiento es universal porque el fulgor radiante está en el centro de todo lo que existe. Desde la perspectiva de esta realidad absoluta, todo es perfecto tal como es, incluso las emociones

fuertes u oscuras, las adicciones y hasta la reticencia. Ningún despliegue fenoménico mancha a lo absoluto. El despertar inherente de tu verdadera naturaleza no depende de un fenómeno en particular. Aquí es donde comienza el mito de la iluminación.

Uno de los errores más comunes en el sendero espiritual es la tendencia a creer que la iluminación te sucederá “a ti”. Cuando realmente se ha probado la dicha del ser puro, sueles ocultarte en la zona libre de dolor de lo absoluto y negar la experiencia humana. Antes de la iluminación, esto te lleva al síndrome de “el burro y la zanahoria”, y después de la iluminación, te obliga a salir de las sombras o a derramar energías reprimidas de forma inconsciente.

Si deseamos que el despertar sea una verdad viva, es necesario que la vigilancia sea más profunda. Esto es particularmente importante en la sorpresa que llega cuando notas que mientras el andamiaje que sostiene la falsa noción del “yo” se derrumba, la personalidad imperfecta sigue funcionando incluso después del despertar. En este punto puede llevarse a cabo una transformación interior real; sin embargo, si nos negamos a ver que la personalidad continúa funcionando, es posible que la transformación ni siquiera comience.

Si en verdad estás comprometido con el plan de abrirte a ti mismo en todo tu esplendor a pesar de que esto tal vez lastime tu orgullo, te haga encogerte por el desagrado o arrodillarte avergonzado, entonces el fulgor vacío que está en el centro de todo lo que percibes, piensas y sientes, se verterá en ti sin problemas. A medida que este despertar incondicional y amorfo fluya a través de ti y de tu vida, el estado natural del ser se revelará como alegría y amor sin causa. Serán una alegría y un amor sin objeto ni sujeto y, por lo tanto, no estarán sometidos a forma alguna, independientemente de si la forma es una emoción, un sentimiento o un pensamiento.

Este “fluir al interior” es un viaje permanente de la disposición continua a confrontar, bajo la luz de la conciencia, a todas las contracciones que existen, tanto a las densas como a las sutiles. Cuando permitimos que esto suceda en todo nuevo momento y circunstancia, se convierte en un proceso de purificación que disuelve el residuo de los sentimientos negativos, pesimistas y oscuros, así como los movimientos adictivos de la mente. La purificación del vehículo mentecuerpo es como pulir las distintas superficies de un diamante: conforme limpiamos las polvosas capas de las tendencias habituales, la luz del despertar incondicional emana y se irradia a través de ti como tú. Aquí es cuando la forma externa de la personalidad se pone al servicio del ser más profundo y cuando se produce una alineación de la verdad como una realidad viva.

La gracia de todo esto es que aun cuando indudablemente todavía hay una expresión individual única, la experiencia subjetiva de la personalidad es permeable y transparente y posee una tierna franqueza porque es imposible aferrarse a algo: no hay nada que sostener, nada de qué esconderse y nada de qué huir. Todos los constructos creados

previamente como sistema de defensa parecen un intento fútil de proteger una idea falsa del “yo”, y por ello, todo sucumbe por voluntad propia al abismo del desconocimiento abierto. Como todo eres tú, todo fluye con sencillez y gracia, incluso las experiencias más dolorosas. ¿Cómo puedes negar la verdad de esto si sabes que eres inseparable de la existencia misma? En cualquier forma, ya sea como pensamiento, emoción o circunstancia, lo que aparece está irrevocablemente aquí, y puedes encontrarlo en cualquier punto del camino. Ante la franqueza de esta reunión, el corazón se quiebra y se abre, y entonces, cualquier experiencia, por intensa que sea, desaparece: ya no hay nada a que aferrarse. Cuando reconoces que la vacuidad es tu naturaleza legítima, todo se disuelve y se resuelve en ella.

Integrar la sombra y permitir el apoyo

Esforzarse por alcanzar lo espiritual excluyendo la dimensión personal de la vida es un gran error. Ignorar las contracciones psicológicas no resueltas es un peligro que con frecuencia soslayamos en el proceso del despertar. Por supuesto, en algunos casos el despertar sucede de forma espontánea, aun cuando la persona no ha enfrentado las contracciones psicológicas, ¡pero eso no hace que tus problemas desaparezcan! Tu vida continúa más o menos al mismo ritmo, lo cual no está mal si aceptas este hecho a un nivel profundo y si no esperas que cambie un aspecto en particular de tu vida. Lo que sí suele suceder a menudo es que la persona niega que hayan quedado bloqueos interiores que deban atenderse.

Cuando no reconocemos esos aspectos nuestros que nos parecen inaceptables o no iluminados, terminan en una bolsa metafórica de oscuridad. Si estas fuerzas interiores inconscientes se quedan así, sin que las aceptes ni las examines, inevitablemente se apoderan de la paz virginal del incondicional estado del despertar y crean un caos en nuestro ambiente interior y exterior. Estas fuerzas se pueden convertir en un problema porque las has estado evitando durante demasiado tiempo. Tarde o temprano se presentan de una manera distorsionada y catastrófica. De hecho, los colapsos mentales y emocionales, las luchas de poder, las relaciones inapropiadas e incluso las relaciones sexuales abusivas, la codicia oculta y la corrupción son síntoma de esta evasión.

Si no se produce una apertura honesta a las contracciones psicológicas, la división interior continuará aun cuando ya hayas despertado. Esto sucede particularmente en la etapa inicial del despertar, cuando al ego se le facilita oscurecer y apoderarse de cualquier energía reprimida. Si esta sutil identificación con el estado del despertar permanece oculta, la integración total del despertar con la vida ordinaria —en su descenso de la mente al corazón y al cuerpo—, no se lleva a cabo. Antes de que la iluminación se convirtiera en su realidad de vida, hasta Buda tuvo que sentarse y permanecer inmóvil a la sombra del Árbol Bodhi mientras Mara, el Señor de la Oscuridad, lo tentaba con deseos y lo atormentaba con temores. Jesús tuvo que enfrentar a sus demonios en el desierto antes de poder morar de forma permanente en la luz del verdadero despertar espiritual.

La encarnación del despertar requiere que la división interior sea sanada, y es más probable que esto suceda si enfrentamos las contracciones cuerpomente y las eliminamos. El trabajo psicológico puede ser de gran ayuda en este proceso. El despertar no tiene que ver con el desarrollo personal, sino con una investigación inteligente de las dinámicas interiores ocultas que, de otra manera, se pueden quedar en un sitio donde sería difícil acceder a ellas. Aunque el despertar se *puede* presentar en cualquier

momento, no necesariamente arregla las situaciones del reino humano ni sana las heridas que han permanecido en el subconsciente.

Particularmente en la psique occidental hace falta que la sombra se integre. Incluso en los lugares donde prevalece una cultura de la disfunción y del abuso, que consolida la creencia en el “yo” lastimado y las historias de victimización, la terapia todavía tiene un papel constructivo que puede facilitar la confrontación con los sentimientos dolorosos que solemos evadir. Podemos invitar a la ansiedad, la depresión, los traumas y las adicciones al punto de reunión de la psicología y de la espiritualidad no dual. En este lugar se da un gentil permiso para que converjan todas las energías y, al mismo tiempo, para que se dirijan al espacio no condicionado de la conciencia. Cuando el trauma o la represión emocional son demasiado profundos, los bloqueos energéticos se pueden liberar con mayor facilidad a través del trabajo corporal dentro del mismo contexto de la conciencia. En el vehículo del amor, donde no se espera ningún resultado en particular, se produce un despliegue natural y una estabilización de la conciencia despierta.

Mucha gente espera que el despertar haga desaparecer todo el dolor, pero la sabiduría y la humildad de permitir que nos ayuden cuando sea necesario —incluso después del despertar— es un gran apoyo en sí. Es inevitable que la personalidad y la noción del “yo” reaparezcan en el interior de la conciencia despierta; tal vez también haya desilusión y confusión, particularmente si hay un trauma no resuelto o patrones adictivos y si no se ha realizado trabajo interior previo. Independientemente de si el apoyo llega en forma de terapia, de la continuación de la práctica de la meditación, de la reflexión de la conciencia no condicionada de un maestro espiritual, o de una conversación a corazón abierto con un amigo, lo que realmente importa es estar dispuesto a enfrentar con ternura todo lo que continúa revelándose.

Aquí llega una invitación para que hagas lo que necesita hacerse sin un objetivo específico. A menudo regateamos con la vida o con Dios porque pensamos que si nos remangamos la camisa y cavamos en la tierra, tendremos garantizada la iluminación permanente. Sin embargo, la encarnación del despertar no es un sistema de regateo porque el despertar no tiene ningún “yo” invertido en él. Esta invitación es para que permitas que te apoyen cuando sea necesario, para que seas honesto contigo mismo, para que estés dispuesto a ser humilde y tierno, y para que respaldes el despertar cuando éste quiera encarnarse a través de ti *como* tú.

¿El ego muere?

Otro concepto tenaz que perpetúa el mito de la iluminación y genera mucha confusión en el buscador espiritual es la idea de que el ego muere, y que cuando esto sucede se borra la historia personal completa. En este mito, “el iluminado” supuestamente no tiene noción del “yo” ni historia, por lo tanto, se espera que él o ella nunca hable de sí mismo, que jamás use las palabras “yo” o “mí”, y que nunca se refiera a “mi vida”. Supuestamente, “el iluminado” ya comprobó que el cuerpo y el mundo son un espejismo, por lo mismo, no le preocupan el bienestar físico ni los asuntos terrenales. Esta imagen de la iluminación es una fantasía que ha prevalecido debido a miles de años de dogma religioso y de tradiciones espirituales patriarcales. También apela a nuestra necesidad infantil de entrar al reino del cielo o al nirvana, donde nunca sucede nada malo y nosotros recibimos la recompensa de la paz infinita.

Sin embargo, la verdad es que el despertar no es la muerte del ego. Mientras tú vivas como forma, el ego no podrá morir. El ego tiene que existir como una noción primigenia del estado del “yo”, porque de otra manera no podrías discernir el interior del exterior. Si no tuvieras ego, probablemente las voces en tu cabeza no se diferenciarían de la mía, de la de alguien más ni de la de Dios, y entonces entrarías en un estado de psicosis. Incluso podrías convertirte en un mazacote adiposo incapaz de funcionar en la realidad tridimensional. Si alguna vez te has propasado con los psicotrópicos, ¡ya sabes lo desorientador y aterrador que puede llegar a ser!

Mientras operemos en una realidad relativa, la función relativa del ego debe seguir funcionando. Para que lo físico y lo psicológico sobrevivan como forma, se requiere una noción del “yo” como una entidad independiente. La muerte del ego sólo sucede cuando muere la forma. Afortunadamente, mientras la neurofisiología funcione, habrá noción del “yo”. Esta noción del “yo” se desarrolla cada vez más conforme surgimos del vientre, y nos da la capacidad de reflexión y de conciencia de nosotros mismos. En realidad, es la semilla del despertar, porque sin ella no podríamos percatarnos de la conciencia.

El despertar tampoco es la trascendencia del ego. Ciertamente, la trascendencia del ego puede presentarse en varias circunstancias, como cuando experimentas un estado místico o de conciencia expandida como el que se genera en la meditación profunda (*samadhi*), las carreras de larga distancia o dando a luz. También sucede si tienes una experiencia extracorpórea o cercana a la muerte. La experiencia inicial del despertar también puede ser una experiencia intensamente trascendental, pero si sigues identificándote con este estado trascendido, lo más probable es que desarrolles un “ego espiritual”. En la identificación con dicho estado no hay posibilidad de transformación ni

de evolución de la conciencia, porque cuando inevitablemente vuelvan los viejos patrones egoicos y los rasgos de personalidad, negarás que te pertenecen.

En el verdadero despertar no hay ni muerte ni trascendencia del ego, más bien, la posición del “yo” se libera de su enredo con el ego inconsciente, es decir, de la conglomeración de respuestas mentales, emocionales y físicas condicionadas. Una vez liberado de la prisión de la identificación egoica, la noción del “Estado del yo” pierde su ubicación y sus apegos, y en cuanto se reconoce al despertar como la naturaleza inherente de todo lo que es, incluyendo al “yo”, el “yo” se convierte en un “Yo despierto” al que la realidad relativa no define ni restringe.

En otras palabras, el “yo” se experimenta a sí mismo como algo inseparable de la totalidad de la existencia. Aunque ciertos impulsos basados en la supervivencia continúan (como proteger al cuerpo del peligro, el impulso de comer cuando se tiene hambre, beber cuando se tiene sed o descansar cuando se está fatigado, por ejemplo), ahora estos se presentan sin interferencia. Sólo suceden como el movimiento natural e inteligente de la vida hacia lo que necesita ser atendido mientras la forma siga existiendo. Por lo tanto, el “Yo despierto” tiene la libertad de responder de forma inteligente y creativa al momento, lo cual te da acceso a un poder que es uno con la vida misma.

Pero entonces, ¿qué le pasa al ego en este proceso? Desde cierta perspectiva, nada cambia, el ego continúa funcionando para mantener la forma viva. Desde otra perspectiva, todo cambia. En el proceso de liberación, el ego que alguna vez fue inconsciente transmuta y se convierte en un ego evolucionado o “ego consciente”, y se entrega al servicio del “Yo despierto”. Dicho de otra forma, el ego deja de ser el amo y se inclina ante el despertar.

Así pues, hay muerte en el despertar. Muere la identidad personal que envuelve al ego, pero también nace un ser humano completo e integrado que incluye la noción superficial del “yo” como una entidad independiente (el “yo” que nace y luego muere) y la capa más profunda del estado del ser indiferenciado (el “yo” que nunca nació y que no puede perecer jamás).

El despertar abarca la paradoja del “yo” y del “no-yo”. En esta aparente dualidad no hay conflicto, y aunque a la mente le parece intolerable, el corazón obedece con una aceptación insondable. Cuando el silencio misterioso de la vasta aceptación se vuelve preferible, en gran medida, a la lucha habitual para tratar de encontrarle sentido a todo, la búsqueda del estado mítico de iluminación llega a su fin. El constante despliegue hacia el fondo del despertar auténtico, en cambio, no termina nunca.

Capítulo 4

Profundización en el ser

El fin de la búsqueda

Una vez que se ha reconocido el despertar, es fácil volver a caer en la complacencia y la pereza, porque podemos pensar que como ya se encendió la luz, no queda nada más por hacer. Sin embargo, el verdadero despertar es un proceso radical, no es algo que hagamos veinte minutos al día y que podamos tachar de nuestra lista de “pendientes”. Es un trabajo de 24 horas diarias y 365 días al año que nos exige ser brutalmente honestos. Hay sólo dos opciones: puedes encontrarte con la vida de forma consciente o perderte en el sueño. No existen puntos intermedios, porque no puedes estar semiconsciente y tampoco puedes encontrarte con la vida de forma consciente sólo cuando te den ganas o cuando quieras que las cosas sean como tú quieres, pero luego perderte en la historia en cuanto las cosas salgan mal o sientas dolor. Lo que *sí* puedes hacer es cobrar conciencia de lo que todavía sigue inconsciente en ti. Esta decisión de vigilarte a ti mismo es el fertilizante necesario para ese despertar más profundo que exige la verdadera transformación de tu mundo interior y exterior.

Si alguna vez ya vislumbraste temporalmente el estado despierto y luego éste se desvaneció, si la luz del despertar se hizo visible en el fondo de tu vida, o incluso si aún no has visto el despertar pero hay algo que te atrae inexorablemente a él, es muy probable que estas palabras aticen la llama de la verdad para que se convierta en un horno de despertar radical en tu interior. Cuando el horno haya consumido todas las falsas nociones de cómo debería ser la vida en el despertar, terminará la búsqueda incesante de otra cosa más allá de este momento que se despliega de manera continua, y entonces solamente quedará un río infinito de gracia inefablemente divino y profundamente ordinario.

El descubrimiento que te permite descansar por fin en este río de gracia no exige que tu pasado sea sanado de lo que se quebró, ni que tu futuro sea más maravilloso de lo que ya es ahora. Reconocer al despertar como la naturaleza inherente a todas las cosas, incluso a uno mismo, le pone fin a la búsqueda infinita de un “yo” o de una vida mejor. Es el fin de la búsqueda y el principio de la posibilidad de la verdadera sanación.

Esta oportunidad de sanar llega cuando existe una disposición consciente a abrirte a la totalidad de ti mismo, pero esta disposición es un asunto de todo o nada. Para que la verdadera curación se lleve a cabo, no puedes nada más abrirte a los fragmentos que te agradan y eludir el resto. Tienes que aceptarlo todo, la luz y la oscuridad, lo iluminado y lo no iluminado, lo celestial y lo infernal. Es un tipo de responsabilidad en la que el “Yo

despierto” elige entregarse al servicio del despertar mismo. No se trata de alcanzar un estado de perfección, sino de darle la bienvenida a la luz del despertar en la vida diaria.

Cuando se encarna el despertar, reconocemos de forma perdurable el hecho de que nada puede tocar, manchar ni dañar el estado del ser del que ahora somos la expresión viva. Aunque las ondas de tu historia sigan haciendo eco a través de la experiencia cuerpo-mente, y aunque surja la incomodidad, la irritación, el enojo o cualquier otra molestia, tú no te aferrarás a la idea de que necesitas más sanación o terapia para deshacerte de esa energía que, al parecer, no goza de la iluminación. En lugar de eso, descansarás en la verdad de tu naturaleza no adulterada y enfrentarás a esa energía con una tierna curiosidad.

La capacidad de estar de forma absoluta con lo que es produce la curación y la integridad. En esta profunda aceptación, verás que la luz es la naturaleza de la oscuridad, y que el despertar no niega el pasado, ni la historia de tu vida, los recuerdos, las desilusiones, las decepciones amorosas, los arrepentimientos, ni lo que aparece como experiencias de una vida pasada. Uno puede aceptar todo esto en la conciencia del momento presente para que el pasado y el futuro ocurran en el ahora, que es el momento eterno que se despliega de forma constante. De hecho, la herida que tienes no es lo que te sucedió en el pasado, sino tu incapacidad para estar presente y permanecer abierto respecto a lo que pasó. En la conciencia del momento presente puedes enfrentar el dolor de la desconexión, y al hacerlo, encontrarás la reconexión y la sanación.

Es un hecho que la vida siempre te va a perturbar, a interponerse en tu camino, a herirte e incluso a dejarte cicatrices de alguna manera, pero lo que realmente eres permanece imperturbable e incólume en el proceso. Para abrirte a esta paradoja de la existencia humana tienes que volverte más vasto de lo que crees ser. En esta vastedad, vives desde el espacio y el silencio en tu interior. Cuando ves que todo lo que sucede en tu mundo interior y exterior aparece realmente dentro de este espacio y silencio, entonces no queda nada más que hacer para despertar, no hay nada más que lograr ni alcanzar: la búsqueda de la iluminación ha llegado a su fin.

Vivir como silencio

Generalmente pensamos que el silencio es lo opuesto al ruido, que es algo que podemos encontrar si nos alejamos de nuestra vida diaria, o que podemos propiciarlo apagando el teléfono, encendiendo algunas velas y relajándonos en el sofá. Sin embargo, el silencio no es un objeto ni una materia prima, tampoco se le puede encontrar ni crear en la dimensión horizontal de la conciencia egoica.

El silencio siempre está presente en todo, existe antes que toda forma. Es el suelo sin sustancia del ser. No tienes que ir a ningún lugar ni hacer nada para encontrarlo porque, en realidad, es quien tú eres. El silencio es la naturaleza de tu ser más profundo, y cuando despiertas del sueño de la identidad equivocada, descubres que tú también eres inseparable de este silencio.

El silencio es lo que está aquí cuando dejas de prestarle atención al movimiento de la mente y de obedecer a pensamientos como: “Necesito encontrar tiempo para el silencio”, “Necesito alejarme de todo este asunto para conseguir algo de paz” o “Si tan sólo pudiera detener todo lo que me da vueltas en la cabeza”. Al ver la naturaleza ilusoria de este tipo de pensamiento y la futilidad de escapar o de acercarse, llegas a un momento en que te detienes por completo, y lo que se deja ver en esa pausa es el silencio siempre presente del ser puro. La pausa total no es un golpe de frente con algo sólido y finito, sino una experiencia abierta: el silencio no tiene límites, no tiene un lugar de aterrizaje, ni centro, ni ubicación ni un punto de referencia donde comience o termine. Te encuentras en una nueva dimensión de la visión en la que la conciencia es reconocida como el único hecho de la realidad. Cuando esta conciencia vuelve a sí misma y echa raíces ahí, aparece un silencio ilimitado e incondicional en el centro de todo lo que experimentamos, desde el susurro del viento hasta el estallido de un megatón de un camión en la carretera.

La mayoría de la gente que continúa en el estado no iluminado de la conciencia se identifica tanto con los pensamientos que trae en la cabeza que no está consciente en absoluto del silencio en su interior. Estas personas creen, erróneamente, que todo tiene que estar tranquilo para que el silencio pueda escucharse, sin embargo, el silencio lo incluye todo: el trinar de un pájaro en tu ventana, la canción que se oye en la radio, el llanto de un bebé, el chapoteo de las olas en la playa, el penetrante grito del motor de una motocicleta. Todos estos sonidos surgen del silencio y regresan a él; para reconocerlo debe haber cierta disposición a olvidar las etiquetas y conceptos de quien crees ser y de cómo ves la vida. Dicho de otra forma, necesitas dejar de aferrarte a los pensamientos en tu cabeza como si fueran una balsa salvavidas, y dejarte ir hacia lo desconocido. Por desgracia, la mayoría de la gente no está dispuesta a enfrentar el terror de la muerte

psicológica ni física, y por eso le tiene miedo al silencio.

Para escuchar el silencio necesitas escuchar con la vacuidad del estado del ser, lo cual exige que te abras a la profunda e inasible dimensión dentro de ti y del mundo. Naturalmente, esta franqueza te hace sentir vulnerable porque elimina la frontera que la mente crea entre el “yo” y el “tú”, y el “yo” y “el mundo”. La tendencia normal es retirarse, pero el silencio te invita a lanzarte del precipicio de su frontera. Necesitas estar dispuesto a ahogarte en ese lugar donde tu miedo no tiene presencia, y a entregarte totalmente a la libertad de lo desconocido. Al principio puedes meter la punta del pie a este desconocimiento, pero llega un momento en el viaje de tu transformación interior en el que se te hace un llamado a lanzarte de lleno. Como la libertad es absoluta, no puedes ser parcialmente libre.

Bajo la plena luz del despertar, el silencio se convierte en la canción de tu vida, en el constante telón de fondo en las escenas que actúas frente a él. La conciencia silenciosa es la experiencia principal de donde todo surge como una segunda experiencia: el pensamiento, los sentimientos, las sensaciones, las imágenes, los objetos. Cuando no se hace el intento de cambiar, manipular, disimular, exacerbar o atenuar esta manifestación secundaria, se presenta una conciencia sin opción que permite todo en el campo de la conciencia. Nada se excluye, pero al mismo tiempo, es posible ver que todo cambia constantemente y, por lo tanto, es impermanente. La vacuidad es totalidad y la totalidad es vacuidad.

Cuando el silencio se deja ver por completo como la base del ser, y cuando estás absolutamente abierto a esta dimensión, la actividad excesiva de la vida no hace ninguna diferencia en el estado primordial de las cosas. Independientemente de si te sientas y permaneces inmóvil en un lugar donde no se escucha ningún ruido o de si estás en medio de un bullicioso mercado, nada de esto perturba a quien realmente eres. Tanto la acción como la inacción se experimentan como una extensión del silencio.

Ahora vives *en* el silencio, *desde* el silencio... y *como* silencio.

¿Es necesaria la meditación?

Mucha de la gente en el sendero espiritual se pregunta: “¿Es necesaria la meditación para reconocer el silencio?” Para contestar esto se requiere una respuesta delicada, porque en realidad depende del lugar en que te encuentres de tu camino. La mayoría de los seres humanos no está consciente de que el pensamiento viene y se aleja dentro de un contexto mayor, que es el del espacio, y por eso no tiene amplitud en su conciencia. La meditación —trascendental, vipassana, zen o cualquier otro tipo de práctica— centra la atención en el aspecto que implica atestiguar el yo, y ayuda a crear un espacio entre el testigo y lo que está siendo atestiguado. Dicho de otra manera, elimina la identificación con el pensamiento, lo cual es increíblemente útil para cultivar una amplitud sin condiciones. Esto le ofrece un gran alivio y una sensación de tranquilidad a mucha gente que se ha quedado completamente atrapada en el bullicio del pensamiento incesante. Sin embargo, la meditación en sí misma no es libertad. No existe garantía de que la práctica de la meditación conducirá al despertar, al contrario, en el caso de muchos buscadores la meditación se puede convertir en un punto ciego en el camino hacia una dimensión más profunda del yo más profundo. A veces puede ser un impedimento para la profunda honestidad que se requiere para despertar de verdad. Con la meditación se puede llegar a los estados más sublimes o trascendentales de silencio puro, pero esto no cambiará nada en la vida cotidiana porque, al igual que todos los demás, pueden ir y venir, y después de estos estados queda un sutil anhelo. Esto no es libertad. Otro punto ciego surge comúnmente cuando se da la identificación con el hecho de ser un “meditador”. Luego puede surgir una sutil arrogancia a partir de dos ideas erróneas bastante comunes: la creencia en el concepto del *progreso* como un buscador espiritual, y la creencia de que *hacer algo* sirve para propiciar el despertar.

En el verdadero despertar, el silencio se muestra sin duda alguna como la verdadera naturaleza de la mente y el corazón completamente libres. Con frecuencia, si la meditación forma parte de una práctica, ésta simplemente se pierde en cuanto se presenta el despertar porque es un elemento de utilería innecesario. El despertar puede darse incluso cuando no se ha tenido experiencia en la práctica de la meditación en absoluto. El peligro aquí es que este tipo de despertar no se puede estabilizar con facilidad y, al igual que cualquier contracción energética, la luz de esta conciencia despierta puede atenuarse. En ese caso, la “práctica del silencio” puede servir para profundizar y volver a estabilizar la comprensión de la vacuidad.

Sin embargo, cuando pensamos que la “práctica” de cualquier cosa es una estructura inútil creada por la mente, el verdadero significado de la meditación puede hacerse visible. Finalmente, la meditación no es ni una técnica ni un método, de hecho, es un

estado del ser, es la conciencia momento-a-momento de lo que es. Es tan simple como eso. La meditación no exige un ambiente especial ni una postura específica; no ocupa un lugar ni en el espacio ni en el tiempo. Es *este* momento que te indica el camino de vuelta a casa una y otra vez sin parar, es la atemporalidad del presente y no te exige que vayas a ningún lugar ni que hagas nada en especial.

La verdadera meditación es despertar de la pesadilla de la realidad generada por el pensamiento y entrar al reino del cielo. Si estás dispuesto a dedicarte a *este* momento de forma permanente, descubrirás la paz que siempre está aquí.

Devoción a este momento

Este momento es inefablemente íntimo, no hay manera de que no sea así. Este momento siempre está *aquí*, nunca se aleja de ti, nunca te abandona, no huye ni se oculta. Donde quiera que estés, este momento está aquí contigo, a tu lado, siempre entregándose a ti. No hay pretensiones, ni defensa, ni máscaras. Este momento siempre es *tal como es...* crudo, desnudo, desvergonzado, completamente él. Este momento te da todo, es toda la profundidad y la amplitud de cada experiencia, permutación, posibilidad y despliegue fenoménico. Todo se entrega de forma incondicional: el horror, el terror, la agonía, la belleza y el éxtasis. Todo está *aquí*.

Tómate un momento para permanecer aquí, date la oportunidad de abrirte a *todo lo que es*. ¿Percibes la increíble trama de la vida? ¿Percibes la exquisitez y la riqueza de *esto*? ¿Puedes ver que cada ola que aparece en el campo de tu percepción es única y que hay un número infinito de olas? Ninguna es igual a la otra, cada momento nace siendo nuevo. ¡Qué creatividad tan infinita! Este momento está verdaderamente enamorado de ti y te da su devoción absoluta. Este amor no tiene límites ni fronteras, no te niega nada. Este amor no te pone como condición que des algo a cambio o que no des nada. No tiene que ver con si estás enamorado de él o si lo odias; ni con si estás en paz o en guerra con él. Está *aquí*, pase lo que pase, ¡estés tú o no! Vivir la verdad del despertar se puede resumir como el reconocimiento y la aceptación absolutos de que este momento está totalmente aquí, dedicado a ti, te guste o no.

Tu disposición a acercarte e intimar con el momento es la puerta a una liberación auténtica, momento a momento. Puedes estar despierto en tu verdadera naturaleza y de todas formas tener miedo de intimar, particularmente cuando surgen emociones fuertes u oscuras. Por lo general, la relación íntima es lo que desencadena estas energías indeseables, y a veces, lo indeseable es la oscuridad en el mundo. Esconderse tras esa actitud de “soy un iluminado, nada puede perturbarme” es una forma de eludir la penetración del corazón de la realidad, es una manera de alejarse de toda la profundidad y la amplitud de este momento, de negar la luz que se ofrece en el más oscuro de todos los lugares.

La magnificencia de la existencia puede volverte loco, y sólo se te revelará de verdad si estás dispuesto a abrirte a la intimidad y a todo lo que aparezca en tu campo de experiencia en todo momento. Esto incluye estar abierto a tus miedos, tu reticencia y tus contracciones; tiene que ver con intimar con la intimidad misma. No hay un “manual” para hacerlo, tienes que descubrirlo *tú* solo. ¿Cómo puedes intimar con la crudeza de este momento? Tienes que descubrir *por ti mismo* que la crudeza exige que seas vulnerable y que veas lo que hay en el interior de esa vulnerabilidad. La pregunta es: ¿estás dispuesto

a abrirte? ¿Estás dispuesto a considerar incluso que la vulnerabilidad sea la llave de una intimidad infinita con la vida que te convierte en blanco de la mutabilidad inherente al mundo de la forma? ¿Estás dispuesto a intimar con una vida que trasciende el nacimiento y la muerte? Jesús dijo: “El mundo está muriendo, también sus deseos, pero aquel que cumpla la voluntad de Dios, vivirá por siempre”.² Con esto se refería a la posibilidad de descubrir tu naturaleza eterna cuando llevas la profundidad de tu presencia y la amplitud de tu franqueza hasta este momento.

Más allá de cualquier reticencia, adormecimiento o contracción superficial, estás totalmente *aquí*, no es posible que sea de otra forma. Tu profundidad, tu inocencia, lo más hondo de ti siempre está aquí en este momento *como* el momento mismo; y tu disposición a aceptar que éste es el nivel más profundo de tu ser tiene la capacidad de voltearte, de sacudirte por completo para que te conviertas en un franco amante de la vida. Este momento es sumamente valioso porque es la entrada a todo lo que has deseado, te ofrece sin vergüenza la oportunidad de sucumbir por fin y totalmente y de entrar a la gloria absoluta de la liberación espiritual como un ser humano auténtico.

Capítulo 5

Más allá del despertar, aceptar al mundo

Madurez espiritual y las tres etapas del despertar

Querido lector, posiblemente para este momento ya se hizo evidente que en el camino de la transformación interior y de la búsqueda de la libertad hay muchos despliegues delicados. No es un proceso blanco y negro como nos gustaría creer; uno no sólo se despierta un día, alcanza la iluminación y descubre que el mundo se volvió perfecto de pronto. Quizás ahora ya veas que existe el despertar y también la *madurez* del despertar. La etapa de la madurez, por cierto, es la más relevante en la complejidad de la cultura y la psique modernas, sin embargo, con frecuencia surge confusión respecto a cómo se ve y lo que realmente significa vivir una vida en el despertar.

El despertar es el reconocimiento inicial de lo que ya se iluminó en ti, es el momento en que despiertas del sueño de la identidad equivocada y abres los ojos a la luz de la naturaleza esencial. La madurez del despertar es como el proceso por el que atraviesa un diminuto capullo que se convierte en flor. Sólo una flor en plenitud puede cumplir su destino divino al revelar la belleza de sus verdaderos colores y al liberar su embriagante fragancia. La flor no trata de dar ni de obtener nada, sin embargo, su belleza y su aroma están disponibles de forma gratuita; la flor sólo está siendo ella misma. En la encarnación total de la iluminación, lo que se mueve a través de ti como “tu vida” se entregará al servicio del despertar inherente a todas las cosas. Tú, como la flor, no tienes opción, sólo estás siendo tú mismo. Aquí no hay división, no se trata de dar ni de conseguir nada; es sólo el encuentro del corazón de lo que *tú* eres con el corazón de lo que *es*.

La expresión más exterior de esta madurez es única en tu caso; así como cada flor tiene forma y color únicos, la vida de todo individuo que vive en el despertar tiene una apariencia profundamente específica. En algunos casos esta apariencia se expresa más hacia el exterior, como por ejemplo, a través de la inspiración de fundar un negocio ético, el deseo de ofrecer un servicio por medio del trabajo en una comunidad u organización, el impulso a apoyar a otros en su viaje personal (tal vez convirtiéndote en terapeuta, *coach* de vida o maestro espiritual), o a través de la expresión de las artes. En otros casos la expresión es más introspectiva, como por ejemplo, cuando se lleva una vida de contemplación en una comunidad espiritual, cuando se hace jardinería, cuando se escribe poesía o cuando sólo se está presente al preparar una taza de té o al salir a pasear

al perro. En ambos casos, en la expresión exterior y en la introspectiva, lo que *haces* le sirve a la verdad de la realidad, no a la necesidad egoica de la comodidad personal y de la importancia de ti mismo. Al principio es muy probable que haya un jalón más fuerte desde lo profundo de la inmovilidad y la soledad, pero conforme pase el tiempo, lo que se mueve a través de ti tal vez te acerque de vuelta al mundo en donde puedes servir de mejor manera a la iluminación de todos los seres.

Este proceso de madurez es de particular importancia para el buscador espiritual moderno que desea llevar una vida ordinaria, ya que sólo puede tomar lugar en el crisol de las interacciones humanas de todos los días. El confuso mundo del cuidado de las necesidades del cuerpo, las relaciones personales y la construcción de una familia y el trabajo son los lugares donde se pule la joya del despertar. Esto, sin embargo, no es nada nuevo: en textos espirituales antiguos, como los que surgieron de las filosofías del yoga, vedanta y tantra, también se habla de tres etapas del despertar que apuntan al mismo proceso. Cada una de estas supuestas “etapas” ofrece un señalamiento útil que indica dónde podríamos atorarnos o engañarnos con la idea de que ya alcanzamos el santo grial de la iluminación.

La primera etapa llega con un cambio radical en la percepción: el mundo de la forma parece impermanente y, por lo tanto, insustancial. Este agudísimo conocimiento de la naturaleza ilusoria de lo que anteriormente supusimos que era sólido o estable representa una fuerte conmoción. La mayoría de las veces, comprenderlo en un contexto espiritual tradicional sería producto de una práctica meditativa rigurosa. Hoy en día, en cambio, los psicotrópicos, el estrés psicológico, el dolor profundo, la pérdida, la aflicción e incluso sólo estar en presencia de la extrema belleza de la naturaleza, pueden servir como catalizadores para sacudirnos y liberarnos de la visión totalitaria del ego.

Al principio esto se experimenta como un “éxtasis de liberación”, un estado de dicha, unidad o gozo intenso que puede durar sólo algunos minutos, varios días o incluso varios meses. A medida que las conjeturas previas respecto a la realidad empiezan a desmoronarse, suele surgir cierto grado de desilusión. Cuando el mundo y la vida normal regresan al panorama, nos puede parecer que no tienen significado; no es nada raro que respondamos con confusión, inseguridad, desesperación y miedo. Cuando la verdad en ti se regocija por los atisbos de una realidad más profunda, el ego se siente amenazado por esta nueva perspectiva y se esfuerza por encontrarle sentido. Al aferrarse a la idea de la seguridad o la cordura, se produce una nueva identificación con una noción arcaica del “yo” con base en la forma sólida.

Esta división entre la visión verdadera y la percepción egoica perpetúa la incomodidad y crea una sensación de que las cosas no están del todo bien. Parece que el despertar ya se produjo, pero de todas formas no hay una sensación perdurable de paz. Seguramente algo falta en el panorama. A continuación, por lo general se da un intento

por recapturar el éxtasis de la liberación a través de la búsqueda del método, el conocimiento o el maestro correcto. En este caso, el ego sigue tratando de “hacer algo” para alcanzar un estado de despertar permanente.

Si este intento por aferrarse al despertar es reconocido como algo erróneo, es probable que haya una visión más profunda que la que usualmente se conoce como la segunda etapa. Ésta es una revelación de la luminosidad que permanece cuando todo se derrumba, una conciencia innegable de vacuidad perdurable como base de la realidad. Aunque existe la posibilidad de alcanzar un descanso profundo en esa etapa, también hay una fuerte tendencia a quedarse atascado. La identificación con la inmovilidad eterna es muy tentadora porque cuando no hay movimiento no puede haber sufrimiento, y esto le atrae mucho al ego, que quiere evitar un encuentro con el dolor. Te daré un ejemplo. En una ocasión, un hombre que asistió a uno de mis retiros abandonó dramáticamente la plática porque empecé a explicar que la capacidad de enfrentar el sentimiento personal y el sufrimiento del mundo servía como puerta a la ilimitada compasión que acompaña al despertar auténtico. Desde su perspectiva, el sufrimiento era un engaño absoluto y, por lo tanto, no valía la pena indagar en él. Aunque no siempre se presentan de una forma tan extrema, las reacciones como ésta son comunes en esta etapa.

En varios sentidos, el asistente al retiro tenía razón porque, efectivamente, el sufrimiento es un engaño en el nivel absoluto. Sin embargo, el panorama no está completo aún. Fijarse en el vacío crea otra división, y en donde hay división, sin importar cuán tenue sea, no puede haber un despertar total; esta fijación es un rígido punto de vista desde el que negamos que la vida nos ha perturbado a un nivel profundo; es una forma de esquivar la sangre, el sudor y las lágrimas que inevitablemente forman parte de la experiencia humana. Es casi como tenerle miedo a que el hecho de ser humano se interponga en el camino del estado trascendental por excelencia. Desgraciadamente, esta postura conduce a otro velo: el de la arrogancia espiritual, la superioridad en general y la superioridad moral en particular.

A la integridad del despertar completo se le describe como lo que a menudo llamamos tercera etapa o etapa final, pero recuerda que más que fases, estas etapas en realidad son señalamientos. La etapa final es la aceptación de que la realidad relativa y la realidad absoluta son una sola. Aquí chocan el testigo y lo que está siendo observado, es decir, sujeto y objeto. Eres tanto el vacío del ser como la completitud del mundo, y no hay división ni contradicción, sólo existe la hermosa paradoja de la conciencia no dual. En este nivel de conciencia se abre a nosotros una dimensión totalmente nueva de madurez espiritual en la que no se excluye nada porque se considera que todo, tanto la oscuridad como la luz, tiene forma y carece de ella, es mundano y trascendental, es una expresión de la unidad. Por eso no se evita, no se niega y no se le teme a nada. Incluso se acepta el sufrimiento mismo de forma total.

Cuando la madurez absoluta florece, la flor que estalla y se abre hacia la luz tiene que volver a la oscuridad de la tierra y cumplir con su destino divino. Tras despertar a tu luz interior, tú también estás destinado a volver al sombrío mundo de la forma. Es la forma de la realidad... y ni tu negación ni tu abstinencia la hacen menos tangible.

Compasión: el corazón de la realidad

El regreso al despertar —desde las alturas de la perspectiva absoluta hacia la esencia de la experiencia terrenal— planta las semillas de la compasión. Si estás de verdad despierto y eres totalmente humano, inevitablemente verás que el sufrimiento es parte integral del movimiento de la vida. La vida incluye la inevitabilidad del nacimiento y la muerte; todo lo que nace en una estructura está sujeto a la disolución de la misma, y este hecho, por sí mismo, es causa de una gran cantidad de terror. El temor de la pérdida está en la esencia de la declaración de Buda respecto a que “la vida es sufrimiento”. La compasión no puede mostrarse sin la aceptación y el entendimiento incondicional de esta verdad.

Muy a menudo hay confusión respecto a la idea de que “la vida es sufrimiento”, sin embargo, existe una gran diferencia entre una *historia* de aflicción y enfrentarse sin protección a lo que está ahí. El sufrimiento franco es un encuentro puro con la cruda realidad de la vida: no hay noción del “yo” en esto, sólo una experiencia honesta y entregada del momento presente. La *historia* del sufrimiento es la manipulación de la realidad para que coincida con una idea preconcebida de quien crees ser. En el sufrimiento hay un enfoque egoico, como cuando se dice “pobre de mí, esto no debió pasar” o “siempre me suceden desgracias, qué mala suerte tengo”. La identificación con la historia de la víctima sirve para protegerte del dolor puro porque construye una fortaleza alrededor del corazón del ser, pero mientras te sigas defendiendo de la totalidad de la vida, no podrás ser auténticamente libre.

Tal vez llegaste a un lugar de aceptación profunda del hecho de que el sufrimiento es parte de la experiencia terrenal, pero incluso en esta aceptación puede haber confusión respecto a la naturaleza de la compasión. Tal vez has visto que el movimiento constante de la vida, el elevarse y caer, aparecer y desaparecer, ha sido un hecho desde que el Big Bang produjo el universo; o que el sufrimiento ha continuado desde el principio de los tiempos hasta el momento presente. Y quizá, surge una pregunta profunda: “Si el sufrimiento es infinito, ¿qué sentido tiene la compasión?” Tal vez creas que una pequeña acción hacia el cambio es como una gota en el mar, y por eso te preguntas, ¿de verdad vale la pena? ¿Marcará una diferencia del todo? La sabiduría de la mente vacía dice que no tiene sentido actuar, que la vida es *tal como es*. Sin embargo, la sabiduría de un corazón completo dicta que si el impulso a actuar es legítimo en ti, no tienes otra opción más que responder. La compasión no tiene que ver con “hacer lo correcto”, ni con la caridad ni la lástima. Tiene que ver con algo mucho más radical y abarcador que eso: *es la aceptación de la compasión como corazón de la realidad*.

La compasión verdadera implica que el “yo” no se involucre en un resultado. En el

despertar, “tú” no estás haciendo nada, el despertar en ti sólo está siendo él mismo. De forma natural, el despertar se mueve hacia el despertar inherente al no despertar, tal como sucede con un imán que atrae lo que se le parece. La luz en ti se mueve hacia la oscuridad porque ahí yace la semilla de la luz, donde el capullo no nacido está preparado para estallar. Y a pesar de que el capullo del despertar es maravillosamente trascendental, su flor es inmanente sin condición alguna.

La inevitable opción de enfrentar todo lo que todavía no despierta, tanto en *ti* como en el mundo, es el movimiento del despertar. En el camino tal vez encuentres una enorme cantidad de sufrimiento o muy poco, pero de todas formas no importa, porque no se está alimentando el sufrimiento sino permitiéndole a la conciencia moverse a través de ti de acuerdo con la voluntad divina. Es a lo que se refería el místico y poeta indio Rabindranath Tagore cuando dijo: “Para encontrar a Dios necesitas aceptar todo”. Esta disposición a recibir de forma incondicional todo lo que aparezca en el campo de tu experiencia te convierte en un *bodhisattva* dedicado a la iluminación de todos y cada uno de los seres, y ésta es una decisión que no tomas tú.

El poder del perdón

El perdón es la elección de enfrentar el sufrimiento de forma consciente y luego abrirse más allá del mismo. A menudo creemos que el perdón es algo que *hacemos*: tal vez un gesto amable, una “carta de perdón” que le escribes a la gente que te ha lastimado o, simplemente, poner la otra mejilla. Sin embargo, el perdón es una acción interior, es la decisión de abrirte más allá de lo que quieres, más allá de lo que jamás has imaginado.

A veces puedes creer que estás eligiendo enfrentar el sufrimiento de forma consciente, pero de todas formas sigues siendo víctima del mismo. Por ejemplo, cuando te enganchas en una emoción oscura que sientes con mucha intensidad, crees que en realidad estás enfrentando el dolor completamente, pero éste no desaparece. El dolor es como una roca, sólo permanece donde está, y en este caso, todavía queda una sutil reticencia a dejar ir la historia de victimización. Para abrirte más allá del sufrimiento tienes que estar dispuesto a que la víctima muera. Por mucho que digas que no quieres ser la víctima, la muerte de ésta es sinónimo de la muerte del “yo”, porque su identidad es parte esencial del andamiaje del ego. La pregunta que tienes que hacerte ahora, es: “¿Quién serías si la víctima no existiera?” Esto no quiere decir que la reemplaces con otra idea del “yo”, ¡ni siquiera cuando este “yo” sea positivo! La pregunta tiene como objetivo obligarte a indagar en la profundidad del ser, en donde no hay yo a menos de que estés dispuesto a que las estructuras que sostienen tu noción del ser se derrumben.

Naturalmente, cuando el trauma es muy profundo, como cuando te ha lastimado alguien de tu familia, un desconocido o una fuerza colectiva, como en el caso del Holocausto o el exilio político, perdonar es muy difícil. Porque, después de todo, el abuso sí sucedió y tú, efectivamente, fuiste víctima de la violencia, el odio o la locura de alguien más. Abandonar la historia de victimización no implica condonar la injusticia o la crueldad, ni aparentar que lo que está mal sea correcto. En realidad no tiene que ver con el “otro” sino contigo. Si te aferras a la idea de “esto no debió pasar”, sólo perpetúas el agravio, y esto genera una contracción de energía que congela tu fuerza de vida, la deja encerrada en el pasado y te impide involucrarte de lleno con lo que sucede en el presente. Una de las principales desventajas del trauma es que te impide “lidiar” con las situaciones que evocan emociones fuertes. Con frecuencia se produce un repliegue de la corriente profunda de la vida y una clausura de la naturaleza del sentimiento. Esta última se manifiesta como la incapacidad para intimar, ya sea emocional o sexualmente, y como una hipersensibilidad al estrés que provocan las situaciones nuevas, los sucesos inesperados y las pérdidas. No obstante, a pesar de que este patrón de protección personal continúa después del suceso traumático, siempre es posible liberar el nudo energético del trauma.

Cuando se tiene el valor suficiente para enfrentar lo que lastima profundamente y para “permanecer ahí” sin juzgar, el agravio desaparece. Este “permanecer en la experiencia” es justo lo que es imposible hacer cuando el suceso traumático acaba de suceder. La resistencia que se produce ante el horror y el dolor del suceso original produce una especie de escisión de la conciencia que tiene como objetivo protegerte. A eso se le superpone la historia que dice: “Esto no debería estar sucediendo”.

El perdón es, principalmente, un viaje introspectivo, algo que tiene que ver *contigo*. ¿Estás dispuesto a ponerle fin a tu conflicto interior? ¿Estás dispuesto a enfrentar la violencia, el odio, la crueldad, la injusticia, la falta de amabilidad, la codicia y la ignorancia que hay en ti? ¿Estás dispuesto a ver que todos somos capaces de tener sentimientos oscuros? Tal vez no hagas nada con estos sentimientos, pero el punto es que todos somos capaces de experimentarlos. El perdón es resultado natural de dejar atrás el conflicto interno y comienza cuando te haces responsable de tu experiencia interior en lugar de seguir arrojando el dolor hacia fuera, de culpar a otros y tomar represalias con tal de no sentirlo.

The Railway Man es la historia autobiográfica de Eric Lomax, un prisionero de la Segunda Guerra Mundial que fue torturado brutalmente por los japoneses.³ Esta historia captura el poder del perdón con una fuerza impactante; de hecho, la experiencia dejó cicatrices emocionales enterradas en lo más profundo de la psique de Lomax, y eso produjo un caos en su vida personal. Muchos años después, el protagonista reveló el deseo de venganza que tenía y se propuso matar a su torturador. Sin embargo, cuando lo conoció y dejó que fluyera su historia de dolor y odio, vio al mismo tiempo la humanidad del hombre que lo había atormentado y la humanidad que había en él mismo. Su corazón se abrió, su realidad interior se transformó, y entonces surgió entre ellos una tierna amistad que duró hasta que ambos murieron siendo ya muy viejos.

En el centro de todo ser humano existe el anhelo del amor y la completitud, y todos los actos de horror y terror son intentos mal guiados para tratar de encontrarlos. Cuando eres la persona que fue lastimada por esos actos aterradores te cuesta mucho trabajo creer lo que acabo de decir, pero todos necesitamos cavar mucho más profundo en nuestro conocimiento interior para comprender que cuando el anhelo por el amor y la completitud se mueve a través de una forma que también ha sufrido y ha sido dañada, emerge de maneras distorsionadas. La raíz de esta distorsión es nuestra falta de conocimiento respecto a la naturaleza y los actos que realizamos porque creemos en la separación. Cuando se tiene esta creencia, es inevitable que surja el miedo, el odio, la violencia en nombre de la justicia e innumerables actos dañinos más. Sólo el hecho de comprender que la ignorancia es la raíz de todo el sufrimiento puede hacer que nuestros corazones se abran. Vemos pero no juzgamos, vemos sin una historia. Ésta es la esencia de la compasión, la redención y la resurrección. Cuando Jesús estaba muriendo en la

cruz, dijo: “Perdónalos, padre, porque no saben lo que hacen”.⁴

Un corazón abierto permite que en él entre el perdón de los otros, del mundo, de la vida, de Dios y del yo. Cuando eliges abrirte al misterio de este momento con todo su horror, tú, como elemento independiente del “yo”, mueres en el momento tal como es, y lo que se revela es la eterna gloria de un poder interior. El perdón tiene el poder de sanar, por tu propio bien y por el del mundo entero. Es un poder que desafía toda oposición y es más potente que cualquier acción.

Amor en acción

Independientemente de si lo llamamos poder del perdón, poder de la completitud o poder de Dios, en realidad estamos hablando del poder del amor verdadero. Con frecuencia creemos que el amor es algo agradable, amable o disfrutable, pero el amor verdadero no tiene nada de certero ni seguro y, ciertamente, no coincide con la idea que tenemos de cómo debería sentirse o compartirse.

El amor verdadero es radical; es tierno pero feroz; tenaz pero generoso; incondicional pero intransigente. De la misma manera que actúa una madre, el amor hace lo que se tiene que hacer incluso cuando no le resulta agradable, y al igual que una madre, hace cualquier cosa por proteger a sus hijos: incluso sacrificarse a sí misma. Cuando las cosas se ponen difíciles, al amor no le da miedo ensuciarse las manos en el pozo de aguas negras de la vida terrenal. El amor tiene la fortaleza necesaria para ir a los lugares más sucios: a los negocios, la actividad bancaria, la política, la industria farmacéutica y alimentaria, las costumbres médicas tradicionales e incluso la religión. En la dimensión terrenal no hay experiencia que este amor no acepte. Este amor ama todo, ama este momento tal como es. Ama la experiencia humana, ama el tapiz de múltiples texturas de la vida, ama cada ola de aparición fenomenológica, incluso el dolor, la limitación, la reticencia y el empantanamiento, ¡ama todo! Ama la experiencia del crecimiento y la transformación; ama cuando el empantanamiento físico, emocional o mental se mueve hacia el *desempantanamiento*; cuando se libera una contracción energética y la vida pasa de la limitación a la liberación. En general esperamos que el despertar sea un estado en el que no hay movimiento, ni crecimiento, ni transformación; un lugar de inmovilidad permanente en el que no sucede nada. Sin embargo, el despertar permite todo, tanto la inmovilidad intocable en el centro del ser, como el impredecible movimiento de las energías de la vida. Porque esto es una experiencia del estado del ser que forma el centro de todo. ¡El amor se regocija en la belleza y el horror de todo!

Lo que distingue a la conciencia despierta es la sensación sumamente real de que quien hace que el movimiento suceda no eres *tú*. La noción de propiedad del movimiento de la vida simplemente ya no está ahí. Ahora sólo hay una *disposición* a que éste suceda; una indagación o curiosidad inocente en lo que hay aquí, en esta experiencia del momento presente, sin tratar de repararlo o modificarlo. Es una especie de “esfuerzo sin esfuerzo”, una colaboración entre la conciencia y la vida que permite, de una forma divina, que el movimiento sólo suceda, y este movimiento sin esfuerzo es el amor en acción.

En el amor en acción no hay vestigios de un involucramiento personal, más bien es una acción al servicio del carácter integral de la vida. El poder dinámico de este amor es

transformador. Cuando existe la disposición a entrar al corazón de las sombras, surge la posibilidad de volver a nacer al corazón universal en ese lugar donde el miedo personal, el horror, el terror y el dolor son más fuertes, en el lugar donde todo, tanto la oscuridad como la luz, se ve como una expresión de unidad. El amor en acción es la efusión de la sabiduría de la vacuidad. El amor, que está enraizado en la ilimitada naturaleza de las cosas, pero que al mismo tiempo se niega a que lo identifiquen equivocadamente con la inamovible base del ser como otro concepto espiritual, permite que el río de la compasión se vierta en esos lugares privados de luz. El mendigo, el ladrón, el asesino, el terrorista, el deforme y el enfermo son receptáculos dignos de la realización del amor.

Algunas veces, lo que se requiere es un acto *interior*, es decir, la elección consciente de prestarle atención a lo que está dentro, a la fuente de todo como inmovilidad. En otras ocasiones se necesita un acto *exterior* que tenga un impacto en el mundo fenoménico, como decir una palabra, escribir una carta, brindar una caricia u otro tipo de consuelo material, plantar un árbol o construir un refugio. Lo importante es que esta acción no sea una reacción de la mente que no deja de buscar y de su incesante movimiento horizontal. El amor en acción es un movimiento que surge de la inmovilidad del ser; su objetivo no es el placer, ni sentirse cómodo ni evitar el dolor. Tampoco tiene un plan respecto a cuál deba ser el resultado del movimiento, el amor sólo se mueve porque ésa es su naturaleza. El amor es el movimiento de la inteligencia innata a través de nuestra vida terrenal. El amor es lo que te convoca a despertar, lo que enciende el fuego de la verdad y provee el impulso para que enfrentes el abismo del ser a pesar de que el miedo aparece en el fondo mirando en todas direcciones. El amor también es lo que te insta a cuidar el vehículo físico que habitas mientras estás aquí en la tierra; es lo que te hace cuidar el cuerpo del planeta y de todos sus habitantes vivos como si fueran tus propios hijos. El amor verdadero te permite reconocer que toda la vida está vinculada y que no hay separación entre el mundo interior y el exterior. Sin él, todos los mundos se secarían y morirían.

Este tipo de amor es ilógico para la mente egoica, ya que a ésta le gusta empacarlo como si fuera un producto. El ego es incapaz de concebir el amor verdadero porque la mente no puede conocer el amor; ni siquiera el corazón puede conocerlo, porque cuando hablamos del corazón con frecuencia nos referimos al corazón *emocional*. Tanto la mente como el corazón están manchados por nuestras respuestas condicionadas ante la vida y, por lo tanto, ninguno ve con claridad. El amor sólo puede ser reconocido y expresado en su totalidad cuando la mente y el corazón se disuelven en el vacío del ser. El amor verdadero no es ciego, el amor verdadero ve directamente al corazón de la realidad porque el amor *es* el corazón de la realidad; y este amor es inseparable del despertar inherente a todas las cosas vivas.

Aunque a veces la densidad de ciertas estructuras físicas y psicológicas parece infranqueable, cuando las semillas de la conciencia iluminada echan raíces en las

personas, una por una, su desintegración es inevitable. Por supuesto, es imposible conocer el resultado, y tal vez es inevitable que se produzca un colapso y comience el fin del mundo o incluso el olvido, pero el punto es que el amor no tiene miedo de ir ahí. El amor no cree que el dinero sea maligno, cree que lo maligno es la forma en la que se le usa. Al amor no le parece que los negocios sean malos, le parece que lo malo es la forma en que operan. El amor ve que lo que realmente causa toda la devastación en la tierra es el hecho de que ignoremos nuestra verdadera naturaleza como seres íntegros. Cuando tú también hayas pulido la lente de tu corazón y de tu mente, podrás verlo con claridad, y entonces comprenderás que el amor en ti es inseparable del despertar en todas las cosas. La visión para penetrar en el corazón de la realidad implica el cuidado de lo que debe ser protegido, y esto incluye tu cuerpo y el cuerpo del planeta, a pesar de que, como es correcto que suceda, ambos morirán tarde o temprano.

Llegó la hora de que haya un diálogo inteligente que incluya las acciones terrenales en la percepción iluminada. Todo comienza contigo, y mientras estés vivo no terminará jamás. Porque tú, en toda la vitalidad de *este* momento, eres el vehículo por el que el amor se puede reconocer a sí mismo y producir la luz de la conciencia lúcida.

Capítulo 6

Tu papel en el nacimiento de una nueva humanidad

El cielo en la tierra

Posiblemente ahora entiendes lo importante que *tú* eres en el proceso de la evolución de la conciencia. Sin ti, el mundo no existiría porque no habría mecanismo a través del cual percibirlo. Mientras estés vivo en la forma física, tú y el mundo serán inseparables. Cuando sus discípulos le preguntaron a Jesús cuándo llegaría el Reino del Cielo, él les contestó: “El Reino del Cielo está diseminado en la Tierra, pero los hombres no lo ven”.⁵ La intención de esta declaración era revelar que el cielo y la tierra no están separados a pesar de que la mente no iluminada así lo crea.

El Cielo es una dimensión interior de la conciencia: la luz pura del espíritu. La iluminación es el descubrimiento de este santuario invisible como el centro de quien eres y el centro de todo. Es el descubrimiento de la presencia eterna que existió antes del nacimiento del universo y que continúa existiendo en este momento. También es lo que está aquí antes de que el pensamiento surja en ti. Esta dimensión de realidad absoluta no muere, no tiene principio ni fin, es el espacio abierto de la vacuidad y, a pesar de ello, está completamente despierta.

Todo lo que existe nace de y muere en esta vacuidad. Toda forma física y psicológica —toda estrella, grano de arena, célula, átomo, indigente, rey, pensamiento y sentimiento— surge de esta base eterna del ser. Desde que se produjo el Big Bang, algo ha estado emergiendo de la nada. La realidad manifiesta, el mundo exterior visible, es una expresión eterna de la conciencia. Otra forma de decirlo sería: la tierra es un reflejo del cielo. Cuando contemplamos las formas naturales, particularmente las que poseen ligereza o espaciosidad, como una flor, un cristal, una gota de lluvia, el mar, el cielo o el cosmos, nos acercamos a un reflejo claro del fulgor del cielo. Estas formas de vida producen las cualidades de la belleza, la gracia, la libertad y la inmovilidad, y las inspiran en nosotros. En todas estas manifestaciones hay una inocencia y una inmovilidad que trascienden el pensamiento.

Con el nacimiento de la humanidad llegó la capacidad de crear nuevas formas que sirvieron a un propósito práctico, como las herramientas para cazar, las prendas para cubrirnos del frío y las estructuras que construimos para protegernos; pero también surgieron formas que sirvieron para elevar el alma, como el arte y los objetos sagrados. Simultáneamente se produjo el nacimiento de una nueva forma psicológica: la noción del

“yo” o el ego. A medida que nuestras mentes se desarrollaron y se hicieron más complejas, también evolucionó nuestra capacidad para crear formas cada vez más maravillosas y horribles: vehículos para transportarnos de A a B, cohetes que vuelan al espacio exterior, microscopios que revelan los misterios del espacio atómico, teléfonos y computadoras que nos conectan en un abrir y cerrar de ojos y sofisticadas armas de una atrocidad inimaginable. Conforme el mecanismo de autoprotección del ego se ha arraigado más con el paso del tiempo, nosotros también nos hemos distanciado de la santidad original de nuestro deslumbrante centro. En muy buena medida, la tierra se ha convertido en un reflejo del infierno de nuestras mentes no despiertas.

Ya que existe una alta probabilidad de que se produzca la aniquilación planetaria, mucha gente se pregunta cómo podríamos salvar al mundo de este infierno. Es muy tentador querer *hacer* algo para detener a quienes consideramos responsables de la dramática perturbación en el *status quo* económico, político, social y climático, y por eso es natural que les respondamos con gentileza, cuidado y generosidad a quienes sufren como resultado de esta turbulencia. Aunque a veces seamos capaces de ayudar a aliviar el dolor de los seres conscientes con dinero y atención, o de impulsar el cambio humanitario con campañas, no podemos salvar el mundo odiando a quienes hacen daño ni luchando por lo que queremos. Sólo el amor puede eliminar el odio y sólo la paz puede detener la guerra, pero ni el amor ni la paz son productos que se puedan encontrar en el mundo visible.

La salvación llega cuando ves el amor y la paz que ya están más allá y por debajo de la forma. No es una negación de la realidad relativa de la forma, sino una visión más profunda. En cuanto nace la forma, ya sea física o psicológica, hay una separación. No puede ser de otra manera, ésa es la naturaleza de las cosas, pero tienes una opción. Puedes enfocar tu atención en la superficie y llegar a la conclusión de que la separación es la única realidad, o puedes penetrar la realidad de la superficie para llegar a la dimensión que está más allá, donde toda la forma aparece y desaparece.

La salvación es ver la luz que está disponible para ti cuando descansas precisamente *aquí*, en la base atemporal y amorfa del ser. Tú *ves* la luz porque *eres* la luz: esto es la unidad. En esto hay mucho más poder que en la separación, sólo la unidad en ti puede ver la unidad que existe en el fulgurante centro de la existencia, sólo el amor en ti puede ver el amor en el interior de tu enemigo, sólo la paz en ti puede divisar la paz detrás de la tormenta, sólo el Dios en ti puede ver al Dios en todo.

Sin importar lo que hagas, siempre estás transmitiendo como si fueras un faro. Transmites unidad o separación, es imposible evitarlo porque tu estado de conciencia envía una señal aunque tú no te des cuenta. Cuando no has reconocido que la paz es tu verdadera naturaleza, puedes hacer cosas buenas, pero transmitirás conflicto. En el mundo hay mucha gente bien intencionada que hace esto, y desafortunadamente sus

acciones no tienen eficacia real a largo plazo. El cambio verdadero sólo puede producirse cuando la luz en ti ve la luz del despertar en todo y en todos los demás.

Cuando le preguntaron a la Madre Teresa cómo continuaba alimentando, conmoviendo y ofreciendo confort a los enfermos, los lisiados, los enfermos mentales y los abandonados en medio de las condiciones tan terribles en que vivían, ella contestó: “No es difícil porque en cada uno de ellos veo a Jesús en uno más de sus perturbadores disfraces”. La Madre Teresa trabajó incansablemente para aliviar el sufrimiento de quienes estaban en circunstancias desesperadas. El enorme impacto de su misión en la psique de la sociedad religiosa y la sociedad seglar es un testamento del poder de la luz de Cristo que despertó en su corazón. Al despertar puedes permanecer quieto y no hacer nada, o puedes moverte y actuar; de cualquier manera serás un faro de luz para ti y para el mundo.

Se ha predicho que Cristo regresará a la tierra para traer una nueva era de paz y amor; su retorno no será la aparición de una persona que nos salvará de nuestros problemas, sino el nacimiento de la luz que se produce en cada uno de nosotros a medida que despertamos del sueño de la separación. Esta luz es lo que está creando una nueva humanidad a través de ti.

Una relación incondicional con la vida

Cuando la luz del despertar se enciende en tu mente y en tu corazón por completo, y no sólo como un estado que viene y se va, es imposible que no te reconozcas *como* amor o que no aceptes que esto es lo único que hay. Todo lo que existe es amor, no como una historia, un recuerdo, un sueño o una fantasía de tu mente, sino como la completitud de tu experiencia personal de este momento presente. La hermosa paradoja es que la vacuidad de la conciencia en el interior, que es donde se experimenta este sentimiento, también es amor. Asimismo, la capacidad de aceptar la paradoja te lleva a la aceptación de *lo que es*: un vasto espacio abierto interno donde se desvanecen todas las divisiones entre lo interior y lo exterior, la luz y la oscuridad, el espíritu y la materia. Ésta es la realidad de la unidad.

La idea de la unidad es extremadamente atractiva. Se extiende y te ofrece el bálsamo del vínculo del corazón, el pensamiento similar, la comunidad y la paz. Te presenta el sueño de un mundo paradisiaco en el que todas las diferencias, desacuerdos y oscuridad han sido erradicados. Mucha gente la ve como la imagen de un mundo en el que tenemos la libertad de disfrutar del Jardín del Edén, tomarnos de las manos, mirar a los otros a los ojos y decirnos: “Te amo”.

En nuestra mente podemos inventarnos todo tipo de historias respecto a cómo luce la unidad, pero mientras no las cuestionemos, la verdad de la unidad no será revelada. Aunque es sincera en sus creencias, mucha de la gente que cree en la unidad carece del verdadero poder para contribuir con un nuevo mundo porque no investiga su propio pensamiento no iluminado.

Mientras niegues cualquier movimiento de energía en tu interior que te parezca equivocado, malo o inaceptable como la ira, la desesperación o la lujuria, estarás negando el movimiento de la vida: eso no es unidad. Tal vez desde tu perspectiva todos los políticos, las corporaciones, las religiones, los ateos y la gente rica son malignos, pero mientras rechaces a una parte de la población del mundo por estar equivocados, o ser malos o inaceptables, estarás rechazando la expresión completa de la vida, y eso tampoco es unidad. Tal vez sea correcto moral, política o espiritualmente, pero ponerte el gafete de la “unidad” sin indagar con franqueza en lo que es cierto se puede convertir fácilmente en otra idea calcificada que prolongue la guerra entre ellos y nosotros. No estoy hablando sobre hacer algo respecto a tu ira, tu desesperación o tu lujuria; ni te estoy diciendo que condones los actos dañinos realizados en contra de aquellos cuyos planes no coincidan con la elevación de la humanidad. Me refiero a una relación con la vida en un estado despierto que le ponga fin a la separación.

Todo lo que en ti se separa de la totalidad de la vida se proyecta en alguien o algo

más. Como no se puede excluir nada de la *totalidad* de la vida —todo está incluido—, ésta se tiene que expresar de alguna manera y en algún sitio. La primera ley de la termodinámica (la ciencia de cómo se intercambia la energía) dice que no se puede crear ni destruir nada. Si no puede existir en ti porque lo niegas o lo rechazas, entonces tiene que existir en alguien o en algo más. Éstas son buenas noticias para el ego, porque mientras esta equivocación/ignorancia siga “allá afuera”, el sentido separado del “yo” podrá sobrevivir. Para el mundo, en cambio, son malas noticias porque el mundo no puede corregirse a menos de que *tú* te corrijas a ti mismo. Por eso *tú* eres tan importante, no como tu yo separado, sino como la conciencia lúcida que elimina toda separación.

Tu disposición a examinar con una honestidad insoportable lo que creemos que está separado de la totalidad de la vida crucifica todo lo falso que hay en ti. Todas las nociones del yo que te impiden conocer la integridad de tu ser se derrumbarán. Todos los conceptos de unidad que te impiden ver que la oscuridad y la luz son inseparables se vendrán abajo. Todas las ideas y toda la imaginación que no reconozcan que la fuente de todo lo que existe es tu experiencia del momento presente serán llevadas ante el fuego de la verdad para que sean iluminadas. Esto incluye todo pensamiento, sentimiento o emoción que hayas rechazado en tu vida. Cualquier cosa que hayas lanzado a las sombras regresará corriendo a ti para que te encuentres con ella a la luz de la conciencia despierta y para que la recibas en la fulgurante franqueza de tu verdadera naturaleza. Si eres sincero respecto a tu deseo de libertad, no te alejarás de lo que te atemoriza, lo que te repugna ni lo que amenaza con destruirte. Ya lo has hecho un millón de veces, así que tal vez en esta ocasión, cuando te encuentres con las olas de la existencia fenoménica —aunque aparezcan como terror, angustia o dicha inexplicable—, decidas contestarles con un inconcebible *sí* sin ahogarte en ellas y sin perderte en la historia que cuentan las siempre cambiantes mareas de la vida. Tal vez en esta ocasión tendrás el cuidado necesario para ver lo que realmente muere y lo que queda cuando se le invita a la luminosidad de la conciencia.

Aquí hay una emocionante posibilidad de que todas las historias de victimización lleguen a su fin. Este final da como resultado una relación incondicional con la vida, en la que eliges enfrentar al sufrimiento de frente y luego abrirte más allá de él. Ésta es la resurrección, una caída en la absoluta libertad del amor que se reconoce a sí mismo en todo. El santo indio, Neem Karoli Baba, dijo: “Me gusta sufrir, me acerca a Dios”.⁶

El sufrimiento consciente es la decisión de caminar con presencia decidida y una franqueza total a través de todos los paisajes interiores y exteriores, y reconocer lo que es verdad debajo y más allá de las apariencias. En el sufrimiento constante, cada paso es una crucifixión y una resurrección. Éste es el filo de la navaja del verdadero despertar en el que el mecanismo arcaico del ego se entrega al servicio de lo que es real, y tú renaces como lo que verdaderamente eres.

Cuando todo lo falso en ti muere, sólo queda la verdad del amor. No es un amor amable ni educado, no es un amor con un moño rosa y pantaletas rojas con flecos, sino un amor que es intransigente porque incluye la totalidad de la vida. Este amor no puede empaquetarse, no se puede comprar ni vender ni negociar. Este amor no tiene límites; es incondicional, salvaje y absolutamente libre. Está en tu corazón, en todo santo y en todo pecador, en cada mancha de oro y en cada granito de polvo.

Si consideramos a este amor *como* el corazón de *todo*, entonces surge un reconocimiento inexplicable de la no dualidad dentro de la dualidad. Es la última broma cósmica que hace eco en el universo como “la paz que sobrepasa todo entendimiento”. Cuando esa risa incondicional aterriza en tu vientre, empiezan a vibrar las ondas de la transformación en tu vida.

La encarnación del despertar

Ahora que has absorbido las palabras de este libro hasta el momento, tal vez reconozcas absolutamente que el despertar es nada más el comienzo, y que el verdadero viaje es la encarnación de este despertar. El despertar en sí es sencillo pero, por supuesto, desde la perspectiva del ego no es así, porque como el ego se orienta con el tiempo, prefiere que la iluminación sea una meta a futuro. Sin embargo, una vez que la mente se reconoce a sí misma como vacuidad fulgurante, el despertar se da de una forma completamente natural y sin esfuerzo. Es tan inevitable como la flor que surge del capullo. Desafortunadamente, aunque el entendimiento de la verdad absoluta de la vacuidad —en la que un “yo” separado no existe— es una experiencia profundamente transformadora, vivir esta verdad suele ser un desafío mayor.

La aventura no comienza en la peculiar atmósfera de la trascendencia, sino en medio del caos de la vida. Vivir la verdad del despertar jamás ha sido tan necesario como en nuestro mundo cambiante de hoy. Muchos vivimos vidas complejas y multifacéticas, tenemos empleos, carreras, responsabilidades financieras, relaciones personales y familias. Algunos también estamos tratando de perseguir nuestros sueños o alcanzar el mayor nivel de nuestro potencial y contribuir al mundo en mayor o menor medida. Por otra parte, como cada vez estamos más conscientes de que más de la mitad de la población del planeta vive en una pobreza abyecta y en circunstancias espantosas, nuestro despertar también tiene que incluir esta problemática de alguna manera.

Si quieres que el despertar sea absoluto en ti, tiene que ser un despertar *radical* y cobrar vida en cada célula de tu ser. Tu estado del ser debe cantar y bailar ante el descubrimiento de su esencia luminosa, porque cuando esta luz se filtra y sale de tu mente para ir a tu corazón y luego a la densidad de la forma física, se lleva a cabo una purificación de todo lo que todavía no vive la verdad de este despertar. Aquí es donde las cosas se complican, donde el antiguo movimiento del ego quiere reclamar la luz como suya, donde quiere aferrarse a la imagen del despertar como una experiencia trascendente, positiva, dichosa e interminable. La purificación implica llevar todo lo inconsciente en ti hasta el fuego del despertar para que ahí sea transformado. Aquí entran en escena la confusión, la duda y el miedo. Tal vez ya hayas pensado: “Si ya alcancé la iluminación, estoy seguro de que no debería tener estos pensamientos no iluminados ni esta sensación tan dolorosa”. En ese momento existe el peligro de volverte a identificar con la historia de tu vida, pero no te inquietes, porque justamente ahí la invitación a la aventura más grande de todas te extenderá la mano. Justo ahí, en ese momento, y en cada momento que se despliega, sea iluminado o no, tú recibes una invitación para permanecer en una zona más profunda y para abrirte de forma voluntaria al misterio

divino y al caos de lo que llamamos experiencia humana.

Si aceptas esta irreversible invitación (recuerda que no hay medias tintas), tu vida ya no será tuya; quedará al servicio de la invitación misma. Si eres radicalmente sincero en tu rendición al despertar, la luz de tu ser más profundo se apresurará a encontrarse con tu expresión externa, y todo lo que se interponga en el camino de esta verdad será desmantelado. En el caso de algunas personas, esto se presenta como un río serpenteante que persiste con dulzura en llegar a su destino. En otros casos sucede como un maremoto que destruye todo lo frágil o débil que encuentra en su camino. De cualquier manera, si el trabajo de demolición es riguroso, de tu centro emanará un silencio increíble que hará eco en tu ambiente, tu comunidad, tu cultura y el mundo. Este silencio es tu poder verdadero porque es inseparable del centro silencioso de la creación. Es igual a la luz de Dios. La encarnación de esta luz es el inicio de una vida auténtica y tiene el poder de dar a luz a un nuevo mundo.

El nuevo mundo del que hablo comienza en tu mente como el descubrimiento de lo que está despierto en ti; ésta es la base y sin ella no se puede crear nada radicalmente nuevo; es un cambio fundamental en la percepción. Antes del descubrimiento vemos a través de los miopes ojos de la mente del ego, la cual se enfoca al 100 por ciento en “mí”; y después del descubrimiento, la visión abandona su centro de atención y se despeja hasta convertirse en un día sin nubes. La primera visión es una cárcel; la segunda, un santuario de luz ilimitado.

El despertar de la ilusión del “yo” separado suele reconocerse en medio del sufrimiento intenso, es como si la mente, que se tiene como referencia a sí misma, no tuviera ruta de escape y colapsara consigo misma. Muy a menudo esto se experimenta como un atisbo a la realidad trascendente en la que no hay sufrimiento; es la comprensión de que la vacuidad es la base de la realidad, es decir, lo que podríamos llamar una conciencia no dual.

Inevitablemente saldrás del santuario de la mente iluminada y navegarás a través del ajetreo de la vida cotidiana, y conforme esto suceda, la conciencia no dual tendrá la oportunidad de descender a la completitud del corazón. Ahí será necesario que se lleve a cabo una rendición más profunda porque es el lugar donde el despertar deja de ser un suceso mental y empieza a convertirse en una expresión viva. En el crisol del corazón, el amor exige todo. Este amor volcará cada piedra para sacar a la luz aquello que sigue ocultándose en las sombras de la autodefensa. Cavará y desenterrará todo lo que aún no sea amado en ti, y te lo reflejará de vuelta a través del espejo de la relación. Oprimirá tus botones para poner a prueba lo que sigue inconsciente en ti. Cada susurro de la emoción con la que no te habías enfrentado será llevado a rastras hasta la superficie para ser purgado ante los inflexibles y fulminantes ojos del amor. Es una catarsis espiritual implacable que exige una franqueza aún más profunda y la disposición a ser vulnerable.

El despertar radical siembra las semillas de la comunicación transparente, la comunión genuina y el crecimiento creativo en colectividad: en otras palabras, las semillas de la vinculación legítima. Ésta es la base de la comunidad verdadera del *shanga*; no del pensamiento similar, sino de la franqueza de corazón. Esta comunidad no solamente incluye a nuestros hermanos y hermanas humanos, sino también a todas las entidades vivas, desde el microbio más diminuto hasta toda la vastedad del planeta Tierra.

Con frecuencia soslayamos el hecho de que nuestro cuerpo también es parte de esta comunidad. De hecho, el cuerpo no es una entidad individual, sino una comunidad de células, y cada célula es un mundo en sí mismo y se somete a los mismos mecanismos que rigen a todos los sistemas vivos. Piensa que una célula puede estar iluminada u “oscurecida”; también considera la posibilidad de que la célula iluminada funcione a su mayor potencial para producir un bienestar óptimo (los científicos han descubierto que las células guardan energía en forma de biofotones). Y por último, considera la posibilidad de que una célula “oscurecida” sea aquella cuya luminosa naturaleza inherente se ve oscurecida por la toxicidad física y emocional que conduce al estrés y al *mal-estar*. Casi todas las tradiciones espirituales, incluso las enseñanzas modernas, evitan cualquier conversación real sobre la relación entre el cuerpo y la conciencia, y prefieren hacer énfasis en el hecho de no identificarse en absoluto con la forma física. Sin embargo, ahora que nos acercamos a un paradigma de unidad, ya no podemos ignorar que el cuerpo es un templo para la conciencia. El despertar radical nos pide eliminar los límites entre la materia y el espíritu, y aceptar la posibilidad del despertar celular como la piedra angular de la vida consciente. Hacer esto es encarnar el misterio de lo divino que vive en todas las manifestaciones.

Cuando lo aceptas, este misterio empieza a moverse a través de ti; tu vida ya no te pertenece, ahora está al servicio de la luz. No creas que ésta es solamente una agradable idea espiritual, porque en realidad se trata de una nueva forma de vida muy tangible y poderosa. Al encarnar el despertar de forma absoluta es imposible evitarlo: el servicio se convierte en la mayor motivación para estar vivo. No se trata de “ser bueno”, sino de “ser Dios”. Tu verdadera naturaleza te exige operar *como* una divinidad, y reconocerlo de forma consciente permite que se cumpla el verdadero propósito de tu vida. Aquí es cuando tu destino interior del despertar a la verdad sobre quién eres coincide con tu destino exterior de expresar el despertar a través de tus acciones. Lo que hagas ya no será producto del mecanismo de supervivencia del ego, sino una efusión de la brillantez de tu centro. En esencia, te conviertes en los ojos, las orejas, las manos, los pies, el corazón y la voz de Dios. Vives tu grandeza a través del trabajo que haces, sin importar si lavas pisos, construyes una casa, escribes un libro, diriges una empresa de millones de dólares o si crías a un niño. Lo que marca la diferencia no es *qué* haces, sino *cómo* lo haces.

Si quieres que el despertar cumpla un propósito en tu vida, éste necesita encontrar

nuevas formas de expresión en tus interacciones cotidianas; y si este despertar va a jugar un papel más importante en el panorama completo de lo que implica dar a luz a una nueva humanidad, entonces necesita involucrarnos por completo en el impulso evolutivo de la existencia. La iluminación ya no es un secreto reservado para los místicos ni un lujo con el que se consienten los occidentales privilegiados que quieren llegar a ser “más espirituales”. Si queremos sobrevivir y prosperar, es necesario que despertemos; y si la iluminación puede tener algún uso, necesita bajar de la cima de la montaña y ensuciarse las manos en el mercado de los asuntos humanos. Ésta es una forma inflexible de aceptar las olas de la expresión fenoménica y el mar de inmovilidad interior que nos lleva a la profunda intimidad con la fuerza creativa de la vida. Esta profunda intimidad no implica que te pierdas en la historia del mundo, pero *sí* que estés dispuesto a enfrentar al mundo con el corazón abierto y sin hacerte líos en la cabeza.

Osho, el místico y maestro espiritual, solía decir que el despertar encarnado era el proceso de llegar a ser “Zorba el Buda”. En otras palabras, el nuevo ser humano evolutivo es alguien que está bien anclado en la luz de la naturaleza despierta, pero que también está comprometido con el agri dulce jugo de la existencia terrenal. La verdad absoluta es: “no eres tu cuerpo”, pero tu experiencia directa demostrará que cada vez que caminas, corres o saltas, tu cuerpo se mueve aquí, a través de la conciencia. La verdad es: “no hay yo”, pero cuando te llaman, respondes. Efectivamente, la verdad es: “ni tú ni yo existimos”, pero si observas y escuchas con el corazón abierto en lugar de con ganas de juzgar, tu calidad de vida será distinta.

El despertar auténtico no es estático, es una fresca conciencia momento-a-momento de lo que se despliega en nuestra experiencia directa, y lo que se está desplegando frente a muchos de nosotros en la cultura contemporánea es una complejidad, una interconexión y una creatividad que crecen de forma exponencial. Hoy en día tenemos la oportunidad de llegar a ser mucho más de lo que las generaciones pasadas llegaron a soñar. La mayoría de la gente cuenta con más recursos, tecnología, información y sabiduría de los que jamás hubo.

Asimismo, el mundo iluminado sólo puede convertirse en realidad si la conciencia colectiva se transforma de forma radical. Esperar que algún poder externo —ya sea político, espiritual, cósmico o, incluso, un poder divino— nos salve, es una fantasía que pospone precisamente la transformación que buscamos. La responsabilidad del cambio nos corresponde a todos e implica que cada uno viva de forma absoluta la verdad del despertar en su vida diaria, aquí y ahora.

Tercera parte

Vivir la verdad del despertar en
todo momento de la vida

Capítulo 7

En busca de la completitud a través de otro

La disposición a exponer la verdad de la relación

Vivir la verdad del despertar en medio de las relaciones cotidianas nos obliga a ponernos realmente a prueba. A pesar de que ya reconociste que el “yo” separado es una creación engañosa, basta con que te presionen un poco para que sigas ahogándote en olas de intensa emoción. Por lo general, esta presión se produce cuando tienes una relación emocional o física cercana con alguien, ya sea tu cónyuge, algún miembro de la familia, un amigo, un compañero de trabajo, un vecino o un maestro espiritual.

He conocido a muchos buscadores espirituales que llevan bastante tiempo en su búsqueda y que han vislumbrado la claridad de la conciencia no dual, pero también he conocido a otros que son nuevos en el sendero de la indagación personal. Aun así, las mismas preguntas se repiten una y otra vez. Me refiero a cuestionamientos como: “Si ya comprendí la verdad absoluta de la unidad, ¿por qué sigo sintiéndome solo y desconectado de mi esposo/mi esposa/mis amigos/mi familia?” o “Sé que no soy nadie ni nada, ¿por qué sigo sintiéndome rechazado/mal querido/herido cuando mi madre/mi padre/mi hermana/mi hermano/mi jefe no reconocen quién soy realmente?” Estas preguntas también son muy comunes: “¿El dolor y el conflicto de mi relación desaparecerán si despierto?”, “¿Si despierto encontraré la relación perfecta/a mi media naranja/a la persona idónea para mí?” y “¿El hecho de que despierte significa que mi relación finalizará y volveré a estar solo?”

Vivir la verdad del despertar en medio de las relaciones de la vida diaria suele ser un desafío y causarles confusión a los buscadores espirituales, pero esta experiencia también representa una oportunidad importante para profundizar en la madurez espiritual y en la encarnación. En el caótico mercado de las interacciones humanas, la clara luz de la conciencia despierta tiene la oportunidad de filtrarse hacia los sombríos rellanos del corazón, en donde puede encontrar y eliminar cualquier contracción energética que limite la plenitud del amor.

La forma y la razón por la que el despertar transforma las relaciones íntimas conforman el punto más delicado de la indagación espiritual, ya que ahí es adonde la mayoría de las enseñanzas espirituales tradicionales se niegan a ir porque exige que nos mostremos de forma radical. Esta exposición consiste en estar dispuesto a revelar todas las acrobacias mentales y emocionales que terminan siendo una distracción y que te

impiden mirarte en el espejo de la relación como realmente eres. También implica estar dispuesto a voltear todas las piedras y a arrancar la principal creencia en la separación que impulsa todas las búsquedas, incluso la de la completitud a través de la relación.

Si realmente tienes esta disposición a mostrar todos los escondites, las precauciones y los conceptos cómodos, a pesar de que eso signifique darle fin a tu sueño de realizarte a través de la relación, entonces te invito a pararte en el borde del despertar y a ser el pionero en una nueva conversación en el marco de la espiritualidad. Éste es un diálogo brutalmente honesto en el que *dices* la verdad y *escuchas* la verdad. Esta verdad no tiene que ser la más relevante, la verdad trascendental, ni otro tipo de verdad espiritualmente correcta. El diálogo radical que aquí se ofrece es una visión que abarca mucho más que todo lo que acabo de mencionar, y señala firmemente la luminosa verdad del despertar inmaculado, pero también incluye cada recoveco de la verdad personal, cada sentimiento enterrado de rechazo, duda, frustración y tristeza; cada anhelo de intimidad y satisfacción no expresado; y cada creencia sin examinar que intente cubrir el hoyo negro de la soledad.

¿Estás listo para descubrir aquello que es más real que cualquiera de las ideas que tanto aprecias respecto al amor y la relación? ¿Estás dispuesto a dejar de buscar la completitud a través de otra persona para mejor descubrir lo que ya es perfecto aquí y ahora? Tal vez la invitación a descubrir lo que ya es perfecto te sonará familiar porque a menudo se le menciona en los círculos espirituales, y quizá te suene obvio que debes dejar de buscar fuera de ti mismo algo que ya eres. Sin embargo, como posiblemente te ha mostrado la experiencia, encarnar esta verdad a veces es mucho más difícil de lo que imaginas, en particular en el aspecto de la cruda realidad de las relaciones cotidianas.

A pesar de los recovecos que se tienen que explorar para descubrir la verdad de la relación, de las capas de protección que envuelven tu delicado corazón y de cualquier reticencia a dejar ir tus queridos sueños, ¿en verdad estás dispuesto a iniciar esta conversación? Si tu respuesta es un sonoro “sí”, sumerjámonos para hacer una honesta investigación respecto al mito principal de la relación.

El mito de la relación especial

La idea de tener una relación que nos hará sentir completos es universal. Hoy en día, estén conscientes de ello o no, casi todas las personas vivas creen o esperan que exista una pareja perfecta, un alma gemela, el “él” o la “ella” con quien podrán compartir su vida. Aunque a veces las capas del condicionamiento social, cultural y religioso la acallan, esta creencia existe incluso en culturas en las que los matrimonios arreglados son la norma. También la tienen quienes son “felizmente solteros” y están evitando, activa o pasivamente, tener una relación. Esta actitud esquiva rara vez es producto de una decisión consciente; en general, es una decisión que se toma por miedo a la desilusión o el dolor que se presentan cuando las cosas no salen bien. La idea de la relación especial también suele proyectarse en el maestro espiritual porque lo vemos como “el” o “la” que finalmente eliminará todos los obstáculos y ofrecerá la iluminación, y por lo tanto, también será quien provea la completitud que buscamos.

Hagamos una pausa justo aquí. Te invito a que permanezcas inmóvil y a que en esa inmovilidad averigües si hay algún movimiento en ti *hacia* una relación (tal vez lo experimentes como un anhelo en tu corazón, como una sensación de vacío en tu vientre o como un jalón hacia alguien real o imaginario), o si sientes que te *alejás* de la relación (quizás esto lo percibas como una ligera clausura en tu corazón, como un escudo alrededor de tu vientre, o como repugnancia ante la idea de comprometerte o de compartir la intimidad). Independientemente de cuán leve o sutil sea, si existe movimiento, entonces la idea de una relación especial está en ti. En realidad no hay nada de malo en esto porque, después de todo, la relación es esencial para la experiencia humana. Sin embargo, si no examinas la idea, todo lo profundo del despertar encarnado te eludirá. Aunque esto tal vez *sea* parte vital de la indagación, no tienes que averiguar si la relación tiene en sí misma validez en la vida en el despertar. Lo que tienes que explorar es el hecho de que si realmente quieres alcanzar la verdadera plenitud, buscarla a través de la relación te va a distraer muchísimo.

Ahora te invito a hacer otra pausa y a considerar que la búsqueda de la pareja perfecta, el alma gemela o “esa persona” es exactamente la misma que la de la iluminación. Piensa que tanto la búsqueda de una relación especial como la búsqueda de la iluminación contienen la misma esperanza (que ya no habrá más dolor ni sentimientos difíciles que perturben tu felicidad) y el mismo sueño (que serás completo y por fin te sentirás pleno). También toma en cuenta que ambas búsquedas contienen los mismos espejismos (que te elevarás por encima del caos del mundo y tendrás una vida perfecta) y los mismos obstáculos (el rechazo a integrar aspectos sombríos del “yo” y la sutil identificación con un ego espiritual o “especial”). ¿Podría ser que, al igual que el mito de

la iluminación, el perdurable y atractivo mito de la relación especial sea el verdadero obstáculo que se interpone entre nosotros y la plenitud legítima?

Si ya llevas algún tiempo en el camino de la indagación espiritual, es muy posible que, al menos en tu mente, comprendas cómo el mecanismo de búsqueda perpetúa la exploración espiritual para que el despertar o la iluminación siempre sean un destino futuro. Esta conversación ha permanecido viva en los círculos espirituales durante muchos años, pero en lo que se refiere a buscar la plenitud a través de la relación, generalmente se soslaya o se ignora el mecanismo de búsqueda. Por alguna razón, es demasiado doloroso abandonar el sueño de que se puede encontrar la relación especial, a pesar de que es el mismo mecanismo que impulsa toda búsqueda, sin importar si se trata de la necesidad de acumular riqueza, del hambre insaciable de poder, de la adicción al éxtasis inducido por sustancias o el antojo de alimentos dulces.

El mecanismo de búsqueda es parte de la función principal y profundamente natural que tiene el ego de asegurarse de la supervivencia de la especie humana. En su legítimo papel como agente de la procreación, se expresa como un impulso sexual. El movimiento horizontal —de la carencia percibida a la satisfacción percibida, y de la desilusión al anhelo y la búsqueda de plenitud—, es un sistema operativo perfecto en lo que se refiere a la satisfacción del deseo de tener sexo. Si queremos reproducirnos como formas terrenales, el acto sexual se debe repetir una y otra vez. En este caso, no se trata de un asunto de una sola ocasión, sino de un ciclo continuo de anhelo y satisfacción, y como la satisfacción es temporal, el ciclo continúa. A esta búsqueda la impulsa un diluvio de hormonas y es una necesidad biológica inconsciente, sin embargo, cuando el sistema cíclico se apropia de la profunda añoranza espiritual ante el recuerdo de la completitud, la búsqueda fracasa.

La falacia radica en que establece todo tipo de proyecciones mentales y emocionales en la realidad, y de esta manera crea la fantasía de que el anhelo puede satisfacerse con algo proveniente del mundo exterior de la forma. Principalmente adopta la forma de una posesión valiosa (que puede ser tan simple como un codiciado par de zapatos o tan sofisticado como ganar el Premio Nobel), de una persona que nos atrae (podría ser la estrella de pop o el actor que adoramos o el chico/chica que vive enfrente), una droga química o natural que nos promete alcanzar el nirvana, o una visión utópica personal o mundial. Luego el objeto del deseo se convierte en algo que debemos *poseer* a cualquier precio, y nos entregamos a la cacería aunque nos tome toda una vida. Sin embargo, el mecanismo en sí mismo, ya sea de búsqueda de la plenitud por medio de la fama, la fortuna, el chocolate, una relación o la iluminación, es precisamente lo que sabotea la búsqueda. Si la observas de cerca, verás que la búsqueda de la plenitud es parecida a la cacería de gansos salvajes: es inútil porque es como perseguir a un fantasma que no podemos poseer. El fantasma es el sueño de la salvación, de un lugar y un tiempo

perfectos en los que eres absolutamente feliz, y nada malo ni doloroso sucede. Pero este lugar sólo existe en tu imaginación, y nunca es el momento adecuado porque siempre está en el futuro.

A pesar de que la búsqueda de la relación especial parece real y te da la impresión de que tu vida entera depende de ella, en realidad te aleja de la completitud legítima. Si lo que quieres es verdadera plenitud, y si puedes honestamente decir que la deseas más de lo que deseas aferrarte a la idea de la relación especial, entonces la búsqueda incesante de algo fuera de ti que te proporcione lo que crees que quieres tiene que terminar por completo. Si lo que realmente quieres es que cese el dolor, tu lealtad tiene que alejarse de la satisfacción egoica horizontal de una vez por todas.

El verdadero despertar te invita a que te dediques en todo momento y de forma irrevocable al descubrimiento de la completitud en la dimensión vertical del ser. Esto no significa necesariamente que si quieres despertar tengas que darle la espalda a tu relación, al contrario, significa que hay un propósito más profundo en ella. El despertar no es el fin de la relación, sino el fin del sueño de la relación.

La falacia de la búsqueda del amor

Si alguna vez te has enamorado, seguramente recordarás que el tiempo parece detenerse, que todas tus preocupaciones desaparecen y todo se ve más vivo. Se siente como “regresar al hogar”, porque enamorarse es la interrupción de la búsqueda. Al encontrar el objeto de tus sueños, la búsqueda llega a su fin, es decir, el movimiento horizontal de la mente egoica se detiene y se relaja en el momento presente. Ante esta presencia, tú también te relajas en la integridad innata del ser.

La esperanza y las expectativas te dicen que esta sensación de completitud durará por siempre, en especial si encuentras a la pareja perfecta, a tu alma gemela o a “esa persona”. Sin embargo, si el mecanismo de búsqueda no ha sido escudriñado a fondo, la esperanza sólo seguirá siendo un sueño. El sufrimiento es inevitable cuando la luna de miel termina y la búsqueda comienza de nuevo. En algunos casos, la dicha de la completitud dura varios meses, en otros, sólo semanas, y en algunos más, unos cuantos días. Luego el sueño se convierte en un drama y tú tienes dos opciones: te quedas en la relación, confundido y lastimado porque hay conflictos y, en secreto o de una forma abierta, tratas de cambiar a la otra persona para que coincida con la imagen de la pareja perfecta de la que te enamoraste al principio de la relación; o te vas con la idea de que cometiste un error y de que ésa no era la relación especial después de todo, y luego te enfocas en buscar la “verdadera” relación especial. Si no se lleva a cabo una indagación honesta respecto a lo que impulsa este movimiento cíclico, la adicción a enamorarse se convierte en la razón por la que prevalece el divorcio y abunda la gente que tiene una pareja tras otra.

Si lo que realmente quieres es el amor *verdadero* —no el sueño ni el drama de enamorarte y desenamorarte—, entonces no sólo necesitas dejar al descubierto la falacia del mecanismo de búsqueda, también es imprescindible que salga a la luz un error que suele echar raíces mucho más profundas: la creencia de que existes como una entidad separada. Esta creencia está arraigada en la psique humana, es la herida universal fundamental de la separación que se produce cuando la conciencia desciende a la forma y se olvida de sí misma. Como es una huella muy antigua, tal vez sus repercusiones en nuestras interacciones cotidianas llegan mucho más allá, independientemente de si se trata de alguien cercano a nosotros, alguien con quien sólo tenemos contacto ocasional, un extraño al otro lado del mundo o un maestro espiritual.

La creencia central de que existes como una entidad separada es lo que desencadena toda una cascada de percepciones erróneas que se van filtrando en nuestro lenguaje y nuestro comportamiento colectivo. Cuando decimos: “Te amo”, “Me encanta el chocolate”, “Adoro el arte” o incluso, “Amo la verdad”, ya dividimos la existencia en

sujeto y objeto. Por supuesto, ésta es una forma aceptable y conveniente de expresarnos en la realidad relativa de la vida cotidiana, pero si no analizamos la forma en que nos comunicamos, ésta continúa siendo una hipnosis masiva que nos mantiene encarcelados en el sueño de la separación. El sufrimiento llega porque la radiante completitud de tu verdadera naturaleza y de la naturaleza de todo lo demás no se puede desvelar dentro de este sueño, por lo tanto, la completitud del amor verdadero es incapaz de permear tu experiencia.

Desde la perspectiva del “yo” separado, lo que está afuera de ti (el objeto) parece ser la causa del amor y de la completitud en ti (el sujeto). Mientras eso que está afuera de ti —una persona, un bien, alimentos, una pieza de arte o incluso una creencia espiritual— te siga dando la versión del amor que coincide con la imagen que tienes de él, te sentirás contento, satisfecho y perfecto. Dicho de otra forma, te sientes amado y también capaz de amar, y por eso actúas de una forma amistosa, amable, indulgente y generosa con el otro, pero en cuanto ese algo deja de darte lo que quieres o alguien te lo arrebatara, te sientes rechazado, abandonado, privado, castigado, vacío, solo, insatisfecho e incompleto. Te sientes despreciado, dejas de amar... y automáticamente empiezas a actuar de una manera hostil, inclemente, grosera y egoísta hacia el otro.

El *tú* que *crees* ser, ese conglomerado de respuestas mentales y emocionales condicionadas a las que llamamos ego, tiene un ejército de estrategias para lidiar con el retiro del amor que percibe. El ego acosará, culpará, implorará, negociará, seducirá y fingirá con tal de obtener lo que desea. Algunas de estas estrategias son públicas, como los juegos de poder (“Yo tengo la razón, tú estás equivocado”) que dan como resultado discusiones, berrinches, violencia emocional e incluso violencia física cuando son llevados al extremo. Hay otras estrategias más discretas como la casi imperceptible pero siempre constante insistencia, la frialdad emocional o el juego del que complace. A veces la estrategia está todavía más oculta, como cuando alguien exagera la importancia de las apariencias externas (belleza física, fuerza/destreza, ropa costosa, éxito/estatus a nivel mundial y otras) y se les usa como una especie de carnada para atraer al amor.

Cualquier estrategia que se use será un intento por controlar lo incontrolable, una forma de exigirle a la vida que te dé lo que quieres. Estén conscientes de ello o no, lo que la mayoría de las personas quiere es sentirse amadas, porque sentirse amado es el recuerdo primordial de la conexión, de la pertenencia y de la estancia en el vientre materno. Nos hace sentir seguros y queridos, lo cual no tiene nada de malo, excepto que si el profundo abismo de la soledad permanece cubierto por capas de estrategias con las que se busca obtener la sensación de completitud desde afuera de nosotros mismos, entonces sólo se puede crear una réplica de la verdadera plenitud del amor. Lo que la mayoría de la gente llama “amor” es una experiencia fugaz, una pálida imitación de la perdurable naturaleza del amor legítimo.

Más allá del amor y del odio

A diferencia de la imagen del amor creada por la mente, el verdadero amor no le pone condiciones a tus exigencias emocionales, a tus buenos deseos ni a las contorsiones de tu comportamiento. El verdadero amor es incontrolable y está libre de toda condición. Este indomeñable amor es lo que vislumbras cada vez que te enamoras. El verdadero amor sin límites sólo puede revelarse cuando desaparece la fantasía del amor que nosotros mismos creamos. Hablo de un amor sin contenido, sin sujeto ni objeto, un amor que permite el surgimiento de una intimidad vital, es decir, eso a lo que llamamos “la experiencia de la unidad”.

Este espacio abierto sin contenido, sin un “yo” y sin un “tú”, es increíblemente aterrador para la mente egoica, cuya función es categorizar, comparar, diferenciar y catalogar. El ego se esfuerza por encontrarle sentido al incontenible misterio del amor y, al mismo tiempo, también se fabrica una historia de lo que es. Los detalles de esta historia se basan en el condicionamiento personal, social, cultural y kármico, y se mueven en el ámbito de lo que “te” hace sentir bien, seguro o especial. Esta historia puede sonar así: *Cuando me das amor, me siento bien, seguro y especial y, por lo tanto, te amo. Pero cuando no me das amor, me siento mal, inseguro e indigno, y entonces no te amo. Como tú tienes el poder de dar o de retirar el amor (y el amor es lo que deseo por encima de todo), seguramente eres más poderoso que yo. Puedo someterme a este hecho o puedo luchar contra él. Tú eres “para mí”, y si no, estás “en mi contra”. En otras palabras, eres mi salvador o eres mi enemigo.* Entonces comienza la batalla: se utiliza una estrategia (pública o discreta) para obtener amor de la manera en que lo quieres, y de acuerdo con la historia que te creaste. Naturalmente, siempre hay dos personas en la relación y cada una tiene su historia del amor, lo cual propicia una lucha de poder.

Así es como el sueño de la relación se convierte en el drama de la relación. La mayoría de la gente acepta o, mejor dicho, se resigna a soportar el estira y afloja de la relación porque cree que es algo normal en la vida. Algunos le dan un toque glamoroso a esta lucha y la llaman “pasión”; otros la espiritualizan y la llaman “danza”. No importa qué nombre decidamos darle porque, en realidad, es una guerra: hay una división en ti porque el otro existe fuera de ti, y mientras el otro esté separado de ti, será la fuente aparente de tu felicidad o tu miseria. Es imposible estar en paz si tu bienestar emocional depende de alguien más, y si no estás en paz, entonces estás en guerra contigo mismo, con el otro, con la vida y con la realidad.

En la guerra no puede haber amor porque el verdadero amor no tiene opuestos. El odio no es lo opuesto del amor porque el amor real no tiene enemigos. El amor real es

completo en sí mismo, no depende de la forma, independientemente de si esta forma es tu amante, tu hijo, tu perro, el chocolate oscuro que se derrite en tu boca, el divino arte en el muro de una galería o tu maestro espiritual. El amor es tu naturaleza esencial: está *en* ti, y no tiene que ver con nada más. Si estás dispuesto a abrirte radicalmente, podrás entender lo que acabo de decir cuando te arrebaten lo que más amas. Cuando puedes amar sin la forma, es decir, cuando dejas de amar a otro para sentirte amado y sólo empiezas a amar *como* amor, te liberas de las cadenas de esta búsqueda implacable.

El regalo del rompimiento del corazón cuando la relación termina

Todo fin es una invitación a enfrentar el rompimiento del corazón que produce la pérdida. Puede ser el fin de tu carrera cuando llegas a la edad del retiro, el fin de la paternidad y la maternidad cuando los hijos crecen y se van de casa, el fin de un matrimonio, una aventura amorosa o una amistad, o el fin de la juventud cuando nos enfrentamos a la decadencia del cuerpo físico. Incluso el fin de un retiro de una semana con un maestro espiritual amado puede hacer que te sientas despojado al regresar a la cruda realidad de tu vida cotidiana. Aunque parece que algo del mundo exterior se perdió, el fin de algo no es una crisis material, sino existencial. La pérdida, particularmente la pérdida de algo con lo que nos hemos encariñado bastante, nos lleva a las profundidades de la desesperación, a un lugar oscuro y desolado en nuestro interior, un lugar donde no hay ni significado ni propósito. Ahí podemos experimentar un insoportable sentimiento de soledad o abandono, y nos puede parecer que será imposible seguir viviendo. Sin embargo, en esta oscuridad se encuentra la llave de la transformación, porque en la agonía y la tragedia de la pérdida el corazón recibe una invitación a romperse.

El rompimiento del corazón es un punto de bifurcación. De la misma forma que le sucede a cualquier sistema vivo que llega a su punto máximo de estrés, podemos descender al caos o saltar a un orden superior. La pérdida hace que nos arrodillemos, y en el fondo el camino se bifurca. Un camino nos lleva a la *historia* de la pérdida (“Esto no debería estar sucediendo”, “Pobre de mí, qué cruel es el mundo”, “No merezco esto” o “Es lo peor que me ha pasado”, etcétera) y hace que nos perdamos en el oleaje de las vicisitudes de la vida. O andamos por ahí aleteando desesperados para llegar a salvo a la otra orilla, o nos hundimos en la depresión, la alienación, la ansiedad e incluso los pensamientos suicidas. El otro camino nos invita a sumergirnos en las olas y a sucumbir a un océano sin bahías, en donde la profundidad del sufrimiento se convierte en un pasaje al descubrimiento de lo que no se puede perder ni ganar.

Si al aparentemente insoportable dolor de la pérdida lo enfrentamos en su totalidad, y en lugar de verlo como la *historia* de la pérdida lo vemos como la experiencia cruda y desnuda de *lo que es*, nos lleva hasta el devastador precipicio adonde no puede llegar la mente. La disposición que no proviene de la fuerza de voluntad de la mente sino de lo más profundo de tu corazón y tu alma, y que nos insta a renunciar a cualquier intento por manipular, controlar, aferrarnos o encontrarle sentido a cualquier cosa, también tiene la capacidad de aniquilar todas las falsas nociones de “mi seguridad”, “mi estabilidad” e incluso “mi yo”. Aquí, en el inconmensurable abismo de la conciencia oceánica, se

ahoga la historia del “yo” y del “mío”, y te deja caer en una pregunta abierta y múltiple que te invita a descubrir, de una vez por todas, quién eres realmente.

La pregunta es: ¿realmente puedes perder tu propósito o tu vida? ¿El amor se puede perder? ¿O lo que se pierde es tu papel como padre, pareja, cuidador o maestro espiritual? ¿Se pierden tus planes para el futuro? ¿O quizá tu sueño de una vida perfecta, feliz, segura, glamorosa o iluminada? ¿Son todas estas cosas reales? ¿Alguna vez existieron como algo más aparte de como un concepto en tu mente o una fantasía de salvación? ¿O lo que se pierde realmente eres *tú*, la idea que creaste de ti mismo como *eso* o *aquello*? ¿Y de verdad eres éste? Si no tienes estas cosas, si te despojan de toda la utilería, las ideas, los papeles y la identidad, ¿quién eres en realidad?

Si estás dispuesto a enfrentarte a estas preguntas sin sucumbir a la historia de la victimización, inevitablemente llegarás a la pregunta fundamental de la indagación espiritual: “¿Quién soy?” Si estás dispuesto a explorarla, no como un ejercicio intelectual sino desde el interior de la experiencia cruda del corazón roto, es probable que todo el edificio de identidad fabricada se derrumbe o se desmorone. Si escuchas estas palabras desde esa parte de ti que cree que existe como un “yo” separado, te sonarán aterradoras. Pero si escuchas *justo aquí y ahora*, desde el silencio de tu ser más profundo, reconocerás que esta obliteración del “yo” separado es lo que realmente anhelas. Porque después de todo, ¿no fue éste deseo de liberación de la cárcel del ego lo que te instó a iniciar una búsqueda espiritual?, ¿y acaso no es la llama incandescente de tu verdadera naturaleza lo que te sigue jalando hacia la inevitable muerte de todo lo que es falso en ti?

Para el ego, que algo llegue a su fin es una calamidad. La iluminación de su pegajosa identificación con la forma, ya sea la forma física como “mi cuerpo” y “mi relación”, o la forma psicológica como “mi felicidad” y “mi amor”, es una amenaza inmensa para su supervivencia. Pero si tú te dedicas por completo al despertar del ego, el hecho de que algo llegue a su fin será una gran bendición.

La brutal franqueza momento-a-momento que tengas frente a la angustia del rompimiento del corazón te podría ofrecer una enseñanza espiritual más fuerte que la que te darían ciertas acciones que a veces realizas con la esperanza de por fin llegar al santo grial de la iluminación, como la lectura de cualquier libro espiritual que consigas o perseguir al nuevo maestro espiritual que llegó a tu ciudad. Lo que trae la pérdida a la puerta de tu casa, no como un castigo sino como un portal a la liberación, es la inteligencia de la vida. Lo que aparece disfrazado de tragedia y te exige despertar del sueño de la separación es el feroz rostro de la gracia. Es la realidad del amor, un amor radicalmente despiadado que no tiene miedo de ensuciarse las manos en el desordenado reino de las emociones oscuras, un amor que te pide que vuelvas a casa, a él, para que puedas conocerte a ti mismo también *como* amor.

El fin de una relación, ya sea por divorcio, por el fallecimiento de un ser amado o incluso por la muerte de una mascota querida, se puede convertir en un maestro particularmente despiadado. Se siente como si, literalmente, tu corazón se partiera en dos, como si tú y el objeto de tu pérdida fueran desgarrados, separados por un inmenso abismo en el tiempo y el espacio, y como si te dejaran abandonado, solo y sin amor. En realidad, el rompimiento del corazón no existe porque, como de manera inherente es completo e indivisible, no puede romperse. Sin embargo, sí se puede *sentir* como si se quebrara, y si queremos que la pérdida nos ayude a alcanzar la redención, debemos enfrentarla sin reservas. Lo que en realidad sucede cuando sufres el rompimiento es que se aflojan las capas energéticas de autoprotección que antes sirvieron para aislarte del dolor y de los ataques percibidos (tal vez cuando fuiste niño y adolescente, así como en tus vidas previas), pero que ahora, en *este* momento de tu vida sólo funcionan como una fortaleza que oscurece la luminosa franqueza de tu corazón.

Si estás dispuesto a viajar sin dudas en el torrente del dolor que se encuentra en el interior del sentimiento del corazón roto, el torrente mismo arrastrará las historias calcificadas que sostienen esta reliquia inútil. En muchas ocasiones, sin embargo, evitamos encontrarnos con el dolor, no sólo por el miedo a experimentar emociones intensas, sino también porque la mente lo interpreta como una historia de impotencia. Esta historia de impotencia es parte de una historia más extensa de victimización, y por eso se convierte en una enorme barrera para el proceso de purificación. Mientras sigas creyendo que eres víctima de una circunstancia, las múltiples contracciones mentales y emocionales continuarán demasiado ceñidas para permitir que penetre la luz de la verdad hasta tu corazón. No obstante, la impotencia también puede ser la vía por donde descubras con ternura la incandescente majestuosidad de tu invulnerable naturaleza cuando admitas, ante ti mismo, que eres profundamente impotente frente a la pérdida. Admitir, desde el fondo del corazón, que se es impotente ante el dolor, no es una debilidad sino una rendición al tipo de amor que detona todas las creencias erróneas sobre la separación, y revela el fulgor de tu naturaleza esencial como completitud.

Si estás viviendo una pérdida en tu vida justo ahora, o si la has experimentando y todavía sigues cargando emociones no exploradas, ¿estarías dispuesto, en *este* momento, a darle la bienvenida al dolor como una fuerza de purificación? ¿Estás dispuesto a permitir que todas las estructuras de la autoprotección sean destruidas para descubrir lo que es de verdad indestructible? ¿Estás dispuesto a dejar de aferrarte a la red de protección que te puede brindar cualquier historia y a ahogarte en las olas de esa aparentemente insoportable tristeza? ¿En las olas de la ira, el arrepentimiento, la desesperación y la soledad? ¿Estás dispuesto a descubrir lo que queda cuando muere todo lo falso en ti?

Cuando te abres sin reservas al dolor y haces a un lado la historia de la victimización,

éste pasa a través de ti con mucha más rapidez. La mente imagina que el dolor es una especie de purgatorio sin luz al final del túnel, y a veces, efectivamente, parece una oscuridad eterna. Sin embargo, cuando nos abrimos incondicionalmente a él, se asemeja más al penetrante bisturí de un cirujano que corta y atraviesa el espejismo temporal de la herida y deja ver un mar eterno de compasión. Esta compasión es para ti, para quien se fue y para el infatigable ciclo de nacimiento y muerte que va tejiendo la experiencia de la vida en la tierra. Gracias a esta compasión, ya no estás solo con tu corazón roto; la pérdida se transforma en una experiencia universal que nos conecta en el corazón del ser.

Este corazón roto y totalmente abierto por la pérdida es el lugar donde puedes descubrir que la cercanía, la ternura, la risa y las lágrimas que formaron parte de la relación siguen vivas en ti. ¿Todavía sientes a quien se fue? ¿Tienes un diálogo interior con esa persona? ¿Las ondas de la conexión, de la dulzura, la dicha y el resentimiento siguen ahí? ¿Te das cuenta de que la relación continúa en *ti*? Esta intimidad está viva en el momento presente como la delicada fragancia de un amor que trasciende el tiempo y el espacio, no como un recuerdo en tu mente, aunque tal vez pueda incluir uno.

¿Será posible que la pérdida de lo que amaste haya tenido un propósito más glorioso del que tu mente está dispuesta a aceptar? ¿Será posible que lo que parece quebrarte en dos en realidad haya servido para abrirle tu corazón a la verdad de la unidad? ¿Puedes sentir tu propia incapacidad para separarte de todo lo que fue, todo lo que es y todo lo que será?

El miedo a la soledad

Es probable que, si eres radicalmente honesto, todavía albergues un profundo miedo a la soledad, aun habiendo vislumbrado la libertad de la perspectiva no dual. A pesar de que conoces la verdad de tu naturaleza esencial como completitud, tal vez crees que sería mejor compartir esta verdad a través de una relación comprometida. Quizá crees que vivir la verdad del despertar en la vida cotidiana sería más fácil o emocionante si pudieras compartir esa vida con otra persona que también haya despertado. También es posible que estés confundido, porque aunque sientes paz interior sigues teniendo el anhelo de contar con compañía y seguridad.

Los buscadores espirituales comentan con frecuencia que después de que la luz del despertar se les ha revelado, se sienten más desconectados de la familia, los amigos, los compañeros de trabajo y de la mayoría de los seres humanos. Es común despertar del sueño de la separación y sentir que eres el único que ya no anda como sonámbulo. Esta noción de ser distinto a todos los demás produce una soledad muy profunda. Si no exploras esta sensación de marginación, puede convertirse en una historia de superioridad espiritual, que por lo general tiene que ver con el desapego: “Ya trascendí el caótico reino de los sentimientos humanos y, por lo tanto, ahora soy más espiritual”. Otra historia común es la del desdén: “Reconocí mi verdadera naturaleza, pero ustedes siguen viviendo en la ignorancia, por eso yo valgo más”. También podría expresarse como lástima: “Siento pena por ustedes, tengo que hacer algo para aliviar su sufrimiento”, o “Llegué al santo grial de la iluminación, y por lo tanto, soy especial”. Cada una de estas historias, y cualquier variación sobre el tema, tiene ramificaciones en la manera en que te relacionas con los demás y en la que actúas en el mundo. Creer que eres más espiritual que otros puede dar como resultado arrogancia, alejamiento, opiniones negativas e incluso falta de amabilidad: ¡precisamente las cualidades que más se alejan de la espiritualidad!

Independientemente de si la historia de la superioridad espiritual adopta la forma del desapego, del desdén o de un intento por salvar al mundo, todo es una pantalla para cubrir el miedo primigenio del abandono. Cuando somos recién nacidos no podemos sobrevivir sin la cercanía y la atención de nuestra madre o de la persona encargada de criarnos. Necesitamos que nos alimente, que nos proporcione calor y que nos proteja de cualquier daño, porque este cuidado físico elemental es imprescindible. Con suerte, nuestra madre también nos abrazará, nos acariciará, nos sonreirá y nos proveerá alimento emocional. La mayoría de los seres vivos, en especial los mamíferos de sangre caliente, dependen totalmente de sus madres en las primeras etapas de su vida. Por supuesto, poco después crecen, dejan atrás esta necesidad biológica y se aventuran en el mundo con

autonomía e intrépida curiosidad.

El avance de la dependencia a la independencia es un patrón natural del desarrollo en los humanos, pero cuando el ego se apropia del instinto puramente biológico, éste se vuelve disfuncional. Esta apropiación produce miedo a estar solo, lo cual no tiene nada que ver con la realidad en el momento presente de la supervivencia física; más bien, está relacionado con mantener el engaño del “yo” como una entidad separada. Prestarle atención al “yo” separado para no tener que enfrentar el terror de la soledad, es algo muy común. Es una táctica de evasión que se presenta bajo distintos disfraces. En el caso de mucha gente, es la compulsión a estar haciendo algo constantemente (como la “terapia de compras”, limpiar la casa en primavera, leer una revista o forjar un cigarro), atrapar algo (puede ser el próximo gran contrato de negocios, la atractiva mesera del restaurante local o el nuevo gurú de la ciudad), o cultivar contactos (como sucede en las redes sociales, o como cuando se construye un portafolio de clientes de negocios). En otros casos, se presenta como una obsesión con retacarse de comida, entretenimiento, conocimientos técnicos o conocimiento espiritual. Y en algunos más, aparece como la sensación de pertenencia que surge cuando nos unimos a un grupo de gente que piensa de manera similar a nosotros (como un club de fútbol, un grupo de rehabilitación o una causa ética).

Naturalmente, todo esto forma parte del rico tapiz de la actividad humana y, por supuesto, no hay nada de malo en ello, pero si de verdad anhelas una profunda intimidad con la vida que no tenga nada que ver con lo ocupado, saciado, estimulado, entretenido o conectado que estés, y que sea completamente satisfactoria en sí misma, entonces tienes que poner al descubierto todas las tácticas de evasión. Negarte a decir la verdad respecto al horror de tu soledad te distrae de la posibilidad de despertar de lleno del sueño de la separación. Cuando se elude al agujero negro de la soledad, éste se convierte en una historia de soledad. Puedes estar rodeado de mil personas bailando en una fiesta o de cien personas sentadas en silencio en un retiro espiritual; puedes reunirte con veinte amigos para celebrar tu cumpleaños o con tres para una cena íntima; incluso puedes hacer el amor con tu pareja en el marco de una relación comprometida... y sentirte solo de todas maneras.

La soledad se expresa de muchas formas. Puede ser una insistente sensación de desvinculación, timidez generalizada, una aguda sensación de aislamiento, incapacidad para permanecer inmóvil o en silencio, o también se puede manifestar como una profunda depresión. En un porcentaje menor de gente, la soledad es tan desgastante que se produce un severo retiro de las interacciones cotidianas, y entonces nos empezamos a referir a algunos como “el lobo solitario” o “el ermitaño” o, en los casos más extremos, “el misántropo”.

Independientemente de su forma de expresión, la soledad es un paisaje desértico que

parece no tener salida. Y déjame decirte una verdad importante: no la tiene. Para ir más allá de la soledad tienes que *atravesarla*, tienes que caminar por el valle de la desolación. La historia de la soledad (“Estoy completamente solo”, “Nadie me quiere”, “No hay nadie para mí”, “Me rechazaron, me abandonaron”, “Soy el marginado”) no es algo que podamos soslayar despreocupadamente. Se debe prestar toda la atención posible, principalmente, a la necesidad de decir la verdad para poner en evidencia a la soledad. Si en verdad queremos transformar la oscuridad de una forma genuina, después de exponer a la soledad debemos encontrarnos con ella en *todos* los sentidos. Esto, por supuesto, es atemorizante, porque todo parecería indicar que si te rindes ante la desoladora oscuridad, morirás. Y efectivamente, el “yo” que cree que existe como una entidad independiente, *morirá*. Pero lo que en realidad muere es la *idea* de ti como una entidad separada, la historia del “yo”, no el “tú” real. Aunque *sientas* que el “tú” real morirá, tienes que enfrentar el horror de esta posibilidad que has imaginado. No hay palabras para explicarte ni para tranquilizarte; ni siquiera las palabras impresas en esta página pueden amortiguar el miedo manifiesto que surge en este viaje hacia el interior. Tienes que descubrir por ti mismo lo que es verdad.

Para transformar la desoladora historia de la soledad en la verdad de lo que yace en ella, necesitas ir a un lugar muy profundo y abrirte con mucha amplitud. Es una solicitud de comunión, y la comunión es mucho más que una conexión o que reunirse con alguien o algo. Es un abrazo inconmensurable en el que se evaporan todos los residuos de separación. Para comulgar, ya sea con tu amante, tu adorado gato, el enorme viejo roble del parque, el cielo nocturno o con Dios, debes eliminar las etiquetas de tu experiencia (“mi soledad”, “mi miseria” o “mi tragedia”). No debes categorizar como peor o mejor de lo que fue y de lo que podría ser, ni como más ni menos de lo que es la experiencia de los demás.

La soledad es una invitación para relajarte a profundidad, para comulgar con aquello que te has pasado toda la vida tratando de ocultar con contorsiones mentales y emocionales. Es una invitación a colocarte en el interior de la desolación sin retraerte ni apretar, y dejar que la oscuridad te envuelva. A pesar de que podría parecer que la oscuridad es algo que está fuera de ti, algo en lo que puedes *elegir entrar*, de hecho está *en tu interior*. Eres tú como el vacío primordial del estado del ser que existe antes de que nazcas a la forma. Cuando hablo de relajación me refiero a que caerás en este vacío, y al hacerlo, te enamorarás de ti mismo.

Enamórate de ti mismo

El “amor por uno mismo” del que se habla tanto en la cultura actual del empoderamiento personal y la psicología *pop*, es un término que se refiere a hacer actividades que te agradan, como consentir a tu cuerpo, comprarte “premios” lindos, salir con tus amigos, sólo pensar de manera positiva respecto a ti, y algunas otras. Cuando yo hablo de amor por uno mismo, en cambio, me refiero a algo más revolucionario que todo lo anterior, porque tiene el poder de hacerte evolucionar más allá del ego de una vez por todas.

Me refiero a un amor que vive en la libre dimensión del ser, no en las restricciones de tu mente ni en los límites de tu corazón. Es una comunión infatigable, una situación infinitamente íntima. ¿Acaso hay algo más íntimo que enfrentarte a tu ser más profundo e interior? En esta intimidad, el sujeto y el objeto, el observador y el observado, el interior y el exterior, el “yo” y el “tú”, desaparecen. Lo que queda no es, como al ego le gusta creer, un vacío desolador; lo que queda es una plenitud deslumbrante que, a pesar de que lo incluye todo, no se define por su contenido. Podríamos llamarle una “completitud vacía” o “vacuidad llena” porque, de cualquier forma, las palabras no bastan para encapsular la unidad total, que es otra forma de llamarle a la soledad.

La soledad *es* tu verdadera naturaleza. De hecho, estás totalmente solo en todos los momentos de tu vida; tal vez estés tomando de la mano a tu amante, jugando con tus hijos, avanzando a empujones entre la multitud en la ciudad o bailando junto a mil cuerpos sudorosos más, pero no puedes compartir tu experiencia con nadie, sólo puedes vivirla a través del vehículo corporal y mental. A pesar de que estamos conectados a nuestra madre, todos nacemos completamente solos y todos morimos en absoluta soledad, incluso si lo hacemos rodeados de nuestros seres queridos. Para tratar de negar o eludir esta cruda realidad, podemos aferrarnos como necios a las creencias que nos han heredado (tal vez a las creencias respecto a la vida después de la vida, la reencarnación o el alma eterna) o rechazar de una manera tajante que la muerte sea parte de la vida, pero las cosas así son en realidad y no hay manera de cambiarlas. Exponer esta cruda verdad y entregarte por completo a ella propicia un matrimonio interior o un proceso de alquimia en el que la devastación de la muerte da a luz el elixir del silencio inmutable.

En el insondable silencio del ser, que es lo mismo que decir “soledad”, todos los conceptos del amor por uno mismo carecen de sustancia. Así como sucede cuando nos enamoramos de otro, caer en el abismo de la soledad le pone fin a todas las búsquedas. Cuando dejas de aferrarte a cualquier cosa se produce una profunda relajación en tu naturaleza intrínseca como completitud. El “yo” ficticio, que es una entidad separada, muere, y el verdadero “yo” se realiza como amor.

Asimismo, cuando el sueño de encontrar la completitud gracias a otro llega a su fin,

la emanación del amor *a través* de ti y *como tú*, se vuelve imparable. Dado que este amor llega a encarnarse como una realidad de vida diaria, no le queda otra opción más que inundar tu ambiente: toca todo y lo transforma en un orden superior. Pero antes de que exploremos la manera en que este amor da a luz a un paradigma nuevo de la relación, necesitamos redirigir brevemente la conversación hacia la exploración de otro importante mito: el de que la espiritualidad y la relación no se llevan bien en la cama.

Capítulo 8

El amor y la relación iluminada

La espiritualidad como pretexto para evitar la intimidad

La mayoría de las enseñanzas espirituales consideran que la relación distrae de la pureza del camino espiritual. Aunque es cierto que el ciclo adictivo de la búsqueda de la completitud a través de alguien más es un obstáculo para la iluminación, cuando la mente no iluminada da su interpretación de esta verdad, el obstáculo es aún mayor. El deseo de trascender el desordenado y doloroso mundo de las emociones y de la relación humana íntima es una barrera infranqueable para muchos buscadores. A menudo, el deseo de liberarse de este dolor es lo que nos insta, de entrada, a iniciar la búsqueda espiritual; sin embargo, la búsqueda misma puede convertirse fácilmente en una táctica de evasión, lo cual resulta conveniente porque coincide con la perspectiva no dual que insiste en el reino absoluto de lo manifiesto. Porque, después de todo, si el mundo es un engaño, y si “tú” y “yo” no existimos, entonces lo más seguro es que la relación no tenga ningún significado, y entonces, ¿de verdad tengo que involucrarme en todo este desbarajuste?

Aunque decir “sólo la conciencia es real” suena iluminador, esta frase con frecuencia es nada más una pantalla para ocultar el crudo hecho de que la experiencia humana duele. No abrirse a este dolor es precisamente lo que prolonga el sufrimiento profundo. Cuando no los aceptamos, el horror, la agonía y la tragedia de la experiencia humana se van a una zona subterránea y se incrustan en la psique como una sensación de futilidad, aislamiento e incluso de nihilismo. En el cuerpo se pueden manifestar como rigidez o como una falta de bases firmes. Por supuesto, la persona en que se está manifestando todo esto suele no darse cuenta en absoluto de lo que sucede. Si lo que tú en verdad deseas es tener libertad absoluta, tienes que poner en evidencia este encubrimiento a pesar de que sea doloroso, porque admitir que tienes miedo de abrirte a lo que tal vez te lastime, puede romper tu corazón. Es como tratar de girar una llave en una cerradura vieja cubierta de polvo y óxido tras muchos años de descuido. La llave no quiere girar y necesitas una cantidad considerable de esfuerzo para superar su resistencia.

Esta revelación exige que estés dispuesto a intimar con la totalidad del despliegue fenoménico de la vida. Todo se relaciona con todo lo demás: *tú* estás en una relación perpetua con el mundo. Creer que el mundo es un engaño, o no, no es relevante porque las creencias no niegan el hecho de que estás teniendo una experiencia terrestre. La libertad auténtica exige que te deshagas de todas las nociones retorcidas de “sólo la

conciencia es real”, y que te encuentres de manera abierta e inocente con la cruda realidad de tu experiencia.

El verdadero propósito de la relación

Negar o evitar cualquier experiencia, ya sea terrenal o espiritual, limita tu percepción e impide que se revele el abundante panorama de la verdad. Cualquier intento por utilizar la espiritualidad como pretexto para evitar la intimidad perpetúa la guerra entre lo humano y lo divino que nos ha sido heredada gracias a miles de años de condicionamiento religioso y científico.

La invitación que se ofrece en estas páginas es para que hagas a un lado la arcaica idea de que la iluminación implica renunciar al mundo y ser pionero en una nueva conversación respecto a la espiritualidad. ¿Piensas unirte a esa cantidad cada vez mayor de buscadores espirituales a quienes esta idea de renunciación ya no les parece aplicable? ¿Te unirás a la cantidad cada vez mayor de personas que se están haciendo preguntas desafiantes y nuevas que se extienden más allá de la aparente división entre la conciencia y el mundo para aceptar la extraña paradoja de estar *en* el mundo, pero no ser *del* mundo? Posiblemente, la relación es el lugar donde más urge hacer estas preguntas, porque aunque parece que es un asunto muy personal e incluso egoísta, en realidad tiene mucho más que ver con la transformación del mundo que contigo.

¿Por qué? Porque la sombra colectiva que se despliega como codicia, corrupción y destrucción, se ilumina y se transforma en compasión precisamente en la hoguera de la intimidad. Cada vez que te alejas o niegas lo que hay aquí, en *tu* experiencia, le añades oscuridad al mundo, porque en el interior estás dividido. Cada vez que aceptas o te abres a lo que está ahí, iluminas al mundo porque tu unidad interior es fulgurante. Tú eres la causa de la guerra y la paz porque el mundo es inseparable de lo que eres como conciencia. Además, la guerra puede detenerse para que comience la paz precisamente en medio del caos de la relación. Justo cuando somos más vulnerables volvemos a caer en el ego porque implementamos la antigua estrategia de defensa y ataque; o nos elevamos a una nueva forma de ser y reconocemos que todos estamos conectados íntimamente y que todos somos una expresión del estado del ser.

La relación ofrece la posibilidad de una humanidad iluminada porque cada interacción tiene la capacidad de devolvernos a la completitud del amor. Si estás dispuesto a abrirte a la posibilidad de que la relación sea tu práctica espiritual, entonces la relación evolucionará y saldrá del sueño y del drama y comenzará a cumplir con su verdadero propósito de transformar el mundo.

La relación como práctica espiritual

La relación es una medicina potente, te invita a acercarte y a intimar con todo lo que no está iluminado en ti. Bajo la antorcha de la intimidad, cada emoción fea y cada sentimiento oscuro que hiciste a un lado porque lo consideraste inaceptable se iluminará inimaginablemente. La complicada zona de la relación, ese lugar donde dos individuos quieren que sus necesidades personales sean satisfechas, donde ambos desean ser entendidos, escuchados y amados, es el área de pruebas en la que nos presionan, y de forma involuntaria disparamos misiles para destruir al enemigo, o donde erigimos muros impenetrables. Este antiguo mecanismo de ataque y defensa constituye una estrategia muy eficiente para evitar un encuentro honesto con la energía cruda que está debajo de una forma de reaccionar explosiva. Hablo de una energía cruda porque la forman el dolor y la vulnerabilidad que no pudiste manejar cuando te sometieron al abuso o al rechazo por primera vez, porque eras demasiado pequeño e indefenso para enfrentarlos. Si este trauma del pasado no ha sido procesado de forma consciente y no se ha integrado a tu psique, lo más seguro es que continúe en las sombras de tu subconsciente, esperando la oportunidad de ser visto y de entrar de lleno al corazón de la aceptación.

Los desencadenamientos repentinos no son señal de que algo esté verdaderamente mal, sino de que la inteligencia del amor está llamando a todo para volver al hogar, a sí mismo. Es un regreso a la sanación y la completitud. El amor, disfrazado de un desencadenamiento, es una invitación implacable para que te abras *ahora*. Lo que haya sucedido en el pasado no importa *ahora*; ni tu herida ni tu historia de victimización importan *ahora*. Lo único trascendente es tu disposición a abrirte a la energía cruda que está *aquí*, a ser vulnerable frente al despliegue de este momento no filtrado y todo lo que ofrece... pero he dicho frente a *todo*, no solamente a los fragmentos que te agraden. Te invito a que dejes de filtrar la realidad a través de tus “me gusta” y tus “no me gusta”, para que ya no sigas el movimiento horizontal de la mente egoica que toma una foto instantánea del ahora y la compara con el pasado, y para que, de una forma radical e irrevocable, dejes de catalogar este momento como algo “insoportable” o como “lo peor que me ha sucedido en la vida”. Nada más detente *justo aquí* y quédate, con cariño y con todo el corazón, acompañando a lo que *es*.

Tu aceptación incondicional de lo que está aquí es la resolución de todo lo que se encuentra fragmentado en tu interior, es el remedio para todo lo que está enfermo en el mundo. La raíz de los juicios críticos —y el resentimiento, el rechazo, la hostilidad y el odio resultantes— es tu falta de aceptación de lo que crees que está mal en *ti*. Si te encuentras en un sendero espiritual, de lo cual no hay duda porque estás leyendo este libro, debes saber que tus juicios críticos provienen de tu falta de aceptación de todo lo

que no es espiritual o de lo que no ha alcanzado la iluminación en ti. Debes considerar que quien más desencadena reacciones es tu mejor amigo, porque la relación es un espejo poderoso y siempre te refleja de vuelta lo que no aceptas en ti mismo para que lo veas y elijas, a su vez, aceptar su amistad. Aquel al que más odias es tu maestro espiritual más importante porque *justo aquí*, en la oscura nube de tu rectitud, tu ira y tu repugnancia, está la oportunidad radical para que dejes de hacer lo que has estado haciendo de forma automática durante toda tu vida o más, y para que en lugar de eso elijas abrirte a lo que está *detrás* de tu explosiva forma de reaccionar. Esta honestidad permite que la crudeza del terror y el horror se derritan en la ternura de la vulnerabilidad y la pena. Esto, a su vez, te deja abrir el corazón y darle la bienvenida a todo para que regrese al hogar y descanse en el amor.

Tal vez ahora comprendas por qué la evasión espiritual del caótico mundo de la relación ya no es una opción inteligente si lo que queremos es ser los precursores de la paz en el mundo, hoy y de aquí en adelante. El propósito más profundo de la relación es ser el catalizador de la evolución espiritual, por tu bien y por el bien de la humanidad. En medio del dolor y de la furiosa emoción podemos cobrar conciencia del sitio preciso en que estamos divididos en nuestro interior. La razón por la que hay más turbulencia en la relación y más urgencia que nunca por encontrar la relación perfecta, es porque ésta es parte de un impulso evolutivo y nos ofrece una importante oportunidad de llevar la luz a la oscuridad que prevalece en el desorden de nuestra vida cotidiana.

¿Estás dispuesto, aquí y *ahora*, a aceptar esta invitación? ¿Estás dispuesto a ser el portal por el que entre la luz al mundo? Ésta es una invitación importante, ¿estás dispuesto a *aceptarla*? No es necesario que te preocupes por tener una relación porque, si estás honestamente dispuesto a abrir tu corazón y a dejar pasar el amor a pesar de la posibilidad de albergar sentimientos “inaceptables” y “terrenales”, la relación te encontrará en el momento adecuado. No necesitas hacer nada para que esto suceda, la inteligencia de la vida te ofrecerá esta oportunidad de forma inevitable.

El encuentro de ambos en la franqueza

Hay un sinfín de libros que nos dicen cómo tener una relación perfecta; nos indican qué decir, qué hacer, qué pensar y qué sentir para conseguir la mayor cantidad posible de pasión, satisfacción y compromiso. En el caso de que tengamos conflictos, como discusiones cada vez más intensas, exabruptos inesperados de llanto, o un frío silencio, también existe una amplia gama de métodos que nos ayudarán a reparar o mejorar la relación, entre los cuales podemos encontrar los consejos matrimoniales, el entrenamiento para tener una comunicación efectiva, el *coaching* de vida, la terapia de parejas, la terapia familiar y la terapia sexual. Incluso en los círculos espirituales está de moda recurrir al tantra para aprender técnicas que nos servirán para lograr una unión extática con más felicidad, dicha y amor.

Aunque todos estos métodos pueden constituir un sistema útil de apoyo, existe el riesgo de no conseguir buenos resultados. Cuando el intento por reparar, mejorar o incluso espiritualizar la relación tiene como base la necesidad, no existe posibilidad real de transformación. “Necesitar” equivale a “codependencia”, y si eres una persona espiritual es muy probable que esta palabra te resulte aborrecible porque la codependencia también se suele relacionar con la disfunción neurótica. Desafortunadamente, la codependencia es el estado común en la mayoría de las relaciones. A menos de que te hayas enamorado sin remedio de la soledad, el sistema operativo principal será la necesidad. Incluso la tendencia que se da en los círculos espirituales a usar la relación como “un camino para llegar a la conciencia superior”, tiene a la necesidad como base. Tal vez lo que acabo de decir sea difícil de escuchar porque la gente suele creer mucho en esto, pero te invito a que analices con ternura estas palabras, no desde tu mente, sino desde un profundo y tranquilo espacio dentro de ti. Te invito a considerar que, mientras siga habiendo incluso susurros de necesidad, habrá un miedo inevitable a la pérdida y a la correspondiente estrategia para evitarla.

Éstas son algunas de las exigencias más comunes que se esconden en la relación codependiente: “Necesito que me ames de acuerdo con la imagen que tengo del amor porque, de otra manera, no te amaré yo a ti”, “Necesito que seas exitoso/hermoso/espiritual/feliz porque, de otra manera, no te podré amar completamente”, “Necesito que seas la pareja/mejor amigo/alma gemela/persona perfecta para mí porque, de otra manera, no me sentiré completo”, y así sucesivamente. Te invito a que evidencies estas exigencias. ¿Necesitas que tu pareja haga o sea algo que coincida con la imagen que tienes de la relación perfecta? ¿Necesitas que tu pareja tenga los mismos puntos de vista y opiniones que tú, que le guste realizar las mismas actividades que a ti, que te diga que eres hermoso/sexy/inteligente/fuerte/perfecto, que

siempre esté de acuerdo contigo, que haga lo necesario para complacerte y hacerte feliz? ¿Necesitas que tu madre/padre/hermana/hermano te preste abundante atención, que te escuche, que reconozca que eres una estrella, que tenga los mismos valores o creencias espirituales que tú? ¿Necesitas que tu maestro espiritual sea amable contigo, que sea dulce, que siempre te escuche, que nunca desaprobe tus acciones ni te muestre que está irritado contigo, que te trate como si fueras “especial”? Te exhorto a que seas brutalmente honesto y me digas: estas preguntas, o alguna variación de las mismas, ¿son ciertas en tu caso?

En realidad no hay nada de malo en que así sea. La necesidad forma parte de la experiencia humana, en especial cuando no recibiste suficiente cariño y apoyo en los primeros años de tu vida. Lo importante es que te digas la verdad a ti mismo, que caves más allá de cualquier juicio negativo que puedas tener en tu contra, que señales cualquier acrobacia mental o emocional que estés realizando para ocultar la cruda verdad respecto a tus necesidades. Muy a menudo, poner en evidencia esta verdad es mucho más difícil de lo que parece porque admitir nuestras necesidades es admitir que somos vulnerables. Entre más te sumerjas en la tierna verdad de tu corazón, más cerca estarás de la herida esencial de la separación, pero recuerda que en esta franca vulnerabilidad es donde podemos descubrir aquello que es eternamente libre y que siempre será íntegro.

El verdadero regalo de la relación es su capacidad para corregir la creencia errónea de que necesitas algo o a alguien para sentirte pleno. La buena noticia es que no necesitas llevar una vida monástica de aislamiento y celibato para purificarte de la necesidad. Aunque retirarse de manera consciente de las relaciones íntimas es a veces un apoyo útil en el proceso para eliminar los patrones de codependencia, la relación íntima en sí misma puede hacer que la cambiante carga de la necesidad se transforme en una franqueza que permita que se revele una dimensión completamente nueva de la relación. Esto significa que no tienes que fingir ni hacer acrobacias para complacer a tu pareja o para mantener intacta una imagen de la “relación perfecta”. Significa que ambos se deben colocar al borde de lo desconocido, dispuestos a explorar y a hurgar en los sentimientos y momentos complicados a pesar de que esto duela y sea increíblemente atemorizante. Aquí, en este nuevo precipicio que no tiene fin, ya no hay manipulación, explotación ni coerción; sólo hay un espacio abierto de indagación donde podemos descubrir lo que es verdad.

El camino directo de la verdad absoluta

El camino más directo en las relaciones depende de la disposición a descubrir lo que es verdad en medio del conflicto, la aflicción, la desilusión y la desunión. No es necesario aprender técnicas especiales ni contar con habilidades de comunicación; tampoco tienes que practicar la visualización ni hacer rituales. En este camino directo no hay más magia ni misterio que la maravilla y el enigma del amor mismo.

Se trata, sencillamente, de decir la verdad sin encubrir, decorar, engalanar, culpar, juzgar ni defender. De hecho, no tiene que ver con el otro sino con lo que es verdad en *ti*. Decir la verdad absoluta exige que te enfrentes con lo que está aquí, en el desconocimiento de *este* momento. No es un discurso ni un testimonio planeado, sino más bien una franqueza inocente que conduce a la radical honestidad en la que te mantienes presente sin titubear entre las heridas del pasado y las expectativas sobre el futuro. También es algo que tiene que ver con estar dispuesto a escuchar la verdad sin protegerte, sin rechazar al otro, sin culpar, juzgar o defender. Exige que muestres una franqueza tierna e inequívoca en medio de la confusión, la fragilidad o el enojo, y que renuncies a tu necesidad de aferrarte a la relación o de despreciarla.

En este espacio abierto en el que permaneces expuesto se acaba el deseo de controlar algo o a alguien, y también se acaba la búsqueda de algo más allá de lo que está en el momento presente. Si no hay una historia a la cual aferrarse, y sin un “yo” cargado de las exigencias o de la estrategia de autoprotección, todo lo que se interpone en la franqueza (cada queja, duda, arrepentimiento y resentimiento) se revela tiernamente y vuelve a la fuente. En este momento preñado de inmovilidad, no hay absolutamente nada que necesites planear, considerar o hacer. El siguiente momento sólo se revela de forma irrevocable en el siempre presente instante de lo que es verdad. Independientemente de si permaneces en la relación o te vas, de si lloras o si ríes de dicha, de si experimentas agonía o éxtasis, todo se desplegará de acuerdo con la inteligencia de la vida. En la franqueza de la verdad cruda sólo existe la más profunda aceptación, te guste lo que estás viviendo o no.

Al ir más allá de la codependencia y encontrarse como pareja en la mayor aceptación, tanto a ti como al otro dejará de definirlos su papel. Éste es el fin del sueño y de la pesadilla de la relación; es el principio de la realidad de estar relacionados. Es como si un edificio desgastado, maltratado por miles de años de dogma, tradición, estereotipos, reglas y malentendidos por fin se derrumbara y dejara el paso libre para que algo nuevo creciera.

Relacionarse significa que te liberarás del peso de esforzarte por mantener una relación especial; la guerra ha terminado porque ya no hay dos individuos separados —

ni dos culturas ni dos naciones—, batallando para que sus necesidades se vean satisfechas. En lugar de eso, esta nueva dimensión, en la que te relacionas abiertamente y dices y escuchas la verdad, te ofrece la luminosa y radical posibilidad de reconocer que sólo hay una conciencia expresándose a través de todo. En lugar de adoptar una postura de dominación o sumisión, ahora ambos tendrán la libertad de inclinarse ante la sacralidad de la verdad en todas las cosas y todas las circunstancias.

Relacionarse es la semilla que da nacimiento a una relación auténticamente despierta o iluminada. Aunque este tipo de relación sea muy natural, es como una delicada flor que apenas empieza a asomarse por una fisura en el concreto. Es un suceso peculiar y raro porque los miles de años de condicionamiento social, cultural y religioso respecto a los roles de género han opacado a la pureza del amor real. Sin embargo, es probable que esto cambie a medida que la conciencia despierte para sí misma a través del vehículo de la humanidad.

De una relación consciente a una relación iluminada

Con frecuencia confundimos la relación iluminada con la relación consciente, pero entre ellas hay una diferencia fundamental, y es importante que aclaremos cualquier confusión. En la relación consciente hay dos individuos que practican el “ser conscientes”, lo cual puede expresarse de distintas maneras que tienen que ver con compartir valores de conciencia personal y planetaria (como llevar un estilo de vida “ecologista”), estar involucrados en proyectos ecológicos o humanitarios, abrir un negocio ético u holístico, criar a los hijos de manera consciente, encontrar maneras de expresar la creatividad y desarrollar una actitud positiva. Si también se trata de una “relación espiritual” puede incluir una meta en común como la de alcanzar la iluminación, seguir al mismo maestro, viajar juntos a lugares espirituales, orar a la misma deidad o dedicar una parte importante del tiempo a la práctica tántrica o a la meditación.

Aunque todo esto implica un maravilloso movimiento hacia ser conscientes en la relación, si se enfatiza la forma exterior (no importando con cuanta conciencia ética, ecológica o espiritual), no habrá un florecimiento hacia el amor real. Al contrario, la relación se convierte en una manera de fortalecer la identificación del ego con el yo separado porque los valores en común se transforman en el andamiaje de la noción de estar en lo correcto, de ser buenos, dignos o espirituales. Si tú y tu pareja están de acuerdo en estos valores y en las acciones y las actividades producto de los mismos, se sentirán seguros y amados, y habrá calma y felicidad en la relación. Sin embargo, si estos valores cambian o ustedes de pronto entran en desacuerdo, el amor puede convertirse rápidamente en resentimiento, rechazo, juicios negativos y odio.

En las relaciones ética, ecológica y espiritualmente conscientes suele haber un código de conducta oculto, así como ciertas reglas tácitas sobre cómo pensar, sentir, hablar y actuar. Debido a esto surge la expectativa, por lo general inconsciente, de que el otro se apegará a las reglas, porque de otra manera no será la “pareja consciente” que necesitas. Independientemente de lo sutiles que sean, mientras haya exigencias “por el bien de la relación”, también habrá una estrategia abierta o encubierta para evitar la pérdida de la pareja, de la seguridad, de la comodidad o de las celebradas “creencias conscientes”. Sin duda, todo esto es más positivo de lo que puede suceder en la relación codependiente, pero de todas formas es igual de complicado.

No obstante, si existe un deseo genuino de ir más allá de los patrones egoicos inconscientes y un compromiso sincero con la verdad, este tipo de relación puede ser una vía importante al crecimiento espiritual, ya que se acerca mucho más a la posibilidad de

un cambio de paradigmas que las relaciones heredadas de las generaciones pasadas que tanto dependen de los roles de género. En esta relación, se te invita a sacrificar todas las expectativas, las exigencias, las estrategias y las celebradas nociones de la relación consciente o espiritual. Si de verdad quieres ser consciente en la relación, te exhorto a que dejes de preocuparte de si tu pareja es consciente o espiritual, de acuerdo con la imagen que tienes de esta forma de ser, y que asumas la responsabilidad de tu propio estado de conciencia.

Si la luz de la conciencia es fuerte en ti, y si estás dispuesto a estar presente sin titubeos y a ser incondicionalmente franco en medio del desacuerdo o la desilusión, será difícil que la otra persona permanezca fuera de la conciencia. Pronto se elevará para alcanzarte en ese estado y, con el tiempo, la innegable fragancia del amor verdadero permeará la relación, o tal vez algo provoque que la otra persona reaccione con violencia y vuelva a caer en la inconsciencia; en ese caso, tu desafío será no seguirla hasta ese lugar. O quizá la relación termine y, con eso, tú recibirás la oportunidad de llevar a cabo una transformación profunda.

Si estás presente y eres franco al final de la relación, cuando la tristeza, el arrepentimiento, la duda, la confusión y el miedo amenacen con sepultarte, y cuando el otro se sienta enojado, resentido, rechazado o impotente, lo más probable es que te muevas hacia una dimensión interior del corazón incondicional. En ese lugar aceptarás que tal vez la relación haya terminado, pero el amor nunca lo hará. El amor no puede abandonarte porque es indivisible de tu naturaleza y, por lo tanto, continuará fluyendo en tu vida. Esto puede suceder a través de otra pareja que sea capaz de encontrarse contigo en la verdad: de un amigo, de una relación familiar que se renueve por tu tierna franqueza o de un maestro espiritual que refleje la claridad de tu fulgor interior. O tal vez se dé a través de un proyecto creativo, de una causa humanitaria a la que te dediques por completo o, simplemente, de tu corazón como esa alegría inefable que se transforma en el telón de fondo de tu vida. Si permaneces consciente de lleno en esta dimensión interior es probable que reconozcas a tu verdadero “yo” *como* amor.

Cuando tu legítimo “yo” se realiza y se encarna como amor, desaparece la necesidad de encontrar la completitud a través de otra persona; y cuando cada célula de tu ser se recuerda a sí misma como la completitud esencial del amor, la totalidad de la existencia te provee plenitud. Como ya no queda nada más que ganar, adquirir o buscar, todo descansa en un silencio profundo de satisfacción total. Las formas, como la de una persona, un animal, un proyecto o una obra de arte, continúan apareciendo en tu vida porque ésa es su naturaleza: aparecer y desaparecer. Es la obra de la existencia, sin embargo, es posible reconocer que todas las formas que surgen en tu experiencia vienen del silencio del ser y también regresan a él. Si alguien aparece en tu vida y también ha sido reconocido y encarnado (o por lo menos está en el viaje hacia la encarnación),

entonces nace una dimensión más profunda del ser, un nuevo paradigma: una relación iluminada y auténticamente despierta.

Cuando el silencio en ti se encuentra con el silencio en el otro

La relación iluminada es producto de que el silencio en ti se encuentre con el silencio en el otro. Cuando cada uno de los individuos se ha enamorado por completo de la soledad y encarnado su propia completitud, la relación ya no tiene que ver con la satisfacción, el placer, el consuelo o la seguridad mutua, ni con sentirse amado y deseado. Si ya no hay dependencia, tampoco se hace el intento de cambiar, reparar o complacer al otro. Tampoco se intenta estar de acuerdo ni estar en desacuerdo; ya no es una batalla de opiniones porque no hay ni víctima ni enemigo, y tampoco se intenta espiritualizar la relación. En realidad, no hay necesidad de practicar ningún método espiritual o de “estar consciente” siquiera, porque esto no es algo que puedas provocar ni entender al nivel intelectual; y no tiene nada que ver con seguir al maestro espiritual correcto ni la enseñanza adecuada. La relación iluminada sólo surge en el silencio más profundo, cuando se destruyen todas las nociones falsas de la separación y sólo perdura el reconocimiento puro de la vacuidad bailando a través de la dualidad. Sólo en ese lugar puede prosperar el amor verdadero.

El amor verdadero se encuentra con la esencia del amor en toda la gente y en todas las cosas; no está reservado exclusivamente para “esa persona especial”. Podría decirse que es un amor impersonal o universal, lo cual no significa que si estás en una relación el vínculo humano con tu pareja sea menos vibrante. Significa que ya no dependes de nada fuera de ti para conseguir amor o para hacerte sentir amado o capaz de amar; y tampoco tratas de poseer ni acumular el amor. Sólo te conviertes en el espacio abierto a través del cual fluye este sentimiento porque el amor verdadero no puede evitar moverse a través de cualquier vehículo libre del residuo del amor condicional. Este amor no tiene nada que ver con ser agradable o con actuar de una manera en particular; es una emanación invisible de luz que toca con suavidad todo lo que no está iluminado a su alrededor y que tiene el poder de transformar. Habrá quienes sean repelidos porque se resisten a la transformación, y también habrá quienes se sentirán atraídos magnéticamente porque se encuentran en la etapa de madurez adecuada para experimentar una revolución interior de la conciencia.

Ninguno de los individuos en una relación iluminada está consciente de que está sucediendo algo especial porque, al igual que la iluminación misma, la relación de este tipo es, en realidad, ¡extraordinariamente común! Sólo se vuelve especial, santa o mística cuando el ego se apropia de ella, y entonces ya no es una relación auténticamente iluminada sino nada más una réplica. Así como sucede con la iluminación, no hay reglas de cómo debe ser la forma externa de una relación de este tipo. Lo que importa es la

dimensión interior, y aquí sólo existe la noción de que ya no hay más “relación”. Dicho de otra forma, ya no hay dos individuos *teniendo* una relación, sino un solo ser que resplandece a través de todas las formas y el espacio en el que aparecen éstas. Esto no es algo que se comprenda intelectualmente, es más bien una experiencia palpable que parpadea en el interior y el exterior de la percepción cotidiana, pero a pesar de ello, se encuentra inequívocamente en todas las cosas.

Es posible que ya hayas vislumbrado este espacio abierto del estado del ser, pero quizá no lo reconociste como amor o ni siquiera estuviste consciente de él. Este espacio lo experimentarás en momentos de inmovilidad, cuando observes al sol elevarse majestuosamente en el horizonte, cuando la melodía del trino de un pájaro acalle el ruido de tu interior o cuando saborees ese primer sorbo de té. Está aquí *ahora*, en el vacío entre tus pensamientos, en la pausa entre la inhalación y la exhalación, y en el silencio entre estas palabras.

Más allá del sexo

Con frecuencia me preguntan qué le sucede a la atracción sexual en la relación iluminada. Aunque la conversación respecto al sexo se ha evitado por completo en las enseñanzas más tradicionales e incluso en muchos círculos espirituales de la modernidad, ésta pregunta se presenta cada vez con mayor frecuencia entre la gente que ya despertó.

La pregunta respecto a lo que le sucede al sexo en una relación auténticamente despierta necesita investigarse con mayor honestidad en el marco de tu propia experiencia, porque no existe ninguna “manera correcta” de hacer las cosas. La verdadera indagación no es sobre lo que sucede en la superficie, sino sobre descubrir lo que está debajo del estire y afloje social, cultural y de género del impulso sexual, así como detrás de la presión biológica. Independientemente de tu género o de si estás en una relación con el sexo opuesto o con alguien de tu mismo sexo, la conversación acerca del despertar y el sexo realmente tiene que ver con la purificación de los estereotipos de género y se enfoca en la liberación de las contracciones arcaicas que siguen conservando imágenes y comportamientos heredados respecto a lo que significa ser hombre o ser mujer. En las relaciones sexuales en el despertar llegas a permanecer en una profunda unidad interior que abarca las polaridades de lo masculino y lo femenino pero, al mismo tiempo, las trasciende a ambas.

Todos, incluyendo todo ser vivo de la naturaleza, contiene energía masculina y femenina. Piensa en el árbol que se mantiene fuerte a pesar de la tormenta, pero que también cede al movimiento del viento; el árbol tiene sus raíces totalmente fijadas en la cualidad masculina de la presencia, y también está completamente abierto al flujo de la vida como la cualidad femenina de la receptividad. Si no, piensa en un gato que persigue a un ratón. Su búsqueda sólo tiene una perspectiva (la cualidad activa o masculina, también llamada principio *yang* de la naturaleza), sin embargo, se mantiene completamente relajado si la caza no tiene resultados (una cualidad pasiva o femenina, conocida como principio *yin* de la naturaleza).

En el nivel más profundo, sin embargo, no existe ni lo masculino ni lo femenino porque la vida no se divide de esta manera. A lo que le llamamos masculino y femenino son aspectos inseparables de la completitud. Esto lo llegas a entender cuando ya despertaste auténticamente y encarnaste tu naturaleza verdadera como completitud. Cuando lo masculino y lo femenino se encuentran en armonía en el interior, ya no existe una polaridad; un principio no se opone al otro, no hay estire y afloje, sólo existe la simplicidad del estado del ser que resplandece a través de cada acción y no acción, sólo hay unidad con la expresión de la vida.

Sin embargo, para la mayoría de la gente, sin importar si está en una relación con el sexo opuesto o con el mismo sexo, hay una fuerte polaridad masculina-femenina. Es a lo que comúnmente nos referimos como “química sexual”. Entre más fuerte es la polaridad, mayor es la atracción sexual y hay más tensión, conflicto o pasión. Más allá de la reproducción, el propósito del sexo es sanar la división entre lo masculino y lo femenino. Es lo que sucede en el punto del orgasmo cuando, por un momento, la separación se desvanece y tú alcanzas a atisbar la libertad. En este momento sientes una completitud interior y se produce una sensación de armonía con tu pareja, pero, por supuesto, es sólo una reparación temporal y necesita repetirse. Éste es el ciclo adictivo del sexo que a menudo confundimos con el amor. El atractivo de esta adicción es suficiente para mantener la relación intacta, aunque no siempre feliz. A veces, la tensión o el conflicto necesita transformarse de manera consciente a través de, quizá, terapia de pareja o prácticas tántricas, y esto podría ser suficiente para mantener a ambos individuos de la relación satisfechos e incluso felices. No obstante, cuando la dinámica de la polaridad sexual ya no es el motor principal de la relación, se abre toda una dimensión nueva de amor.

Tal vez ahora te preguntes qué les sucede a la pasión y al placer, o quizá te preocupe que la relación se vuelva aburrida o estéril, pero definitivamente no se trata de reprimir el deseo sexual o de volverse célibe debido a algún ideal espiritual. Primeramente, todos los aspectos de la sexualidad deben permitirse por completo; es necesario que estés conscientemente presente en tu expresión sexual para purificar todo vestigio de vergüenza, culpa, represión y perversión. Y no se trata de indulgencia ni de una violación de los límites, sino de que no exista censura en la dinámica abiertamente consensuada. La invitación es para que descubras por ti mismo lo que sucede cuando te alejas de la inmovilidad interior y te acercas al flujo energético. Es un descubrimiento delicado que exige honestidad contigo mismo y que te abras a todos los resultados posibles.

Más allá de la forma en que se exprese, el sexo siempre es una invitación a estar presente de forma consciente entre los irreprimibles picos de energía. Si te lleva a un nivel más profundo de la presencia, el sexo se convierte en una práctica espiritual. Cuando la presencia sea tu estado natural y la unidad se lleve a cabo como tu verdadera naturaleza, es muy probable que no haya más que ganar si lo que buscas es la unidad a través del sexo. En este punto, la antigua compulsión de la atracción sexual se derrumba de forma natural. Por supuesto, como la energía sexual está tan ligada al impulso biológico de la procreación y a la noción psicológica del poder o la vitalidad, es posible que quede cierta reticencia a este proceso natural de crecimiento. Pero si estás dispuesto a renunciar a todas las nociones de lo que *debería* y lo que *no debería* de ser, a todo el apego sutil a tu identidad como un ser masculino o femenino, y a todas las ideas con las

que te identificas respecto al amor y la relación, no verás esto como una pérdida sino como un renacimiento. Es algo parecido a cuando se te cae la piel vieja y sólo creces y la dejas atrás.

Lo que queda es una gran ternura que ni rechaza la intimidad física ni involucra tensión o compulsión sexual. En otras palabras, el sexo se convierte en algo más que en un intercambio físico entre dos individuos (aunque bien podría incluir el intercambio, pero no hay reglas al respecto), y se produce una comunión íntima con la totalidad de la vida, en la que toda interacción, caricia, palabra, aliento y momento de tu experiencia se vuelve parte de una unión divina. Esto también incluye movimientos ordinarios, como cuando cuidas las flores del jardín o sacas a pasear al perro. En este punto, el hipnótico y exhaustivo toma y da de la expresión basada en el género hace una pausa, y entonces surge una melodía unificada del corazón sin condicionamientos.

Cuando la relación deja de basarse en el placer, la comodidad y la reproducción (aunque, por supuesto, puede incluir el acto de dar a luz a un niño de forma consciente), se produce una transmutación de la energía sexual que da a luz a algo que le sirve al mundo. Esto se puede expresar externamente como un proyecto creativo, una empresa social innovadora o un negocio filantrópico que afecta la vida de muchas personas alrededor del mundo. Incluso podría ser una expresión más sutil sin una manifestación externa obvia, pero con un corazón de oro que toca a la gente cercana. De cualquier manera, no hay un enfoque personal, no hay objetivos específicos ni propiedad, sólo una respuesta honesta a la manera en que la vida quiere moverse a través de ti *como* tú. Es muy probable que esta transmutación de energía sexual se presente en una relación que, quizás, ha madurado a través de los años, cuando el fuego inicial de la pasión se convierte en un brillo sutil, a pesar de que en algunas relaciones puede suceder muy pronto, porque recuerda: no hay reglas. Esto no tiene nada que ver con la falta de intimidad, al contrario, es la activación de un amor luminoso que nunca termina.

Sin embargo, no debes tomar estas palabras como dogma, te repito que tienes una invitación a descubrir por ti mismo lo que es verdad para *ti*, y a estar dispuesto a renunciar a todo, incluso a tus adoradas creencias respecto a lo que *debería* y lo que *no debería* suceder en la relación, y a un amor que va más allá de la imaginación. No puedes empacar el amor y guardarlo para ti mismo, ni reclamarlo como un trofeo para recordarlo cuando se desvanezca, pero sí *puedes* conocerlo como aquello que no tiene ni límites ni restricciones.

Capítulo 9

El cuerpo como una puerta a la liberación

El error de ignorar al cuerpo en la indignación espiritual

Otra relación particularmente íntima a la que necesitamos prestarle atención es la que tenemos con nuestro cuerpo. ¿Qué sucede cuando despertamos del sueño de la identificación con la forma, pero al parecer seguimos funcionando en un cuerpo terrenal? ¿Cómo le encontramos lógica al hecho de conocernos como la presencia eterna de la conciencia, sabiendo que nuestra vida es finita? ¿Algo de esto tiene un impacto en la forma en que vivimos?

Muchos buscadores y maestros espirituales descartan al cuerpo como un espejismo inconveniente, y esto ha generado mucha confusión. Durante miles de años, las enseñanzas espirituales han señalado la pureza absoluta y la perfección del reino no manifiesto de la conciencia, pero también han ignorado toda conversación acerca del papel del cuerpo en la verdad de la conciencia en la vida diaria. La poca atención que se le ha dado al cuerpo ha enfatizado en especial la ilegalidad de nuestra naturaleza animal. Tanto en la tradición espiritual oriental como en la occidental, se ha desarrollado una plétora de prácticas ascéticas y punitivas para ocultar o controlar nuestros instintos animales. A lo largo de la historia nos hemos sometido a cosas como el celibato, periodos largos de ayuno, reclusión, abstención de las relaciones íntimas y las interacciones mundanas, posturas de yoga exageradas, exposición del cuerpo a temperaturas gélidas y mortificación de la carne. Algunas enseñanzas metafísicas y *New Age* respaldan esta visión desencarnada de la espiritualidad, ya que se enfocan en las experiencias extracorpóreas, los estados de trance, la canalización de las entidades espirituales y la comunicación con los ángeles como la manera de alcanzar una “conciencia más elevada”, pero ninguno de estos métodos le ha permitido a alguien llegar a la iluminación jamás.

El mito del cuerpo pecaminoso o defectuoso sólo le añade combustible a la represión de lo femenino con base en la tierra que honra todas las expresiones —incluso los instintos naturales del cuerpo— porque las considera sagradas. Esta violencia contra nuestra naturaleza holística no sólo les ha provocado caos y sufrimiento a millones de mujeres de todas las culturas a lo largo de la historia, como sigue sucediendo en muchas partes del mundo, también se ha filtrado a los círculos espirituales de la modernidad, en

donde perpetúa un sufrimiento psicológico sutil, aunque no menos dañino.

Las creencias no duales estrictas como “el cuerpo es un engaño”, “sólo la conciencia es real” y “yo no soy mi cuerpo” suelen ser un pretexto conveniente para evitar una indagación incómoda y posiblemente dolorosa que desafíe la propagada noción de que el despertar es un estado trascendental en el que la desorganización de la experiencia humana no tiene cabida. Si ésta se convierte en una rígida perspectiva espiritual, la madurez del despertar no se puede llevar a cabo. He conocido a muchos buscadores espirituales que, innegablemente, han experimentado la verdad de la conciencia no dual, pero de todas maneras siguen presentando síntomas de disociación. La incapacidad de sostener el contacto visual, de mantenerse sentado durante periodos largos, de estar en contacto con los sentimientos o de experimentar intimidad, la impresión de ver la vida desde lejos y la tendencia a sufrir de ataques de pánico son síntomas comunes e indican que la luz del despertar no ha descendido todavía de la mente al corazón y al vientre. En el tierno rellano del corazón y en la memoria celular del cuerpo se fusionan las energías indeseables del pasado con la intensidad de las emociones oscuras y los traumas no resueltos. Con mucha frecuencia, esto se manifiesta como una armadura física (en forma de tensión, rigidez y cansancio) y como una tendencia a las reacciones fisiológicas desmedidas (como adormecimiento emocional combinado con exabruptos). Si queremos que el despertar fluya hacia nuestra vida cotidiana, debemos abrirnos de lleno a estas contracciones para sentirlas.

Independientemente de hasta qué punto creamos que el cuerpo es un engaño, el verdadero sufrimiento del dolor y la pérdida al nivel humano, es inevitable. Si no los analizamos, los comportamientos que incluyen adicciones y un estilo de vida poco sano bien pueden llevarnos a un declive en la cantidad de actividad física y a la manifestación incesante de dolor y enfermedad. Incluso si no hay enfermedad física evidente se tendrá que enfrentar el curso natural del envejecimiento y, después, de la muerte. Porque tal vez el cuerpo sea un inconveniente, ¡pero es un inconveniente persistente!

¿Estás dispuesto a enfrentar la problemática verdad de tu cuerpo? Quizás, en el fondo tienes miedo porque crees que si aceptas la realidad de tu experiencia física, se manchará la peculiar inmovilidad de la conciencia no dual, caerás desde las perturbadoras alturas de la trascendencia hasta la densidad de la experiencia humana, te olvidarás de quién eres realmente como conciencia y descenderás al sufrimiento egoico. O tal vez estés preparado para ver que ya estás sufriendo por apegarte a una perspectiva trascendental. ¿Estás dispuesto a examinar tu miedo a enfrentar la agonía de lo que ha estado encerrado en tu cuerpo durante toda tu vida? ¿Estás dispuesto a enfrentar el horror de la pérdida y la desintegración del cuerpo cuando el dolor, la enfermedad y, eventualmente, la muerte lleguen a tu puerta? ¿Estás dispuesto a renunciar a todas las nociones que tienes respecto a cómo se ve y se siente estar despierto?

Descubre la luminosidad de estar presente en el cuerpo

Al contrario de lo que a la mente egoica le gustaría creer, la liberación del sufrimiento del dolor y la pérdida relacionados con la forma física no se produce cuando nos liberamos del cuerpo, sino cuando estamos completamente presentes *en* él. Cuando aparece la enfermedad, un accidente o el declive del cuerpo debido al envejecimiento, la mayoría de la gente se extravía en la historia del “pobre de mí”. Como la propiedad personal de la forma física (“mi cuerpo”) y las formas psicológicas inevitablemente envuelven esta identidad principal (“mi dolor”, “mi enfermedad”, “mi imperfección”, “mi fealdad”, “mi debilidad”, “mi pérdida”, etcétera), de pronto se genera una historia llamada “mi sufrimiento”. Paradójicamente, esta fijación con la forma indica una carencia de presencia en el cuerpo o, mejor dicho, en el campo más profundo de energía del mismo.

A diferencia de lo que sucede con la mayoría de la gente, a pesar de que los animales están totalmente presentes en sus cuerpos, no sufren. Es obvio que están expuestos a la incomodidad y el dolor, pero es poco probable que experimenten sufrimiento psicológico. Si ya has vivido con un gato, pasado tiempo con un perro u observado a las palomas en el parque, tal vez percibiste que, incluso cuando están enfermos, mutilados o exhaustos, en ellos no se presenta el drama del “pobre de mí”. Naturalmente, no podemos saber con certeza absoluta lo que sienten, pero sabemos que como no tienen la capacidad de la autorreflexión, es decir, como no tienen ego, no puede existir en ellos una separación del “yo” que se identifique con la forma física ni una noción de la propiedad personal de la experiencia. Si no hay una historia de sufrimiento, sólo hay una experiencia de energía fluctuante y sin interrupciones que no tiene nombre y que nadie posee. Si te quedas callado en presencia de un animal adolorido o agonizante, a menos de que se trate de una lesión severa que provoque que el sistema nervioso reaccione con convulsiones, percibirás la inmovilidad y el silencio en el que el animal descansa. Es decir, el animal simplemente está *siendo*.

Por supuesto, esto no quiere decir que no debamos curar un hueso roto, suturar una herida, cuidar nuestros moretones o frotar aceites curativos en nuestra piel. Todo esto, y muchas acciones más, ocupan un lugar esencial en el mantenimiento y el cuidado de las formas de vida físicas, pero si no nos sumergimos en lo más profundo del mar del estado del ser, nos quedamos nadando en la superficie, tratando de atrapar y de perfeccionar cada ola que venga de acuerdo con la imagen que tenemos de cómo debería ser, y esto no nos proporciona una sanación verdadera ni satisfacción perdurable.

Lo que permite que el cuerpo se convierta en un portal hacia la liberación y en la

fuente de la completitud verdadera es la disposición a mirar hacia dentro y a estar inequívocamente presente con cada sensación y sentimiento. La disposición a intimar con la cruda experiencia energética de cada ola que aparezca —antes de denominarla *dolor de cabeza, dolor de dientes, dolor mortal o enfermedad incurable*— es lo que transforma la oscuridad de “mi sufrimiento” en la iluminación del ser. Al intimar profundamente con *todas* las manifestaciones, los límites entre el sujeto (tú) y el objeto (la manifestación) se funden en un campo unificado de energía. Esto es más que una metáfora, ya que existe una sensación muy real de desaparición en una dimensión interior de luz. Sin embargo, no me refiero a la luz que ves con tus ojos, sino a la percepción de ligereza y paz.

Esta luz es lo que te anima; sin ella, tu cuerpo sería una carcasa vacía. También podrías llamarle *Espíritu Santo* o simplemente *espíritu*, o *Dios*, pero como la palabra *Dios* suele tener una carga religiosa y cultural, tal vez prefieras nada más llamarla *conciencia*. Independientemente del nombre que elijas, la luz alumbró a una inteligencia que existe antes del pensamiento o el sentimiento. A pesar de que su naturaleza esencial no pertenece a esta dimensión terrestre de la forma, es la fuente de la vida en ti y en todo. Debajo y más allá de esta manifestación se encuentra la dimensión ilimitada e inmortal de lo no manifiesto. Aunque solemos referirnos a lo no manifiesto como vacío, realmente dista mucho de estar vacío, o al menos, no lo está en la manera en que a la mente le gusta imaginarlo. Es una vacuidad centelleante con potencial nonato. Todo lo que se crea, todo lo que nace en el mundo de las apariencias, proviene del campo omnipresente de las posibilidades infinitas. De esta manera, el mundo interior de la luz (lo no manifiesto) y el mundo exterior de la forma (lo manifiesto), se vuelven inseparables. La espiritualidad le llama a este fenómeno el *Campo akásico* o *Brahman*; y la ciencia lo denomina *energía del punto cero* u *orden implicado*.

Pero por favor no tomes estas palabras como dogma de fe ni intentes descifrarlas con lógica, conocimiento espiritual o evidencia científica, sólo descubre por ti mismo lo que está de verdad dentro de cada apariencia cuando permanezcas ahí. Observa lo que sucede cuando hay un cese al fuego y el ego interrumpe su costumbre de censurar cada sensación y sentimiento, cuando dejas de denominarlo dolor, trauma o enfermedad, cuando dejas de catalogarlo como bueno o malo, espiritual o terrenal, y cuando dejas de encuadrarlo en el marco de lo mejor o lo peor, o de la bendición o el castigo. Te invito a que te relajes profundamente en el centro de lo que está presente *aquí y ahora*, y a que descubras por ti mismo lo que queda después de que todas las apariencias desaparecen en la ligereza del ser.

Es muy probable que estar presente de lleno *en* el cuerpo, o más bien, en el campo energético profundo del mismo, no sólo le proporcione a la forma física la paz de una presencia inefable, sino también una enorme ligereza. Y también es posible que

experimentes más vitalidad, intensidad y una noción de bienestar y alegría.

Purificación del cuerpo-templo

La idea de que podemos volvernos más espirituales si adoptamos cierta práctica física es bastante popular. Mucha gente cree que podrá elevar su conciencia si sigue una dieta en particular (la cual usualmente tiene bases morales o éticas) o adoptando un régimen estricto de ejercicios físicos (que a menudo se basa en alguna tradición oriental). Es cierto que algunas actividades como los giros sufi, el baile extático, la repetición de respiraciones profundas, las carreras de larga distancia, las posturas de yoga avanzadas y los largos periodos de ayuno pueden desconectar temporalmente el mecanismo de búsqueda de la mente egoica y permitirte vislumbrar tu ilimitada naturaleza esencial. Además, todas estas actividades pueden, sin lugar a dudas, ofrecer apoyo para llevar una vida saludable y plena, pero así como nadie ha logrado la iluminación escapando de su cuerpo, tampoco nadie la ha alcanzado concentrándose en él.

En la dimensión más profunda del ser y en el reino de la luz interior, nada de lo que hagas o dejes de hacer en el ámbito exterior de la forma física podrá limpiar ni contaminar la inmaculada pureza de la conciencia. La conciencia es como el sol porque nadie puede apagarla con un interruptor, sin embargo, así como sus rayos se refractan o se debilitan al filtrarse por las nubes oscuras o el cielo brumoso para proyectar su sombra sobre la tierra, la emanación de tu luz interior se distorsiona o se disipa cuando se expresa a través de tu vehículo terrestre. A pesar de que esta distorsión de la pureza de tu naturaleza esencial finalmente no tiene sustancia (así como la sombra no tiene sustancia y sólo es ausencia de luz), sí causa un impacto muy real en tu vida.

La sombra es la representación de todo lo que aún no has perdonado, es decir, los lugares donde te niegas a despegarte de un arcaico mecanismo de defensa y ataque. Hablo de los agravios (como el resentimiento, el arrepentimiento, la culpa, la superioridad moral o la autocompasión) que sostienen el andamiaje del “yo”. Cuando no enfrentas la sombría energía cruda de todas las historias de agravio, ésta se acumula y forma una especie de escombros emocional y físico. La ira no reconocida, la pena no expresada y los traumas no resueltos suelen manifestarse como tensión muscular, problemas digestivos, desequilibrios metabólicos y dolores inexplicables. Si continúas ignorando estas energías sombrías, tarde o temprano se manifiestan como enfermedad y como una discordancia de salud más severa. El cuerpo es una bodega de las historias que tenemos en la mente, y cada historia no examinada constituye una carga adicional que obstruye la claridad de nuestra naturaleza ilimitada de la manera en que se expresa a través de la vida terrenal. Si queremos que la luz de la conciencia fluya libremente en nuestra realidad cotidiana, debemos prestarle atención a este depósito de oscuridad y eliminar su carga.

En el antiguo texto en arameo del Evangelio de la Paz, Jesús habla de la necesidad de una “purificación de los pecados del hombre” para desalojar la oscuridad de la pena, el miedo y la enfermedad. Se refiere al cuerpo como “el templo del espíritu” y les recomienda a quienes lo rodean que purifiquen este templo para que “Satanás no entre”.⁷ Pero espera, no te alarmes por la mención de Satanás, ¡este sermón no es sobre las enseñanzas de Jesús ni es un tratado de purificación espiritual! Te invito a leer las palabras sin superponer el dogma religioso. La purificación de nuestros pecados no significa que hayamos nacido impuros moralmente ni que debas obedecer una serie estricta de doctrinas religiosas para “entrar al reino del cielo”. Significa que cada vez que olvidas tu verdadera naturaleza como completitud, “te equivocas” y te alejas de la inteligencia luminosa que te imbuye de vida. Es decir, cada vez que te olvidas de estar presente en el cuerpo.

Si no hay presencia, es como si desalojaras un lugar y les dejaras la puerta completamente abierta a personas indeseables. Estos visitantes son los pensamientos contaminados, los sentimientos tóxicos y los comportamientos de un estilo de vida poco saludable que perturban tu santuario interior de paz, te distraen y te impiden permanecer en la corriente profunda de la inteligencia innata. Tu falta de presencia también provoca que tu cuerpo se vuelva susceptible a energías invasivas del medio ambiente. En el nivel psíquico, estas energías son formas-pensamientos que emiten vibraciones graves, como el enojo, el miedo y los juicios negativos. En el nivel físico, son microorganismos como las bacterias, los virus y los contaminantes ambientales que se pueden encontrar en el agua, el alimento y el aire, y que se albergan en los delicados canales de energía y los tejidos, las glándulas, los huesos y la sangre. A esta acumulación de energías oscuras Jesús le llamaba *Satanás*. Las tradiciones de Oriente le llaman *estancamiento*, *congestión*, *flema* o *viento interno*, en la medicina china; y *tamas* o *ama* en la medicina ayurvédica. En la terminología occidental con la que estamos más familiarizados, se le conoce como *debilidad del sistema inmunológico* o *deficiencia metabólica*. La hinchazón, el estreñimiento, la rigidez física, la dificultad para pensar, los resfriados frecuentes, los problemas dermatológicos y muchos otros malestares más son señales tempranas de este tipo de invasión.

La purificación del cuerpo es el equivalente a limpiar tu casa en primavera. Primero debes estar completamente presente, y luego debes enfocar tu atención en la remoción de las energías mentales, emocionales y físicas estancadas. El cuerpo es un portal hacia la completitud luminosa. La disposición que tengas a enfrentar todas las energías que no has resuelto hasta ahora, en un estado sentido de *aquí y ahora*, será el principio de una realineación con el flujo de la inteligencia de la vida. A menudo, el simple hecho de estar presente con la experiencia energética profunda de la tensión física, la incomodidad o el dolor, revela la historia en el interior, y de esta manera elimina la sombra. Si eres capaz

de ver que la historia no tiene sustancia bajo la luz de la presencia consciente, es probable que caigas en una dimensión más profunda del cuerpo, donde la inmaculada luz de tu naturaleza esencial te ofrecerá inmunidad física y psíquica.

Cuando las energías oscuras son particularmente densas o están demasiado estancadas, es necesario profundizar más. Hay muchas herramientas de los sistemas antiguos y modernos que nos permiten excavar en los rincones oscuros y liberar, refrescar y rejuvenecer la mente, el corazón y el cuerpo. Éstas son algunas estrategias inteligentes para impulsar la santidad interior y la cordura:

- Desintoxicación celular (con hierbas y arcillas medicinales, sudor y purgación) para remover toxinas físicas y reducir la inflamación.

- Movimiento físico regular para que el sistema linfático no deje de fluir y continúe siendo puro.

- Trabajo corporal profesional (como el masaje de tejido profundo y de los puntos de presión) para relajar la tensión acumulada, y técnicas de liberación emocional de trauma (como la respiración profunda, agitación de todo el cuerpo, gritos primigenios y muchos de los otros métodos que se enfocan en el cuerpo) para dejar ir las penas del pasado, liberar los sentimientos enterrados y tratar las adicciones.

En su Evangelio de la Paz, incluso Jesús señaló con claridad que “la purificación de los pecados del hombre” era un periodo breve pero intenso de desintoxicación del cuerpo, el corazón y la mente por medio de ayuno, respiración profunda, purga, abstinencia de sustancias y comportamientos adictivos, y un tiempo de soledad para la contemplación y la oración en la naturaleza. Ésta es una sabiduría antigua y atemporal, nacida del vientre de lo sagrado femenino que honra la completitud y la santidad inherente a la tierra y a todas sus manifestaciones. No se trata de perfeccionar tu forma exterior, sino de preparar un santuario interior donde Dios, el Espíritu Santo o la luz de la conciencia puedan residir.

Aunque la purificación del cuerpo-templo no provoca ni garantiza la iluminación, *sí* es un trabajo útil de preparación. Con frecuencia, la luz del despertar no es suficientemente fuerte para penetrar las formas más densas de desecho emocional y físico. Incluso si se abre la fisura hacia el despertar y alcanzamos a vislumbrar el fulgor del ser como sucede en las experiencias de despertar repentinas, la fisura puede volver a ocultarse rápida y fácilmente. Cuando el despertar se convierte en una realidad más permanente y la luz desciende al corazón y el cuerpo, el encuentro con las energías oscuras puede provocar todo tipo de problemas si no nos involucramos de manera total en el proceso de encarnación. Es posible experimentar varias sensaciones y no identificarlas como bloqueos energéticos; me refiero al cansancio extremo, el dolor físico inusual o inesperado, los síntomas peculiares, los espasmos involuntarios y los

tremores, así como el insomnio y el calor corporal intenso.

Es importante reconocer que el despertar nos insta a hacer la limpieza primaveral, y que cualquier intento por evitar ensuciarse las manos en el lodo y el fango de lo que ha permanecido inconsciente en ti hasta ahora es como tratar de bajar las persianas después de que una tormenta se metió a tu casa. Es más inteligente participar en la limpieza primaveral involucrándote de manera total y teniendo disposición para descubrir aquello que te pide ser liberado; estando dispuesto a usar las herramientas de la purificación y haciendo lo necesario para respaldar el crecimiento del capullo del despertar hasta que florezca.

Iluminación celular

Cuando nos referimos a un cuerpo interior de luz o a la encarnación de la luz, no estamos hablando solamente de una metáfora ni de una afirmación metafísica, sino de una descripción de la realidad física, ya que, literalmente, estamos hechos de luz. Muchas culturas antiguas, como las de los aborígenes australianos y los nativos norteamericanos, así como varias tradiciones medicinales y de curación de Oriente, como la medicina tradicional china y el ayurveda y, naturalmente, algunas tradiciones esotéricas como la Cábala y la alquimia, han sabido desde hace mucho que el cuerpo toma luz del macrocosmos del universo y la distribuye a través de sus meridianos de energía para hacerlas llegar al microcosmo de los órganos, los tejidos y las células. Aunque la mayoría de la gente ha olvidado este conocimiento, hoy en día hay cada vez más evidencias (al menos en algunas áreas de la medicina y la ciencia) de que cada una de las células del cuerpo humano tiene la capacidad de almacenar, utilizar y crear luz. Lo más importante es que la entrada y la salida de la luz que se produce en cada célula es fundamental para la salud, la vitalidad y la armonía del cuerpo. A lo largo de la historia, las distintas culturas le han dado diferentes nombres a este movimiento de luz: *chi*, *shakti*, *mana*, *fuerza universal de vida* y *aliento santo*.

Te reitero, como lo he hecho en las páginas anteriores, que lo que diré a continuación no lo debes tomar como un hecho irrefutable. Si deseas obtener más conocimiento sobre este tema, existe una gran cantidad de literatura histórica, científica y espiritual a la que te puedes acercar. Aquí sólo te invito a relajarte en el estado del ser, en el *aquí y ahora*, y a escuchar estas palabras desde tu silencio interior. Entre más te relajes, más habitarás la fibra de tu cuerpo, que es precisamente donde encontrarás el conocimiento interno. En tu yo más profundo no tendrás que buscar evidencias de ninguna autoridad externa, sólo sabrás lo que es verdad porque hará eco en ti.

Te invito a hacer una pausa justo ahora. Respira profundamente hasta que el aire llegue a tu vientre y relájate. Impide que tu atención quiera apoderarse o rechazar las palabras en esta página, es decir, deja de pensar. Te invito a que ingreses a un refugio interior de luz, una luz que no podrás sentir con tus ojos físicos porque tiene la cualidad del silencio, la amplitud y la inmovilidad, así como una vitalidad sutil y centelleante. A pesar de que este cuerpo interior de luz se encuentra en absoluto silencio, es el que te informa porque la luz *es* la inteligencia de la vida.

Mientras permanezcas aquí, quédate abierto a la posibilidad de que la luz transporta, en *este* momento, información de una célula a otra para mantener el sistema endocrino (las glándulas que regulan el funcionamiento de las hormonas) y todos los órganos (hígado, riñones, corazón, sistema nervioso, etcétera) alineados con los ritmos diurnos,

es decir, con el ciclo noche-día. Es una red y un flujo constante y preciso de purificación (el flujo de salida) y de nutrición (el flujo de entrada), parecido a las mareas, que nos permite descansar y regenerarnos durante la noche, y despertar sintiéndonos frescos y llenos de energía por la mañana. Existe una gran cantidad de investigaciones que revelan las complejas interacciones bioquímicas involucradas en este proceso, pero el propósito de este libro no es proveerte este tipo de información. Te invito a que permitas que mis palabras hagan eco en tu conocimiento interior, y a que hagas una pausa momentánea para abrirte al misterio de la forma en que esta delicada danza se produce sin que tú tengas que hacerte cargo porque la inteligencia interior de la luz ya la orquestó perfectamente. Despertar cansado, con flojera o abrumado mentalmente es señal de que el flujo de luz fue interrumpido. Las enfermedades, en especial las crónicas, también son una alerta de que el instrumento a través del cual fluye la luz se encuentra dañado.

Ahora considera la posibilidad de incluir en tu indagación interior el hecho de que los descubrimientos recientes en el campo de la biología avanzada respaldan la antigua sabiduría de la existencia de un cuerpo de luz. Las investigaciones demuestran que el ADN libera partículas diminutas de luz conocidas como *biofotones*, y que luego la membrana celular las retiene en racimos conocidos como *nubes de electrones*. Entre más nubes reúne la membrana celular, más permeable se hace, lo cual permite que a través de ella pase más luz con información vital del ambiente interno de la mente-cuerpo, el microcosmos; y del ambiente externo del mundo y el universo, es decir, del macrocosmos. Se estima que el cuerpo humano está formado por 100 billones de células, y cada una tiene una membrana que actúa como un portal para la información. Este intrincado sistema de membranas celulares constituye la carretera de comunicaciones del cuerpo y le permite a la luz de la inteligencia universal regular los incontables caminos metabólicos necesarios para tener una vida sana.

Otros descubrimientos demuestran que la membrana es sumamente sensible al equilibrio ácido-alcalino del fluido que la rodea. Existe una delicada relación entre la hidratación, la temperatura del cuerpo y el pH y, de hecho, sabemos que muchas enfermedades crónicas se relacionan con desequilibrios entre estos tres factores. Para que las nubes de electrones se mantengan en un nivel óptimo en la membrana celular, el pH tiene que ser idóneo. Si la combinación se inclina demasiado hacia la acidez, las nubes se disipan, la luz disminuye y la información propagada en el cuerpo se distorsiona. Podríamos decir que, literalmente, la célula se “oscurece”, y que a un nivel metafísico, la sombra se establece formalmente. Este tipo de ambiente ácido interno se produce debido a los contaminantes físicos que ingerimos en los alimentos y el agua, o a través del aire, el estrés, el miedo y las emociones no resueltas, lo cual conduce, tarde o temprano, a la aparición de enfermedades.

Los antiguos sistemas de salud, como la medicina tradicional china y el ayurveda,

han entendido este fenómeno desde hace mucho tiempo e incluso han desarrollado técnicas específicas para la purificación y la nutrición celular profunda, con las que se busca regresar el pH a su estado natural, que es ligeramente alcalino. Descubrimientos recientes demuestran que un ambiente más bien alcalino aumenta la permeabilidad celular y atrae más nubes de electrones. En un nivel físico, diríamos que se almacena más luz en la membrana celular; en un nivel metafísico, que cada célula se ilumina. Ahora la luz se puede mover libremente y entrar y salir de la célula en conjunto con los ritmos circadianos, lo que hace que, literalmente ¡irradies la luminosidad de la conciencia! Ésta es una realidad fisiológica en la que *tú*, como expresión consciente, bailas en armonía con la totalidad a través del vehículo mente-cuerpo. Te repito que muchas tradiciones antiguas conocen este fenómeno. Éstos son algunos de los nombres que le han dado: *cuerpo de arcoíris*, *aura dorada* y *despertar kundalini*. También podríamos simplemente llamarle *iluminación celular*.

Lejos de ser un estado sobrenatural, la iluminación celular es tu estado natural. Dicho de otra forma, es lo que existe antes de la contaminación física o psíquica, o lo que está antes de que la sombra se instale. También podrías decir que es aquello que se encuentra en una relación adecuada con su ambiente interno y externo, o a través de lo cual la inteligencia innata fluye sin obstáculos. La mayoría de los animales, en especial los que viven en libertad, exhiben este estado natural de unidad del cuerpo, el estado del ser y el ambiente, de la misma manera que lo hacen las culturas indígenas a las que la civilización no ha afectado, aunque ya no quedan muchas. Ciertamente, esta armonía natural no es completamente consciente en los animales, la vida sólo es así. En el complejo y, con frecuencia, disonante mundo en que vivimos ahora, lo que más ha cambiado es nuestra capacidad para involucrarnos de lleno con el proceso de la iluminación celular. Nos involucramos en él diciéndole *sí* de una forma pura a la reunión de todas las energías sombrías; con la disposición a hacer todo lo necesario para liberar los contaminantes físicos y psíquicos, y estando firmemente presentes en nuestro cuerpo.

Cuando empiezas a participar plenamente en el proceso de la iluminación celular, la conciencia se percata de sí misma a través de cada célula. Las células son entidades vivas en sí mismas, por lo que, de hecho, no eres un organismo sencillo sino una *comunidad* de células, y si queremos que esta comunidad funcione como una entidad armoniosa, necesitamos que haya una comunicación sana entre ellas. Cuando cada una de las células de la comunidad está iluminada nace un nuevo mundo, independientemente de si se trata de *ti* como individuo o de una célula de tu cuerpo. ¿Podría ser que este mundo nuevo, ya sea una humanidad despierta o el radiante brillo de tu cuerpo-luz, sea la base de un salto evolutivo en el que el universo cobra conciencia de sí mismo?

El arte de comer conscientemente

La indagación sobre el papel que desempeña el cuerpo en nuestra experiencia de la verdad del despertar en la vida diaria no estaría completa si no habláramos sobre los alimentos o, para ser más precisos, sobre nuestra *relación* con ellos.

Esta conversación no tiene nada que ver con apearse a un régimen ético, moral o espiritualmente correcto. A menudo se equipara el hecho de ser vegetariano, vegano o frugívoro con ser espiritual, pero las cosas no son así necesariamente. Aunque hay muchas buenas razones para llevar este tipo de régimen, quienes elijan una forma distinta de comer podrían juzgarnos sutilmente. Esto suele convertirse en una actitud de superioridad moral que, en lugar de eliminar el ego, lo fortalece. Esta conversación tampoco tiene nada que ver con seguir consejos específicos de nutrición o salud; aquí no te daré lineamientos ni una lista de alimentos permitidos y alimentos prohibidos, ni información o conocimiento que despierte el interés de tu mente, porque si deseas investigar los temas de la nutrición y la salud, creo que en internet y en muchos libros ya hay suficiente información.

Lo que aquí te ofrezco es una invitación a que vayas más allá de cualquier creencia o ideología, que dejes de hacer de los regímenes una religión y que emprendas una auténtica investigación que se centre en el *cómo* y el *por qué* de la manera en que comemos. Quiero que descubras por ti mismo lo que necesita tu cuerpo para que cada célula se ilumine y para darle armonía a la comunidad celular. Este viaje te invita a exhibir las maniobras mentales y emocionales que cubren el inocente impulso del hambre.

Por supuesto, como en el caso de todas las demás criaturas vivas, el impulso de responder al hambre está arraigado en nuestra fisiología para garantizar la supervivencia de la forma física. En los humanos, sin embargo, a diferencia de lo que sucede con otras especies (algunos animales que tenemos como mascotas son la excepción), el ego se ha apoderado de este mecanismo natural con el objetivo de buscar la satisfacción a través de formas externas.

El alimento nos nutre a muchos niveles; es el combustible de los innumerables procesos metabólicos del cuerpo, pero también ofrece plenitud emocional (la sensación de que estamos bien centrados y satisfechos); deleita nuestros sentidos, alimentando así nuestra alma; y nos conecta con la abundancia de la tierra. No hay nada de malo en lo anterior porque la nutrición multifacética es parte de nuestra naturaleza holística. Sin embargo, cuando obtenemos alivio psicológico a través de los alimentos y ésta se vuelve nuestra principal razón para comer, la relación con la comida se vuelve inconsciente porque la impulsa el movimiento adictivo de la mente egoica, y como todas las

adiciones, oscurece la inteligencia profunda de nuestra verdadera naturaleza y provoca sufrimiento. Este sufrimiento se puede manifestar como la urgencia incontrolable de atracarnos o de consumir comida chatarra, o como un desorden alimenticio como la bulimia o la anorexia. Incluso puede terminar provocando un desequilibrio digestivo como los que producen el sobrepeso y la inactividad, o convertirse en una enfermedad directamente relacionada con la dieta.

Es posible que no te aqueje ningún malestar inconveniente o incómodo, y por eso no hayas pensado mucho en tu relación con la comida, o tal vez estás feliz con tu “dieta sana” y no tengas deseos de investigar más, pero si de verdad quieres encarnar la luz del despertar, te invito a que incluyas en tu indagación espiritual la relación que tienes con la comida. No se trata nada más de evitar enfermedades o de mantener tu salud, también es importante construir un vehículo ligero que pueda transportar adecuadamente a la conciencia en su viaje terrenal.

Una investigación honesta sobre *por qué* comes de la forma en que lo haces, es el punto de inicio para ir aflojando las capas de las respuestas condicionadas que envuelven al impulso del hambre. ¿Estás dispuesto a hacerte estas preguntas? ¿Has notado que buscas la caja de galletas o de chocolates cada vez que te sientes cabizbajo, herido o solo? ¿Te has visto apilando comida en tu plato o atragantándote cuando te enojas o estás molesto? ¿Les otorgas un gran valor a las comidas familiares, las reuniones sociales que se enfocan en la comida, las celebraciones en restaurantes y las cenas románticas? ¿Te parece que son una manera de sentirte conectado, amado y nutrido? ¿Será posible que tu ansia por consumir alimentos azucarados o ricos en almidones sea un intento por reprimir la tristeza? ¿Crees que comes mucho y demasiado rápido para acallar sentimientos incómodos? ¿Crees que toda esa atención que le prestas a comer como una actividad social sea un sustituto de la plenitud real?

Si bien disfrutar de los alimentos con la familia, los amigos, tu pareja o, simplemente, solos, es una parte maravillosa de la experiencia humana, si no examinas esta actividad, puede convertirse en una manera de evadir una carencia más profunda. Lo importante aquí no es *lo que haces* sino *por qué lo haces*, y por eso, prestarle atención a este problema te permite analizar el mecanismo adictivo que te insta a buscar la completitud a través de algo que se encuentra fuera de ti. Si estás dispuesto a dejar de participar en este mecanismo adictivo es probable que tus patrones inconscientes de alimentación pierdan ímpetu. Una vez que hayas analizado y eliminado los patrones con toda honestidad y bajo la luz de la antorcha de la conciencia, todas las reglas respecto a *lo que* comes se volverán innecesarias. En lugar de seguir un régimen alimenticio, te guiará una inteligencia innata que informará las decisiones que tomes en el momento presente respecto a qué y cuándo comer. Esta inteligencia se revela cuando aminoras el ritmo antes, durante y después de tus comidas.

Antes de que busques automáticamente lo que quedó de la cena en el refrigerador, de que pases por una comida rápida u ordenes el más tentador pastel en el menú, baja el ritmo y respira profundamente hasta sentir el aire en tu vientre; mantente presente con cualquier sensación o emoción que se revele, permite que surja tu hambre auténtica y sólo *siéntela* sin alejarte de ella. Cuando prepares tus alimentos, desacelera y respira profundamente hasta sentir el aire en tu vientre, relaja tus sentidos y mantente presente con la forma, el color y el aroma de la comida. Sólo *quédate* ahí con ella y resiste la tentación de consumirla. Cuando te sientes frente al plato, desacelera y respira, permanece presente con la sensación de la comida mientras cada bocado entra en tu boca. Baja el ritmo e intima con el sabor y la textura cuando mastiques y tragues. Una vez que hayas disfrutado de cada trocito, quédate ahí, no te apresures a levantarte, sólo espera, al menos unos instantes, y respira con suavidad, también hasta tu vientre. Permite que cada una de tus células, tu mente, tu corazón y tu estómago absorban la sensación de plenitud. Éste es el arte de comer de forma consciente, el cual no tiene nada que ver con “hacer lo correcto”, sino con enamorarte de cada instante del acto de comer. No es indulgente, es sagrado. Es un acto increíblemente íntimo, una comunión en la que permites que ingrese en ti otra forma que, en el fuego de la digestión, se convierte en nutrición pura para el beneficio de la forma que *tú* eres. Cuando al acto de comer ya no lo impulsa un hambre emocional sino el hambre por la brillantez de la completitud, la nutrición proviene de una fuente más profunda que la forma material: proviene de la luz misma.

Algunas formas tienen más luz en su interior, algo a lo que te puedes volver exquisitamente sensible si purificas tus motivos mentales y emocionales para comer. Esta sensibilidad no se basa en el conocimiento, es una especie de percepción celular en la que sientes la diferencia en las vibraciones entre los alimentos producidos en masa en una fábrica, cosechados de manera artificial y sumamente procesados, y los alimentos frescos y cosechados de forma natural. Es algo que sientes a través de los ojos, las fosas nasales, las papilas, el estómago y tu cuerpo de energía invisible o *aura*. Cuando te abres por completo a esta sensación, también te proporciona una sensibilidad exquisita a la cruda realidad de consumir otras formas de vida para mantenernos vivos, ya sean animales, vegetales o frutales. En la agri dulce aceptación de la inextricable relación entre la vida y la muerte, se nos ofrece un momento para honrar la santidad de todo lo vivo.

Mucha gente se pregunta si comer carne o productos animales tiene cabida en el camino espiritual, y me parece que es una pregunta válida si acaso queremos ser más conscientes, particularmente en el mundo actual en el que todo se produce de forma masiva en granjas industrializadas. Aunque hay incontables argumentos a favor y en contra, no hay una respuesta definitiva para esta pregunta. La invitación más profunda de la pregunta en sí es para que descubras por ti mismo qué es cierto para *ti* al comer de

manera consciente. Independientemente de si eres vegetariano, vegano o carnívoro declarado, debes estar dispuesto a poner en evidencia todos los juicios negativos respecto a ti y a los demás. Debes estar dispuesto a ver hasta dónde llevas tu postura moral, ética, nutricional o espiritual respecto a comer de una forma u otra. Y por último, debes estar dispuesto a abrirte a la posibilidad de que tampoco haya una postura. Mantente presente, aminora la marcha y respira cuando llenes tu carrito en el supermercado, cuando corras al refrigerador, cuando apiles la comida en tu plato y cuando vayas a comer ese siguiente bocado. Tal vez descubras que lo que te está dañando a ti, a las otras formas de vida y al medio ambiente, no es lo que comes sino *cómo* lo comes. Una relación inconsciente con la comida puede causar enfermedad y desequilibrio en tu cuerpo y en el cuerpo planetario. Si permaneces en la ternura de tu corazón y en la inteligencia de tus entrañas, *sentirás* lo que es cierto para ti. Te sentirás guiado a tomar decisiones distintas que ya no oscurezcan las células de tu cuerpo, o que refuercen el sufrimiento que se propaga en la tierra por la crianza animal inhumana, la sobrecarga de químicos y la desacralización de la tierra.

En la intimidad de cada bocado y trozo que mastiques, tal vez te sientas conmovido al reconocer que comer es un acto sagrado de belleza.

Tal vez te sientas suficientemente conmovido como para agradecer desde el fondo de tu ser más íntimo y ofrecer una bendición por la vida que se sacrifica para darte vida *a ti*. Independientemente de si la vida sacrificada es animal, vegetal o frutal, tu bendición consciente no sólo te nutrirá a un nivel más profundo, también liberará el vínculo kármico de la vida y la muerte. De esta manera, tú y la forma de vida que se sacrificó por ti se transformará por medio de la completitud y la santidad del amor.

Eliminación de las adicciones

A menudo pensamos que la adicción es una enfermedad mental o física, pero en realidad es un problema de la mente no iluminada. Debes saber que, ya sea el éxtasis de las drogas o el alcohol, el hábito de fumar tabaco, la tentación de comer para sentirse mejor, el atractivo de los encuentros sexuales, la emoción de apostar o la compulsión por navegar en internet, estas acciones siempre son en realidad parte del interminable antojo del ego por algo *más* que le ayude a desviar la incomodidad de la falta de completitud. El movimiento continuo —de la carencia percibida hacia la satisfacción, de la desilusión al anhelo de plenitud y a la búsqueda de algo que lo satisfaga— es lo que respalda el repetitivo comportamiento que llamamos adicción.

Tal vez no te consideres un adicto, pero mientras no examines este mecanismo en ti, seguirá impulsando la mayoría de tus acciones, incluso las más inocuas. El impulso inconsciente del ego a buscar satisfacción en el reino externo de la forma es el combustible de buena parte de la actividad humana, en la que se incluyen los empleos y las carreras que estudiamos, las relaciones que anhelamos, la acumulación de riqueza material, el patrón de nuestras interacciones sociales y la necesidad de entretenimiento. También están incluidas nuestras decisiones cotidianas, como qué y cuándo comer, qué comprar, qué hacer en nuestro “tiempo libre”, si debemos tomar otra cerveza u otra rebanada de pastel, llamar por teléfono a otro amigo o leer un libro más sobre espiritualidad... y así sucesivamente.

Tal vez te preguntes por qué, si algunas acciones son inofensivas, tienes que cuestionarte si deberías considerarlas adicciones. Por supuesto, comer pastel no tiene nada de malo, como tampoco es malo beber cerveza, ponerte en contacto con tus amigos, ver una película o hacer dinero. Todas estas actividades son inocentes en sí mismas y forman parte de la vida diaria. El problema no es *qué* buscas, sino la razón por la que lo buscas. El problema es el mecanismo de búsqueda en sí, porque se apodera de tus decisiones y crea la ilusión de libre albedrío cuando, en realidad, estás obedeciendo inconscientemente las órdenes de tu ego. Como el ego no descansa y siempre está alejándose a toda velocidad o corriendo hacia algo, tú estás atrapado en un interminable ciclo de sufrimiento, lo cual *sí* es peligroso.

Tomémonos un momento para examinar esta situación. Tú estás realizando tus actividades cotidianas como de costumbre, estás tranquilo y todo va bien. Tal vez te sientas bien o feliz, e incluso vayas sonriendo. Tienes una sensación de plenitud porque no quieres que nada sea distinto de como es ahora. Pero luego, de repente, notas cierta incomodidad rampante. Tal vez se debe a un diálogo interno negativo en el fondo de tu mente o a cierta tensión en la boca del estómago. Quizás este cambio en ti lo

desencadenó un suceso: una llamada telefónica difícil, una factura inesperada en el correo, ese derrame de café en tu camisa favorita o el golpe que te diste en el dedo del pie al salir de la bañera. También es posible que no haya una causa, que sólo te haya embargado cierto estado de ánimo o sentimiento. Sin duda, un pensamiento o recuerdo desencadenó la sensación, pero posiblemente tú no te des cuenta. El caso es que ahora ya no te sientes tan bien, ya no estás feliz y tienes una sensación de insatisfacción e imperfección. Luego, una vez más, te embarga un antojo: quieres una galleta de chocolate, un *latte* doble con mucha espuma, un cigarro, una copa de whiskey o quizá te dan ganas de navegar en internet o de salir de compras. Obedeces tus deseos, y cuando sucumbes a ellos, sientes alivio. La incomodidad desaparece, el deseo se disipa y, por unos instantes o un poco más, te sientes saciado o completo. Ya no quieres que nada sea distinto de como es. El alivio se presenta porque sucumbiste. El “yo” separado muere temporalmente y tú te fundes con el objeto de tu deseo y te conviertes en uno solo con él. El problema es que ésta no es una muerte real, porque la muerte real sucede cuando la identificación egoica desaparece en la dimensión amorfa del ser. Para colmo, al rendirte ante la naturaleza impermanente de la forma, el “yo” separado inevitablemente reaparece, tú te vuelves a sentir incompleto, y entonces surge un nuevo deseo.

El sufrimiento del ciclo adictivo se magnifica cuando hay una noción particularmente intensa de imperfección, como un patrón repetitivo de heridas personales a partir de un trauma de la infancia, una traición o carencia de seguridad, algún tipo de negación o privación, una desilusión muy fuerte, una pérdida devastadora o condiciones muy difíciles de vida. Cuando la incomodidad de enfrentar esta noción de imperfección se vuelve insoportable, el objeto del deseo suele consumirnos más. Si la necesidad de satisfacer el deseo de forma repetida se convierte en una tendencia compulsiva, como en el caso del tabaquismo o la adicción a apostar, o si el objeto del deseo es dañino para el vehículo fisiológico, como sucede con el consumo excesivo de alcohol o cocaína, es probable que haya un impacto negativo en la salud física, las relaciones personales, las interacciones sociales y el trabajo. A esto le llamamos adicción y lo clasificamos como una enfermedad.

Lo que usualmente le sigue es un intento por encontrar la manera de dar fin a la adicción: desintoxicación, medicación, psicoterapia, reprogramación del comportamiento y terapia grupal. Aunque estos métodos representan un apoyo útil dependiendo del caso, rara vez ofrecen una solución a largo plazo porque ninguno va a la raíz del problema. Lo que aquí estamos soslayando es que la adicción no es una enfermedad del cuerpo o del cerebro, sino del alma; es una señal de que has olvidado tu verdadera naturaleza como completitud, y de que has estado realizando un esfuerzo mal guiado para regresar a ella a través de algo que está fuera de ti.

No importa si se trata del aparentemente inocuo gusto por el chocolate o del más

evidente deseo de inyectarse heroína, ya que en esencia, el problema y la solución son los mismos. El problema es el mecanismo adictivo de la mente horizontal, y la solución es ver con claridad este mecanismo. Sin embargo, ver con claridad no tiene nada que ver con la claridad visual física, ni con el entendimiento del intelecto; es más bien lo que sucede cuando estás presente de manera total en la urgencia, cuando dejas de huir de la agonizante incomodidad y decides permanecer en ella, cuando sientes el horror de tu carencia y te quedas ahí sin tratar de cambiarla. Es un espacio franco y dulce que permite que se revele el dolor subyacente de la imperfección. Por supuesto, con frecuencia es demasiado difícil estar presente de lleno, y por eso tal vez sea necesario cierto apoyo para desenmarañar parte de las complejidades de las adicciones más dañinas, y para desarrollar la capacidad de cobrar conciencia de lo que impulsa al comportamiento adictivo.

Una vez que se ha recibido todo el apoyo y se ha tratado de desenmarañar la situación lo más posible, lo único que puede acabar con la adicción es la *presencia*. Independientemente de las circunstancias de tu vida, y más allá de la pérdida, el abuso o el descuido, el catalizador de tu adicción ha sido tu historia. Y sea cual sea la sustancia, actividad o persona a la que eres adicto, lo único que puede cambiar algo es tu disposición al 100% a renunciar al mecanismo de búsqueda. En esta disposición a detenerte, justo aquí, en *este* momento y aun a pesar de las abrumadoras ganas de hacer o tener algo, existe la posibilidad de descubrir lo que siempre ha sido completo, hayas satisfecho tu antojo, o no. Este descubrimiento es una intimidad con el *ahora*, y es en lo que tu antojo se ha estado enfocando hasta ahora; es el anhelo de regresar a casa, a la perfección de este momento presente porque, de hecho, eres inseparable de él. Eso que has estado buscando una y otra vez se encuentra *aquí*, en tu ser más profundo, como la profundidad de *ti mismo*.

Tal vez te preguntes si todos los deseos intensos se disuelven en la perfección del momento, cuando descubres la verdad de tu completitud innata. ¿Se separa uno de todos los deseos humanos? ¿Sigues siendo capaz de elegir tomarte una taza de té o de café, salir a cenar o quedarte en casa, escribir ese libro que se está gestando dentro de ti o preferir el empleo en el supermercado? ¿Cómo se supone que debes tomar una decisión si ya no tienes deseos de que las cosas sean distintas a como son ahora?

La idea de que al realizar por completo nuestra verdadera naturaleza perdemos la capacidad entera de tomar decisiones es bastante popular en algunos círculos espirituales, pero en realidad es producto de una mente no iluminada. Si se da un despertar auténtico a tu verdadera naturaleza, lo que realmente sucede es que todos los deseos que surgen de la sensación de carencia se desmoronan. A veces esto sucede de manera repentina, pero la mayoría de las ocasiones es parte de un proceso gradual. Es el fin de cualquier intento por ganar o poseer algo más para sentirse pleno. Lo que queda es

un deseo inocente que surge del impulso natural del cuerpo para responder al hambre, como ganas juguetonas de platicar con un amigo, como un regreso a la soledad interior, como la preferencia del té sobre el café. Tú no pierdes la capacidad de tomar decisiones ni de disfrutar de los placeres de la dimensión terrenal, lo que cambia es que ahora tienes la libertad de obtener lo que deseas y de rechazar lo que no te interesa.

Confrontación con el dolor, la enfermedad y la muerte

No resulta sorprendente que la experiencia del dolor, particularmente cuando es severo, sea uno de los mayores obstáculos para estar presente por completo. Independientemente de si has sido buscador espiritual por mucho tiempo o de si acabas de iniciar tu indagación, seguramente ya descubriste que el dolor desafía la noción del “No soy el cuerpo”. A menudo, la mente recién despierta experimenta desilusión y sorpresa cuando cierto dolor —producto de un accidente o de enfermedad— le recuerda la inmediatez y la fragilidad de nuestra existencia terrenal. Si se trata de negar la realidad de esta experiencia directa, lo más probable es que se desate una cascada de afirmaciones espirituales para construir una fortaleza frente a la destrucción de ideas importantes respecto a cómo se siente y luce el despertar.

En una de mis reuniones, un hombre me preguntó por qué tenía yo una gran venda en mi dedo, y le contesté que esa mañana había ido al hospital para que me hicieran una sutura. Luego, verdaderamente sorprendido, me preguntó por qué, si era una maestra espiritual, había reaccionado al dolor o por qué siquiera me preocupaba mi cuerpo. Le respondí que el dedo había estado sangrando profusamente toda la noche, y que al estar presente con la realidad de la situación, sólo hice lo necesario, que no había ninguna historia detrás de mi visita al médico.

Para el buscador de la verdad no dual, las afirmaciones como: “El dolor es un engaño”, “No hay nadie aquí”, “No pasa nada” y “El sufrimiento no existe” resultan muy atractivas; sin embargo, si no examinamos la realidad del dolor en el momento presente, esta mal llamada verdad se convierte en un obstáculo para alcanzar la libertad. El dolor nos ofrece en cada instante la oportunidad de descubrir lo que realmente no ha sido afectado ni dañado, y es una poderosa invitación a la rendición consciente.

Si estás dispuesto a descubrir lo que es más cierto que cualquier concepto de no dualidad y más real que cualquier imagen del despertar, primero tienes que enfrentar la horrible aceptación del sufrimiento. Admitir el sufrimiento es admitir que somos humanos, y esto suele ser una maldición para el buscador espiritual que alberga la expectativa de una vida libre de dolor. La creencia de que no debería haber dolor a pesar de que éste existe de una manera descarada es una táctica espiritual muy común de evasión. En tu intento por ser libre, a veces generas una esclavitud sutil a través de la creencia errónea de que el despertar trasciende el dolor. Lo que en realidad te libera del dolor, sin embargo, es su propia franca realidad. ¿Debería existir el dolor? Sí. ¿Por qué? Porque, simple y sencillamente, *está* aquí.

La aceptación del sufrimiento es un punto de entrada al corazón, es una oportunidad

de poner al descubierto todos los sentimientos incómodos y no espirituales que debemos enfrentar si queremos que la libertad verdadera y la sanación salgan a la luz. Particularmente si el dolor es intenso, esto puede implicar enfrentar el miedo, la ira, la aflicción, la impotencia y la soledad. Estas nubes de tormenta te invitan a *sentir* de lleno a pesar de que anteriormente te negaste a hacerlo. Si estás dispuesto a sentir profundamente y sin reservas, o sea, con intensidad de la presencia, el corazón tiene que abrirse más que el dolor y el sufrimiento y transformarse en una aceptación pura de lo que es. Aunque debes aceptar la realidad de tus circunstancias para que pueda llevarse a cabo cualquier transformación, admitir el sufrimiento no tiene nada que ver con resignarte a la situación de tu vida, pero sí con la existencia de un estado interior que no oponga resistencia. Si la no resistencia es total, puede ponerle fin al sufrimiento.

Tal vez ahora ya comprendes por qué el sufrimiento es un medio para alcanzar un fin, y no el fin en sí mismo. Es sólo la puerta a la rendición. El sufrimiento te invita a sacrificar el movimiento adictivo de la mente en el instante presente a pesar de lo agonizante o aterrador que esto sea. Tal vez estés de verdad dispuesto a rendirte al relativamente breve dolor de muelas, de cabeza o de un dedo lastimado; pero el horror de una enfermedad que amenaza tu vida es mucho más desafiante, y aquí es donde se te pide que sacrifiques mucho más de lo que te hace sentir cómodo. Si quieres tener algo de libertad en medio de esta circunstancia tan desagradable, tendrás que hacer este sacrificio.

Es muy común que cuando la enfermedad se presenta, ya sea repentina o gradualmente, se intente reprimir los síntomas sin siquiera cuestionárselo. Esto se puede hacer con analgésicos u otro tipo de medicamentos o incluso con cirugía. El deseo de deshacerse de la sección de nosotros que está enferma y de reparar lo que está dañado es parte de una tendencia muy natural a mantener el cuerpo vivo. Indudablemente, desde la perspectiva del ego, la enfermedad es un desastre, es algo que no sólo amenaza a la forma de vida física, sino también a todo el constructo de “mi vida”. Pero mientras no examines el intento de aferrarte a la vida, no habrá una sanación real.

La intervención médica suele ser una parte necesaria del proceso de sanación; y en realidad no se trata de rechazar la ayuda cuando se le necesita. En esta ayuda podemos incluir los analgésicos, los medicamentos y la cirugía, porque aunque estas opciones parecen intervenciones artificiales, existe una inteligencia divina en la fuente de todas las manifestaciones. La conversación que aquí se ofrece no está relacionada con lo que elijas hacer, sino con que te detengas y escuches a la inteligencia profunda que se encuentra en todos los síntomas físicos antes de seguir la corriente del mecanismo de supervivencia. Ésta es una invitación a que te enfrentes a las contracciones mentales y emocionales que forman parte integral de la manifestación de la enfermedad física, y a las que es muy fácil eludir cuando sólo les prestas atención a las manifestaciones superficiales. Aquí, en

esta dimensión profunda del ser, yace la verdadera sanación. Te invito a que consideres que la sanación no es necesariamente la ausencia de enfermedad o de dolor, sino la ausencia de la historia de “pobre de mí” en el marco de la enfermedad y la aflicción.

Si sufres algún tipo de enfermedad, dolor o debilidad, te invito a que hagas una pausa justo aquí. Respira hondo, permite que el aire llegue a tu vientre y relájate. Ahora, libera poco a poco tu atención de cualquier deseo de desaparecer tus síntomas, de entender la causa de tu enfermedad, o de elegir lo correcto. Sólo permanece aquí, completamente presente con lo que es. ¿Estás dispuesto, al menos en *este* momento, a descubrir lo que se encuentra en el centro de todas las manifestaciones sin importar cuán horrible o aterrador sea? ¿De verdad estás dispuesto a descubrir aquello que es más perdurable que la experiencia del dolor o la enfermedad, y que tu forma física?

La enfermedad es una invitación a enfrentar, con una tierna franqueza e inocente curiosidad, cada ola de sensaciones dolorosas, de emoción insoportable y de pensamientos tormentosos. Y por supuesto, es inevitable que aparezcan las historias del pasado y el futuro: “¿En qué me equivoqué? ¿Cuánto durará esto?”, “¿Ha llegado mi vida a su fin?”, “¿Permaneceré enfermo y con dolor por siempre?”, “¿Seré un inválido?”, y así sucesivamente. No, estas preguntas no son algo que debamos evitar; te invito a que todas las historias de fracaso y calamidad salgan a la luz de la conciencia, y a que te abras a todo su horror sin recurrir al “pobre de mí”.

También es inevitable que todas las imágenes de ti mismo, como madre o padre, esposo o esposa, empresario o artista, sean puestas inclementemente a prueba. Así que, ¿cuántos de estos papeles pueden sobrevivir ante la idea de “el fin de mi vida”? ¿y quién eres sin ellos? Si te consideras una persona espiritual o si crees que ya despertaste o alcanzaste la iluminación, es probable que enfrentes una intensa desilusión a medida que confrontes —bajo la luz de los sentimientos y las ideas de lo “no espiritual” o “no iluminado”— todos los constructos que sostienen esta imagen. Tampoco debes eludir la devastación de tu papel como una persona espiritual, despierta o iluminada. En lugar de eso, te invito a permitir la aniquilación de todas las imágenes que existen de ti —incluso la idea de que no hay “yo”— para que puedas descubrir la verdad de ti mismo. No como “yo soy *esto*” ni como “yo soy *aquello*”, sino solamente como “yo soy”.

La enfermedad te invita a detenerte justo ahora, en la franqueza de lo que sencillamente *es*. Estoy hablando del fin de la horizontalidad del tiempo, en la que el miedo del pasado y la esperanza del futuro forman una inquietud y una preocupación muy profunda y arraigada. Te invito a que te sumerjas en la presencia eterna que te lleva a descubrir lo que ya es perfecto y se encuentra en paz. En esta dimensión más profunda de la conciencia, lo importante no es si el cuerpo sobrevive o no, sino la posibilidad de permanecer en la verdad de quien realmente eres, más allá de un “yo” enfermo, dañado, maldito, ignorado o mundano.

Lo más probable es que cuando esta verdad sea reconocida y recibida en las partes no iluminadas de la mente, el corazón y el vientre, se produzca una sanación física. La inversión del proceso de enfermedad podría suceder de forma inesperada, y también podría parecer producto de la intervención o gracia divina; incluso podría darse poco a poco con la ayuda, quizá, de un tratamiento médico convencional o de terapias naturistas y holísticas. Suceda lo que suceda, ésta será una señal de una realineación con la inteligencia innata que permite que la luz se imbuya en las 100 billones de células de tu cuerpo. A veces, sin embargo, el descubrimiento de tu verdadera naturaleza como conciencia sólo puede llevarse a cabo en la rendición final ante la disolución del cuerpo. Aunque esto pueda ser opuesto a cualquier idea sobre “un resultado positivo”, es un hecho perfecto porque a través de la rendición consciente a la muerte lo que sana es el alma, no la carcasa física. Independientemente de si el cuerpo sobrevive o no, la inteligencia que se manifiesta como enfermedad es una fuerza benévola que te invita a abrirte al siempre presente amor que se encuentra en el centro de todas las manifestaciones, incluso de las más horrendas.

La verdadera sanación se da cuando la conciencia reconoce su propia completitud en medio de lo que parece estar roto o lastimado. ¿Estás dispuesto a descubrir lo que realmente está aquí, en la vida y en la muerte? ¿Estás dispuesto a descubrir que sólo hay un estado del ser que, al parecer, nace de la completitud de un sinfín de formas y muere, una y otra vez, de vuelta en una vacuidad inconmensurable, en *este* momento y en *todo* momento? ¿Estás dispuesto a morir en la ligereza del ser... *ahora*?

Una vida ligera en la tierra

La disposición a morir en cada instante te permite vivir en la tierra con ligereza, y esto tiene un impacto inmenso en la paz personal y mundial. Hoy en día, en medio de los tiempos cada vez más perturbadores y turbulentos que vivimos, mucha gente se pregunta si hay algo que deberíamos hacer para salvar al mundo. Hay, por supuesto, individuos y grupos que realizan esfuerzos valerosos y útiles para lidiar con la corrupción y la violencia de nuestra era. Algunos han tenido muchísimo éxito al involucrar la conciencia en los problemas difíciles que enfrentamos en la vida moderna, e incluso han ofrecido soluciones efectivas, al menos, en una escala local.

Por desgracia, nada de esto sirve como solución a largo plazo porque la responsabilidad de la paz en la tierra radica en lo más profundo de *tu* interior. No tienes que luchar contra el enemigo ni hacer campañas a favor de la justicia social, política o ecológica; tampoco tienes que convertirte en rebelde, activista, líder o innovador, aunque estos papeles se puedan expresar a través de ti en varias instancias. Tu responsabilidad es conocer la verdad de quién eres, *como* conciencia, y vivir esta verdad en cada célula de tu ser, metafórica y literalmente.

Cuando todas las manifestaciones internas y externas, incluso *tú mismo*, son reconocidas como la conciencia que resplandece a través de la forma, se desvanece toda la reticencia a los gloriosos y los horrorosos disfraces de la vida, y la carga de las armas metafóricas de destrucción se desploma. Cuando te ves a ti mismo en todos los demás, ya no queda nadie a quien defender ni a quien atacar. La culpa, los juicios negativos, la superioridad moral y todas las otras maniobras divisorias dejan de ser necesarias. Tu despertar del sueño de la separación es el fin de la guerra, es el fin de la tendencia a reaccionar con violencia en la neurofisiología del cuerpo, el fin de los juegos de poder en la relación íntima, y el fin de la batalla por la supremacía entre las naciones, los credos y las culturas.

Vivir ligeramente en la tierra y vivir *como* la ligereza y la luz de la conciencia es un indicador del flujo natural de la compasión de un corazón despierto al corazón de la realidad. No se trata de salvar al mundo, sino de ofrecerle tu devoción al misterio de este momento como se expresa a través de todo. Es sobre vivir la verdad de la unidad en la hermosura de la vida y en la inevitabilidad de la muerte. Todas las formas, incluso tu cuerpo y el del planeta, están destinadas a morir; su muerte puede ser una sutil partida o una tormenta violenta. Es imposible saber cómo será y, ciertamente, tampoco podemos controlarlo, sin embargo podemos permanecer inmersos en la verdad de la paz sin importar lo que venga.

¿Estás dispuesto a dar fin a la guerra *aquí y ahora*? ¿Estás dispuesto a asumir la

responsabilidad de la paz estando por completo presente en la luminosidad del ser, en *este* momento? Si respondes con un intenso “sí” proveniente del corazón, de tus entrañas y de la vitalidad de tus células, habrás logrado tu propósito legítimo, y la paz en la tierra será posible... al menos en *este* momento.

Capítulo 10

Trabajo, dinero y cómo vivir tu verdadero propósito

¿Qué pasa después del despertar?

Uno de los malentendidos más comunes entre los círculos espirituales es que después del despertar ya “no hay nadie aquí” y, por lo tanto, “no queda nada por hacer”. Cuando la mente adquisitiva adopta esta creencia literalmente, surge toda una serie de dilemas. Algunos de los predicamentos más comunes, son: “Si no hay nadie aquí, ¿quién tomará las decisiones?”, “¿Perderé mi interés en la vida normal y perderé mi empleo/matrimonio/amistades/hogar/salud?”, “¿Mi vida mejorará o empeorará?” También hay otras preguntas inquietantes como: “¿El verdadero propósito de mi vida se cumplirá sin que yo haga algo al respecto?” y “¿La sincronía me dará todo lo que sueño para vivir una vida espiritual?”

Muchos buscadores espirituales, incluso los que dicen haber tenido profundas experiencias de despertar, están confundidos respecto a lo que sucede o deja de suceder tras la iluminación. Hablan mucho sobre “irse con la corriente” y “dejar que la vida sólo suceda”, pero rara vez se apegan a estas declaraciones de verdad absoluta y, por lo mismo, la profundidad de la verdad no puede fluir en la vida cotidiana. De lo que realmente están hablando es de la redención, a la cual solemos describir —tanto yo como otros maestros espirituales— como la clave de la libertad espiritual. No obstante, a la redención se le ha equiparado por error con la pasividad. En otras palabras, a la rendición se le confunde con “no hacer nada” porque a muchos les resulta conveniente. Y digo que resulta conveniente porque así se protege la idea de que puedes abdicar a tu responsabilidad de tomar decisiones o de seguir una dirección en la vida. Este tipo de rendición en realidad es una manera de disfrazar a la pereza con la máscara de la espiritualidad; es una sutil estrategia egoica para permanecer en la zona de confort. Ni siquiera se hace con malicia o intencionalmente, es sólo un punto ciego; es lo que pasa cuando el “yo” que sigue funcionando tras el despertar es rechazado, y es un indicador de que el despertar todavía no ha descendido de la mente hacia el corazón y el vientre.

Cuando la rendición se queda atorada como una abstracción mental, se produce una especie de estreñimiento que impide la maduración del despertar. Lo que causa este bloqueo es una serie de objetivos ocultos: la expectativa de que la vida sea fácil tras el despertar, que ya no haya más desafíos que superar, que nunca vuelvas a tropezar, caer y volver a levantarte, y que nunca tengas que controlar la fuerza interior, la disciplina o la

resiliencia para satisfacer tu mayor potencial como ser humano. También existe la expectativa de que sólo sucederán cosas buenas, que la calamidad no volverá a sorprenderte, y que estás protegido contra la tragedia del mundo. Este tipo de pensamiento supersticioso te hace creer que no es necesario involucrarte con la caótica labor que implica ser humano, y que, por alguna razón, como estás en una zona espiritual elevada en la que “te dejas llevar por la corriente”, ya nada puede dañarte. De todas maneras, incluso si las cosas no salen tan bien como esperabas porque, digamos, de repente te abandona tu pareja o muere alguien cercano a ti, ya no hay un “yo” que pueda ser lastimado o sentirse desilusionado, y tampoco hay un “yo” que se encargue de la situación o tome decisiones. Aunque este punto de vista extremo te pueda proveer inmunidad del sufrimiento, también genera una falta de compromiso con la vida que produce un sufrimiento mucho más profundo y maligno llamado apatía.

La verdadera liberación del sufrimiento se da cuando aceptamos al “yo” que actúa como una expresión integral de la conciencia. En este nivel profundo de la rendición ya no existe una oposición entre ser y hacer porque la acción externa de hacer y de tomar decisiones surge a partir de un silencio interior del ser. Quizá seas una persona muy activa y, a pesar de ello, tal vez permanezcas completamente en silencio en tu interior, que es a lo que le podemos llamar *acción* despierta. Pero también puedes ser muy pasivo o activo por fuera, e increíblemente bullicioso por dentro. Éste es el *modus operandi* del estado no despierto, y es la forma en que la humanidad ha funcionado durante miles de años excepto en el caso de algunos individuos.

En el modo de la acción despierta (o acción egoica) existe la creencia de que la voluntad personal o la noción del “yo” es una fuerza que existe de manera independiente a la vida. Esta creencia puede ser extremadamente fortalecedora cuando te convence de que eres el creador de tu realidad, o extremadamente debilitante cuando te convence de que eres la víctima. Por lo general oscilamos entre estos dos extremos del continuo, dependiendo de si la vida coincide con tus deseos o no. De cualquier manera no hay ni libertad ni paz en una situación como ésta porque, aunque se “vive en el sueño”, es imposible vivir de verdad, ya que en realidad funcionas como autómatas y reaccionas de manera inconsciente a los antojos y las aversiones del ego.

Aunque en la acción despierta sigue habiendo una noción del “yo” que toma decisiones, sus características son muy distintas. Hay una sensación del esfuerzo sin esfuerzo, cierta espontaneidad que surge del hecho de estar profundamente arraigado en tu propio vientre. Tomas decisiones y actúas, o no, pero siempre de acuerdo con lo que te dice la intuición; respondes de un momento a otro frente a las olas que van apareciendo como parte de la experiencia humana. Es algo tan instantáneo que no hay noción de voluntad personal, y se *siente* como si estuvieras “dejándote llevar por la corriente”. Lo que realmente sucede, sin embargo, es que no hay una resistencia interior

al impulso profundo de la inteligencia de la vida. Es como si todo despliegue momento-a-momento se produjera al mismo tiempo que respondes al mismo. El problema no es si respondes *sí* o *no*, porque la inteligencia de la vida ya reveló ese *sí* o ese *no* a través del “yo” que parece tomar la decisión. Tú puedes distinguir si tus acciones surgen del ser cuando hay paz en el *sí* y paz en el *no*. Dicho de otra forma, no hay juicio ni rechazo a la decisión o la acción que quiere vivir en ti. En cambio, si tu acción proviene del ego, habrá conflicto tanto con el *sí* como con el *no*, y empezarás a dudar de tu instinto. Esta pugna interna es lo que les causa sufrimiento a ti y a quienes te rodean.

Si estás dispuesto a rendirte conscientemente a todas las nociones no duales de “no hay nadie aquí para actuar”, es probable que estas preguntas inquietantes sobre lo que sucede o no sucede tras el despertar, se desvanezcan en una profunda aceptación de lo que está despierto en ti (lo absoluto) y lo que es completamente humano (lo relativo). Si estás dispuesto a sólo estar en paz con lo que surja en ti como *esta* o como *esa* decisión (o acción), el despliegue del verdadero propósito de tu vida se encontrará a menos de un milímetro de distancia.

Despierta al propósito de tu vida

Hoy en día hay mucha gente buscando un significado y un propósito más profundo para su vida, particularmente cuando se encuentra en algún tipo de sendero espiritual o de desarrollo personal. Conforme los roles tradicionales de quien provee y quien se hace cargo del hogar se vuelven menos relevantes (al menos en el mundo occidental), también crece la insatisfacción con la rutina diaria de ganarse la vida o de trabajar en algo que carece de alma. Dado que estás leyendo este libro, es muy probable que también anheles encontrar un propósito más profundo para tu vida, uno que lleve tu verdadera voz al mundo y sirva para algo más que para la supervivencia cotidiana o la comodidad material.

¿Tienes alguna noción de lo que hace cantar a tu corazón pero no estás seguro de que éste sea tu verdadero propósito en la vida? ¿Ya descubriste cuál es tu talento pero te da miedo renunciar a la seguridad de un empleo fijo? ¿Tienes una visión clara de lo que te gustaría hacer y de cómo te agradaría que fuera tu vida, pero no sabes por dónde empezar? O quizá, ¿ya vislumbraste con claridad el despertar y ahora te preguntas si podrías compartir este mensaje con otros o si deberías escribir un libro y convertirte en maestro espiritual? Aunque este tipo de preguntas forman parte de la búsqueda de tu auténtica expresión en el mundo, si de verdad quieres vivir tu propósito, primero debes abandonar todos los sueños, esperanzas y deseos de cómo luce. Esto tal vez te parezca triste, desmotivador o contraproducente, pero si estás dispuesto a renunciar, sólo por *este* momento, a la visión que tienes de un futuro más brillante para ti, existe la posibilidad de una satisfacción mucho más profunda y perdurable de la que hayas imaginado jamás.

Incluso en los círculos espirituales a veces se cree que vivir tu propósito tiene que ver con manifestar tu sueño, el cual suele incluir el deseo de ser creativo, exitoso, feliz y abundante. Con frecuencia, también incluye el deseo de contribuir de una manera única con el mundo o de ayudar a otras personas. En realidad no hay nada de malo en esto, ya que todo es parte de la intención de vivir tu verdadero propósito en una dimensión terrenal. Por lo general se hace uso de uno o más métodos de autoayuda para la creación del sueño y, efectivamente, existen muchas herramientas para lidiar con los bloqueos interiores que nos impiden alcanzar la abundancia, para empoderarte e ir más allá de tus limitaciones, y para manifestar la vida que deseas. No obstante, independientemente de lo magnífico, mágico, hermoso o humanitario que sea tu sueño, si el enfoque en tu visión es personal, estará destinado a fracasar tarde o temprano. Cuando la mente no iluminada —la mente que no conoce su verdadera naturaleza como vacuidad, pero cree que es la creadora de la realidad— decide cuál es el poder de la creación, recrea el engaño de la importancia personal y de la tendencia a aferrarse a algo que también genera codicia,

corrupción y devastación en el mundo. Tal vez sea una creación más positiva, pero también se construye sobre la creencia errónea de la permanencia de la forma. Todas las formas son transitorias, incluso las más espirituales, y si no hay un ancla en la dimensión más profunda del ser permanente, las vicisitudes del mundo amenazarán con destruir la alegría y la satisfacción que se derivan de las manifestaciones externas.

Tu verdadero propósito y satisfacción no tienen nada que ver con lo que haces ni con lo que imaginas ser, pero sí con quien eres detrás y más allá de todas las formas. Te invito a que dejes de preguntarte “¿Cómo puedo manifestar mi sueño de una mejor vida?” o “¿Cómo puedo hacer algo especial/importante/único/espiritual en el mundo?”, y a que enfoques tu atención en el propósito principal de tu vida: despertar del sueño de la separación. Tu verdadero objetivo es interior, no exterior, y si no te mantienes fiel a esto, seguirás persiguiendo sueños.

Si te encuentras en un camino de exploración personal, lo más probable es que tu compromiso con cumplir tu objetivo interior antes de averiguar cuál es el exterior te sirva para desenmarañar todos los planes y expectativas respecto a lo que *deberías* estar haciendo, lo que *harás* e incluso lo que *te gustaría* hacer. Esta investigación permite la revelación y la liberación de una cualidad esencial del estado del ser que desea expresarse a través de ti *como* tú, pero no como un sueño a futuro, sino como la realidad del momento presente. Esta cualidad existe de manera previa al condicionamiento y se experimenta, cuando te encuentras inmóvil y en silencio en el interior, como una noción sutil que puede ser de claridad, devoción o armonía, o de una personalidad juguetona.

Si te mantienes dulcemente fiel a esta cualidad del estado del ser y permaneces de forma absoluta en ella, sin una lista de objetivos respecto a lo que quieres llegar a ser ni expectativas de manifestar algo, algo te instará a la acción desde dentro. Al principio no estarás seguro de que este impulso interior sea real, pero si te mantienes increíblemente quieto y callado lo reconocerás como el movimiento de la inteligencia innata. No lo verás apresurarse con revelaciones, objetivos ni resultados finales porque tiene sus raíces en la plenitud del ahora y se deja guiar por un suave pero irrevocable *sí* proveniente de tu centro. Cuando da a luz a tu propósito exterior (lo cual podría presentarse como una visión cegadora, una descarga completa de tu misión o una lenta revelación fragmentada), se produce una alineación con el movimiento evolutivo de la vida, y entonces puedes abandonar la lucha o la intensa presión que sueles ejercer para que las cosas sucedan. Esto no significa que te vuelvas pasivo y sólo te “dejes llevar por la corriente”, sino que ya no necesitarás rituales para empoderarte, afirmaciones positivas, visualización creativa ni la ley de la atracción. Ya no será esencial que manifiestes algo porque, como ser separado, ya no serás el creador de la realidad. El misterio que produce la vida, al que también le puedes llamar *conciencia* o *Dios*, simplemente, es.

Tu propósito exterior tampoco será estático, es decir, no será una imagen fija del

resultado o de ti en tu papel como *esto* o *aquello*. No será un viaje escalonado de A a Z, sino un despliegue fluido sin destino que tendrá valles y crestas. Si aceptas esto a fondo, habrá una satisfacción profunda y no importará en qué dirección se mueva tu propósito. Podrás estar increíblemente ocupado o en la inmovilidad absoluta y, de cualquier forma, lo estarás cumpliendo.

Tu propósito podría, o no, parecerse a lo que habías imaginado o deseado que fuera. Si ya despertaste, tu vida podría, o no, coincidir con cualquier imagen de la vida espiritual o en el despertar. Es probable, aunque no es una garantía, que el ritmo de tu existencia continúe siendo más o menos el mismo de siempre. Si de manera natural te sientes atraído a guiar a otros, es probable que sin proponértelo asumas el papel de guía espiritual o mentor; si tienes talento para las palabras, quizá te conviertas en orador o autor; si tienes una vena artística, tal vez el despertar se exprese a través de alguna forma de arte, poesía o danza. Si eres un empresario por naturaleza, es muy probable que te dediques por completo a un proyecto o negocio que sirva para animar o despertar a otros. Si ya eres feliz trabajando en un supermercado o una gasolinera, o cuidando las rosas del parque público, entonces la sencillez de tu presencia y tu sonrisa serán el portal por el que atraviese la luz. Pero éstas son sólo algunas de las muchas posibilidades. Lo importante no es necesariamente la forma externa, ya que es posible que ésta evolucione con el tiempo; lo esencial es la cualidad interior del ser.

Al despertar no le importa quién eres como individuo ni tu historia correspondiente; su naturaleza es la misma en todas las cosas, y nadie es más especial que nadie. No obstante, el despertar aprovecha la personalidad vehículo para nacer en el mundo. Por eso cada flor del despertar es única en su expresión externa. En mi caso se expresa a través de la urdimbre y la trama que constituyen el complejo y, a veces, dramático tapiz de mi vida. La personalidad vehículo que he encarnado ha sido principalmente frágil, y con frecuencia termina arrodillada debido a la agitación de la vida. Ahora, sin embargo, me doy cuenta de que siempre hubo una mente disciplinada y un espíritu rebelde a través de todo lo que fue y continúa siendo. Aunque con frecuencia esto ha resultado en detrimento propio, jamás he podido adaptarme a las reglas de la sociedad respecto a la familia, el trabajo o la carrera profesional. A lo largo de mi vida he elegido sacrificar la comodidad y la seguridad a cambio de la libertad. Dadas las circunstancias de mi camino y las decisiones que de forma inevitable tomé como respuesta a dichas circunstancias, no es de sorprenderse que el despertar se exprese a través de mi papel actual como maestra espiritual y autora.

Te digo todo esto no porque esté obsesionada con mi historia, sino para darte una idea de la forma en que el despertar pasa a través de un ser humano. No conozco los recovecos que constituyen la historia de tu vida, ni los matices de personalidad que te dan forma como un ser humano único. Tampoco sé si el despertar se expresará a través

de ti, ni cómo lucirá tu propósito exterior, pero sé que cuando la voluntad personal (el “yo”, con todos sus deseos y expectativas) por fin se postra frente al altar de la voluntad divina (el misterio de lo desconocido, al que también podrías llamarle *Espíritu Santo* o *Dios*), una vitalidad imparable se mueve a través de tu vida y te da el valor de vivir sin red de protección. A esto también podrías llamarle *la libertad de vivir desinteresadamente*.

El valor para vivir desinteresadamente

Mucha gente, en especial la que se encuentra en un camino espiritual, desea llevar una vida de servicio, contribuir con algo valioso para el mundo y vivir libre de la carga egoísta de la acumulación de riqueza material o de la obtención de ganancias a toda costa. Esto no resulta sorprendente, ya que vivir desinteresadamente nos proporciona una libertad y una plenitud que se identifica con la inocencia de nuestro corazón.

Con frecuencia equiparamos la vida desinteresada con hacer buenas acciones, con donar dinero a la caridad o con ser filántropos; sin embargo, esta visión está un poco mal dirigida porque la vida desinteresada en realidad no tiene nada que ver con lo que haces, sino con renunciar a tu necesidad de siempre obtener algo a cambio. Esto no significa que te niegues a ti mismo comodidad, seguridad o placer, y que asumas así el papel de mártir o de santo. Tampoco significa que tengas que regalar tus habilidades, tu servicio, tu tiempo y tu energía. De lo que estamos hablando aquí es de la necesidad de que el mundo te refleje una imagen de ti mismo, o de que recibas aprobación, reconocimiento, amor o cualquier otra cosa que te haga sentir especial o valioso. Por supuesto, estos sentimientos no tienen nada de malo porque son olas hermosas en el mar de la conciencia y forman parte esencial de la manera en que vives tu propósito externo. Sin embargo, cuando te enfocas en ti mismo y en estos sentimientos, te atas a los altibajos del mundo y esto le pone freno al flujo de la verdadera abundancia.

Dar para recibir algo a cambio suele ser un mecanismo disfrazado de defensa, porque al asegurarte de que te devuelvan un reflejo de tu propia bondad, originalidad o valor, impides que te lastime el rechazo, la desaprobación o el ridículo. Es una red de protección que colocas en caso de que tropieces y caigas. El verdadero desinterés implica exponerse uno mismo sin condiciones; es la disposición a desnudarte frente al mundo. Tiene que ver con no abstenerse de la vida, ni siquiera si te sientes feo, débil, estúpido, inseguro o indigno. También tiene que ver con el hecho de que no sabes si le agradarás a la gente o no, si te adorarán o te crucificarán, si tendrás éxito o fracasarás. Tiene que ver con enamorarte con el desconocimiento de cada instante que se despliega y con entregarte a la franqueza.

Existe la noción de que sólo porque uno despierta (en especial cuando el despertar se estabiliza como un estado perdurable), ya no hay más crecimiento personal. Y aunque en el nivel absoluto de la conciencia esto es cierto, porque quien realmente eres al despertar ya no cambia, en el nivel terrenal relativo sigue habiendo una evolución inevitable del vehículo mente-cuerpo. Esto no tiene tanto que ver con ser inteligente, seguro de ti mismo o competente, ni con aprender nuevas habilidades, aunque la evolución siempre puede incluir algo de esto; está más relacionado con la purificación de las estructuras de

defensa que todavía quedan y que impiden que tu luz genuina brille tras el despertar. Cuando te enfocas en lo que es verdadero en ti y en el impulso de expresarlo en el mundo como tu propósito exterior, la inteligencia de la vida te insta a salir de tu zona de confort y te coloca en situaciones que te obligan a mostrar honestidad, humildad y una ligera pero implacable autoridad. Es como si la espada del Espíritu Santo descendiera para tallarte como si fueras madera y desechara lo superfluo en ti; como si limara los bordes puntiagudos y puliera tu vehículo terrestre hasta volverlo transparente. Cuando puedas enfrentar la franqueza a pesar de las críticas, y de todas maneras entregarte por completo, habrás descubierto el significado real de vivir desinteresadamente.

Al vivir en el altruismo y el desinterés descubrirás que aunque tal vez tu personalidad siga sintiéndose incómoda ante el desafío, la textura de este tipo de vida es muy distinta a la de la lucha que se lleva a cabo cuando tu mente se mantiene fija en los resultados. La impaciencia, la frustración y la ansiedad son indicadores de que regresaste a tu antigua forma de operación egoísta o narcisista, y aunque esto suele suceder, sobre todo en las primeras etapas, tarde o temprano aprenderás a navegar al borde de la renunciación, hasta que cada onza de tu cuerpo por fin cese de manifestar tus deseos. De pronto sabrás con cada célula de tu ser que no puedes manifestar el misterio porque el misterio te manifiesta a ti.

Transforma la carga de trabajo en gozo

Es muy común creer que el trabajo —lo que hacemos para ganarnos la vida— y la espiritualidad son incompatibles porque el trabajo nos ata al mundo material y la espiritualidad nos libera. Las culturas tradicionales suelen respaldar esta perspectiva, y en especial las orientales, en las que prestarle atención al sendero espiritual era algo que sólo se hacía a cierta edad, cuando uno ya había completado la labor de su vida, es decir, cuando “se retiraba”, o sólo si uno renunciaba a la vida terrenal por completo y se convertía en monje. Las mujeres, que usualmente estaban atadas al papel tradicional de procreadoras y amas de casa, tenían aún menos oportunidades de entregarse al camino espiritual. Hoy en día, sin embargo, como cada vez más gente de todas las edades, culturas y lugares decide llevar a cabo su investigación espiritual, existe un llamado a encontrar la libertad aun estando en el mercado de la vida. Naturalmente, esto genera todo tipo de creencias heredadas y conflictos interiores.

Buena parte de la gente que conozco en mis reuniones cree que el trabajo que hace para ganarse la vida va completamente en contra de su camino espiritual. Muchos se sienten atrapados en el trabajo o su carrera, y les parece que no cuentan con suficiente tiempo o energía para la espiritualidad. Otros evitan trabajar o seguir una carrera profesional porque están demasiado ocupados en sus actividades espirituales. A menudo la gente tiene miedo de que al despertar del sueño del “yo” la vida pierda su sentido, y cree que a partir de entonces será incapaz de funcionar en la oficina, la sala de juntas, la fábrica o la cocina.

Existe la fuerte posibilidad de que si llegas a vislumbrar quién eres detrás de los papeles que interpretas en el mundo cotidiano, descubras que el trabajo que realizas está totalmente desconectado de tu verdad más profunda. Sin embargo, no debes usar esta posibilidad como un pretexto para alejarte de la indagación espiritual sólo porque crees que podría sacudir tu vida, ¡y mucho menos como una razón para renunciar a tu trabajo de repente! Mejor, desacelera y respira. No actúes, sólo quédate en silencio interior y espera... permanece en el estado del ser, mantente presente y ábrete a la franca verdad que aparecerá en ti. Permítete sentir aquello que has estado cubriendo con toda una vida de *debería* y *no debería*, y toca la vulnerabilidad del desconocimiento, del permanecer quieto. Te invito a que te quedes en la simplicidad del ser y que luego te muevas a partir de ese lugar.

Moverte a partir de la inmovilidad y el silencio de ser te da la libertad de comenzar donde quiera que estés, sin tener que cambiar, reparar o mejorar nada. Sea cual sea tu empleo, tus responsabilidades y tus tareas diarias, e independientemente de lo que sientas y pienses al respecto, sólo quédate *aquí*, de una manera presente. Cuando el

trabajo deja de ser un medio para alcanzar un fin, se convierte en la puerta hacia la transformación. Cuando estás dispuesto a dejar de buscar seguridad, estatus, fortuna o fama a partir de lo que haces, y cuando sólo te mantienes presente en ello, el trabajo se transforma en una práctica espiritual. No se trata de llevar tus cualidades espirituales al trabajo, es decir, no tienes que ser tranquilo, amoroso ni compasivo cuando alguien trasgreda los límites, cuando te traten de manera injusta o cuando te molesten o te ignoren. Tampoco se trata de tener un empleo que se adapte a tus ideologías espirituales y, ciertamente, no tiene que ver con la forma externa, ya que ésta suele cambiar con el paso del tiempo. Lo que haces no importa, lo que importa es *cómo* lo haces.

El trabajo te invita a estar exactamente donde te encuentras, a permanecer presente con todo el oleaje energético que se te va presentando. Cuando sientas frustración, irritación, resentimiento, tensión o cualquier otra sensación difícil, no retrocedas ni contraataques, sólo mantente sensiblemente abierto porque tu disposición a hacerlo te ofrecerá la oportunidad de conocer el espacio en tu interior, que es el lugar por donde pasa todo. Esto no necesariamente sucede de golpe, pero si estás dispuesto a afianzarte con suavidad en tu vientre en lugar de saltar a tu cabeza con los pros y los contras de la situación, es probable que el poder de la aceptación transforme incluso los empleos más mundanos o aparentemente no espirituales. La aceptación no es algo que haces, *eres* tú... como franqueza. En esta franqueza, tus sentimientos, tu jefe, tus colegas, tu empleo y *tú* regresarán a la espaciosidad. Tal vez hables o actúes desde esta espaciosidad, o no, pero si lo haces, tus acciones tendrán una cualidad muy distinta y, posiblemente, un resultado muy diferente que si hablaras o actuaras desde el bullicio de las estrategias defensivas o manipulativas del ego.

El primer resultado posible es que encuentres paz en tu trabajo cotidiano. Hagas lo que hagas, ya sea si permaneces en un escritorio, si estás detrás de una caja registradora, si conduces un auto, subes por una escalera, cierras un negocio o preparas una taza de té, sentirás la vitalidad de este momento *como es*. Si te quedas callado y evitas reaccionar en el centro de la vitalidad, es probable que experimentes una sutil corriente de energía justo debajo de la superficie de tu conciencia; si te mantienes presente en la corriente de tu energía, tal vez descubras que ésta le inyecta ligereza a lo que haces. También es posible que empieces a disfrutar de tu trabajo, ya que disfrutar no tiene que ver con el contenido de tu labor sino con el espacio en el que se alberga este contenido. Si sólo disfrutas sin aferrarte al gozo, la luz del estado del ser fluirá hacia tu actividad, y se producirá una transformación desde el interior. También es probable que las situaciones externas muten y de pronto coincidan con tu estado interior de conciencia.

El segundo resultado posible es que se haga evidente que has estado fingiendo ser alguien que no eres, y que esta situación haya llegado a un punto insostenible. Cuando te instalas en este sentimiento sin replegarte ni reaccionar, algo se mueve en ti, y entonces

encuentras el valor para renunciar a tu trabajo o esperas hasta que aparezca una oportunidad que coincida con tu estado interior de conciencia. Mientras permaneces ahí y esperas, es probable que “de la nada” llegue una invitación que le hable de manera directa a tu voz auténtica. Tal vez alguien a quien te encuentres de pronto te hará una oferta o quizá te asciendan de puesto. Pase lo que pase, esta invitación abrirá las puertas a nuevas posibilidades que no estaban disponibles desde la perspectiva de la lucha o el conflicto. No se trata de manifestar un mejor empleo, un mejor jefe o un salario más elevado, sino de escuchar a la inteligencia de la vida cuando se expresa a través de todas las apariencias, sin importar cuán maravillosas o terribles parezcan.

Si te enfocas en el impulso profundo de la inteligencia cuando ésta se mueva a través de ti, lo que hagas ya no sólo tendrá que ver con ganarte la vida, sino con vivir al máximo. Independientemente de si el trabajo que ya estás realizando te proporciona paz, darás un salto en otra dirección, o incluso si sólo renuncias a tu empleo y esperas en el desconocimiento, es probable que te apoye la riqueza de los recursos interiores y exteriores que no sabías que estaban disponibles. A pesar de que tal vez tengas que hacer algunos sacrificios personales al principio, de que tropieces y caigas, o de que te tengas que extender más allá de tu zona de confort, un poder que no es de este mundo, un poder con un origen magnífico, se convertirá en tu combustible. Podrías llamarle *entusiasmo* o *inspiración*, pero es lo mismo que decir *vitalidad* o *aliento santo*. En este punto, lo personal y lo divino se volverán uno y serán el mismo, y tú te convertirás en un instrumento de Dios.

¿Pueden el dinero y la espiritualidad ser amigos?

Mucha gente, en particular los buscadores espirituales, está confundida respecto al dinero. ¿Nos hace menos valiosos o más valiosos? ¿Más o menos espirituales? ¿Más o menos libres? Hay muchas creencias conflictivas, ya que algunas apoyan la riqueza material como señal de desarrollo espiritual, de buen karma o de la benevolencia de Dios; y otras se oponen a ella porque la consideran evidencia de corrupción. En general, se cree que el dinero y la espiritualidad no se llevan bien, y por eso tal vez ahora te preguntes si la conversación respecto al dinero tiene cabida en la indagación espiritual. El dinero es un tema muy delicado porque tiene muchas capas de condicionamiento personal, social, cultural y religioso que contaminan la relación que tenemos con él.

A menudo se dice que el dinero es la raíz de todos los males porque, si analizamos los sucesos históricos, veremos que muchos actos innombrables se llevaron a cabo en nombre de la ganancia financiera. Hoy en día somos testigos de una división infranqueable entre los ricos y los pobres que es causa de muchas formas de sufrimiento. Parecería que tener dinero nos da poder y, al parecer, el poder corrompe. Incluso muchos maestros espirituales y religiosos han sucumbido al poder del dinero a lo largo de la historia y también en la actualidad, y lo han usado para crearse una imagen de importancia y para ejercer su autoridad sobre las masas.

Es tal vez por esta razón que renunciar a la acumulación material es esencial en muchos senderos espirituales tradicionales. Una persona sin dinero ni pertenencias es incapaz de ejercer mucho poder o daño sobre los demás, y es probable que sea más humilde y agradecida, ya que tiene que depender de los demás para sobrevivir. Aunque tal vez esta perspectiva tenga cierta validez, equiparar la pobreza material con la pureza espiritual es un acto profundamente inconsciente y equivocado que perpetúa la división interior. Si eres sincero respecto a tu deseo de despertar del sueño de la separación, y si en verdad quieres encarnar este despertar como una realidad viva, debes estar dispuesto a verter la luz de la conciencia sobre toda división interior, incluso en los entornos menos espirituales.

La breve conversación que aquí se ofrece respecto al dinero no tiene que ver con las opiniones, teorías ni valores ajenos, sino con el hecho de que debes ensuciarte las manos en el lodo de tus propias creencias sobre este tema. Se trata de cavar a mayor profundidad para revelar todas las opiniones, críticas, voces de superioridad espiritual y resentimiento y cualquier susurro de envidia o repugnancia. ¿Tienes sentimientos conflictivos por quienes poseen gran riqueza porque a ti te cuesta trabajo salir adelante en el aspecto económico? ¿Te sientes incómodo con frecuencia porque vives con un nivel relativamente lujoso mientras allá afuera millones de personas mueren de hambre

todos los días? ¿Crees que los maestros espirituales están equivocados o que si reciben una compensación económica por propagar sus enseñanzas se están corrompiendo? En general, alrededor de este tema hay varias historias conflictivas entrelazadas que crean un nudo de tensión no resuelta, y la disposición a enfrentar las fuertes emociones que las sostienen para tratar de desenmarañarlas forma parte de una indagación espiritual honesta.

Muy a menudo, estas emociones están enterradas profundamente y para sacarlas a la luz se debe llevar a cabo una sutil pero persistente excavación; además, es muy probable que encontremos varias capas energéticas que no siempre serán agradables. Tal vez descubras que en la oscuridad se han estado ocultando sentimientos que nos cuesta trabajo reconocer como el enojo, la envidia, la culpa y la vergüenza; pero si estás dispuesto a enfrentarte a dichas energías en el espacio no condicionado del corazón abierto a pesar del temor, se revelará una exploración más profunda que podría poner al descubierto la raíz del nudo y liberarte de la carga del conflicto interno.

Si estás dispuesto a ir hasta la raíz, descubrirás algo mucho más verdadero que cualquiera de las creencias que tienes respecto al dinero: la existencia del primigenio miedo de la supervivencia. Sin importar cuánto dinero tenga, casi toda la gente le tiene miedo a no contar con recursos. En el caso de la gente rica, este temor está amortiguado de manera sustancial, y por eso tal vez nunca emerja al nivel consciente. Sin embargo, la mayoría de las personas, incluso quienes poseen riqueza considerable, le tienen un profundo miedo a no contar con lo suficiente. Durante miles de años el mundo ha funcionado gracias al intercambio de bienes y servicios por dinero. Tener comida, refugio, ropa y otros satisfactores básicos de la vida ha dependido de contar con los medios económicos para adquirirlos. Al menos en el mundo en que vivimos, si no acumulamos recursos económicos podemos quedarnos sin casa, sin alimento, incapaces de hacer algo al respecto, e incluso en peligro de muerte; por eso cuando despojamos al dinero de las opiniones, los juicios negativos y los agravios, descubrimos que, finalmente, es sinónimo de supervivencia humana.

Incluir el dinero en la indagación espiritual no tiene nada que ver con remplazar creencias negativas o limitantes con otras más positivas. El beneficio de considerarlo es que nos permite revelar la cruda realidad de la muerte cuando enfrentamos la posibilidad de quedarnos sin dinero, así como mostrarnos una dimensión más profunda del ser que no puede morir porque es inherentemente rico. Esta riqueza de la que hablo no te ata al mundo, al contrario, te libera porque tu identidad personal deja de estar envuelta en la cantidad de dinero que poseas, y empieza a arraigarse en la abundancia de tu naturaleza legítima.

Cada vez que realizas una transacción financiera y cada vez que piensas en el dinero se te ofrece esta posibilidad de ser libre. Independientemente de si estás en la ruina, si no

tienes casa, o si sólo te atemoriza el hecho de no tener recursos económicos, el mero hecho de enfrentar el problema de manera consciente y de mantenerte de lleno en él te permite percibir el miedo primigenio de la supervivencia tal como es: como un hecho de nuestra realidad terrenal. Si estás dispuesto a aceptar de manera profunda esto sin superponer el “pobre de mí”, habrá una liberación de energía que dejará que el dinero ocupe su papel correcto como apoyo para la vida en la tierra. Si no existe la intención de acaparar o acumular, y si tus creencias no están contaminadas, el dinero podrá circular libremente en donde se le necesite, y tú tendrás la libertad de velar por lo necesario para conservar tu vida en el cuerpo terrenal.

El verdadero significado de la abundancia

La abundancia está en todas partes: en los innumerables tonos de verde que vemos cuando la brisa pasa por entre la hierba, en las miles de crujientes hojas doradas que caen en el otoño, en los millones de estrellas apiñadas en el cielo nocturno, en la implacable lluvia de un día tormentoso, en los borbotones del río que se dirige al mar, en las distintas maneras en que retoza un potrillo recién nacido en primavera, y en la exuberancia de los cantos matinales de las aves. La abundancia es el estado natural de todo lo vivo.

Tú también eres abundante por naturaleza, y por eso quieres *sentirte* abundante. Todos lo desean. El señor de la tienda quiere sentir la seguridad de las ganancias en su caja registradora al final de la jornada; el hombre de negocios quiere sentir la satisfacción de los proyectos exitosos; el pescador quiere sentirse bien respecto al tamaño de su pesca cuando regresa a la costa; el niño hambriento quiere sentir el estómago lleno; hasta el alcohólico anhela el calor del alcohol recorriendo sus venas. Aunque tal vez esto parezca opuesto a la noción de la abundancia, el deseo mismo de sentirse abundante es lo que impulsa esta acción. Sentirnos abundantes nos da una sensación de alegría, solidez, seguridad y bonanza; así como de plenitud o completitud.

Si bien la abundancia es natural en sí misma, las *ganas* de sentirse abundante no lo son, excepto si están relacionadas con el impulso natural de las necesidades básicas de supervivencia como el hambre. Querer significa carecer, significa pedirle a la vida que te dé algo que te haga sentir completo; y a menos de que exponamos la creencia central de la carencia como un constructo falso, no importará cuanto acumules: siempre te hará falta abundancia auténtica. Tratar de *tener* algo para sentirse abundante es un subproducto de la mente no iluminada. Realmente no se trata de cuánto dinero tienes en el banco, ni del tamaño de tu casa o el número de trofeos que hayas acumulado; se trata de sentirte digno, valioso. Para la mayoría de la gente que funciona en un estado egoico de conciencia, tener más y, en particular, más dinero, es un indicador de su valor propio; y aunque esto es cierto literalmente hablando, desde la perspectiva psicológica o espiritual es una tontería monumental.

Particularmente en nuestro mundo materialista actual hay una cantidad sorprendente de gente que carece de autoestima. Incluso en los círculos espirituales se cree comúnmente que no tener suficiente dinero es señal de no valer ni merecer mucho; y esto se traduce por lo general en “No puedo recibir”, “No me amo a mí mismo”, “No soy suficientemente bueno”. Después uno intenta mejorar el valor personal para atraer más dinero, *sentirse* abundante, y así creer que se es digno y valioso. A veces la estrategia funciona por un tiempo, pero en la mayoría de los casos fracasa desde el principio. La

adquisición de herramientas psicológicas y espirituales para repararte a ti mismo y obtener lo que quieres con el objetivo de sentirte mejor es un gran error de la atención, porque cuando le eres leal y te enfocas en la historia del “yo” y de “mi vida”, se prolonga el ping-pong entre sentirse valioso y digno, o no. De esta manera sólo estás perpetuando el mecanismo de búsqueda, pero nunca alcanzas la plenitud.

Si esta imagen del juego de ping-pong te parece conocida, y si ya estás cansado de ella, te invito a que hagas una pausa. Tómate un momento para mirar dentro de ti y pregúntate: “¿Qué pasa cuando no tengo lo que quiero, cuando no obtengo el reconocimiento, la aprobación o la ganancia que creo merecer? ¿Qué pasaría si perdiera todo? ¿Quién soy cuando no tengo un centavo en el banco, cuando me quitan la casa o cuando mi proyecto creativo resulta un fracaso? ¿Cuándo valdría? ¿Quién decide mi valor?”

No trates de responder estas preguntas desde tu mente, sólo mantente presente, escucha y *siente* la respuesta en tu corazón y en tu centro. Sé totalmente honesto contigo mismo. ¿Sientes que no vales nada? ¿Sientes que tu vida carece de valor, que eres un fracaso o que estás ocupando un espacio inmerecido? Date la oportunidad de acercarte e intimar con los sentimientos que se van revelando, no les des la espalda ni dejes que la vergüenza te obligue a esconderte; sólo respira y quédate *aquí*. Permítete probar el sabor de la indignidad, tocar la textura del fracaso, quedarte en la sensación de que ocupas un lugar que no mereces. Ahora pregúntate si algo de esto es verdad, en *este* momento. ¿En serio ves una carencia de valor... *aquí*? ¿En serio percibes el fracaso... *aquí*? Si tu vida es lo que está en este lugar como la realidad del *ahora*, ¿realmente puede ser un desperdicio de tiempo? ¿En verdad existe alguien que pueda decidir cuánto vales? ¿Existe *ahora*, en *este* momento? No vuelvas a tu mente, sólo respira y quédate, continúa invitando a la pregunta a aterrizar en tus entrañas.

Tal vez cuando te pierdas en la vastedad del momento comprenderás —no en tu mente como un pensamiento sino como una noción visceral en lo profundo de tu entendimiento— que no hay manera de que tu vida sea un desperdicio de tiempo. Lo que sí puede ser un desperdicio es la forma y el lugar en el que enfocas tu atención. Quizá comprendas que no puedes ser un fracaso, pero que sí has fracasado en atender lo que ya está aquí; y también es posible que veas, de una vez por todas, que la abundancia no proviene de lo que *tienes*, sino que es lo que *eres*.

Cuando cumples tu propósito interior de despertar a tu verdadera naturaleza como la vastedad del ser, la polaridad del valor y de la carencia del mismo colapsa en la totalidad del *ahora*. Ya no necesitas *sentirte* abundante porque la abundancia está *aquí* como la plenitud del momento. No hay nadie que te pueda juzgar y decir si vales o no. Siempre fuiste tú quien se juzgó a sí mismo. Cuando despiertas del sueño de la separación, todo esto te parece ridículo, ¡incluso sentirás que estuviste perdiendo el tiempo! De hecho,

cuando te detengas justo *aquí* y permanezcas de una manera profunda en la suavidad de tu vientre, en el dulce palpitar de tu corazón, en la preñada pausa entre un respiro y el siguiente, en el vital despertar del ahora, tal vez descubras que este instante posee una riqueza inconmensurable y que la abundancia no tiene límites.

Al descubrir tu verdadera naturaleza *en tanto que* naturaleza, ya no importa qué cosas materiales posees o no, ni si has conseguido todo lo que deseas o nada, porque todo, incluso la aparente carencia, se experimenta como la plenitud del ofrecimiento de la vida. No se trata del contenido porque éste viene y se va; se trata de la profundidad de tu presencia y de la amplitud de tu franqueza. Esto, sin embargo, sólo lo comprendes cuando dejas de esperar que el mundo rellene el hueco en tu interior y empiezas a vivir de una manera plena... *ahora*.

Vive pleno, muere vacío

Ahora que llegas a las últimas páginas de este libro, tal vez te emocione la posibilidad de vivir una vida completamente iluminada aquí y ahora. Quizás pude responder a algunas de tus preguntas sobre la manera en que la verdad del despertar se puede vivir en medio de la vida cotidiana, y posiblemente ya te hayan surgido otras. Pero, por supuesto, ésta es una conversación permanente, una indagación que continúa en la intimidad de tu propio corazón a medida que te encuentras con el caos de lo que implica ser humano y lo aceptas. La verdadera pregunta es: independientemente de si tu experiencia es apacible, turbulenta, estática, trágica, opulenta o austera, ¿estás dispuesto a entregarte de todo corazón a lo que está legítimamente vivo en ti?

¿Estás dispuesto a dejar de esperar el momento adecuado —cuando seas muy rico, fuerte o iluminado y goces de seguridad—, y a entregar cada centímetro de tu ser a *este* precioso y efímero instante? ¿Estás listo para intimar con esta experiencia terrenal lo suficiente como para encontrar lo sagrado en lo mundano, la belleza en el horror y la gloria en la miseria? ¿Estás dispuesto a inhalar tan profundo que no quede un solo vestigio de reticencia en ti y para sorber hasta la última gota de tu vida? ¿Aceptarías dejar ir todo en una única exhalación? Porque eso es todo lo que se necesita para terminar con el sufrimiento de la mente no iluminada, para vivir como la luz de la conciencia.

Sin importar si en tu vida hay fortuna, fama o fracaso, te invito a vivir con plenitud y a morir vacío, a estar aquí por completo como “tú” en esta película llamada “tu vida”. Para *sentir* de una manera total, para *amar*, para disfrutar de la riqueza y de los aplausos, para gozar de la comodidad y los placeres, para aprovechar la abundancia de la vida terrenal sin envolverla en tu historia del “soy especial” o decorarla con significado. Con cada respiro —ya sea el que acabas de dar o el último de tu existencia— puedes dejar ir “tu vida”, puedes renunciar a la adicción, a los miedos del pasado y a las esperanzas del futuro para entrar a este momento, desnudo y libre de carga, que fue lo que quiso decir Jesús con las siguientes palabras: “Es más fácil que un camello pase por el ojo de una agua, a que un hombre rico entre al reino de los cielos”.⁸ Aquí, sin embargo, el “hombre rico” no es necesariamente alguien con mucho dinero, propiedades y bienes, sino alguien que le otorga gran valor a su riqueza (riqueza material, la acumulación de habilidades o el conocimiento espiritual) y que construye una montaña de creencias respecto a ser digno y especial. Si tú de verdad quieres entrar “al reino de los cielos” y liberarte del sufrimiento, debes dejar atrás la carga de todas tus adquisiciones y estar aquí de lleno en *este* momento, sin ninguna historia. Esta libertad está disponible para ti aquí y *ahora*, pero sólo si estás dispuesto a morir en *este* momento como el despertar vacío.

Una última invitación

¿Qué significa vivir una vida completamente humana pero también completamente iluminada? Significa tener la disposición a darle fin a tu viaje de búsqueda justo en *este* momento. Independientemente de si este viaje ha sido, o no, un hilo dorado de promesas al que te aferraste durante toda esta vida o durante todas las anteriores, te acaba de traer a *este* momento, justo *aquí* y *ahora*. Si estás dispuesto de forma irrevocable a dejar de obedecer el mecanismo de búsqueda de la mente egoica y a voltear y prestarle atención a tu más profundo ser, en el eterno despliegue de este instante, el *sí* de tu conciencia inherentemente despierta puede encontrarse con el *sí* que le da fuerza al impulso evolutivo de la existencia.

Lo que ya está despierto en ti, es decir, el despertar mismo, te está buscando con el mismo entusiasmo que tú a él. El impulso de la conciencia para conocerse como la totalidad de ti es tan grande como el impulso de tu deseo más profundo de encontrar la libertad de la conciencia ilimitada. Ambos impulsos son procesos evolutivos, pero uno constituye el movimiento exterior para abandonar lo amorfo y dirigirse a la forma, y el otro es el movimiento interior para partir de la forma y dirigirse a lo amorfo. En conjunto, son la expresión del intento de la conciencia de despertar hacia sí misma.

En un nivel absoluto, la conciencia ya está despierta y vive plenamente en esta iluminación inmaculada *como* lo amorfo, pero en cuanto desciende al nivel relativo, y tal como las palabras de este libro lo señalaron una y otra vez, se pierde con facilidad en la identificación con la forma. Tú, con tu capacidad de autorreflexión, eres el portal por donde la conciencia puede percatarse de sí misma. Tú, con tu capacidad para elegir a dónde va tu atención, eres responsable de que la conciencia vuelva a sí misma. Cuando el sueño de la separación se torna insoportable y tú tienes el valor de decir honestamente que ya estás cansado del sufrimiento, la conciencia tiene la posibilidad de regresar a sí misma y reconocer la dimensión profunda de lo amorfo que existe previamente a todas las formas.

Cuando cobras conciencia absoluta de lo que está despierto en ti de una manera inherente, no sólo te liberas tú de la identificación con la forma, también se libera la conciencia. De esta manera, la conciencia evoluciona a través de *ti* como *tú*, y por esta razón tu *sí* juega un papel crucial en el futuro de toda la vida. Tú como el “yo” que crees ser no importa ni tantito; sin embargo, *tú* como el despertar revelado *a través* de la forma, ¡importa muchísimo! Si por fin estás dispuesto a musitar un inequívoco *sí* para

aceptar esta invitación a despertar, en este preciso instante nacerán en ti una nueva conciencia y una nueva humanidad, justo ahora, mientras lees estas palabras.

Agradecimientos

Varios ángeles me ayudaron a lograr que este libro naciera para el mundo. Estoy profundamente agradecida con Shanti Einolander por sus invaluable comentarios y su amoroso ánimo. Con Julian Noyce por abrir la puerta a una nueva posibilidad, y con Catharine Meyers de New Harbinger Publications por la inmensidad de su visión, pasión y apoyo. También me gustaría agradecerle al increíble equipo de New Harbinger por todas sus opiniones, en especial a Heather Garnos y Erin Raber por su destreza editorial. Un enorme agradecimiento a John Welwood por proveer el cálido prólogo de este libro.

También me siento agradecida con quienes me ofrecieron un refugio para escribir cuando las vicisitudes de la vida amenazaron con interrumpir el proceso creativo: Martina Stahl en Estocolmo, Roxana Noor en Kings Langley, y Kerry Maisey en Hastings. Le agradezco a Kavi, mi esposo y amado, por brindarme espacio cuando lo necesité y por tomar mi mano en otras ocasiones; tu devoción y tu apoyo son una bendición para mí. Por último, aunque no con menos agradecimiento, quiero reconocer a mi madre, quien falleció a la mitad del viaje que implicó escribir el libro, pero cuya presencia he sentido a cada paso del camino.

Notas

CAPÍTULO 3

1. Schucman, H. y Thetford, W., *A Course in Miracles*, Foundation for Inner Peace, Mill Valley, California, 1975.

CAPÍTULO 4

2. Juan 2:17, *New American Standard Bible*.

CAPÍTULO 5

3. Lomax, E., *The Railway Man*, Vintage, Nueva York, 1995.

4. Lucas 23:34, *New American Standard Bible*.

CAPÍTULO 6

5. Evangelio de Tomás, 113.

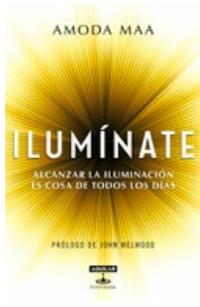
6. Dass, Ram, *Still Here*, Riverhead Books, Nueva York, 2001.

CAPÍTULO 9

7. Szekely, E.B., *The Essene Gospel of Peace*, International Biogenic Society, París, 1981.

CAPÍTULO 10

8. Marcos 10:25, *New American Standard Bible*.



La iluminación no es algo exclusivo de los sabios, los monjes o las personas que meditan. La iluminación se puede experimentar en la vida diaria y este libro te explica cómo.

Amoda Maa elimina algunos de los mitos más comunes sobre la iluminación y ofrece una explicación accesible de los alcances de la conciencia despierta para cualquier persona que desee encontrar paz y plenitud en medio de este mundo caótico.

Con claridad, pasión y gracia, Ilumínate ofrece orientación sobre cómo tu vida diaria puede llevarte al despertar y a la trascendencia. Este libro te ayudará a balancear la espiritualidad con temas recurrentes de la vida cotidiana como la abundancia, las relaciones personales, el bienestar físico, el trabajo, el dinero y la creatividad para alcanzar la felicidad y la plenitud en tu vida.

Amoda Maa es una maestra espiritual contemporánea, imparte retiros y cursos, y es oradora frecuente en conferencias y eventos. Es autora de *Radical Awakening*, *Change Your Life*, *Change Your World* y *How to Find God in Everything*. Vive con su esposo, Kavi, en California.

www.amodamaa.com

Sobre la autora

Amoda Maa es una maestra espiritual contemporánea, autora y oradora. Después de varios años de búsqueda espiritual, meditación e inmersión en las prácticas psicoespirituales, ofrece encuentros y retiros, y con frecuencia habla en conferencias y eventos a los que atrae buscadores espirituales y gente que busca la paz y la plenitud en este mundo cada vez más caótico. Sus enseñanzas no se apegan a ninguna religión ni tradición, se mantienen en un profundo entendimiento de la travesía humana, y son producto de su propia experiencia.

Es autora de *Radical Awakening* (anteriormente *How to Find God in Everything*) y de *Change Your Life, Change Your World*. Ambos libros surgieron de una visión mística en un tiempo cercano a su despertar. Vive con su esposo y amado Kavi en California.

<http://www.amodamaa.com>.

El doctor John Welwood, autor del prólogo, es psicoterapeuta, autor y maestro; se especializa en la integración de la sabiduría espiritual de Oriente y la psicología de Occidente. Entre sus libros se encuentran *Journey of the Heart*, *Perfect Love, Imperfect Relationships* y *Toward a Psychology of Awakening*.

Ilumínate

Alcanzar la iluminación es cosa de todos los días

Título original: *Embodied Enlightenment*

Publicado por acuerdo con Reveal Press, un sello de New Harbinger Publications, Inc.

Primera edición: julio, 2018

D. R. © 2017, Amoda Maa Jeevan

D. R. © 2018, derechos de edición mundiales en lengua castellana:

Penguin Random House Grupo Editorial, S.A. de C.V.

Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso,

colonia Granada, delegación Miguel Hidalgo, C.P. 11520,

Ciudad de México

www.megustaleer.mx

D. R. © Penguin Random House / La Fe Ciega, por el diseño de cubierta

D. R. © Alejandra Ramos, por la traducción

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.

El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del Derecho de Autor y *copyright*. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

Queda prohibido bajo las sanciones establecidas por las leyes escanear, reproducir total o parcialmente esta obra por cualquier medio o procedimiento así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público sin previa autorización.

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase a CemPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>)

ISBN: 978-607-317-114-4

Penguin
Random House
Grupo Editorial



[/megustaleermexico](https://www.facebook.com/megustaleermexico)



[@megustaleermex](https://twitter.com/megustaleermex)

Conversión eBook:

Mutãre, Procesos Editoriales y de Comunicación

Índice

* * * * *

Ilumínate

Prólogo de John Welwood

La historia de mi despertar

Introducción. Una invitación al descubrimiento más valioso

Primera parte.

Una nueva conciencia y un nuevo mundo

1. Oscuridad evolutiva y el nacimiento de la luz
2. El rostro femenino del despertar

Segunda parte.

Completamente despierto y completamente humano

3. La pérdida de la identificación egoica
4. Profundización en el ser
5. Más allá del despertar, aceptar al mundo
6. Tu papel en el nacimiento de una nueva humanidad

Tercera parte.

Vivir la verdad del despertar en todo momento de la vida

7. En busca de la completitud a través de otro
8. El amor y la relación iluminada
9. El cuerpo como una puerta a la liberación
10. Trabajo, dinero y cómo vivir tu verdadero propósito

Una última invitación

Agradecimientos

Notas

Sobre este libro

Sobre la autora

Créditos

Índice

Ilumínate	3
Prólogo de John Welwood	7
La historia de mi despertar	9
Introducción. Una invitación al descubrimiento más valioso	16
Primera parte. Una nueva conciencia y un nuevo mundo	28
1. Oscuridad evolutiva y el nacimiento de la luz	30
2. El rostro femenino del despertar	49
Segunda parte. Completamente despierto y completamente humano	58
3. La pérdida de la identificación egoica	60
4. Profundización en el ser	79
5. Más allá del despertar, aceptar al mundo	88
6. Tu papel en el nacimiento de una nueva humanidad	101
Tercera parte. Vivir la verdad del despertar en todo momento de la vida	112
7. En busca de la completitud a través de otro	114
8. El amor y la relación iluminada	133
9. El cuerpo como una puerta a la liberación	151
10. Trabajo, dinero y cómo vivir tu verdadero propósito	178
Una última invitación	198
Agradecimientos	200
Notas	201
Sobre este libro	202
Sobre la autora	203
Créditos	204