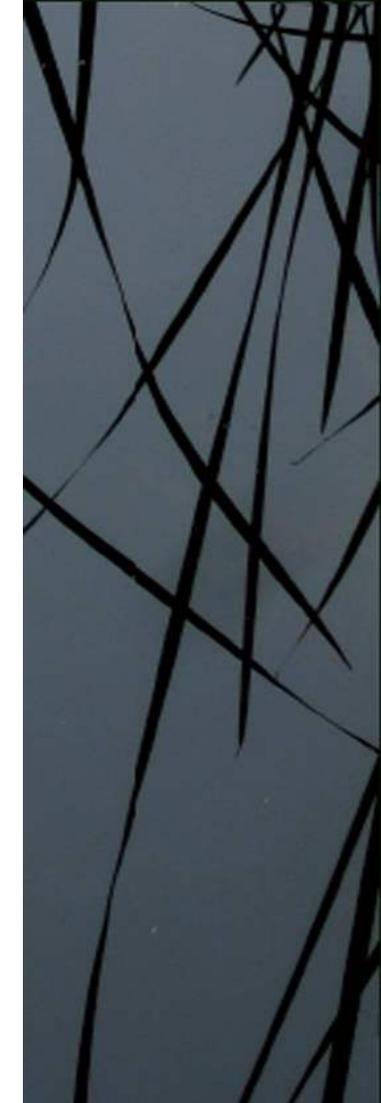




Jeff Foster

# Más allá del despertar

El final de la búsqueda espiritual



K<sub>airós</sub>

Jeff Foster

# MÁS ALLÁ DEL DESPERTAR

El final de la búsqueda espiritual

editorial **K**airós

Título original: BEYOND AWAKENING

© Jeff Foster 2007

© de la presente edición en lengua española:  
2009 by Editorial Kairós, S.A.  
Numancia 117-121, 08029 Barcelona, Spain  
[www.editorialkairos.com](http://www.editorialkairos.com)

© de la traducción: David González Raga

Primera edición: Marzo 2009  
Primera edición digital: Marzo 2010

ISBN digital: 978-84-7245-772-0  
Composición: Replika Press Pvt. Ltd. India

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública  
o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización  
de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.  
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org))  
si necesita algún fragmento de esta obra.

Para mi familia

*¡Qué lenta se desplaza esa triste nube!  
¡Qué dormidos estamos!  
Despertar, la única gran verdad:  
la lluvia negra cayendo sobre el tejado del templo.*

DOGEN

*Sólo te falta, en este instante,  
reírte a carcajadas.*

MAESTRO ZEN

# SUMARIO

Introducción

## **Parte I: UN PASEO BAJO LA LLUVIA**

### **Parte II: REFLEXIONES**

Nada más que un pensamiento

¡Esto es Eso!

El final de la espiritualidad

El juego de la búsqueda

El mensaje de la no dualidad

Las contradicciones

Círculos viciosos

Un mensaje letal

El final del sufrimiento

El mito de la elección

El elefante

### **Parte III: DIÁLOGO**

Diálogo abierto

### **Parte IV: REFRACCIONES**

El dolor

Lo que queremos, lo que realmente queremos...

Permitir la individualidad

La muerte

Quizás esto sea el amor

¿A quién le importa?

Punto final

El sermón silencioso

### **Parte V: Y HUBO UN MUNDO**

[Génesis](#)  
[Nunca sucede nada](#)  
[Volviendo a casa](#)  
[El misterio de las cosas](#)  
[Vayas donde vayas...](#)  
[¡No hay nada que comprender!](#)  
[El reino de los cielos](#)  
[El petirrojo](#)  
[El juego de las apariencias](#)  
[El amor](#)  
[Un paseo nocturno](#)  
[La noche](#)  
[En el vacío](#)  
[La salida del sol](#)  
[El secreto](#)

# INTRODUCCIÓN

No hay pasos que conduzcan a la realización.

NISARGADATTA MAHARAJ

Este libro trata de lo completamente obvio, de la búsqueda espiritual y las frustraciones que la acompañan. Trata de la tendencia de la mente a establecer objetivos y esforzarse en alcanzarlos. Trata de la imposibilidad de alcanzar los objetivos últimos que solemos imponernos, la *iluminación*, el *despertar*, la *liberación* y la *felicidad permanente*, porque –y éste es el gran descubrimiento– la realidad de quien los alcanzaría es, para empezar, la misma que cualquier creencia que aparezca ahora mismo... o, dicho de otro modo, que el individuo no “existe”.

Este libro trata de *ver a través* de esta búsqueda de la iluminación, del despertar, de la liberación y de la felicidad permanente, de *ver a través* del individuo y de *ver a través* del drama humano, con toda belleza y con toda la locura que ello entraña. Y eso no tiene nada que ver con una persona ni con el tiempo.

Este libro no tiene nada que ver con el establecimiento de un nuevo sistema de creencias ni con el perfeccionamiento de los viejos. No tiene nada que ver con el descubrimiento de un nuevo camino o de un nuevo método que nos conduzca a un supuesto destino final. No tiene nada que ver con el esfuerzo personal, con la falta de esfuerzo, con el logro, con la falta de logro personal, con el autodesarrollo ni con el autoconocimiento. Y tampoco tiene que ver con algo que otra persona pueda enseñarte.

Este libro trata de lo completamente obvio, tan obvio, tan dolorosamente obvio que trasciende todas las palabras. No hay palabra que te permita ir más allá de ti mismo ni traerte a donde estás, es decir, aquí y ahora mismo.

Pero lo extraordinario es que tal cosa puede ocurrir leyendo este libro y que estos pequeños garabatos pueden resultar de utilidad para quien busca respuestas..., pero

sólo porque estas palabras remiten, una y otra vez, a lo completamente obvio: este instante concreto, que es, de hecho, la única respuesta posible.

Así pues, aunque este libro no trate de nada, puede ser muy útil, sobre todo si tenemos en cuenta que la búsqueda de *algo* no ha hecho más que conducirnos a la frustración y a la más amarga de las decepciones.

No leas estas palabras con un objetivo en mente porque, en tal caso, estarás completamente equivocado.



No quiero hablarte de mi pasado, porque eso no tiene nada que ver con este mensaje y muy poco con esta vida presente. Bastará, pues, con un pequeño relato para ponerte en contexto.

Hace ya varios años me embarqué, acicateado por el deseo de escapar del dolor y del sufrimiento de mi vida, en una auténtica búsqueda espiritual.

Pero entonces no me di cuenta de que esa búsqueda estaba alentada por un deseo de escapar del dolor y del sufrimiento que mi resistencia no hacía sino sostener e intensificar.

Parece haber una ley universal, según la cual *resistirse a algo es darle poder*.

El motor que puso en marcha mi búsqueda espiritual fue, pues, la insatisfacción con la vida presente, empujándome a buscar una paz y una libertad que me permitiese escapar de mi miserable existencia y de todos sus problemas y refugiarme en una dimensión más elevada, el despertar, la iluminación, el placer y la felicidad permanentes. Eso era, al menos, lo que aseguraban los maestros espirituales y sus maravillosos libros... ¡y eso era también lo que yo quería!

Después de meses y meses de meditación e indagación en mi mismo, de cuestionar mis pensamientos y de tratar de ver a través del ego, acabé convencido de haber alcanzado el estado que los maestros espirituales describen como “iluminación” o “liberación”. Creía que la iluminación era un estado que sólo

habían logrado, a lo largo de los tiempos, unos pocos afortunados y que, gracias a mis esfuerzos, finalmente lo había conseguido.

Pero entonces no me di cuenta de que la creencia de estar iluminado no era más que *otra creencia*. No me di cuenta de que la persona realmente iluminada (y lo cierto es que no hay tal cosa) jamás afirmaría estar iluminada, de que la creencia de que «Yo estoy iluminado y los demás no» no es más que otra forma de separar a los seres humanos, otro acto de violencia, otra forma de consolidar el ego que supuestamente se ha desvanecido en la iluminación.

La creencia en la iluminación personal no es, pues, más que otra forma de consolidar la sensación de identidad ¡algo, por cierto, muy poco iluminado!

Entonces comprendí que la “iluminación” no es un estado reservado a unos pocos afortunados, un estado alcanzado tan sólo por quienes llevan años en el camino espiritual y han llevado a cabo todas las prácticas y rituales importantes, sino algo (que, por cierto, no es ninguna “cosa”) a lo que todo el mundo puede acceder en cualquier momento, razón por la cual (y ése es el secreto) *no requiere esfuerzo ni falta de esfuerzo alguno*. De hecho, es el mismo empeño (o falta de empeño) en alcanzar la iluminación el que eclipsa la iluminación que siempre se halla presente; es nuestra búsqueda de “algo más” la que oscurece lo completamente evidente, el momento presente y lo que emerge en él, que es todo lo que hay. ¿No te lo crees? Compruébalo: *siempre es ahora*. Suceda lo que suceda, siempre sucede ahora. ¿Existe acaso algún momento en el que no puedas decir que “es ahora”? ¿Existe algo que no suceda en el momento presente? ¿Crees que el recuerdo (es decir, la historia del pasado) es algo más que un puñado de pensamientos que aparecen en el momento *presente*?

No había modo, pues, de encontrar lo que, durante todos esos años, había estado buscando, porque, en realidad, ni siquiera lo había perdido. De hecho, no es un “ello” ni una cosa entre otras, sino la condición misma que permite la emergencia de todas las “cosas”.

La iluminación siempre está donde nosotros estamos. Por ello, apenas nos empeñamos en buscarla, parece que la perdemos. Desafortunadamente, sin embargo, todo lo que hacemos en nuestra vida forma parte de esta búsqueda, porque implica que nuestra salvación se halla en el futuro y que, en algún momento futuro, finalmente podremos alcanzar la paz, la felicidad y la libertad.

Pero los días de búsqueda de la iluminación, los días de una felicidad ajena al momento presente y los días de búsqueda de algún tipo de “autoperfeccionamiento” han pasado ya a la historia. ¿Y qué es entonces lo que queda? ¿Es posible, cuando se ha disuelto el deseo de algo más allá de lo ordinario, seguir viviendo todavía en este mundo?



El mensaje de este libro es tan sencillo, tan evidente y tan *presente* que nuestra mente jamás podrá alcanzarlo. Ese mensaje afirma simplemente que *no hay nada que “alcanzar”*... ¡y que la misma *idea* de que hay algo que alcanzar es la que moviliza todos nuestros esfuerzos! Observa cómo la mente trata de entender este punto, observa cómo da vueltas en círculo, comparando y contrastando este mensaje con miles de millones de otros mensajes, y entonces te darás cuenta de los mil millones de formas en que alienta la búsqueda.

Pero la buena noticia es que esa búsqueda es una mera creencia, un simple pensamiento... y que, al no tener más realidad que una apariencia, no es preciso ponerle fin. Cualquier intento, dicho de otro modo, de acabar con la búsqueda no hace sino perpetuarla...

Sencillo y evidente: el despertar es precisamente esto, aquí y ahora; la vida tal y como realmente es.

Por más paradójico que pueda parecerle a la persona atrapada en el autoperfeccionamiento, no hay, ni nunca hubo, nada que alcanzar. La búsqueda ya ha concluido.

Este libro tiene que ver con lo absolutamente obvio, y con nada más que eso.

JEFF FOSTER  
Oxford, Reino Unido

**PARTE I:**  
**UN PASEO BAJO LA LLUVIA**

En la separación existente entre sujeto y objeto  
se asienta toda la miseria de la humanidad.

J. KRISHNAMURTI

Todo comenzó (y debo decir que no es mucho lo que ahora puedo recordar) una fría y lluviosa tarde de otoño en Oxford mientras paseaba. El cielo estaba oscureciendo y yo me arropaba en mi nuevo abrigo cuando, súbitamente y sin advertencia previa, la búsqueda de *algo más* se esfumó y, con ella, toda separación y toda soledad.

Y con la muerte de la separación, yo *era* todo lo que había. Yo era el cielo oscuro, el hombre de mediana edad que paseaba con su perro perdiguero y la anciana menuda que caminaba torpemente con sus botas de agua. Yo era los patos, los cisnes, los gansos y el pájaro de aspecto divertido con cresta roja en la frente. Yo era el encanto otoñal de los árboles y el barro que se me pegaba a los zapatos; yo era todo mi cuerpo, los brazos, las piernas, el torso, el rostro, las manos, los pies, el cuello, el pelo y los genitales. Yo era las gotas de lluvia que caían sobre mi cabeza (aunque, hablando con propiedad, no se trataba exactamente de “mi” cabeza, pero como desde luego estaba ahí, considerarla “mi cabeza” era tan adecuado como cualquier otra cosa). Yo era el chapoteo del agua en el suelo, el agua que se acumulaba en los charcos y llenaba el estanque hasta el punto de desbordarlo. Era los árboles empapados de agua, el abrigo empapado de agua, el agua que todo lo empapaba. Yo era todo empapado de agua y hasta el agua empapada de sí misma.

Entonces fue cuando lo que, durante toda mi vida, me había parecido lo más normal y corriente se convirtió súbitamente en algo tan *extraordinario* que me pregunté si las cosas no habrían sido siempre tan vivas, claras e intensas. Quizás había sido mi búsqueda vital de lo espectacular y de lo extraordinario la que me había llevado a desconectarme de lo absolutamente ordinario y a perder también el contacto, en el mismo movimiento, de lo absolutamente extraordinario.

Y lo absolutamente extraordinario de ese día era que todo estaba empapado de agua y yo no estaba separado de nada; es decir, yo no estaba. Como dijo un viejo maestro zen al escuchar el sonido de la campana, «No hay yo ni campana, lo único que existe es el tañido», ese día no había “yo” alguno experimentando esa claridad, sólo había claridad, sólo el despliegue instante tras instante de lo absolutamente obvio.

Tampoco había, en ese momento, forma alguna de saber todo eso, porque no había pensamiento que nombrase nada como “experiencia”. Lo único que había era lo que estaba ocurriendo, sin forma alguna de conocerlo. Las palabras llegaron luego.

Y también había la sensación omnipresente de que todo estaba bien, de que todo estaba impregnado de una sensación de paz y de ecuanimidad, como si todo fuesen versiones diferentes de esa paz, aparte de la cual nada existía. Yo era la paz, y también lo eran el pato que sobrevolaba la escena y la anciana renqueante; la paz lo saturaba todo, todo estaba lleno de esa paz, de esa gracia y de esa presencia incondicional y libre, de ese amor desbordante que parecía ser la esencia del mundo, la razón misma del mundo, el alfa y el omega de todo. A esa paz parecían apuntar las palabras “Dios”, “Tao” y “Buda”. Ésa era la experiencia a la que, en última instancia, parecen apuntar todas las religiones. Ésa parecía la esencia misma de la fe, la muerte del yo, la muerte del “pequeño yo”, con sus mezquinos deseos, quejas y planes, la muerte de todo lo que aleja al individuo de Dios, la muerte incluso de la misma idea de Dios (no en vano los budistas dicen: «¡Si ves al Buda, mátales!») y la zambullida en la Nada que se revela como Dios más allá de Dios, la Nada que constituye la esencia de todas las cosas, la Nada que da origen a todas las formas, la Nada que es el mundo con todo su sufrimiento y maravilla, la Nada que es la Plenitud total.

Pero esa supuesta “experiencia religiosa” no es ningún tipo de experiencia, porque en ella el “yo” que experimenta ha desaparecido. No, eso es algo previo y que se encuentra más allá de toda experiencia. Es el fundamento de toda experiencia, el sustrato mismo de la existencia que nadie podría experimentar por más que el mundo durase mil millones de años más.



Pero aunque ese día no había nadie, todo estaba en su sitio. Más allá de la experiencia –o, mejor dicho, más allá de la falta de experiencia–, estaban los patos agitando sus pequeñas alas, las gotas de lluvia chorreando por mi cuello, los charcos bajo mis zapatos ahora llenos de barro, el cielo plomizo y otros cuerpos, como el mío, chapoteando en los charcos, unos paseando con sus perros, otros solos, otros abrazados a sus seres queridos y otros apurándose para escapar del aguacero.

Y todo estaba envuelto de una gran compasión. Pero no se trataba de una compasión sentimental ni de una compasión narcisista, sino de una compasión intrínseca al hecho mismo de estar vivo, una compasión que parecía la esencia misma de la vida, una compasión que parecía latir en toda cosa viva, una compasión que evidenciaba que nadie está separado de los demás, que no existe nada separado, que tu sufrimiento es idéntico al mío y que tu alegría es la mía. Pero no porque se

trate de un principio que hayamos leído en la Biblia, que nos haya transmitido una persona a la que tenemos en muy alta estima o porque se trate de ideales a los que queremos atenernos, sino porque ésta parece ser la esencia misma de las cosas, la naturaleza de toda manifestación, puesto que todos somos expresión de algo infinitamente superior que nos trasciende.

Pero por más que la palabra “nosotros” parezca transmitir la idea de separación, esa compasión está más allá de las palabras y más allá del lenguaje. Esa compasión, de hecho, trasciende toda idea de “compasión”, porque se origina en el hecho de que *no existe ningún tipo de separación*, de que la separación es una ilusión y de que, en realidad, nosotros *somos* los demás, que yo soy tú, que tú eres yo, que no podemos existir sin los demás, que yo no puedo ser sin ti y que, sin mí, tú tampoco puedes ser. Y ésta no es una expresión de sentimentalismo insípido, sino algo muy real: nos necesitamos, estamos inextricablemente unidos y no podemos vivir sin los demás y sin todas las cosas que nos rodean. Yo no podría vivir sin ese árbol que ahora me protege de la lluvia, sin las gotas de lluvia que empapan mi espalda, sin la anciana que camina fatigosamente delante de mí (y que con tanto cuidado evita los charcos); no podría vivir sin el estanque, los patos, los cisnes, mi abrigo nuevo protegiéndome del frío y el hombre que pasea a su perro y que, al cruzarse conmigo, me saluda con una sonrisa.

Todos estamos unidos y todas las cosas están unidas a todas las demás, lo que quiere decir que, en realidad, no existe ninguna “cosa” separada. Lo único que existe es la Unidad y la totalidad, sólo el Buda, sólo Cristo, sólo el Tao, sólo Dios. Nada existe separado.

Decir que ese día no había “yo” es lo mismo que decir que sólo había Dios, que sólo había Cristo, que sólo había Tao, que sólo había Buda, que sólo había Unidad, que sólo había Espíritu y que Jeff había desaparecido y se había fundido con todo eso. No había Jeff alguno separado de todo lo que aparecía. Jeff no era más que una historia contada por un narrador, una historia tejida por un narrador muy imaginativo. Jeff estaba simultáneamente ausente de la escena e inmerso por completo en ella; Jeff no era nada y, al mismo tiempo, lo era todo, estaba presente en su ausencia y ausente en su presencia; había muerto, pero era, simultáneamente, la eclosión misma de la vida.

Y sí, también había lágrimas. ¿Existe acaso, ante tal descubrimiento, respuesta más adecuada que el llanto? Pero también hay que decir que se trataba de un descubrimiento muy curioso y que, en realidad, tenía muy poco de descubrimiento

porque, puesto que nunca había perdido nada, tampoco había encontrado nada. Esa claridad siempre había estado ahí, pero me había pasado la vida mirando hacia otro lado e ignorando la evidencia. Dios siempre había estado ahí, en el momento presente, en medio de todas las cosas, pero había desperdiciado la vida buscándole en el futuro. La mente de Buda siempre había sido mi propia mente, pero me había pasado años esforzándome en alcanzarla. Cristo había sido crucificado y había resucitado y caminaba entre nosotros, llenando nuestra vida de amor incondicional, pero me había pasado la vida creyendo que estaba *en otra parte*, en otro mundo (o en este mundo, pero no en mi vida).

No, nada había que encontrar, porque no había perdido nada. Quizás fue la comprensión de lo absolutamente obvio lo que ese día me sorprendió, la comprensión de que no había *nada que comprender*, la comprensión de que todo lo que siempre había querido se hallaba, siempre había estado y siempre estaría, frente a mí. Entonces me di cuenta de que siempre y en todo momento podemos acceder a la paz, el amor y la alegría y de que el amor, el amor puro e incondicional, el amor de Jesús, el amor del Buda y el amor que trasciende toda comprensión constituye el fundamento de todas las cosas y la razón misma por la que todo ya está aquí. En realidad, siempre ha estado aquí, aguardando pacientemente el momento de mi regreso a casa.

Y ahí, bajo la lluvia, supe finalmente que estaba en casa y, lo que es más importante, que siempre *lo había estado* y que siempre lo estaría, y que aun en medio de las lágrimas, del sufrimiento, de la oscuridad y de la desesperación, en todos esos momentos y en muchos otros, el Hogar de los Hogares siempre había estado ahí. La posibilidad de acceder al Reino de los Cielos y la gracia de Dios siempre y en todo momento han estado presente, en las duras y en las maduras, en la salud y en la enfermedad, por los siglos de los siglos...

Y también hubo otras ocasiones del mismo tipo, cuando Jeff se desvanecía y, con él, desaparecía toda separación y todo aislamiento. Hubo ocasiones en las que las lágrimas se me saltaron maravillado ante eso a lo que llamamos vida y ante la sencilla presencia de las “cosas”. Hubo momentos en los que el amor era tan intenso que el corazón estaba a punto de estallar, y también hubo otros momentos en los que no había absolutamente nada, ni existencia, ni mundo, ni Dios ni nada; absolutamente nada.

Todas esas cosas me parecieron muy interesantes, fueron etiquetadas como “experiencias espirituales” o “despertares” y también hubo una gran excitación.



Durante esos días se disiparon todos los absurdos y sólo quedó una vida muy ordinaria. Que “Jeff” estuviera o no ahí carecía de toda importancia. Lo único que había era una sensación de ecuanimidad y de aquiescencia ante todo lo que aparecía, la certeza profunda e inconmovible de que todo sucede como debe suceder, algo que incluye por igual el placer y el dolor, la ira y la alegría.

Quizás lo que vi fue que, seamos quienes seamos e independientemente del personaje que nos haya sido asignado en el gran juego de la vida, ese personaje emerge de algo infinitamente mayor que él. Este personaje no puede sostenerse en sí mismo, porque, como descubrieron los grandes filósofos existencialistas, carece de fundamento. Por detrás de él está operando un poder mucho mayor, un poder infinitamente mayor. Le llamemos Dios, Tao o cualquiera de los mil nombres diferentes, Eso es lo que da origen a todas las cosas y, en su ausencia, nada existe. No es algo que pueda ser alcanzado a través del pensamiento, porque Eso es lo que da origen al pensamiento. No es algo que pueda ser descubierto al final de una larga búsqueda, porque Eso es lo que pone en marcha toda búsqueda. Y tampoco, de hecho, es nada de lo que pueda hablarse, porque de Eso, precisamente, emerge el habla.

¿Y qué es Eso?

*Es este momento y todo lo que en él aflora.*



Este instante es el único lugar en el que emergen todas las cosas y nada puede aparecer si no lo hace ahora. Cualquier idea que tengas de ti mismo sólo puede emerger en este instante.

Todos los sonidos son sonidos presentes, todos los sentimientos son sentimientos presentes y todos los pensamientos son pensamientos presentes.

Y aunque nunca pueda ser capturado en palabras, nos pasamos la vida tratando de hacerlo. En este momento, “tú” (es decir, lo que crees ser) sólo existe como

pensamiento, lo que significa que ahora, en este mismo instante, “tú” no existes. Eso fue, precisamente, lo que vi (aunque nadie lo viera) en ese día lluvioso. El individuo sólo tiene una existencia aparente, no es más que un cuerpo de pensamiento que emerge en el momento presente. El individuo no “existe” como lo hace este árbol o esa flor, jamás puede tener esa solidez, esa certeza o esa forma concreta y definida. Nosotros carecemos de fundamento y flotamos en el océano de la nada. Como dijo Sartre, siempre estamos escapando de nosotros mismos, esforzándonos denodadamente en apresarse lo que llamamos “yo” para acabar con un puñado de nada.

Y eso genera una gran ansiedad, porque en algún lugar, en lo más profundo de nosotros, sabemos que nuestra realidad se asemeja a la de los castillos de arena. Por ello nos empeñamos en asentar cimientos, en echar raíces, en anclarnos, en aferrarnos a las cosas, en identificarnos con nuestro trabajo, con los demás, con las ideas, con los ideales y con las ideologías, con la expectativa desesperada de que todas esas cosas nos salven y nos proporcionen el ansiado fundamento del que carecemos. Nos identificamos con las creencias, los ídolos, los dioses y las religiones hechas a imagen del hombre, pero todas las creencias existen en la sombra de la duda, lo que no puede sino generar más ansiedad, porque, por debajo de todo, tememos que aquello a lo que más nos aferramos acabe disolviéndose. Los budistas siempre han dicho que toda forma es impermanente. Por ello nos aferramos con más intensidad, poniendo en marcha un círculo vicioso que da vueltas y más vueltas hasta el momento de la muerte.

Pero lo que se vio ese día de otoño trasciende nuestros frágiles intentos de anclarnos. Lo que ese día se reveló es el secreto de que, en realidad, no existe ningún secreto. Lo que se vio ese día es la evidencia última de que ya estamos anclados en algo que nos trasciende. Siempre estamos anclados en el momento presente, en el Dios que se encuentra más allá de Dios, en lo divino, por más que todo lo que hagamos da por sentado que no lo estamos. Todo lo que hacemos para estar más presentes y para estar más cerca de Dios no hace sino intensificar nuestra alienación de la Fuente. El secreto que tan desesperadamente buscamos a lo largo de nuestra vida se halla *ya* frente a nosotros y lo divino *ya* está presente en las cosas más ordinarias de la vida.

Dios siempre está con nosotros. Y eso no es algo que podamos “lograr”, porque ya es. Ésa es, en realidad, la esencia misma de la vida.



Fue un paseo otoñal y húmedo en un día muy normal y corriente. Pero en esa misma normalidad se reveló lo extraordinario, resplandeciendo tan intensamente en la humedad, la oscuridad y el barro del suelo que el yo se disolvió, desapareció y se convirtió en Ello.

Y aunque esta descripción suene como si hubiera ocurrido algo muy especial, ese día, bajo la lluvia, no pasó absolutamente nada. Sólo fue un paseo normal y corriente un día de lo más normal y de lo más corriente.

Atravesé la gran puerta de hierro, crucé la calzada y me uní a otras personas para esperar, bajo la marquesina de la parada, la llegada del autobús.

Nada había cambiado, pero todo era diferente. Había atisbado algo, algo muy profundo y extraordinario que, a pesar de ello, era completamente normal y corriente. No había *nada sorprendente* en el hecho de que lo más ordinario se revelase como el significado único de la vida y de que quien hasta entonces había creído ser se revelase como un mero relato.

No había nada sorprendente en el hecho de que lo divino se revelase en lo absolutamente obvio y de que Dios fuese uno con el mundo y estuviera presente en todas y cada una de las cosas.

Subí al autobús y, cuando la lluvia arreció contra sus sucios cristales, sonreí. ¡Qué auténtico regalo estar vivo, ahora, en este instante, en este cuerpo y en este lugar concretos, aunque todo sea un sueño, aunque todo sea impermanente y aunque, por más que busquemos, no encontremos sino vacuidad! De todas las infinitas posibilidades, estás aquí y estás ahora. Y, aunque no siempre será así, así es ahora.

Ésta no es la historia del “despertar de Jeff”, aunque es indudable que esa historia estaba ahí. La historia de que “Jeff está despierto” es una bonita historia, pero establece el “despertar” como algo que hay que alcanzar, como algo que quieres, como algo que, a su debido tiempo, puedes descubrir, como algo que algunos individuos parecen haber “alcanzado”. ¡Vaya montón de tonterías! *Esto* —es decir, lo que aflora en este mismo instante— es lo único que existe, y ningún personaje ficticio (incluyendo cualquier personaje ficticio supuestamente “despierto”) puede ser más que una buena historia, emergiendo ahora.

Éste es el único milagro: tú (quienquiera seas) estás aquí y ahora. Y no es necesario, para reconocerlo, pasear bajo la lluvia. Esto es así independientemente de cualquier condición. No necesitas, para ello, ser otra persona ni estar en otro lugar. Puedes empezar exactamente donde ahora estás. Ése es, de hecho, el único lugar desde el que puedes partir. Aquí y ahora.

Pero también es cierto que “tú” no puedes empezar. No existe ningún camino que pueda llevarte a donde ahora ya estás, y aunque lo hubiese, la persona que lo siguiera no tendría más realidad que una simple historia que alguien contase en el presente.

## **PARTE II: REFLEXIONES**

Comemos, defecamos, dormimos y nos despertamos,  
ése es nuestro mundo.  
Lo único que queda, al margen de eso, es morir.

IKKYU

# NADA MÁS QUE UN PENSAMIENTO

Este libro no tiene nada que ver con el esfuerzo ni con la comprensión.

Nada que ver con el proceso ni con la práctica.

Nada que ver con la falta de proceso ni con la falta de práctica.

Este libro no trata de ver algo nuevo ni de desembarazarse de lo viejo.

Esto no es algo que la mente pueda comprender ni que deba renunciar a comprender.

Esto no es nada personal ni tiene tampoco que ver con lo “impersonal”.

Esto no tiene nada que ver con la conciencia sin elección, con el autoconocimiento o con ver a través del ego.

Esto no puede ser expresado de forma conceptual ni en ausencia de conceptos.

Esto no tiene nada que ver con las palabras, ni siquiera con estas palabras.

Esto no tiene que ver con llegar a algún lugar.

Esto no tiene nada que ver con ningún tipo de logro futuro.

Esto no tiene nada que ver con seguir un camino, porque aunque exista la idea de “camino”, no hay aquí camino alguno.

Esto no tiene nada que ver con alcanzar un estado elevado, porque aunque pueda haber conceptos sobre “estados elevados”, aquí no hay ningún “estado elevado”.

Esto no tiene nada que ver con convertirse en algo, aunque también pueda haber creencias al respecto.

Esto no tiene absolutamente nada que ver con “acabar con el yo”, porque sólo un “yo” podría querer tal cosa.

Esto no tiene absolutamente nada que ver con “estar más presente”, porque jamás hemos dejado de estar presentes.

Esto no tiene nada que ver con esperar un evento llamado liberación, porque tal cosa requeriría tiempo y un “yo” que finalmente se liberase.

Esto no tiene nada que ver con ir “más allá” de nada, porque no hay nada más allá ni nadie que, en caso de quererlo, pudiese ir.

Esto no tiene nada que ver con la iluminación, porque tal cosa no existe.

Esto no tiene nada que ver con el despertar, porque no existe ningún despertar.

Esto no tiene nada que ver con individuos iluminados transmitiendo su comprensión porque, por más convincente que sea, ésa no es, a fin de cuentas, más que una mera historia y carece, en consecuencia, de toda realidad profunda.

Esto no puede ser de utilidad para nadie.

Esto no es algo que alguien pueda querer...

Pero eso tampoco importa, porque el “yo” que lo quisiera no es más que un pensamiento.

Nada más que un pensamiento.

## ¡ESTO ES ESO!

Después de años de mil búsquedas diferentes llegamos al momento presente, que es *este* momento. Pero con ello no me refiero tanto a la idea del “momento presente”, sino, de manera muy literal, a *esto*, es decir, la apariencia presente de todo esto, más allá de toda palabra y de todo concepto.

*Los latidos del corazón (¡bum, bum, bum!).*

*La respiración. Hacia dentro, hacia fuera. Hacia dentro, hacia fuera...*

*El suave rumor del tráfico.*

*La sensación de sostener este libro en las manos.*

*Los pensamientos que aparecen, se disuelven y vuelven a aparecer...*

Independientemente de lo que hayamos vivido, de lo que hayamos “descubierto” y de lo que hayamos “comprendido”, eso siempre está aquí y ahora, y el individuo (es decir, “tú”) que, tratando de encontrarse a sí mismo, ha vivido, “descubierto” o “comprendido” todas esas cosas no era más que pensamientos, historias, creencias.

En este mismo instante, “tú” no eres más que una ficción. Pero eso no significa que debas negar la ficción, porque la ficción siempre seguirá emergiendo. Déjala simplemente estar.

Quizás la liberación, si es que es algo, consista en ver a través de esa ficción, es decir,

en nadie reconociendo la ficción como tal.

Pero aun eso sería decir demasiado, porque esa pequeña secuencia de palabras consolida la “liberación” como un objetivo que hay que “alcanzar”, como algo que hay que “lograr”. Pero por más que a la mente le encanten este tipo de historias —«¡Cuando pueda ver la ficción como tal, me habré liberado!»—, de ese modo sólo alientas la búsqueda de la liberación, con lo que la mente sigue campando a sus anchas como siempre.

La liberación no es algo que el individuo pueda alcanzar, como puede conseguir un bonito bronceado, una abultada cuenta bancaria o un flamante coche deportivo. La liberación no es algo que la persona pueda lograr del mismo modo en que consigue una elevada puntuación en un test para determinar el coeficiente intelectual. No hay esfuerzo, perseverancia ni suerte que puedan llevarnos a la liberación.

La liberación no tiene nada que ver ni con las palabras ni con los conceptos. Pero como tenemos que utilizar palabras (¿de qué otro modo, si no, podríamos escribir un libro?), caemos irremediabilmente en la trampa de buscar la liberación como si fuese un objetivo, como si se tratara de algo que podemos alcanzar en el futuro, como una especie de ideal.

Pero el mensaje contenido en este libro es que la liberación consiste en ver a través de esta búsqueda. La liberación, si es que es algo, consiste en ver a través de la búsqueda de la liberación, de la búsqueda de algo más importante que esto, de la búsqueda de algo distinto a esta apariencia presente.

Pero ¿no hemos desperdiciado ya suficientemente nuestra vida buscando algo diferente a esto? La liberación, si es algo, consiste en ver a través de *todo* el drama humano y de todas las cosas que, de manera muy literal, configuran nuestra vida.



Para el personaje “Jeff”, todo ha cambiado, pero todo sigue absolutamente igual. Quizás la única diferencia es que, durante esos días, “Jeff” fue reconocido como un mero personaje, como una simple historia que carece de toda realidad profunda flotando en la conciencia.

La liberación es absolutamente simple y evidente. La búsqueda ya ha concluido y lo que siempre estuvimos buscando no es más que esta apariencia presente. Esto, aquí y ahora. No hay nada más. Nunca hubo nada más.

## EL FINAL DE LA ESPIRITUALIDAD

¡El amor ha tomado por asalto  
a Hafiz tan completamente  
que me ha hecho cenizas  
y me ha liberado  
de todos los conceptos y de todas las imágenes  
que mi mente pueda conocer!  
HAFIZ

Después de meses y meses de cuestionamiento intensivo, de meditación y de muchas otras prácticas de la llamada “autorrealización” (como las enseñadas por Ramana Maharshi, J. Krishnamurti y Nisargadatta Maharaj, por nombrar sólo unas pocas), creí haber visto, de una vez por todas, a través del “yo”. Hubo experiencias espirituales extraordinarias, una sensación de paz muy profunda, largos períodos sin pensamiento, lágrimas y cosas de lo más ordinario (como sillas, mesas, árboles, gatos...).

Entonces llegué a creer –aunque no lo considerase una *creencia*, sino la realidad misma– que estaba iluminado y que los demás no lo estaban. ¡Pero lo cierto es que eso no era más que otra creencia!

Y también llegué a creer que, de algún modo, yo era *especial*.

Pero esa creencia no pudo sostenerse durante mucho tiempo. Ninguna creencia puede hacerlo.

Al cabo de un tiempo, vi a través de esa idea de iluminación personal exclusiva y llegué a creer que alguien se había iluminado, pero que las demás personas todavía no lo habían “advertido”. Y entonces me convencí de que tenía la obligación de informar a los

demás de ese secreto para acabar, de ese modo, con su sufrimiento.

Sin embargo, la mente tampoco se salió entonces con la suya, porque no tardé en darme cuenta de que nadie puede “iluminarse” nunca, y de que ésa no era más que otra creencia. ¿No consiste acaso la iluminación en ver través de todas las creencias?

Y *ésa* era también otra creencia.

¡Entonces me di cuenta de que *todo* era un pensamiento, una creencia, mente! ¿Cómo podemos saber algo? ¿Y cómo podemos, si tal cosa no es posible, saber eso?

¿Cómo podía, si estaba iluminado, saberlo? ¿Cómo pueden, quienes afirman haber alcanzado la “liberación” o “ver a través de todas las creencias”, saberlo? ¿En qué se basan para fundamentar tales afirmaciones? ¿No son la “iluminación” y la “liberación” meras palabras, creencias y conceptos?

No había modo alguno de escapar de eso. Estaba atrapado en el círculo cerrado de las creencias. Poco importaba lo que creyera que alguien o nadie había “visto”, “observado” o “comprendido” (porque lo cierto es que había conectado con el lenguaje de la no dualidad), porque eso seguía siendo pensamiento, separación, lenguaje y búsqueda. Estaba atrapado en un círculo vicioso y violento del que no había modo de escapar.

Y también hubo una gran frustración, un agotamiento y una desesperación profunda y oscura sobre la naturaleza ridícula y absurda de la búsqueda espiritual.

Y, en medio de toda esa desesperación, algo se reveló.



Durante esos días, la búsqueda murió. No sé cómo ni por qué, pero así fue.

¡Pero eso no fue, en modo alguno, algo que yo lograra!

¿Qué es entonces lo que queda?

*La respiración.*

*Los latidos del corazón.*

*Las sensaciones corporales.*

*La ensalada de atún.*

*El crujido de las hojas de lechuga.*

*El difuso olor del atún.*

El tenedor subiendo... Arriba, más arriba, todavía más arriba... *¡Crunch!*

Sin nadie que lo poseyera y sin nadie que lo entendiera. Sólo esto.

Flotando en la nada y bañado en la vacuidad, pero total y absolutamente pleno. ¡Y más allá de todas esas palabras y más allá de cualquier pensamiento que alguien pudiese tener, está ese tenedor que innegablemente vuelve a subir... y que ya llega a la boca! ¡Y el masticar de los dientes! *¡Crunch!*

Y este *¡crunch!* pone punto y final a toda espiritualidad.



Antes de la iluminación, *¡crunch!*, ¡ensalada de atún!

Después de la iluminación, *¡crunch!*, ¡ensalada de atún!

Pero, obviamente, no hay antes ni después, como tampoco hay iluminación. Ésas no son más que meras historias.

## EL JUEGO DE LA BÚSQUEDA

La búsqueda espiritual sólo puede conducir a la frustración, porque lo que se busca es idéntico a lo que está buscando. Queremos poner fin a la búsqueda ignorando la deslumbrante evidencia de que toda búsqueda implica la existencia de algo que debe ser encontrado. En esa creencia, de hecho, descansa toda búsqueda.

Pero esa creencia, en realidad, es la misma búsqueda. ¿No es sorprendente que esa búsqueda perdure toda la vida?

Y con la búsqueda llega la identificación con “el que busca”. Toda búsqueda implica un buscador. Pero buscando el final del buscador, el buscador ignora la evidencia de que el “problema” reside en la búsqueda, porque toda búsqueda implica que ahora hay algo equivocado. La búsqueda implica una resistencia a lo que es, una resistencia que es idéntica al yo, a “mí”.

La búsqueda implica un futuro en el que el buscador acabe desapareciendo. Y entonces se busca desesperadamente esa existencia futura del buscador libre. Pero, mientras exista búsqueda, habrá un “yo” que busque, que es precisamente lo que la búsqueda pretende finalizar. Pero el que busca y el que se supone que “ve a través” están presentes ahora mismo, en este mismo instante, como pensamiento. Ésa es, de hecho, la única realidad que tiene la persona. Y, aun en el caso de que fuese posible alcanzar la “liberación”, no podría, en modo alguno, ser realizada ahora.



Esto es todo lo que hay y no es necesario futuro alguno para “ver a través de ello” ni para “realizarlo”. La misma búsqueda es, de hecho, la que implica que esto no está todo aquí y de que hay algo más. La búsqueda es la negación de la presencia absolutamente sencilla y evidente que es idéntica a este momento.

Pero nosotros seguimos empeñados en la búsqueda, esperando el día en que seamos como esos tipos iluminados que hablan y hablan de la paz, del amor, de la alegría y del final del sufrimiento, y que nos brindan un camino que seguir.

Pero la paz, el amor y la alegría ya están aquí, ahora mismo,

La paz, el amor y la alegría son muy simples.

Y se presentan como:

*El latido del corazón. El goteo del grifo. El zumbido de la lavadora. La respiración.*

*Los pensamientos que aparecen.*

*Una sensación de hambre.*

*Un ligero dolor de pecho y de estómago.*

*Y el murmullo de la televisión.*

Éste es el milagro que tanto nos hemos esforzado en buscar a lo largo de toda nuestra vida... y que siempre ha estado delante de nuestras narices.

## EL MENSAJE DE LA NO DUALIDAD

El mensaje de la no dualidad es muy sencillo: no existe nada separado. En esta aparente separación se asienta todo lo que el individuo hace. De hecho, el individuo *no es más que* esa separación aparente. Ella es la que impulsa la búsqueda espiritual, la búsqueda de la disolución del ego y toda búsqueda mundana.

Éste es un mensaje que la mente que busca (es decir, “tú”, el individuo) jamás podrá entender, porque implica su disolución es decir, su muerte.

Pero por más que este mensaje sea la muerte, también es la vida. La vida siempre se despliega aquí y ahora, pero la mente, que no es sino una negación de la vida, no puede aceptarlo. Y como la mente no puede apresar la totalidad, crea un pequeño reducto de conocimientos, valores y significados. Pero por más bien que esté, el intelecto jamás podrá entender la inmensidad de la vida, porque la vida –es decir, esto– es previa al intelecto y emerge de esa totalidad.

Todos los problemas del individuo que se despliegan en este instante son meros pensamientos, y puesto que los pensamientos siempre aparecen en el despliegue de la vida, el pensamiento ya es impersonal y ya está liberado, porque la conciencia trasciende *intrínsecamente* todo lo que aparece en ella.

Pero todo esto es demasiado rebuscado, demasiado intelectual. La realidad es muy sencilla, muy evidente y muy presente. Los pensamientos que ahora emergen no son “mis” pensamientos, sólo son pensamientos; no son “mis” problemas, sólo son problemas, y ésta no es “mi” vida, sólo es la vida.

La vida se despliega y yo estoy simultáneamente inmerso y ausente de ella. Y ésta no es una contradicción, porque estar completamente inmerso es también estar completamente ausente.

Completamente inmerso y completamente ausente, pero fuera todavía se escucha el ruido del tráfico, el *clic* del termostato conectándose y desconectándose de vez en cuando, el sonido de la respiración y el golpeteo de la lluvia en la ventana. Todavía hay cansancio corporal y sensaciones en este instante, en éste y también en éste...

Y así, por más ausente que esté, la vida nunca deja de desplegarse.

Aunque yo no esté en ninguna parte, la vida jamás se detiene, ni ahora ni nunca.

## LAS CONTRADICCIONES

*Esto es eso, pero parece como si no lo fuese, y aunque no existe individuo alguno, parece como si lo hubiera.*

Nadie está mecanografiando estas palabras, pero estas palabras parecen haber sido mecanografiadas.

Y aunque aquí no haya nada, ninguna cosa, es innegable que algo está sucediendo.

¡Éste es el hogar de la contradicción!

Y la pequeña mente se empeña en encontrar un sentido a todo esto, en tratar de comprenderlo, de entenderlo y, en suma, de “alcanzarlo”.

Pero no hay forma de ir más allá de estas aparentes contradicciones, porque cualquier intento realizado en ese sentido no hace sino fortalecerlas y consolidarlas.

El esfuerzo en ir más allá de las contradicciones intensifica la sensación de identidad (*de quien se esfuerza en ir más allá de las contradicciones*).

Quizás exista la idea de que, cuando “superemos” las contradicciones, lograremos algún tipo de iluminación, de despertar o de paz. O, dicho en otras palabras, quizás exista la creencia de que, más allá de las contradicciones, hay algo que “alcanzar”.

Hay muchos maestros espirituales (indudablemente bienintencionados) de todo el mundo que contribuyen a alentar esta búsqueda. Muchos de ellos afirman cosas tales como «¡Estoy iluminado! ¡Si me sigues, tú también podrás estarlo!».

Pero esta búsqueda sólo consolida y fortalece la sensación de “yo” en tanto que “buscador”.

Lo que, por cierto, está muy bien.

Pero quizás llegará el momento, que paradójicamente es éste, en el que podamos ver a través de la búsqueda. Y entonces es cuando se revela lo absolutamente obvio:

¡Esto es eso!

¡Este momento!

La búsqueda ya ha concluido. Tú ya eres lo que estás buscando. Siempre lo has sido.

La búsqueda es siempre innecesaria, porque da por sentado que no basta con este momento y siempre nos trae aquí, ahora y leyendo estas páginas.

Pero ¿cómo puede ser esto insuficiente? ¡Esto es todo lo que hay! ¿No me crees? Mira a tu alrededor. *Esto es esto. Esto es aquí. Esto es ahora. Esto es completamente innegable.*

## CÍRCULOS VICIOSOS

El “yo” que aspira a librarse del “yo” consolida y fortalece al “yo” que quiere liberarse.

El individuo que afirma estar liberado de la individualidad es más individuo que nunca.

Quien afirma estar iluminado y libre del deseo todavía sigue atado al deseo de perseguir eso llamado “iluminación”.

El yo que afirma ver a través del yo todavía es un yo: ¡un yo que afirma ver a través del yo!

Sólo un yo puede proclamar haberse liberado del yo.

Sólo un individuo puede proclamar haberse liberado de la individualidad.

Sólo alguien atrincherado en sus creencias puede proclamar haberse liberado de todas las creencias.

Pero ésta no es ninguna condena por más que el personaje llamado “Jeff” haya sido, en ocasiones, culpable de alguna de estas cosas.

Ahora quisiera, con todo respeto, preguntar:

- ¿QUIÉN está iluminado?

- ¿QUIÉN ve a través del yo?
- ¿QUIÉN está liberado?
- ¿QUIÉN está despierto?
- ¿QUIÉN trasciende las creencias?
- ¿QUIÉN ve a través de la ilusión?
- ¿QUIÉN “alcanza” esto?

Ya ves que este mensaje no tiene nada que ver con el logro personal.

Si acaso tiene que ver con la frustración personal, con el fracaso completo y con la decepción total.

Algo puede, en ese fracaso completo del yo, resplandecer. Pero eso no tiene nada que ver con “alguien” que se “ilumine”. Ésa es, en todo caso, la misma idea a través de la que alguien –o, mejor dicho, a través de la que no-alguien– ve.

¿Cómo podría llegar esto a convertirse en un logro personal?

## UN MENSAJE LETAL

¿Quién puede entender este mensaje? Éste es un mensaje que apunta a la destrucción del buscador, a la aniquilación del que quiere respuestas.

Este mensaje es la muerte. ¿Y quién quiere realmente morir?

Precisamente por ello, este mensaje se rechaza con tanta frecuencia. Nadie quiere escuchar que todo lo que cree ser, todas sus esperanzas, sus sueños, sus ambiciones y sus logros; todas sus llamadas experiencias pasadas y todo lo que considera parte de su “vida” no es más que una ilusión, un relato, un sueño, un juego, una danza de la conciencia que se despliega en el ahora. Todo eso no es más que pensamiento. Y quizás ni eso siquiera.

¿Quién quiere escuchar ese mensaje?

Tú no puedes escuchar ese mensaje, porque tú no puedes entenderlo ni “alcanzarlo”.

La mente no puede aniquilarse a sí misma. La mente no puede ver más allá de sí misma. Todo intento de “entender” mentalmente este mensaje no es sino un intento de la mente de “acabar” consigo misma.

Pero ¿realmente quieres morir? Por supuesto que no. Lo que crees ser no es sino una lucha contra la muerte y contra la impermanencia, la búsqueda de algo que es obvio, sencillo y presente. Lo que “tú” crees ser te proporciona cierta noción de permanencia, te hace sentir que la historia de tu vida se extiende desde el pasado hasta el futuro y proporciona consuelo ante un mundo aparentemente terrible.

Pero ¿qué realidad tiene todo eso? La “historia de mi vida” es una historia que se despliega ahora. “Mi pasado y mi futuro” son pensamientos que emergen ahora. Ésa es

toda la realidad que posee lo que crees ser. Por ello se dice que esta vida es un mero juego de apariencias. Parece que existe un individuo, pero cuando lo consideramos con más detenimiento, aquí no hay absolutamente nadie.

Pero tampoco vamos a negar las apariencias, porque sólo una apariencia negaría las apariencias...

Sí, este mensaje es la muerte, pero en esa muerte también hay vida, porque la vida jamás está separada de la muerte.



Todo esto puede sonar muy fuerte y muy conceptual. Pero lo que estas simples palabras tratan de hacer (sin conseguirlo jamás) es señalar lo absolutamente evidente: sólo existe esto. Eso es, realmente, lo que quiero decir: sólo existe esto.

Ahora mismo, todo lo que crees ser se ha desvanecido ya en la memoria y, en cierto sentido, ya estás muerto. Pero también hay ahí una vida aparente. Vida y muerte. Realmente ninguna diferencia.

## EL FINAL DEL SUFRIMIENTO

Éste es el final del sufrimiento, porque es el final del “yo” que sufre.

Pero ello no significa que el sufrimiento no pueda todavía presentarse, sino tan sólo que, en el caso de que se presente, no se presentará ante alguien y, por tanto, no podrá realmente ser llamado “sufrimiento”, porque sólo *alguien* podría dar un nombre al sufrimiento y, en esa nominación, crearlo.

Nosotros somos los que creamos el mismo sufrimiento del que tanto nos esforzamos en desembarazarnos. Pero éste no es un nuevo mensaje porque, hace ya miles de años, el Buda se refirió claramente a él.

Decir que hemos creado nuestro propio sufrimiento implica que después de haberlo “comprendido” podemos, si nos esforzamos, acabar con él. Pero tal cosa es imposible, porque esa misma idea es la responsable del sufrimiento.

¿Existiría acaso el sufrimiento si no hubiera alguien que lo conociera como tal?  
¿Habría sufrimiento si no hubiera nadie que quisiera desembarazarse de él?

¿Existe acaso el sufrimiento separado del deseo de liberarse del sufrimiento?



Todo lo que hay es esto es decir, esta apariencia presente.

Y en esta apariencia presente también puede haber dolor físico.

Pero el dolor físico sencillamente no es un problema. No lo es, al menos, hasta que el

“yo” entra en escena y le llama “dolor”. Y con esa etiqueta llega también la implicación de que la experiencia presente es desagradable y la necesidad de desembarazarnos de ella.

Y eso, precisamente, es el sufrimiento. Resistencia es sufrimiento. De modo que resistirnos a la resistencia (el objetivo de la mayoría de las llamadas prácticas espirituales) no hace más que alentar e intensificar el problema.

No, el camino para salir del sufrimiento no pasa por la resistencia, ni tampoco por la aceptación.

La resistencia y la aceptación requieren de una persona separada de su sufrimiento, y lo cierto es que, en este mismo instante, la persona separada del sufrimiento no es más que un relato.

No, la forma de salir del sufrimiento no pasa por ningún movimiento con respecto al sufrimiento. Cualquier movimiento con respecto al sufrimiento no hace más que consolidarlo, cualquier movimiento con respecto al sufrimiento no hace más que perpetuar la misma enfermedad que pretende curar.



El único camino para salir del sufrimiento pasa por la muerte, por la muerte del que sufre.

Pero no estoy hablando de la muerte física, porque eso sería demasiado sencillo.

El verdadero camino para salir del sufrimiento pasa por una muerte más radical que la muerte física. La muerte física ocurre en el tiempo, pero el camino para salir del sufrimiento está fuera del tiempo, porque el tiempo es el que, para empezar, ha creado el sufrimiento («Pronto me liberaré del sufrimiento...»).

El camino para salir del sufrimiento pasa por el mismo sufrimiento.

Recordemos a Jesús en la cruz.



*¿Quién* está, ahora mismo, sufriendo?

*¿Quién* es el que está molesto con la situación presente?

*¿Quién* quiere ahora liberarse de sus problemas presentes?

Cuando, en esos días, trataba de encontrar respuesta a todas estas cuestiones, cuando trataba de ver si existe alguien que sufre, es decir, alguien que pudiera liberarse de su sufrimiento, no encontré nada más que la búsqueda; es decir, no “encontré” absolutamente nada.

«La vida que estoy tratando de entender es el yo que se empeña en comprenderla.»

Sí. Y el sufrimiento del que trato de escapar es el mismo yo que está intentando huir.

## EL MITO DE LA ELECCIÓN

«Yo soy una persona que puede elegir.» ¡Ésta es la raíz de toda confusión!

No existe, para empezar, ninguna elección. «Yo elijo» es una bonita historia, urdida por un narrador que se crea a sí mismo eligiendo.

Pero, en realidad, lo que sucede, sucede. La historia de la elección forma sencillamente parte de lo que sucede.

¿Por qué nos cuesta la vida llegar a ver esto?

No importa, porque “la vida” no es más que otra historia que emerge ahora mismo.



¡Qué liberación desembarazarse de la elección! Lo que sucede, sucede. Lo que sucederá, sucederá, y lo que ha sucedido no podría haber sucedido de ningún otro modo. «Podría haber sucedido de otro modo» no es, por tanto, más que otra historia, otra ilusión. La raíz de todo sufrimiento.

No existe ninguna elección, pero la vida sucede y, aunque indudablemente parezcamos elegir, “nosotros”, en realidad, no tenemos, al respecto, ningún control.

Por ello muchas enseñanzas espirituales hablan de la entrega a la vida, a Dios y a lo Desconocido. En la entrega, la decisión personal se colapsa y nos libera del peso de la volición.

Pero recuerda que “tú” no puedes rendirte. Y tampoco puedes decidir no elegir,

porque ésa seguiría siendo otra elección.

Más allá de la elección y de la falta de elección, no hay más que esto, lo que está sucediendo en el presente. Yo no puedo elegir prepararme una taza de té, porque ésa no sería más que una decisión aparente. ¿De dónde procede la idea de prepararme una taza de té? ¿No aflora acaso esa idea en mi cabeza? ¿A quién hay pues que atribuir esa responsabilidad?

¡Qué maravilla! La vida se despliega ahora y todo discurre exactamente como debe y en el mismo instante en que debe hacerlo. ¡Ésa es la libertad!



La idea de elección es la raíz misma de la violencia, de la separación, del narcisismo y, por tanto, del sufrimiento. La idea de elección implica la existencia de un individuo que está separado de la vida y que, de algún modo, al elegirla, crea su propia vida. ¡Qué violencia! ¿Cómo podría haberme separado de esto? ¿Quién soy yo para afirmar que tengo ese poder? ¡Qué egoísta es pensar siquiera en que puedo hacerlo!

¡Pero qué maravilloso y excitante es creer en la elección, creer en que soy un individuo que puede cambiar el mundo y hacer que las cosas sucedan, tanto para mí como para los demás!

¡No neguemos, pues, la aparente elección! ¡Qué divertido parecer elegir ir al cine, leer cierto libro o dar un paseo por el parque! ¡El mundo no es sino un juego de aparentes elecciones!



¿Has elegido leer estas palabras o la lectura simplemente sucede?

Es cierto que puede aflorar el pensamiento de «Elijo leer este libro». Pero ¿a quién se le ocurre este pensamiento?

¿Acaso puedes elegir pensar o no pensar en esto?

## EL ELEFANTE

«¿Que debo hacer con mi vida?»

Ésta es una pregunta sin respuesta, porque el “tú” que la formu la es la misma vida en la que estamos pensando.

*Haz lo que haces, eso es todo lo que tienes que hacer con tu vida.*

No olvides que lo que sucede, sucede. Mira y verás lo que ya está ocurriendo. Ahora, ahora y también ahora. La vida sólo es un problema cuando aparecen las preguntas:

*«¿Debería hacer otra cosa?»  
«¿He tomado la decisión correcta?»  
«¿Qué pasará conmigo?»*

Todas estas cuestiones emergen ahora y creemos que, cuando encontremos su respuesta, nos liberaremos de la confusión.

Pero ¿realmente disponemos, en este sentido, de alguna elección? ¿Podemos pensar acaso en el modo de salir de la confusión?

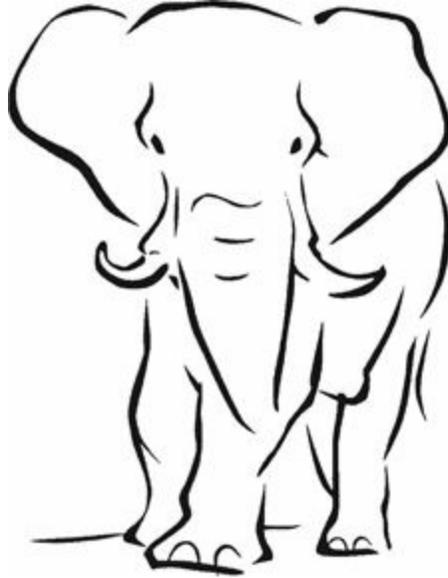
Trata ahora de no pensar en un elefante. Hagas lo que hagas, no pienses en un elefante.

¿Puedes elegir no pensar en un elefante?

Decide no pensar en un elefante y trata de conseguirlo.

Como ves, no tienes, al respecto, ninguna elección.

Pero ¿cómo puedes pensar siquiera, si no puedes elegir no pensar en un elefante, en la posibilidad de elegir sobre cuestiones más importantes?



Lo que sucede, sucede... y entonces llega el “yo” y se empeña en negarlo.

¡Es imposible!

Puedo afirmar que controlo todo lo que ocurre, o bien que no tengo el menor control, y no soy más que una víctima del destino.

Entre ambos opuestos discurre todo el drama del ser humano.

## **PARTE III: DIÁLOGO**

No hay nada equiparable a vestirse y comer,  
fuera de eso no hay Buda ni Patriarcas.

ZENRIN KUSHÛ

# DIÁLOGO ABIERTO

## 15 de febrero de 2007

### Sutton Coldfield, Reino Unido

**Jeff:** Hay una búsqueda de algo *más*. Y, aunque no sepamos muy bien lo que estamos buscando, sabemos que ésta, es decir, nuestra vida presente, es un problema. La misma búsqueda *implica* la existencia de un problema, ¿no es cierto? ¿Qué deberíamos buscar si no hubiera ningún problema con nuestra vida presente? El mensaje de la no dualidad es que la búsqueda de la Unidad, de la liberación, de Dios, de la paz perfecta, de la felicidad perfecta –y de miles y miles de otros objetivos diferentes– no es más que un intento de huir de lo que realmente está ocurriendo, porque el “yo”, el buscador, el que quiere ser libre y el que tanto se empeña en alcanzar la liberación y la Unidad, emerge *ya de* la liberación y *de* la Unidad.

¿No es cierto, dicho en otras palabras, que ahora existe una idea de “yo”? ¿No es cierto que ahora mismo existe una idea de yo y de mi vida? Y el mensaje es que el individuo es precisamente eso, algo que emerge ahora, una historia, una creencia. ¡Tú no eres más que una historia! Una historia que está contándose sin nadie que la cuente. ¡Ésa es la ilusión! *No hay ningún “yo” contando mi historia, lo único que hay es la historia del “yo”.*

Pero luego leemos nuestros libros espirituales y nos enteramos de que, para alcanzar la iluminación, tenemos que acabar con el “yo”. ¿Quién no ha oído decir alguna vez que tenemos que acabar con el “yo”? Pero ¿quién podría acabar con el “yo”, sino un “yo”? ¡Resulta muy frustrante dar vueltas y más vueltas tratando de poner fin al “yo”! Eso es algo que, en la historia de “Jeff”, ha ocurrido muchas veces. ¡Dar vueltas y más vueltas al pensamiento tratando de poner fin a mi “yo” y a “mis problemas”! ¡Yo tratando de acabar conmigo!

Algunos nos sentimos atraídos por las enseñanzas no duales y acudimos a encuentros para ver a personas que parecen haber puesto fin al “yo” y haber acabado con la búsqueda. ¡Y esas personas nos dicen que no existen cosas tales como la liberación y el

despertar! ¡Pero, a pesar de ello, la búsqueda prosigue! No podemos aceptar que eso sea todo. ¿Cómo podríamos aceptarlo?

**Pregunta: Pero ¿no hay personas que han acabado descubriendo lo que estaban buscando? ¿No hay personas que han logrado llegar hasta allí, es decir, a la Unidad? Lo que dices parece muy complicado...**

Es cierto. Eso es todo lo que las palabras pueden hacer, complicar las cosas. ¡El solo hecho de hablar implica que tengo algo que decir, que hay algo que merece ser escuchado y que debe haber algo que alcanzar! Que quizás haya descubierto algo, logrado algún tipo de comprensión y que estoy dando una “charla” al respecto. Pero si aparece esa historia (la de que «Jeff tiene algo que enseñar»), sólo es una simple historia. ¡La historia que alienta la búsqueda! Y lo que dices es muy cierto, porque también existe la historia de que hay personas que han alcanzado algún tipo de “estado elevado”, un estado que supuestamente es mejor que “tu” estado. «¡Yo quiero tu estado, porque ya no basta con el mío!» Así es como la búsqueda prosigue, durante toda la vida, en miles de formas diferentes.

Nos pasamos la vida buscando. Pero ¿qué es, a fin de cuentas, lo que queremos? Lo que realmente queremos es poner fin a esa búsqueda y, puesto que la búsqueda es el problema, buscar implica que hay algo equivocado en esto. ¡El mensaje es muy sencillo!

Y la única razón por la que el personaje aparente de “Jeff” está sentado aquí dando esta charla es que, en un determinado momento (aunque realmente no me gusta decir “en un determinado momento”, porque parece como si hubiese ocurrido algo concreto y definido), hubiese *visto a través* de esta búsqueda fútil de algo más.

¿Cómo podría, si la búsqueda es el problema, acabar con ella? ¡Llevo muchos años tratando de intentarlo, pero todavía no lo he conseguido! ¡Necesito ayuda! ¡Pero no nos damos cuenta de que el deseo de acabar con la búsqueda sigue siendo más de lo mismo! ¡Buscar el modo de acabar con la búsqueda no deja de ser una búsqueda más!

¡Pero fue la búsqueda la que nos trajo hasta aquí! ¡Toda la vida buscando, de mil modos diferentes, toda la vida tratando de mejorarnos a nosotros mismos y de convertirnos en otras personas, sólo nos ha servido para traernos hasta aquí y escuchar el mensaje de que no hay ningún lugar al que ir!

**Pregunta: ¿Quieres decir que debemos rendirnos?**

Pero ¿no sería acaso el intento de rendirnos otra versión diferente de la búsqueda? ¿No nos liberaríamos, si pudiéramos, de la carga del “yo”? Las cosas no parecen ser tan sencillas, porque, si lo fuesen, todo el mundo se rendiría.

Leemos libros espirituales y oímos hablar de “personas iluminadas”, de personas que han puesto fin a la búsqueda, que están completamente satisfechas con el momento presente, que no desean nada y que nunca tienen problemas. ¡Y cuando luego nos comparamos con ellos, no vemos más que sufrimiento y se dispara una nueva búsqueda!

**Pregunta: ¿Ha desaparecido para ti el deseo de cambiar las cosas? ¿Es ésta la liberación?**

Es esta historia –la historia de que existe una posibilidad de liberación– la que perpetúa la búsqueda de la liberación. Pero ahí no hay liberación, no hay más que esto. Y, paradójicamente, ésta *es* la tan anhelada liberación.

**Pregunta: ¿Así que no hay liberación de esto?**

¿No perpetúa la búsqueda la idea de que existe una libertad ajena a esto? ¿No es la idea de que es posible alcanzar una liberación fuera de aquí y en el futuro la que convierte *esto* en un problema?

**Pregunta: Así que, si aquí existe una sensación de aburrimiento, entonces eso es lo que emerge...**

Sí. Y eso sólo es un problema si “tú” quieres liberarte de ello.

**Pregunta: Sí, pero la literatura parece sugerir que algunas personas han descubierto la existencia de un lugar tranquilo.**

Sí, ésta es otra buena historia. A lo largo de la historia de mi vida he devorado ese tipo de literatura. Practiqué la meditación, la autoindagación, tuve extraordinarias experiencias espirituales, etcétera. ¡Pero ésta no es más que otra historia! Es la historia de “Jeff” que aparece ahora mismo. Una historia que ahora contamos. ¡Ésa es la única realidad que tenemos! ¡Una mera historia! Y son muchas las historias que pueden ser contadas. Sólo la Unidad e historias que, como cualquier otra cosa, son expresiones de la

Unidad.

**Pregunta: Pero los sabios han contado una y otra vez la historia de que, cuando logramos ver más allá, aparece la serenidad.**

Pero ¿quién ve a través del yo? Sólo un yo podría afirmar ver a través del yo.

Existe la historia de que “yo no puedo acabar con mi yo”, ¿no es cierto? Existe la historia de individuos que han acabado con la individualidad, de personas que han puesto fin a su sensación de identidad.

**Pregunta: ¿Personas que están en paz consigo mismas?**

Sí, ésa es la *historia*, y es una historia que emerge ahora.

**Pregunta: Y ésa es también tu historia, ¿no es cierto?**

Es una historia que podría contar.

**Pregunta: ¿Y qué es lo que significa?**

No significa absolutamente nada.



**Pregunta: ¿Qué es lo que entiendes por “historia”?**

Un concepto, una creencia o un pensamiento. Hay esto [da un golpe en la mesa] y hay una historia sobre este aparente “Jeff”, sobre su vida y sobre su pasado. Eso es todo. Ésa es la única realidad que tengo, la única realidad que tenemos.

Es innegable que hay esto [nuevo golpe en la mesa], los latidos del corazón, la respiración, el tictac del reloj, las imágenes, los pensamientos que aparecen...

**Pregunta: Has dicho...**

¡Las preguntas que aparecen! [Risas.]

**Pregunta: Has dicho que una vez pensaste que estabas iluminado. ¿Qué es lo que había cambiado?**

¿Cómo puede alguien *saber* que está iluminado? ¡Ésa no es más que una historia! ¡«Estoy iluminado» es una simple historia! ¡Lo único que hay es esto! ¡Esto, esta apariencia presente de todo! Y luego aparece la historia de que «Estoy iluminado», pero eso no tiene ningún significado. Hace un rato pensé que había descubierto algo maravilloso, pero ahora todo eso ha desaparecido. Ésa no es más que otra forma de separación: «¡Yo estoy iluminado y tú no!», «¡Yo he puesto fin a la búsqueda y tú no!». Y esa separación es violencia. Eso es, en el mejor de los casos, lo que se ha visto.

**Pregunta: Entonces, ¿tú quién eres?**

Esta pregunta no tiene ningún sentido. Por supuesto, si me lo preguntaran respondería: «Yo soy Jeff», pero eso no tiene más realidad profunda que cualquier historia que pudiésemos contar. Pero esa historia nos enloquece, ¿no es así? Porque ese “yo” siempre podría ser mejorado, siempre podría ser más feliz, tener una cuenta bancaria más abultada y una pareja más amorosa. Siempre habría una sensación de incompletud y, en consecuencia, de lucha. Pero esa historia, la historia de “yo” y de “mi vida difícil”, la historia de “yo” y de “mis problemas”, *no es más que una historia* y las historias no pueden dañarte.

Pero ésta nunca se ve como una historia y siempre va acompañada de una sensación de seriedad, de tener que defenderte, fortalecerte y mejorarte. Todo eso está muy bien y en modo alguno lo estoy negando. La historia puede ir acompañada de experiencias maravillosas. Puedes estar casado, tener hijos y todo eso puede ser maravilloso. Lo único que digo es que, sea lo que sea que te haya sucedido en la vida, no tiene más realidad profunda que cualquier historia que ahora podamos contar. ¡El pasado no tiene más realidad profunda que una historia que ahora se está contando! Es mero recuerdo.

¿Que quién soy yo? Podría contar una historia. ¡Pero *yo soy* esa historia! La ilusión es

que existe un “yo” separado, un pequeño “yo” interior contando la historia. Pero eso no es así. Lo único que hay es la historia. Y el tictac del reloj. Y el lejano sonido de esas voces. Y algún que otro movimiento de los pies. Quizás también aparezcan algunos pensamientos. ¡Esto es! ¡Ésta es la vida! Este momento. ¡No el concepto de “este momento”, sino *este* momento! Y esto, mientras no aparece la búsqueda, no implica ningún problema, porque la búsqueda dice que “esto no es suficiente, quiero más, quiero algo más, quiero la iluminación y, cuando esté iluminado, esto será diferente”.

**Pregunta: ¿Es el sufrimiento una identificación con la historia del pensamiento?**

¿Qué es el sufrimiento, si no búsqueda? ¿Qué es, si no un intento de escapar de lo que está ocurriendo? En el caso, por ejemplo, de que haya dolor físico, eso no supone ningún problema hasta que “yo” quiere desembarazarme de él. ¡El dolor no es ningún problema hasta que la búsqueda se dispara! ¡Y yo soy esa búsqueda! El problema reside en el “yo” que quiere liberarse del sufrimiento. Más allá de todo concepto de “dolor” está esto, esta innegable sensación de ardor en la pierna ahora, ahora y también ahora [se golpea la pierna], pero eso no supone ningún problema hasta que quiero desembarazarme de ello. El sufrimiento implica un futuro en el que estaré libre del sufrimiento, pero ése no es más que un círculo vicioso. Nadie puede poner fin al sufrimiento.

**Pregunta: ¿Podrías repetir eso? De modo que el dolor...**

No la idea de dolor, sino la sensación presente, instante tras instante. ¡Presente! ¡Presente! ¡Presente! [se golpea repetidamente la pierna]. ¡Ahora, ahora y también ahora! Y luego la historia: «¿Por qué ha tenido que sucederme a mí?» Lo que implica que no quiero que suceda. ¡Pero lo cierto es que *está* sucediendo! ¡Todo está sucediendo ahora! Y eso no implica ningún problema hasta que quieres desembarazarte de ello y, en el intento de liberarte, creas el “yo”. ¿Qué es el “yo”, si no la resistencia a *esto*?

Pero la mente no puede aceptar esto. ¿Cómo podríamos aceptar que esto es todo lo que hay?

**Pregunta: ¿Así que esto es vivir en el presente?**

Pero ¿no implica eso el esfuerzo de vivir en el presente? De ese modo, vivir en el presente se convierte en otra forma de búsqueda. Siempre estás viviendo en el momento presente. Este momento *ya es*. ¡Jamás podemos *dejar* de vivir en el momento!

Éste es un mensaje radical. ¡Esto ya es! Esto ya es lo que siempre hemos estado buscando. Esto ya es. Todo intento de mejora, por más maravilloso que sea, siempre implica un mañana, un futuro y que este momento, en consecuencia, no puede ser tu último momento. Implica un “yo” que mañana seguirá vivo. ¡Pero que mañana estemos vivos no es más que una creencia! ¡Este mensaje tiene que ver con vivir en el momento! Este momento es todo lo que hay. ¡Esto es todo lo que tenemos! ¡Éste es nuestro último momento! Pero la mente no quiere escucharlo, porque tiene demasiados proyectos y necesita un futuro para liberarse, mejorar y ser feliz. La mente no quiere detenerse. Quiere seguir, esforzarse, tratar de liberarse y de ser feliz. Y todo eso está muy bien... hasta que deja de estarlo. En un determinado momento, para este personaje, todo eso dejó de servir.

Así que toda esa cuestión de la curación y de la meditación está muy bien y jamás pretendería que alguien la abandonase. Pero este mensaje acaba con todo eso. Este mensaje señala lo evidente: este momento es lo único que existe. ¡No tenemos un mañana! Ésa no es más que una creencia, una historia. Podemos morir en el camino de vuelta a casa. ¿Quién sabe? Cualquiera de nosotros podría tener, en los siguientes segundos, una hemorragia cerebral. ¡Esas cosas ocurren!

**Pregunta: ¿Me pregunto si no podríamos fingirlo! [Risas.] ¿Así que “mañana” es una creencia?**

Así es, una creencia. Pasado, presente y futuro son creencias. Conceptos. Pensamientos.

**Pregunta: ¿Así que, cuanto más presentes estamos, más tranquila está la mente?**

Pero “tornarse presentes” no es más que otro proceso, otro camino, otra búsqueda. «¡Necesito estar más presente!» ¡Pero si tratas de estar más presente y lo consigues, también puedes estar menos presente! «¡Diablos, estoy perdiendo presencia!» [Risas.]

**Pregunta: Y acaba convirtiéndose en una carga.**

Así es, en una carga. Lo único que ocurre (y eso no es ningún logro) es que hemos

visto más allá de esta búsqueda y de esta lucha. Lo que sucede, sucede. Ése no es el problema. Pero la misma idea de mejora no es más que otra lucha, otra carga. ¡Y, en el intento de mejorarnos a nosotros mismos y de liberarnos, estamos creando nuestros propios yoes! Todo ese proceso descansa en la creencia de que existe alguien que pueda hacer todo eso y el mensaje que estamos tratando de transmitir es éste: ¿quién hay ahí y qué realidad tiene ese “yo”?

**Pregunta: De modo que, cuando te esfuerzas, no te reconoces como quien realmente eres.**

¡Has asumido que hay alguien y que ése es el problema!

**Pregunta: ¿Quieres decir que no hay ningún “yo”?**

¿Qué es lo que está ocurriendo? Está el tictac del reloj. No la *idea* del tictac del reloj, sino *esto*. Está la respiración... ¿Y dónde está el yo? ¡Sencillamente no lo encuentro!

Tú y la historia de tu vida, todas las cosas que has hecho en tu vida, todas las cosas que crees ser sólo emergen como pensamiento, ¿no es así? Como una historia que ocurre ahora. ¡Fuera de eso no hay ningún yo! No hay ningún “yo” que tenga pensamientos sobre “mí”, ¡ésa no es más que una ilusión!

¡Y a lo largo de la historia de Jeff, por ejemplo, hubo meditación y autosuperación! Hubo experiencias espirituales extraordinarias y muchas otras cosas, pero todo eso... ya ha pasado. Todo eso ha *pasado*, ha desaparecido. No es más que una historia.

**Pregunta: Sí, pero, de algún modo, está anclado en ti, ha hecho algo en ti...**

No, no ha hecho *nada*. Es irrelevante. El pasado es irrelevante. ¡No es más que una historia! ¡Una historia muy buena! Pero la mente no puede aceptar eso. ¡Eso es todo lo que hay! ¿Qué le sucede a todas nuestras ideas de mejorarnos a nosotros mismos y de alcanzar una iluminación? ¿Qué le sucede a todo eso si esto –es decir, este momento– es todo? ¿Qué sucede entonces con nuestra idea de alcanzar la felicidad en el *futuro*?

**Pregunta: Creo que todos éstos son procesos que pueden aproximarnos más al momento...**

¡Pero no tenemos tiempo! ¡No tenemos ese lujo! ¡La misma idea de proceso es una buena idea, pero da por sentado que tenemos tiempo!



**Pregunta: Entonces esto está sucediendo, todo está sucediendo y no tenemos ninguna elección.**

Sí, pero también podría presentarse la historia de la “elección”, o la historia de la “no elección”. El mensaje es muy sencillo, pero la mente no puede aceptarlo, porque quiere continuar con la búsqueda, quiere mejorar y convertirse en otra cosa. ¡Esto es todo lo que la mente puede hacer! La mente no puede renunciar, y esto tiene que ver con la renuncia. Pero esta “renuncia” puede convertirse en un objetivo, en un proceso mediante el cual la mente se perpetúa, queriendo más y necesitando más. Y eso está muy bien... hasta que deja de estarlo.

Y esto es lo que se ve, la idea de que, en la vida, hay algo que alcanzar, la idea de que, detrás de *esto*, hay algo que alcanzar, la idea de que, fuera de *esto*, está la paz, el amor y la Unidad.

**Pregunta: ¿Por qué, si se trata de esto, habría que hacer planes para el futuro?**

Claro que sí, hay que hacer planes. ¡Pero ésas no son más que meras creencias! Nunca sabemos lo que está a punto de ocurrir. ¿Cómo diablos hubiera podido saber que un buen día estaría sentado frente a vosotros dando una charla sobre esto? ¡Me parece ridículo! ¿Cómo hubiera podido saberlo? Es un consuelo, por supuesto, pensar que sabemos. ¡A la mente le gusta saber! «Sé quién soy, sé que llegará el futuro y sé que no me atropellará un coche al volver a casa», pero lo cierto es que no sabemos nada.

**Pregunta: ¿Y qué hay de la motivación? ¿Por qué, si se trata de esto, deberíamos motivarnos a hacer algo?**

Tú te descubres haciendo cosas. Viniendo aquí esta noche, por ejemplo. Lo que sucede, sucede, pero la mente no puede aceptarlo. ¡La mente quiere saber, quiere elegir y quiere planificar! Quiere tener el control. Quiere *crear* que tiene el control y quiere jugar

a ser Dios.

Lo que sucede no es un problema... hasta el momento en que aparece el deseo de liberarnos de ello. La ira no es un problema, el dolor no es un problema, los deseos sexuales no son un problema, alguien atrapado en el fuego no es un problema... hasta que “tú” no quieres que suceda. ¡Pero si hay un incendio, lo mejor que puedes hacer es salir de ahí! No te sientes a repetir «No hay fuego y, por tanto, no tengo necesidad de huir» ¡Eso sería ridículo! [Risas.] ¡No seas espiritual! ¿Cómo que no hay fuego? ¡Por supuesto que lo hay! ¡Aléjate de él! [Risas.]

Aparezca lo que aparezca, eso no supone ningún problema, hasta el momento en que llegas “tú” y quieres liberarte de ello. Y, en esa resistencia, creas este “yo” –esta fuerte sensación de lo que eres, de lo que te gusta, etcétera. ¡Ahí está la separación de la vida! Ésa es la vida y éste mi “yo”, con mis necesidades, mis deseos y mis remordimientos. Y luego está la búsqueda de la iluminación, la búsqueda de *liberarme* de este yo y todo vuelve de nuevo a ponerse en marcha. ¿Quieres liberarte de ti mismo? ¡Pero no te das cuenta de que estás dando vueltas en círculos!

También tenemos experiencias espirituales en las que se desvanece toda sensación de identidad. Estas cosas también han sucedido en la historia de Jeff, pero no es nada relevante. No significa absolutamente nada. En la historia, hubo ocasiones en que el pensamiento desapareció. Luego volvió y dijo: «Vaya, el pensamiento desapareció y hubo una experiencia de iluminación. Debo de haber alcanzado la iluminación». Entonces el pensamiento insiste: «Debo de haber tenido una de esas experiencias de no pensamiento» [Risas.] Y luego se disparó la búsqueda de una nueva experiencia de no pensamiento. Pero, obviamente, sólo el pensamiento puede querer poner fin al pensamiento...

El problema no reside en la aparición de los pensamientos. Existe la idea de que, para alcanzar la iluminación, tenemos que desembarazarnos del pensamiento. Hemos escuchado historias sobre maestros iluminados que se liberaron de todo pensamiento y nosotros nos empeñamos desesperadamente en ser como ellos. Ése es el mito...



**Pregunta: Así que tenemos muchas falsas creencias y la liberación consiste en ver la emergencia de esas creencias y descubrir su falsedad...**

Eso no es algo que suceda en el tiempo, porque ver de ese modo ocurre *ahora*. La liberación en tanto que posibilidad futura no es más que otra creencia. Siempre queremos algo que otra persona parece tener. Existe la idea, una idea que no está aquí, de que hay personas liberadas, personas iluminadas. Y también hay un “yo” pequeño y viejo, un “yo” miserable que quiere iluminarse. Pero ésta no es más que una versión de la búsqueda de algo más, de la búsqueda de libertad, de paz, etcétera.

**Pregunta: Una vez que se colapsa la creencia fundamental (la creencia en la existencia de un individuo separado), otras creencias pueden caer como fichas de dominó.**

La historia de que una persona puede ver más allá de todas esas creencias no es más que una historia. Otra historia. ¡Pero esto es! [da una palmada] ¡No hay lugar alguno al que ir ni nada que alcanzar!

**Pregunta: Pero ¿no es cierto que, para verlo, se necesita tiempo?**

¡Sólo en la medida en que trates de verlo! Cuando tratas de alcanzar algo, necesitas tiempo para lograrlo. ¡Pero esto ya es! No hay nada más. No podemos tener nada más. Es la idea de que existe algo extraordinario que alcanzar en el futuro la que convierte esto –lo que ahora está sucediendo– en algo normal y corriente. ¡Pero esto sólo se convierte en algo ordinario en el contexto de la búsqueda de algo extraordinario “fuera de aquí”! ¡Qué absurdo es esto, cuando lo buscas en el futuro! ¡Y qué falta de amor, cuando lo que buscas es el amor!

**Pregunta: La literatura parece sugerir que, una vez que has visto esto, la vida resulta mucho más sencilla. ¿Es ésta tu experiencia?**

Si respondo afirmativamente acabaré estableciendo esa “facilidad” como un objetivo, ¿no es así? Y entonces se desatará la búsqueda. «¡Yo quiero esa facilidad!»...



**Pregunta: ¿Y qué pasa con los caminos espirituales? ¿No tenía acaso el Buda sus Nobles Verdades?**

Para un individuo, puede resultar muy útil tener un “camino”. Pero, en realidad, la idea de camino no hace sino perpetuar la ilusión del “yo”. Todo camino es una mentira, porque implica un futuro, implica que hay algo más que esto. ¿Dónde está el futuro? ¡Ni siquiera tenemos garantizado otro día, ni siquiera otro instante!

Y eso es muy difícil de aceptar. Ahora mismo, por ejemplo, toda tu familia y todos tus seres queridos podrían estar muertos. Todo el mundo “exterior” podría haberse destruido y una guerra nuclear podría haber aniquilado todo el exterior de esta habitación. No tenemos nada garantizado. ¿Puede la mente aceptar esto? ¿No podría el “mundo exterior” ser una mera creencia?

[Silencio.]

**Pregunta: Parece que todos estamos pensando: «¡Ojalá no sea así!». [Risas.]**

Más allá de toda teoría, más allá de todos los libros que hayamos leído, más allá de todo conocimiento y de todo camino, más allá del pasado y del futuro, existe esto, lo que aparece ahora mismo. ¡Esto es algo que sucede ahora! Y el pasado —es decir la idea de “tú”, de tu vida, de tu familia, de tus posesiones, de sus logros, etcétera— ha muerto y desaparecido. El pasado sólo emerge ahora como pensamiento. ¡Ésta es la única realidad! Ahora mismo, todos tus seres queridos podrían estar muertos, podrían haber sido asesinados. ¿Quién puede saberlo? ¿Cómo podrías saberlo ahora? ¡Ya ves el poco poder que tiene la mente! Resulta consolador pensar en la existencia de un mundo estable y cognoscible “fuera de aquí”. Pero ésa no es más que una historia que ocurre ahora, y no hay nada más allá de esto. ¿Cómo podrías saberlo? Cualquier idea de “algo más allá de esto” no es más que una historia que sucede aquí y ahora. Cualquier idea de un “mundo externo” es una historia que emerge aquí y ahora.

**Pregunta: Pero ¿no nos han traído las rutinas pasadas del pensamiento hasta dónde ahora estamos?**

No. Las cosas son exactamente al revés. Es ahora, siempre ha sido innegablemente ahora [da una palmada]. ¡Tú estás aquí y ahora! Y también emerge ahora la historia del personaje, la persona, el “yo” que está interesado en la no dualidad y que esta noche ha dirigido tus pasos hasta aquí. Pero ésa no es más que una historia que emerge en el presente. Y esa historia sucede ahora en esto; en la Unidad, en la vitalidad y en Dios. ¡Todas esas palabras apuntan sencillamente a esto [da una palmada]!

**Pregunta: ¿Qué puedes decir de las emociones? ¿No nos afectan?**

Tu pregunta implica de nuevo la separación entre “yo” y “mis emociones”. Pero es el pensamiento el que crea esa separación. Cuando emerge la ira, eso es todo lo que hay. No existe “alguien airado” –ésta no es más que una creación del pensamiento–. El pensamiento se separa de la ira, crea el concepto de “ira”, crea el “yo” enfadado, crea la historia de que “yo soy una persona airada que quiere desembarazarse de la ira” y, de ese modo, no hace sino perpetuar la ira.

Pero esto tampoco tiene que ver con “permitir” que todo suceda. ¿Quién podría permitirlo? Sería fácil para mí sentarme y decirlos: «Permitid el momento presente», pero eso sólo implicaría más separación, más yo y más ego. ¡El momento presente *es*! ¡Nadie lo permite ni deja de permitirlo! No hay nadie que pueda hacerlo...

**Pregunta: ¿Es tan difícil para una persona comprender!**

¡Pero eso sólo es así porque la persona *trata* de comprender! De ese modo, no haremos sino dar vueltas y más vueltas en círculo. ¿*Quién* es el que quiere alcanzar la Unidad? ¿*Quién* es el que quiere fundirse con el momento presente? ¿*Quién* es el que quiere alcanzar la iluminación?

**Pregunta: ¿Yo quisiera fundirme con una galleta de chocolate! [Risas.]**

Como en cierta ocasión dijo un maestro zen: «Nada te queda por hacer en este momento más que reír».

## **PARTE IV: REFRACCIONES**

Sentado ante las peonías  
y mordisqueando una manzana, así moriré.

SHIKI

## EL DOLOR

¿Quién dice que este mensaje tiene que ver con liberarse del dolor?

No es posible liberarse del dolor. Este cuerpo no es sino una máquina de dolor. Este cuerpo se marchitará, el cáncer lo arrasará, el corazón dejará de latir, las extremidades fallarán y respirar se tornará insoportable. La libertad, en tal caso, parecerá imposible, una historia fantástica soñada por personas que tienen demasiado tiempo libre. ¿Estamos dispuestos a aceptar eso?

¿Qué son conceptos tales como «Yo no soy mi cuerpo», si no meras creencias, mecanismos de defensa contra lo inevitable? Frente al dolor físico fracasa todo intento de racionalizar, intelectualizar o “comprender”. Independientemente de lo mucho que se esfuerce en pensar o en dejar de pensar en ello, el individuo no puede escapar del dolor. El dolor está aquí y es la resistencia al dolor la que genera los problemas. El dolor sólo se convierte en un problema cuando el “yo” entra en escena y, con él, la resistencia al dolor.

Sólo el ser humano convierte el dolor en un problema elaborando historias sobre un hecho completamente natural para el organismo físico. Así es como lo que no es más que una sensación que se despliega instante tras instante, una expresión dinámica de la vitalidad, acaba formando parte de una narración compleja y habitualmente espantosa, que tiene una duración incierta y un final que suele ser terrible.

Pero, en realidad, no es necesaria ninguna narración. El dolor es suficiente y es muy real. De hecho, el dolor es todo lo que hay, y “nosotros” no somos más que el intento de escapar de ese dolor.

Huyendo del dolor nos creamos a nosotros mismos.



Es cierto que conceptos tales como los que afirman que «No hay nadie ante el que se aparezca el dolor» y «¿Qué es el dolor cuando no lo etiquetamos como tal?» pueden resultar muy útiles, pero no por ello dejan de ser meros conceptos. Lo real es esta sensación abrasadora en el pecho, este dolor aplastante en la pierna y estos pinchazos en la cabeza; no las palabras, sino su innegable realidad.

En ese dolor intenso y real no hay sufrimiento.

Pero entonces llega el “yo” y etiqueta el dolor como “dolor”, lo que implica que no quiero que el dolor esté aquí. Me considero una “víctima” y me esfuerzo desesperadamente en que llegue un momento en el que el dolor deje de estar presente. No quiero que este momento sea tal cual es.



Pero el dolor no es el problema, el problema soy yo. ¿Qué soy, en realidad, si no esta resistencia psicológica?

Entretanto, el dolor sigue su curso.

¿Quién puede aceptar que, independientemente de lo que afirmen las enseñanzas espirituales, este cuerpo está condenado a morir? Eso si no está fracasando ya. ¿Podemos aceptar que, en algún momento futuro, imaginario o no, padeceremos un insoportable dolor físico?

Hasta Cristo lloró cuando clavaron sus muñecas en la cruz.

Pero él sabía que eso también era Dios.

Nosotros hemos olvidado que, como una hermosa puesta de sol o el abrazo de un ser querido, el dolor físico también es Dios

Este mensaje no tiene, pues, nada que ver con la negación ni con la trascendencia del dolor físico, porque eso es imposible. Este mensaje tiene que ver con la realización de

que Dios está en todas partes, literalmente en todas partes. Sólo un individuo, es decir un “yo”, podría pensar otra cosa. En realidad, “pensar otra cosa” es lo único que el individuo puede hacer.

Pero éste no necesariamente es un mensaje religioso, porque, en lugar de “Dios”, podrías decir “Realidad”, “Mente de Buda”, “Tao”, “Espíritu”, “Lo que es”, “Pescado con Patatas” o millones de otras cosas.

## LO QUE QUEREMOS, LO QUE REALMENTE QUEREMOS...

Jamás podrás tener lo que quieres.

Es el mismo hecho de querer el que destruye la posibilidad de tener lo que quieres, porque querer implica la existencia de *algo* que puede ser capturado y de *alguien* que puede apropiárselo. Pero ¿quién puede capturar y qué puede ser apropiado?

Esto es lo único que existe y esto jamás podrá ser capturado, porque no es una cosa entre otras, sino la abierta y espaciosa posibilidad que da origen a todas las cosas.

Lo que realmente queremos es poner fin al deseo, pero querer poner fin al deseo sigue siendo otro deseo, quizás el mayor de todos los deseos.

Querer implica que hay algo que alcanzar. Pero ¿realmente hay algo que alcanzar, o nuestro deseo es siempre inútil? Quizás el hecho de querer oscurece lo evidente, que ya tenemos lo que queremos, porque aquí está el final de todos nuestros deseos y de todas nuestras necesidades. Esos deseos, esos problemas, esas necesidades y esas carencias no existen, porque son meros pensamientos que emergen ahora. Eso es, precisamente, lo que son todos los problemas del mundo, meros pensamientos.

Lo que realmente queremos, pues, es poner fin al pensamiento. Pero ¿no sería eso más pensamiento?

No es necesario poner fin al pensamiento. Los pensamientos se presentan y discurren sin que nadie los cree. ¿No es evidente? El pensamiento simplemente aparece y no es “mío”, no es nada personal. El pensamiento ocurre sin más en esta conciencia infinita, en este espacio abierto que no está separado de su contenido.

Como las nubes flotando en el cielo o las gotas de lluvia golpeando en la ventana, los pensamientos no suponen ningún problema.

Sólo se convierten en un problema cuando el individuo quiere desembarazarse de ellos. Pero ¿cómo podría el individuo desembarazarse de los pensamientos? ¡El individuo no es más que un pensamiento tratando de desembarazarse del pensamiento! Ése es un tiovivo del que el individuo no puede salir.

Una persona jamás puede tener lo que quiere, porque no es nada más que ese deseo y ese problema. Liberarse del deseo supondría morir. ¿Y para qué querría morir?

No, no existe ninguna salida: la vida es tal cual es y es la resistencia a lo que es la que crea al individuo que piensa en la necesidad de liberarse de la vida y de sus problemas. El individuo es resistencia y mal podrá la resistencia poner fin a la resistencia.

No obstante, la resistencia puede ser vista, y en esa visión hay libertad. Pero nadie puede hacer eso.

## PERMITIR LA INDIVIDUALIDAD

El lenguaje implica la división entre sujeto y objeto, es decir, *alguien* (un individuo) hablando de *algo*. Como no hay modo de evitar esto, hablar de lenguaje “no dual” es una contradicción, porque la estructura binaria del lenguaje es esencialmente dualista.

¡No temamos, pues, hablar de individuos! Pero tenemos que recordar que los individuos sólo lo son aparentemente y que sólo “existen” como historias, como elaboradas narraciones que emergen en el presente.

Yo, por ejemplo, podría ahora decir «Mi nombre es Jeff, tengo veintiséis años y vivo en el Reino Unido...», pero eso sólo sería cierto como historia que emerge exactamente ahora. No es necesario negar, pues, la existencia aparente del individuo. El individuo no es más que un juego, una obra increíble llamada “drama humano”.

Por ello, a veces me escucharás refiriéndome a un individuo que parece hacer cosas, como renunciar a sus prejuicios, ver a través de la ilusión, etcétera. Eso es absolutamente cierto desde la perspectiva del individuo aparente, que parece poder renunciar a sus prejuicios, ver a través de la ilusión, etcétera.

Pero aun eso forma parte del juego, forme parte del drama humano y forme parte del gran juego de la vida. Ésa no es más que una mera historia, un puñado de pensamientos que emergen ahora y no tienen más realidad que ésa.

¡No temamos, pues, hablar de individuos que parecen hacer cosas! Hablemos del drama humano, de individuos que parecen enamorarse, ir de compras, estar de vacaciones, luchar entre sí y sentir dolor, rabia, celos y alegría. No es necesario, como he dicho una y otra vez, negar al individuo. Sólo un individuo podía negar la existencia del individuo...

Cuando digo cosas tales como que «Veamos a través de nuestras diferencias», estoy hablando como un individuo a otro individuo, porque así es como nuestro lenguaje está estructurado. Pero esos individuos son simples historias que aparecen actualmente en la conciencia. Pero, por más que aparezcan ahora, ahora y también ahora como pensamientos, en realidad, esos individuos no “existen”.

Esta vida no es más que un juego de apariencias y no es necesario, por tanto, rechazar, negar ni trascender esas apariencias. Las apariencias están bien tal cual son.

Éste es un espectáculo maravilloso que se despliega ante nadie. No hay nada que sea más “espiritual” que cualquier otra cosa. Tal cual es, el juego de la individualidad ya es divino.



Cuando utilizamos palabras, hablamos como individuos. A veces resulta divertido que los individuos afirmen hablar desde “más allá de la individualidad”, desde la “conciencia impersonal” o desde algún otro estado maravilloso. Pero ¿acaso esa forma de hablar no establece la “liberación” o la “iluminación” como un objetivo, como algo que hay que alcanzar, como algo que algunas personas “poseen” y otras no?, ¿no alienta eso la búsqueda? ¿No atribuye esa forma de hablar a algunas personas el papel de “maestros” reduciendo, simultáneamente, a otras al estatus de “discípulos”? ¿Es que no perpetúa, en suma, la violencia que se supone que concluye con la “liberación”?

Todo eso está muy bien y no lo condeno, porque a fin de cuentas forma parte del gran juego de la vida. Ese juego emerge ya ahora para nadie y todo el drama maestro-discípulo no es más que una de sus facetas que carece de toda realidad profunda. En realidad, no existen maestros ni discípulos, éstas no son más que simples historias.

¡Ahora, en este mismo instante, la vida ya se despliega sin esfuerzo alguno! ¿Qué más necesitamos? Hay que ser muy cauteloso con cualquier individuo (aparente o no) que afirme que, para “alcanzar” esto, necesitas hacer tal o cual cosa.

¿Cómo podríamos “llegar” a esto, cuando esto ya está, ahora mismo, completamente presente?

¿Cómo podríamos “alcanzar” esto, cuando ya lo *somos*?



# LA MUERTE

Lo único que se pierde en el momento de la muerte es la historia del “yo”. Lo único que muere es la historia del individuo, y lo que perdura es lo que jamás nació.

Sólo la historia del “yo” ha entrado en la corriente del tiempo. Esa narración es, de hecho, la que crea el tiempo tal y como lo conocemos. Por ello, en el momento de la muerte, lo que se desvanece es el tiempo. Y eso significa que, en el momento de la muerte, todo lo que es falso se disuelve en la nada que engloba toda verdad y toda falsedad, en la nada que no está separada de todo lo que emerge.

Es innegable que la persona muere, pero eso de lo que emerge es indestructible, porque es ajeno al mundo aparente del tiempo y del espacio.



La muerte ya está aquí, para todos nosotros, porque no está separada de lo que somos. En la medida en que existe la creencia de que la muerte es algo que “me” sucederá en el futuro, la muerte es precisamente eso, algo que “me” sucederá en el futuro. El pensamiento crea el mundo.

Celebremos, pues, la muerte, porque no es el enemigo. Llega (aparentemente) al individuo en el momento en que llega y, desde cierto punto de vista, es la única certeza de la vida.

Pero, desde otra perspectiva, la muerte no existe,

Y desde otra perspectiva, la muerte es esto.

Pero, en realidad, no existe ninguna perspectiva.



Todo emerge y se disuelve simplemente en este espacio abierto, en esta inmensidad que sostiene toda manifestación. “Yo” emergo en esta inmensidad y también emerge en ella la historia de que “soy un individuo separado” y la de que “un día moriré”. Independientemente, sin embargo, de que emerja y de lo que se disuelva, la inmensidad permanece inmaculada. La inmensidad lo admite incondicionalmente todo, *incluida* la emergencia y disolución del individuo, es decir, incluida mi vida aparente y mi aparente muerte.

“Tú” en realidad nunca morirás, porque jamás has nacido. Lo *único* que existe es este inmenso espacio abierto en el que emergen y se disuelven todas las ideas sobre nacimiento, vida y muerte. Todo está bien, porque todos nuestros problemas y, de hecho, todos los problemas del mundo, son meras historias que emergen en esta inmensidad, una inmensidad que permite que todo sea exactamente tal cual es.

Sí, *todo está bien*. En el dolor, en la tristeza, en la alegría y en la locura, todo está bien. La muerte siempre ha sido una historia contada para asustarnos.

## QUIZÁS ESTO SEA EL AMOR

¿Por qué pretendemos estar separados de los demás?

El fundamento de todas las cosas es el amor. Pero nosotros erigimos divisiones y fronteras que luego afirmamos que forman parte del orden natural de las cosas, negando nuestra participación en la creación de la ilusión de un mundo objetivo “fuera de aquí”, cuando hasta los niños saben que el mundo siempre ha estado “aquí”.

Y, con esta separación ilusoria, llega la ansiedad, la soledad y el aburrimiento. Pero tal vez ésta sea una bendición porque quizás, en medio de la frustración y de la desesperación, emerjan nuevas posibilidades.

O quizás no.

En cualquier caso, sólo hay que mirar al mundo que hemos creado para darse cuenta de que hay algo equivocado. La mayoría de las personas están asustadas, cerradas y atrapadas en sus caminos. Se consideran meros peones del destino en un universo determinista, y así es como pasan la mayor parte de su vida, como si el mundo “fuera de aquí” (signifique eso lo que signifique) les hubiera conducido hasta lo que ahora son.

Pero ésta no es más que una hermosa ilusión.



¿Quién eres ahora?

¿Quién o qué está percibiendo ahora estas palabras?

¿Quién es, en este momento, consciente de las imágenes y de los sonidos de esta habitación?

¿Tú? ¿Y quién eres “tú”? ¿Eres acaso el mismo “tú” que hace cinco años, el mismo que cuando eras niño? ¿Ha cambiado ese “tú” con el paso del tiempo? ¿Y quién es consciente de ese cambio?

Ya ves, ahora mismo hay imágenes, sonidos y olores y, junto a ellas, también hay una idea de ti como individuo, como persona, como entidad de algún tipo que tiene un pasado y un futuro.

Pero ¿en qué y en quién emerge ahora todo eso? Si eres sincero, tendrás que admitir que *aquí no hay nadie*. Lo único que hay son imágenes, sonidos y olores (pero no palabras ni conceptos, sino la realidad a la que apuntan esas palabras, es decir, imágenes, sonidos y olores presentes), sin nadie que las esté viendo, escuchando y oliendo. Sólo sensación pura, eso es todo. Y entonces podría aparecer la idea de que «Yo estoy viendo», «Yo estoy escuchando» o «Yo estoy oliendo», con lo cual nos veríamos obligados a responder a la auténtica cuestión: ¿quién está en el centro de todo esto?

¿Y qué podemos decir de otros yoes aparentes? Cuando aparece alguien en escena, emerge el pensamiento de que «Aquí hay otra persona, otro individuo semejante, pero separado de mí».

Y, con ello, también emerge la violencia.

En realidad, cuando aparece “otro”, yo no tengo idea de lo que está frente a mí y, si esa persona habla, parecemos mantener lo que se conoce como una “conversación”. Pero ¿existe realmente alguna separación entre nosotros? ¿No es acaso esa separación una construcción del pensamiento? ¿Y no somos, tú y yo, lo mismo?

Pero el mundo sigue su curso y, con él, la ilusión de separación. Vivimos como si estuviésemos separados y, con ello, llega el aislamiento, la soledad, la ansiedad, el deseo de ser famoso y la desesperación por ser superiores a los demás. Separación es violencia, y violencia es separación. ¿Hubiese sido el Holocausto posible si los nazis no hubieran alentado la idea de que los judíos eran muy diferentes de los arios? ¿No está, en la raíz de todo ello, la noción de separación entre “nosotros” y “ellos”? ¿Y no podríamos decir exactamente lo mismo de cualquier guerra y de cualquier genocidio?

Ahora mismo, no hay “yo” y, en consecuencia, tampoco hay “tú”. Es cierto que estas ideas pueden presentarse, pero aparecen ahora y emergen para nadie. Flotan en la conciencia junto a las imágenes, los sonidos de la habitación y hasta la imagen de tu cuerpo aparente. “Tú” no eres, para mí, más que una idea (aunque esto no significa negar el cuerpo, los sonidos que aparentemente emites, etcétera).

Quizás esta división jamás desaparezca, no lo sé. Pero el mundo sigue su curso y, con él, la locura de la violencia. La violencia forma parte del mismo entramado de lo que creemos ser y no puede eliminarse practicando lo que llamamos “amor”. Nuestra única oportunidad aparece cuando la violencia se disuelve, es decir, sólo cuando vemos a través de ella.



El amor no es algo que hagamos, sino algo que somos, pero esto se ve oscurecido por la ilusión de separación, aunque, en realidad, jamás se oscureció, porque siempre está aquí y nunca hemos dejado de serlo. Quizás nuestro empeño en “ser alguien” en este mundo nos lleva a olvidarlo. Quizás, cuando niños, conocíamos la verdad de que este momento es lo único que tenemos. En este momento –y sólo en él– somos uno. La separación no es más que la ilusión del pasado y del futuro.

Quizás esto sea el amor, este momento y todo lo que emerge de él.

Quizás.

## ¿A QUIÉN LE IMPORTA?

¿Qué es la “comprensión”,  
si no el fracaso  
de todo intento  
de “comprender”?

¿Qué es el “conocimiento”,  
si no la disolución  
del que  
quiere “conocer”?

¿Qué es la “iluminación”,  
si no ver a través  
de la misma idea  
de “iluminación”?

¿Qué es la “liberación”,  
si no el final de la liberación  
como “nosotros” la entendemos?

¿Qué es la búsqueda de la liberación,  
si no un juego divertido  
que jugamos con nosotros mismos?

¿Y qué es este divertido juego,  
si no una historia  
que emerge ahora?

¿Qué es todo,

si no una historia  
que emerge ahora,  
para nadie?

Una historia que emerge  
en este espacio abierto  
que todo lo permite,

en esta nada  
que acepta, ahora mismo,  
toda forma,  
sin elección  
y sin el menor esfuerzo.

¿Y qué son todas estas palabras,  
si no otro intento fútil  
de hablar de esto?

Ninguna palabra  
es necesaria.

Ninguna palabra  
ha sido nunca  
necesaria.

Pero lo cierto  
es que hablar de esto  
puede ser divertido.

¡Sí, es divertido!

¿A quién le importa que aparezcan las palabras?  
¿A quién le importa que no aparezcan?

## PUNTO FINAL

¡Sí! Ésta es una vacuidad, pero es una vacuidad saturada de imágenes, sonidos y olores.

Y todo es tan ordinario, tan obvio:

*Ir a cagar.*

*Cepillarte los dientes.*

*Verte devorado por el cáncer.*

*Y gritar de dolor en mitad de la noche.*

Eso también.

Porque mientras quería liberarme del dolor y del sufrimiento, no me daba cuenta de que “yo” *sólo* era el deseo de liberarme del dolor, de liberarme de la vida y de liberarme de mí mismo.

¡Ja, ja!

La misma necesidad de ser libre creaba al que quería ser libre.

Pero ya no importa. Todo eso ya pasó. De hecho, realmente, jamás comenzó.

Eso es todo. Nada más. Punto final.

## EL SERMÓN SILENCIOSO

De la nada,  
del silencio más puro  
brotó un mundo.

Y el mundo  
no está separado del silencio,  
y el silencio  
no está separado del mundo.

¿Quién sabe esto?

Decir «No hay yo»,  
decir «Hay yo»,  
decir «El yo es ilusorio»  
o decir cualquier cosa  
(e incluso decir esto)  
es decir ya demasiado.

Todo lo que podamos decir  
no es,  
pero no decir nada  
tampoco es.

Ni tampoco sirve  
decir que es inefable.

Más allá de las palabras,  
más allá de las enseñanzas de los hombres,

más allá de las experiencias que pueda tener una persona,  
más allá de todos los recuerdos pasados  
y más allá de todas las ideas futuras,  
¿qué es real?

Esto, esto es real.

Este momento.

No la idea de esto,  
ni el pensamiento de esto,  
sino esto  
(y aquí es donde fracasan todas las palabras),  
esta apariencia presente:

*El tintineo de las llaves,  
el zumbido del ventilador del portátil,  
la respiración,  
la bocina de un coche  
y el crujido del piso de madera.*

No hay nada que entender.

La idea de que hay algo que entender nos hace creer que hay algo que entender.

Pero lo cierto es que no hay nada que entender.

Los sabios que te dicen que hay algo que entender y los libros que insisten en que hay algo que entender acaban haciéndote creer que hay algo que entender.

Pero esto no puede ser entendido.

Esto ya es esto.

Así de simple.

Recuerda el sermón silencioso del Buda que, sin decir nada, mantuvo entre sus dedos una flor ante su audiencia. Sólo Kasyapa sonrió, mientras que el resto permaneció desconcertado.

Kasyapa fue el único que “entendió”, porque sabía que no había nada que entender.

Sólo había una flor. Cuando buscas algo diferente a la flor, realmente no ves la flor. Kasyapa vio la flor y le gustó.

Así de sencillo. Así de evidente.

**PARTE V:  
Y HUBO UN MUNDO**

En todas partes opciones infinitas, infinitas posibilidades.

Un infinito y, al mismo tiempo, nada,  
y cuando tratamos de cogerlo con las manos,  
sólo atrapamos un puñado de nada.

HARUKI MURAKAMI, *The Elephant Vanishes*

# GÉNESIS

Y la Tierra era caos y confusión y oscuridad  
por encima del abismo...

Esta mañana, los ojos se han abierto y había un mundo. Encarnación. El espíritu se hizo carne. Había algo nuevo bajo el sol, algo que nadie había visto nunca antes y algo que nadie volvería a ver jamás. Un mundo brotó del Vacío y algo emergió de la nada. Entonces miré a mi alrededor. Había una habitación. Cortinas, un armario, una pila de libros y una cómoda a dos palmos del borde de la cama.

Había un mundo nuevo, un país ignoto, y nada en la historia del cosmos podría asemejársele.

¿Cómo era posible? ¿Cómo podría haber algo? ¿Algo?

El edredón cayó de la cama y apareció un cuerpo, el primer cuerpo, el primer hombre, Adán. Dos piernas, dos brazos y todo lo demás. ¡Un milagro! ¡Creación *ex nihilo*! Pero era un milagro dinámico, un milagro en movimiento. El cuerpo se levantó, fue a desayunar, luego se lavó en el lavabo y finalmente se dirigió a la puerta. Nada podía detener el despliegue de ese milagro. El milagro lo era todo.

Fuera soplaba un viento tan frío que cortaba el cutis. El cuerpo subió entonces a un autobús. Es decir, yo subí a un autobús, pero aunque no había ni yo, ni autobús, ni cuerpo que pudiese subir a un autobús, yo subí a ese autobús. Y en el autobús siguió desplegándose el milagro. ¡Miré a mi alrededor y descubrí a otros semejantes a mí! Brazos, piernas, torsos y cabezas con rostros divertidos, algunos sonriendo, otros con la mirada perdida a lo lejos y otros que expresaban toda la tristeza del mundo. ¡Todos ellos eran mis hermanos y mis hermanas! Todos éramos el mismo y no había nada, absolutamente nada, que nos separase. Una sola familia bajo el sol unida por algo tan profundo que ni siquiera podíamos llegar a imaginar.

Todos éramos uno, lo que significa que, en ese autobús, no había nadie, absolutamente nadie. Pero era innegable que ahí estaban todos esos cuerpos.

Luego bajé del autobús y caminé por el centro de la ciudad, que palpitaba de humanidad. Las personas abarrotaban las tiendas, se arremolinaban en las paradas de autobús, charlaban animadamente en los bancos y tomaban café en vasitos de cartón decorados con logotipos de moda. Los amantes se abrazaban, los matrimonios discutían, los motores de los autobuses rugían y los niños jugaban al escondite.

¿Qué *eran* esas criaturas? ¿Y cómo era posible que esa mañana hubiese despertado como uno de ellos? ¿Qué había hecho para merecerlo? Entonces vi mi imagen reflejada en el escaparate de una tienda. ¡Que auténtico milagro! ¡Qué milagro los brazos y las piernas, una apariencia que me distingue de los demás y, al mismo tiempo, me une para siempre a ellos...!

Y aunque todos estábamos cubiertos con ropa de invierno, sabía que el milagro era todavía más profundo. Bajo esas ropas que nos identificaban como individuos aparentemente separados, había cosas que nos unían. Cosas sucias, cosas vergonzosas y cosas secretas. Penes, vaginas, pechos, sudor, orina, sangre y pus. Cánceres, incontinencias, miembros mutilados, tumores y deformaciones. Y, por más que tratásemos de ocultar todas esas cosas, podía verlas a través de los disfraces, podía ver nuestra humanidad común, tan hermosa que resultaba casi imposible de soportar. Veía las mentiras, las medio mentiras y las medio verdades, veía los apoyos y las máscaras que utilizamos para ocultarnos a nosotros mismos y separarnos de los demás, y veía que todas esas cosas sólo servían para hacernos más humanos y poner claramente de relieve lo que más desesperadamente queremos ocultar. Sí, hoy veía todo eso, veía el núcleo de lo que significa ser humano y de lo que significa estar vivo.

Lo que vi no difería de lo que ven los ojos y lo que oí era lo mismo que escuchan los oídos. Y todo eso es tan evidente, tan dolorosamente obvio y tan manifiestamente presente que resulta milagroso que no lo advirtamos, todos nosotros, en cualquier momento.

Así es, ese día no vi realmente nada, porque no había absolutamente nada que ver.



Poco a poco fue oscureciendo. El cuerpo estaba cansado. Tenía hambre y sed. Cogí

el autobús para volver a casa. El milagro perduraba, instante tras instante. Siempre el milagro.

Una llave en la cerradura. El interruptor de la luz se encendió y me quité los zapatos.

Hoy había vivido mi vida completamente, nada había quedado pendiente y no quedaba nada que hacer ni lugar alguno al que ir. Era de noche y estaba tumbado en la misma cama en la que esta mañana despertó el mundo. Quizás mañana aparezca un mundo. Lo cierto es que no lo sé. Por el momento, basta con esto. Éste es el milagro.

Hoy he vivido toda mi vida, pero ya se ha desvanecido en la memoria y ha regresado al vacío del que salió.

Hoy he vivido toda mi vida y estoy tumbado bajo el edredón a punto de dormir, tan cómodo como lo estaba en el útero de mi madre. Estoy preparado para la muerte, el Útero de todos los Úteros.

Pero ahora dormiré y quizás mañana aparezca un nuevo mundo.

Cierro los ojos y el mundo se disuelve.

## NUNCA SUCEDE NADA

Nunca sucede nada. Todo discurre por delante de nuestros ojos y nada perdura. Instante tras instante no se construye nada ni queda ningún residuo. Cada momento aparece un mundo completamente nuevo y cualquier semejanza con el mundo anterior no es más que una ilusión que da origen a la idea de permanencia, a la idea de que existe alguna entidad que perdura desde el pasado hasta el futuro. Pero aquí no existe tal entidad, sólo el discurrir de los contenidos a través de la conciencia ahora, ahora y también ahora, una conciencia que es idéntica a sus contenidos.

Nunca sucede nada. «Que algo suceda» es una mera historia, un relato que aparece ahora, una historia que nadie cuenta, un cuento *lleno de ruido y de furia que no significa absolutamente nada*.

Esto es todo: chispazos de color, estallidos de sonido, sensaciones pasajeras, cambios de temperatura y olores que llegan a las fosas nasales. Sólo esto y nada más. Sólo esto... y nadie a quien mostrarlo.

La vida, como la arena que se escurre de nuestras manos, no puede ser apresada. De hecho, cuanto más nos esforzamos en apresarla, menos “vivos” estamos.

Pero, en realidad, jamás podemos estar más vivos o menos vivos. Somos vida y todo lo que hacemos y dejamos de hacer siempre es una expresión perfecta de la vida, de la Unidad.

No hay modo alguno de escapar de esto. No hay ningún modo.

## VOLVIENDO A CASA

Esto es atemporal, inmortal y eterno.

Esto no tiene parangón, esto jamás se repetirá, esto es, instante tras instante –aunque no haya ahí ningún “instante”–, absolutamente nuevo y único.

Esto está despojado de toda cualidad, hasta de la cualidad de estar despojado de toda cualidad. Pero, a pesar de ello, es totalmente pleno y está preñado de infinitas posibilidades que se vierten una y otra vez al mundo.

Esto es la paz, pero una paz volcánica, una paz que no niega el ruido, sino que lo abraza plenamente, una paz infatigable, una paz extática que sale una y otra y otra vez de sí misma.

Esto es completamente incognoscible, pero está saturado del conocimiento de las cosas, saturado de un mundo de infinitas apariencias “fuera de aquí”.

Esto es algo de lo que nadie puede hablar, pero día tras día se pronuncian palabras y más palabras.

Esto no es de este mundo, pero no es *sino* este mundo.

Esto es totalmente extraordinario, pero es tan sencillo y evidente como el sonido de la lluvia chapoteando en el tejado.

*¡Splash! ¡Splash!*

Esto es un inmenso espacio abierto en el que cabe todo un mundo y que pulsa con un amor tan desbordante e incondicional que jamás podrá ser entendido por una mente atrapada en la búsqueda de algo diferente.

Esto es simple, evidente y ordinario.

Es lo que todo el mundo está buscando, pero nadie puede encontrar.

Y nadie puede encontrarlo, porque quien busca es exactamente el mismo que parece eclipsarlo, aunque esto jamás puede ser eclipsado, porque ello implica también la idea de alguien que quiere ser algo más.

Esto es Jesús muriendo en la cruz.

Esto es el Buda viendo más allá de la confusión.

Esto es el mundo consumiéndose en el abrazo de los amantes.

Esto es una madre acunando a su bebé recién nacido.

Esto es mirar a un anciano caminando y verte sólo a ti mismo.

Esto es tu corazón destrozado ante la visión de una anciana que trata de cruzar la calzada cargada con una bolsa de la compra y descubrirte corriendo, sin vacilar, a ayudarla, porque no tienes elección y jamás la has tenido.

Y esto es también comprender, al fin, que toda elección es ilusoria, que jamás has estado *ni siquiera un instante* separado de esta cosa a la que llamamos “vida”, que jamás has estado separado de los demás, que ningún hombre es una isla y que todos estamos unidos por formas tan profundas que nuestra mente jamás podrá llegar a comprenderlas.

## EL MISTERIO DE LAS COSAS

Este mundo sólo tiene significado porque existe un “yo” (aparente o no) para el que lo tiene. Y eso significa que no existe ningún mundo ajeno al “mío”. Pero no hay que entender esto como una caída en el solipsismo o en el nihilismo, ni como una negación de algún tipo de realidad, sino como una simple descripción de lo que, de hecho, está ocurriendo.

Esta cosa que hay delante de mí a la que llamo “tazón”, por ejemplo, tiene significado para mí, es algo que conserva calientes mis bebidas, algo que he utilizado en el pasado y que muy probablemente seguiré utilizando en el futuro. En un sentido muy real, el tazón forma parte de mí, parte de lo que creo ser. No hay modo de separar lo que creo ser del concepto de “tazón”.

Este “tazón” tiene, para mí, multitud de significados. Por una parte, está asociado a mi pasado, porque puedo recordar a amigos y familiares utilizando tazones, y también tengo un tazón favorito que, para mí, tiene un significado muy especial. También recuerdo la primera vez que tomé té en un tazón y que, durante toda mi infancia, mi madre siempre tomaba el café en una tacita, mientras mi padre insistía en tomarlo en una taza con un plato. Los tazones me han proporcionado a lo largo de los años mucho placer, y día tras día me he tomado innumerables tazas de té y de café. Todo este significado personal está contenido en la palabra “tazón”. ¿Cómo podría, pues, separarme de la idea de “tazón”? ¿Y cómo podría considerarme separado de este tazón concreto que se halla frente a mí?

Este tazón existe tan sólo para mí, yo le doy significado, valor y propósito. Sin esta proyección de valores no tendría modo alguno de saber qué es esta cosa que hay frente a mí. Sin esta proyección, sin este conocimiento y sin estas asociaciones tendría que descubrir esa cosa misteriosa que veo frente a mí por vez primera. El “tazón” –es decir, el conocimiento que tengo de él– me proporciona certeza y familiaridad, me proporciona cierta sensación de permanencia y continuidad en un mundo misterioso y aterrador.

Y eso no se limita a los tazones, sino que afecta a todas las cosas. Todas las cosas

forman parte de mí, yo soy quien da significado a todas las cosas, yo soy quien las valora, les da una historia y les da un futuro. Ellas desaparecen y se disuelven conmigo, lo que nos lleva a la demoledora conclusión (que, en realidad, no es ninguna conclusión) de que *yo soy el mundo y el mundo soy yo*, algo que J. Krishnamurti solía decir; es decir, que no existe ningún mundo “fuera de aquí”. Ésta es la ilusión primordial. No existe ningún mundo fuera de aquí, porque esto –aquí y ahora– es el mundo en su totalidad. No hay necesidad alguna de postular la existencia de un mundo “externo” y, aunque la hubiera, no sería más que una proyección en el presente. Yo debería darle un significado ahora, debería crear literalmente de la nada a cada momento este mundo aparentemente externo. Y, aun en el caso de que tal cosa fuese posible, seguiría siendo mi mundo, seguiría siendo, literalmente, mi propio yo.

La dicotomía entre yo y los demás es falsa, porque todo es yo y todo tiene significado porque existe una realidad llamada humana. De hecho, para que aparezca la dicotomía yo-los demás debe existir una realidad humana que le dé significado.

¿Dónde nos lleva todo esto? Nos lleva a un mundo que no es ajeno, un mundo que no está lleno de desconocidos, un mundo que no es indiferente y frío, sino, muy al contrario, amistoso, un mundo incluso amoroso, un mundo vacío de todo excepto de mis propias proyecciones e imágenes, un mundo despojado de todo y lleno sólo de mente. Miremos donde miremos, sólo vemos mente, porque en realidad *mirar es ver mente*. No hay ningún lugar donde eso no esté, no hay ningún lugar donde no estemos.

Mirar el mundo, hablar y relacionarse con cosas aparentes y con otros aparentes es estar total y completamente enamorado. Y estar total y completamente enamorado de todas las cosas es el fin de toda violencia, interna y externa, porque violencia es separación, y separación no es sino violencia. Cuando todo es yo, cuando no hay otros, cuando se trasciende la división entre uno y los demás, cuando todo es egoísmo (que, por más paradójico que pueda resultar a la mente racional, es desprendimiento total), aparece un amor y una ecuanimidad que lo impregna todo y a todo el mundo, un amor que satura todas las aparentes interacciones con otros aparentes, un amor que siempre ha estado aquí y del que quizás nos habíamos olvidado un rato.

Mira todas las cosas que te rodean: la toalla sólo tiene significado porque es la que cada mañana utilizas para secarte; la silla sólo tiene significado porque en ella te has sentado innumerables veces para descansar después de un día agotador en la oficina; el fregadero sólo tiene significado porque en él lavas los platos y los cubiertos sucios, sumergiendo tus manos en el agua caliente y jabonosa y fregando los cuchillos y tenedores hasta que, en ellos, se refleja el universo entero.

*Tú* has vivido esta vida, *tú* te has familiarizado con estas cosas y *tú* has creado, de ellas, tu propia sensación única.

Tú posees este mundo y lo has creado de la nada. Tú eres un mago, un hechicero y hasta un dios que ha llenado la vacuidad de significado, de objetivo y de una sensación de pasado y de futuro.

Tú llenas la vacuidad de ti mismo.

No olvides pues que, si percibes que el mundo es cruel y descuidado, eres tú quien lo ha hecho así. Si el mundo carece de amor y compasión, es tu responsabilidad restituirle el amor y la compasión. Y, del mismo modo, si hay violencia en el mundo, es porque hay violencia en ti.

Éste es tu mundo y sólo concluirá cuando tú le pongas fin.

Éste es tu día, éste es tu momento y ésta es tu última oportunidad para experimentar todo esto. Aquí y ahora mismo y leyendo estas palabras esto es todo lo que hay. Éste es el comienzo y el final de todas las cosas, éste es el alfa y el omega, esto es lo que eres, esto es eso. No hay, ni nunca hubo, nada más.

Toda tu vida, todas tus esperanzas, tus sueños, tus ambiciones y tus objetivos se reducen a esto.

Sentado en el inodoro, asistiendo al funeral de un ser querido, escuchando a Mozart, leyendo tu libro favorito, gritando de dolor en mitad de la noche, llorando con los ojos cerrados, riendo hasta que te duele el estómago, diagnosticado de cáncer, sosteniendo un recién nacido en los brazos y mirando profundamente sus preciosos ojillos, conmovido y entristecido ante la belleza de lo sagrado y ante la fragilidad de esta cosa exuberante y maravillosa a la que llamamos vida.

## VAYAS DONDE VAYAS...

Vayas donde vayas, ahí estas, lo que significa que “tú” no vas realmente a ninguna parte.

Sentado en el tren mientras atravieso el país para visitar a mis padres, es evidente que “yo” no viajo a ninguna parte. Si acaso, es el mundo el que viaja a través de mí. Los árboles y los edificios desfilan rápidamente y todo emerge en un espacio abierto que no está separado de lo que soy.

Y aunque parece que me desplazo en tren, no puedo encontrar un “yo” que viaje a ningún lugar (aunque, cuando alguien me pregunte, podría responder que sí, que realmente estoy viajando...). Pero éste no es ningún “estado” que haya alcanzado, ésta es una simple evidencia: *doquiera vas, ahí estás*. Siempre es aquí, siempre es ahora, y lo que eres no está separado de todo lo que emerge.

Por ello, cuando bajo del tren después de haber atravesado medio país, todavía estoy en casa. Siempre estoy en casa, porque mi hogar está siempre aquí y ahora. En medio del campo de batalla, en un supermercado, en una cámara de gas o en una nave espacial, siempre estoy aquí y ahora y soy todo lo que emerge instante tras instante.

Pero esto no es un mero juego de palabras, sino la auténtica realidad. ¿Has tenido en alguna ocasión una experiencia que no haya ocurrido ahora? ¿Has escuchado alguna vez un sonido que no fuese un sonido presente? ¿Has tenido alguna vez algún recuerdo que no emergiese en el presente?

La vida ocurre ahora, pero vivimos en un mundo aparente, como personajes aparentes que tienen pasados aparentes y futuros aparentes, todo lo cual implica un ayer y un mañana. Y eso está bien; es el drama humano. ¿No es cierto que el drama humano emerge ahora? Emerge en este espacio abierto, en esta nada que, paradójicamente, contiene todas las cosas. Pero en realidad no “contiene” nada, porque no es un

recipiente. Es la totalidad de todas las cosas. La nada es plenitud y la nada y la plenitud sólo apuntan a esto, a las imágenes, colores, pensamientos y sensaciones que emergen en el momento presente.

Por más, pues, que haya atravesado medio país, no me he movido, de hecho, ni un milímetro.

## ¡NO HAY NADA QUE COMPRENDER!

Tratar de expresar todo esto con palabras resulta imposible y fútil... ¡No, mejor dicho, resulta ridículo! ¿Cómo señalar el milagro absoluto de la existencia, el don sorprendente de todos y cada uno de los momentos? El mundo, aparente o no, es indescriptible y a veces dolorosamente hermoso. El simple hecho de que todo esté sucediendo me deja, en ocasiones, sin palabras o con meros monosílabos. Quizás entonces te parezca, si tratas de hablarme, que soy demasiado burdo, pero lo cierto es que no puedo encontrar palabras que describan de forma adecuada este milagro al que llamo “vida”. Sencillamente no puedo resignarme a reducirlo a palabras...

Ya no puedo seguir jugando este juego, el juego en el que imaginamos ser “personas”, “individuos”, algo separado de los demás, algo abstraído de este momento, de este suceso presente, de éste, de éste y también de éste. ¿Cómo diablos podría, aunque quisiera, hablar *de mí mismo*? ¿Cómo podría hablar de algo que no está aquí, de algo que ni siquiera existe? Y en el caso de que consiguiera hablar, ¿quién diablos estaría hablando? ¿Y de qué hablaría?

Hay veces en las que el silencio es la única alternativa.

Pero ¿por qué necesitamos hablar? ¿Por qué necesitamos referirnos a un pasado que ya ha muerto y desaparecido o a un futuro que todavía no ha llegado? ¿Por qué no nos sentamos como amigos o como amantes y contemplamos juntos el majestuoso espectáculo que literalmente se despliega a nuestro alrededor? ¿Cómo ocurre todo esto? ¿De dónde proviene? ¿Cómo es posible que todo eso emerja de la nada?

Contemplar el mundo que se despliega ante nosotros es quedarse anonadado. No es de extrañar que nos aprestemos a llenar el vacío con nuestras historias, porque entregarse a esto es morir y eso es, de hecho, lo último que “nosotros” queremos. ¡Pero qué extraordinario es morir en esto! ¡Qué extraordinario anonadarse y disolverse en la nada, en la nada que ya somos!

¿Por qué malgastamos nuestra vida resistiéndonos a lo inevitable? ¿Por qué convertimos nuestra vida en un problema y en una preocupación? ¿Por qué tenemos miedo a convertirnos en la nada, la verdad absoluta que hay detrás de todas las cosas? La verdad absoluta es que no hay ninguna verdad, sólo hay esto; la verdad es que flotamos en un océano de nada, en un vacío despojado de todo significado, de todo valor y de toda verdad. Y esto, para el individuo que pretende ser alguien y llegar a alguna parte, resulta literalmente aterrador. ¡El individuo no es más que una ilusión, una condenada mentira, una mera historia que emerge ahora, ahora y también ahora! ¿A quién podría interesarle?

¡Las palabras distorsionan lo absolutamente simple! Las palabras tratan de hacer comprensible el misterio y se esfuerzan, en un intento de hacerla más comprensible, en reducir a conceptos, ideas y abstracciones esta cosa maravillosa llamada vida. ¡Pero la vida trasciende toda abstracción! ¡Si miras a tu alrededor verás que la vida ya está sucediendo! ¡La vida ya está emergiendo y no hay palabra que pueda llegar siquiera a tocarla! ¿Cómo podríamos “comprender” lo que es absolutamente obvio, lo que está completamente presente? ¡Cualquier comprensión implicaría que hay algo que comprender! ¡Pero lo cierto es que no hay nada que comprender, absolutamente nada! ¡Lo único que hay es esto!

El juego de la vida sigue su curso y aparecen colores, formas, luces, sonidos e individuos *aparentes* que *aparentemente* viven y actúan en un mundo *aparente*. Pero todo esto no es más que un *doloroso* –de tan hermoso– despliegue de apariencias. Y esta belleza es una belleza vacía, no es una belleza conocida, vista, querida ni recordada por nadie. Es una belleza dolorosa, sin nadie que experimente dolor ni belleza, pero no obstante es una belleza dolorosa.

Sin embargo, esto jamás será comprendido y jamás será comunicado a nadie. Realmente no sé por qué me preocupo en seguir escribiendo.

Pero las palabras, como siempre, llegan. Y quizá estas palabras, desafortunadas abstracciones, sirvan para “apuntar” hacia algo más allá de sí mismas.

No sé. No tendría que preocuparme de nada.

Lo único que existe es el amor. Sólo eso tiene algún significado. Todo lo demás es ilusorio.

## EL REINO DE LOS CIELOS

Qué increíble es cada momento. Qué innegable: *esto es esto, esto está aquí y esto es ahora.*

Qué privilegio sentarme aquí y contemplar, con estos ojos que no son realmente “míos”, el despliegue del mundo entero.

Y no es necesario, para ello, realizar ningún esfuerzo ni poseer ningún conocimiento. Esto no es algo que pueda ser alcanzado.

Ésta es la presencia completamente obvia, la obviedad completamente presente.

¿Cómo he podido olvidarme de esto?



El mundo simplemente aparece. Nada que hacer, absolutamente nada que hacer. Todo es ya la liberación que se busca.

Qué perfecto es este despliegue instante tras instante. Dolor, placer, alegría, sufrimiento, el fascinante despliegue de los opuestos, el gran juego de la vida, todo se despliega ahora, ahora y ahora, sin nadie que lo atestigüe. Cualquier testigo, en realidad, forma ya parte del despliegue.

No necesitamos negar nada. No necesitamos negar el dolor, el placer, el yo, el no yo, buscar, no buscar, la iluminación, la liberación o cualquier otro concepto. De ningún modo. Todo es aquí bienvenido. Todo aparece sin el menor esfuerzo. No hay volición ni falta de volición, no hay elección ni falta de elección, no hay destino ni ausencia de

destino. Nada que hacer, ningún lugar al que ir, nada que decir y nadie que pueda decirlo.

Pero las palabras, como siempre, llegan. El misterio sagrado es de dónde llegan.

Y, más allá de todo, ningún deseo de “descubrir” el misterio.



Si hay búsqueda, está muy bien (aunque no haya nada que encontrar).

Si hay dolor, también está muy bien (aunque nadie lo sienta).

Si hay frustración, también está muy bien (¿qué es la frustración cuando no es conocida como tal?).

Todo, sea lo que sea, está muy bien. Y el deseo de que esto no sea como es parece distraer, aunque la supuesta distracción también está muy bien.

Todo es ya perfecto y el juego se acomoda a todo.

Aunque el juego no sea visto como juego, está muy bien. No hay nadie, en ningún lugar, que pueda ver el juego como tal. Y si lo hubiera, formaría también parte del juego.



Nosotros ya estamos aquí. Nunca hemos dejado de estar aquí. Quizá nos hayamos confundido un rato. No importa. Estamos aquí y todavía es ahora. Esta evidencia jamás nos abandona.

*La respiración.*

*El latido del corazón.*

*El frío en las manos.*

*La sensación de hambre en el estómago.*

Todo es aceptado. Todo está permitido. Todo es posible.

Todo emerge ya espontáneamente. Todo es aceptado ya por nadie. Esto es precisamente el amor incondicional, aceptación sin condiciones. Aceptación de toda manifestación. Y esto ya es cierto para todos nosotros. Todo está ya aceptado, porque todo emerge espontáneamente y sin el menor esfuerzo. Cualquier esfuerzo de “aceptar” negaría la aceptación que somos.



Qué hermoso es esto, instante tras instante. Qué impredecible, qué misterioso y qué emocionante.

*Los colores de las hojas de otoño.*

*El crujido de las hojas bajo mis pies.*

*El frío del viento.*

*El rocío en las flores.*

*El murmullo del tráfico.*

¿Por qué buscamos el cielo cuando continuamente estamos en él? El reino de los cielos en medio del dolor, en medio del luto, de la muerte y de la guerra, el reino de los cielos tanto en los buenos como en los malos momentos. La búsqueda implica que el cielo está en otra parte, en otro lugar, en otro tiempo. Y eso también está bien. Eso también es el cielo.

¿Por qué buscar? El cuerpo se marchita. De hecho, ni siquiera estamos seguros de que

sobreviva otro día. Ni siquiera otro instante. Éste podría ser nuestro último momento. Realmente no lo sabemos.

Éste podría ser tu último momento. ¿Por qué seguir buscando? No hay nada equivocado en ello. Pero ¿qué estás buscando? ¿Y cuándo lo encontrarás?

¿No podría lo que estás buscando hallarse ya frente a ti, literalmente delante de tus ojos?

¿No te parece eso posible?

*Y sus discípulos le preguntaron:*

*«¿Cuándo llegará el reino?»*

*Y Jesús replicó:*

*«No vendrá como las personas esperan;  
no dirá “¡Mira, aquí está!” ni “¡Mira, ahí está!”,  
porque el reino de los cielos  
ya se extiende por la tierra,  
pero las personas no lo ven».*

## EL PETIRROJO



Nada a lo que aferrarse.  
Nada tangible.

Ninguna red de protección.

Ninguna seguridad.

Ninguna creencia consoladora.

Nada. No-cosa.

Vacío.

Y, en ese Vacío, todo.

Una plenitud vacía y una vacuidad plena.

Y más allá de estas palabras, más allá de estos curiosos garabatos que no simbolizan nada excepto a sí mismos, más allá de todas las filosofías, más allá del intelecto, más allá de todo intento de comprensión, más allá de todo empeño absolutamente inútil de expresar de forma verbal esto, más allá incluso de las palabras que estás leyendo ahora mismo, más allá de todo eso, hay un pequeño *petirrojo* en el árbol –y no tengo la menor idea de lo que está haciendo, de porqué está ahí y de por qué sucede todo esto (¡porque es innegable que algo está sucediendo!)–, que jamás ha luchado con la vida como hacen los seres humanos, que jamás ha tratado de intelectualizarlo todo, que jamás ha tratado de imaginarlo todo, que jamás ha tratado de comprenderlo y que ciertamente espero que jamás haya tratado de escapar de ello.

Más allá de todas las palabras, de todos los pensamientos, de todas las creencias y de todas las ideologías, está ese pequeño petirrojo (y aunque diga “petirrojo”, no tengo la más remota idea de lo que es) gorjeando para sí mientras salta de rama en rama, cantando su cancioncilla y recordándonos que no hay nada que alcanzar, que la idea de que haya algo que alcanzar es la raíz de toda la miseria y confusión humana, de que esta apariencia presente es todo lo que la vida siempre fue y de que no hay ningún problema hasta que llegas “tú” y quieres ser algo diferente de lo que eres.

El petirrojo comprende o, mejor dicho, jamás se le ocurriría *tratar* de comprender. Salta de rama en rama y gorjea su cancioncilla de alegría y pena. Ése es el mundo, ése es su mundo y jamás hubo otro.

¡Oh, pequeño petirrojo, tú sabes bien que *nada importa!*

Y precisamente porque nada importa, todo es absolutamente importante.

## EL JUEGO DE LAS APARIENCIAS

Imagen tras imagen y apariencia tras apariencia, un despliegue continuo e interminable en el que, en ningún momento, la vida cesa, ni ocurre “iluminación” ni deseo siquiera de iluminación alguna. ¿Quién querría acabar con esta vida? Sólo alguien aparente. Pero ¿no es este alguien aparente el que ahora mismo está viendo?

*Imagen tras imagen.* Personas aparentes manteniendo conversaciones aparentes sobre problemas aparentes con un aparente mundo externo y frustrándose aparentemente por su aparente incapacidad al respecto.

*Apariencia tras apariencia.* Tú, yo y la aparentes historias de nuestra vida: ir a trabajar, volver a casa, lavar los platos, tirar la basura, comprar comida en el supermercado, ir al servicio, comprar los billetes, limpiar la casa, enfermar, envejecer y retorcerse de dolor. Un despliegue interminable sin momento alguno en que la vida cese.

Ésta es la vida, y la vida es esto. No se necesita ninguna explicación, sólo el presente discurriendo ahora en una inmensidad que lo acepta todo, incluida la falta de aceptación conocida como “yo”.

“Yo” ya emerge en esta inmensidad y no es preciso, para ello, hacer nada más.

“Yo” soy una ficción que emerge ahora y lo que “yo” podría hacer sería añadir más ficción.

No hay modo alguno de escapar de la ficción. No existe ningún movimiento que nos permita pasar de lo “irreal” a lo “real”, ésta no es más que una bonita historia que perpetúa la búsqueda.

Lo irreal es tan real como lo real. ¿Y qué es lo que esto significa?

Significa el latido *presente* del corazón, el sonido *presente* de la respiración, la mesa, las sillas, el suelo y el techo aparentemente *presentes* en esta habitación y las sensaciones corporales aparentemente *presentes*.

Significa esta apariencia obviamente presente, que no es algo a lo que pueda aproximarme, “comprender” mejor o “conocer” de forma más íntima porque, en esa totalidad, “yo” no soy más que una apariencia, y una apariencia nunca puede dejar de ser una apariencia. Todo, absolutamente todo, es una apariencia presente.

Y, con eso, todo desaparece.

No más búsqueda ni falta de búsqueda. Sólo esto.

Y siempre ha sido así. La búsqueda de algo “más” era lo que “me” creaba tal y como me conocía. Por ello el buscador jamás podrá liberarse de la búsqueda.

Las palabras nunca podrán capturar la libertad absoluta de todo esto, la innegable y asombrosa claridad que es la vida misma..., la extraordinaria sencillez y simplicidad de todo esto, que una mente atrapada en la búsqueda jamás podrá llegar a comprender.

## EL AMOR

Confinar el amor a lo que queda dentro de las fronteras no es amar. Confinar el amor es poseer y poseer es destruir. Así es como, en nombre del amor, destruimos a los demás y dejamos insatisfecho nuestro corazón.

Poseemos a los demás porque tememos perderlos, pero en realidad no hay otros, sino meras imágenes a las que nos aferramos. Pero el amor es la muerte de la imagen y, con ella, tu muerte y también la mía.

Tú y yo nos disolvemos el uno en el otro y nos convertimos en lo que ya somos, es decir, *todo*. Sólo entonces vemos realmente a quien está frente a nosotros. Sólo entonces realmente te veo.

Amar de forma completa e incondicional es amar más allá de toda frontera, más allá de toda noción de correcto o equivocado, de bien o de mal, de esto o de aquello y de ti o de mí. Amar de verdad es amar sin restricciones, sin limitación temporal y, en última instancia, sin miedo.

Amar plenamente es morir.

Quizá entonces, en el amor, Dios me verá con sus ojos y todo desaparecerá. Entonces sus ojos serán los míos, su boca será la mía, y el cuerpo se disolverá en el espacio inmenso y abierto que nos engloba a todos. Sin ojos, sin orejas, sin lengua, sin nariz y sin garganta. Nada. Finalmente nada.

Quizás entonces nos atrevamos a llamarlo “amor”.

## UN PASEO NOCTURNO

La inmensidad me anonada. Literalmente me destruye. Paseando por estas calles vacías, la inmensidad está aquí, consumiéndolo todo, todo pensamiento y toda sensación. Pero esta inmensidad no está separada de todo lo que emerge. El resplandor de las farolas, las sombras de los amantes cogidos del brazo, el ruido de los autobuses nocturnos y el eco de los pasos sobre el frío pavimento. Y una vez más se revela el secreto de lo absolutamente obvio: yo no estoy en ningún lugar y estoy en todas partes. Yo no soy nada, pero soy uno con todas las cosas, porque no hay aquí ninguna “cosa” separada.

Ahora que el pensamiento está en silencio, el milagro se revela por doquier. No hay ningún lugar donde no se manifieste el milagro. El milagro es éste, éste y también éste. Pero no me refiero a la idea de esto, sino a la realidad evidente e innegablemente presente. ¿Quién podría negar estas imágenes, estos sonidos y estos olores presentes? ¿Quién podría siquiera querer negarlos?

Yo desaparezco en esto, un punto minúsculo ante la inmensidad. Cualquier detalle, desde las pequeñas grietas del pavimento hasta el parpadeo de un farol y los árboles susurrando con la brisa de la tarde, me anonada. Cualquier cosa, aun la más pequeña, me diluye.

Los ojos se disparan y, con cada movimiento de los globos oculares, se origina un nuevo mundo, un nuevo territorio por descubrir. Todo cambia de un instante al siguiente, lo que significa que no existe ningún “instante” más que éste, sólo lo absolutamente obvio revelándose a sí mismo ahora, ahora y también ahora.

No hay pensamiento, el pensamiento llega después, el pensamiento es siempre una interpretación posterior al hecho, una adición útil que sigue al hecho. El pensamiento es muerte, pero esto está vivo. El pensamiento está en el pasado, pero esto es claramente presente. Esto anonada el pasado y lo destruye. ¡Qué inútil es el pasado! ¡Qué inútiles son las pequeñas historias sobre “yo” y sobre “mi vida”! También ellas se ven

aniquiladas a cada paso y a cada respiración. Cada momento es nuevo, cada momento es fresco, cada momento es una revelación, un milagro que se encuentra más allá de todas las palabras.

Así camino a solas, sin hogar, sin rostro, sin esperanza, sin pasado, sin futuro y sin creencias. Todas esas cosas pueden aparecer y está muy bien. Pero ¿a quién le importa que aparezcan? ¿A quién le importa? Lo que emerge, emerge, y lo que sucede, sucede. Y sólo sufrimos si no queremos que suceda lo que está sucediendo.

Más allá, sin embargo, de todas las ideas sobre el sufrimiento, más allá de todo pensamiento, más allá de toda idea de “liberación”, “iluminación” o “despertar”, más allá de todo más allá, las farolas titilan, el viento arrecia, hay hambre, el cuerpo se dirige hacia la parada del autobús y parece que ya ha llegado el momento de volver a casa.

Consumido por la inmensidad, ya no hay nada que hacer, ningún lugar al que ir ni posibilidad alguna de hacer nada. Sólo hay esto. Y siempre ha sido así. *Nada ha cambiado, pero todo es diferente*, pero aun eso sería decir demasiado. Sin embargo, aunque no haya nada que podamos conocer ni decir al respecto, las palabras siguen presentándose. Y eso es maravilloso, porque no podría ser de otro modo.

Esa noche, el silencio, que lo era todo, me consumía, pero en medio del silencio apareció una palabra. ¡Y por más que se tratara de una palabra aparente, daba origen a todo un mundo también aparente! Un mundo aparente, un mundo aparente sin nadie que lo atestigüe.

Aunque a lo largo de mi historia haya paseado centenares de veces por la ciudad, esta noche ha sido, sin duda alguna, la primera. Esta noche, la ciudad era nueva y me hallaba en un país completamente desconocido, un territorio del que no sabía nada en absoluto. Y, por ello mismo, no era en verdad una “ciudad”, era todo. Era el universo en su plenitud y, al mismo tiempo, no era nada. Era una inmensa vacuidad, un vacío inmenso. Y yo estaba completamente anonadado por esa inmensidad y también completamente presente, sin que ello supusiera contradicción alguna, ninguna contradicción en absoluto. Las contradicciones sólo aparecen cuando la mente busca algo.

Pero no hay mente y no hay búsqueda.

Sólo esto, extraordinariamente esto, innegablemente esto...

... y eso es todo.

## LA NOCHE

El día se va apagando en silencio.

Todo lo que salió del silencio vuelve a desvanecerse en él y yo no estoy en ningún lugar.

Ahora y también ahora, sólo existe el tecleo de estas palabras. Y también hay sonidos: el ruido del ventilador del portátil, el clic de la caldera disparándose, el eco de los pasos de mi compañero de piso sobre el suelo de madera y el sordo rugido del motor de los coches. Hormiguelo en el cuerpo, el *bum-bum* del corazón y todo lo que pretende ser un mundo.

Si el mundo está en algún lugar, está aquí, en esta habitación. Pero realmente no es una habitación, sino el universo entero en su plenitud. ¿Por qué tendríamos que mentir y llamarla “habitación”? Eso la convertiría en algo pequeño e insignificante, pero es lo más significativo, porque literalmente es lo único que hay.

Todas estas palabras no son, de hecho, más que tonterías. Afirman describir un mundo “fuera de aquí” (en tanto que algo opuesto a un mundo “aquí dentro”), cuando son las palabras las que han creado esta división. Todo lenguaje es circular. Las palabras proclaman haber sido escritas por alguien, pero yo no puedo descubrir a nadie escribiendo estas palabras y a nadie que sepa lo que realmente *significa* cualquiera de estas palabras.

Y el personaje de “Jeff” forma parte de esta apariencia. El personaje de “Jeff” aparentemente se despertó esta mañana, aparentemente fue a trabajar, aparentemente volvió a casa y aparentemente está ahora sentado en una silla, escribiendo estas palabras.

Pero “Jeff” no es más que otra elaborada apariencia en este gran juego. Ésa es toda su

realidad.

¡Qué liberación despojarme de mí mismo! Qué pesado ha sido, durante todos estos años, pretender ser un individuo con un pasado difícil y con un futuro incierto. Qué pesado tener que “encontrar mi camino” en la vida, tener que seguir mis intereses, tener la necesidad de establecer relaciones con gente como yo y llegar a tener éxito tanto en mi carrera profesional como en “mi vida privada” (¡y te aseguro que mi vida era muy, pero que muy privada!).

Durante esos días, todavía había un “Jeff” que parecía hacer todas estas cosas. Pero quizás no haya sido más que un juego, un baile o una danza. ¡Qué danza más compleja y más hermosa! Una danza que abarca el placer y el dolor, la alegría y la tristeza, la salud y la enfermedad. Todo cabe en el gran juego de la vida.

Y el juego emerge de este silencio que incluye todos los silencios y regresa de nuevo a él de manera continua e incesante, sin pies, sin cabeza, sin razón, sin propósito y sin significado. Pero todo está esencialmente determinado y empapado de sentido.

Significado o no significado, propósito o no propósitos son exactamente iguales.



Más allá, sin embargo, de todas las palabras, siempre está esto, el presente innegable en el que emergen las palabras. Sentado aquí, en esta cómoda silla, todo discurre libremente, sin esfuerzo y sin elección.

Abre los ojos y emerge, sin preguntarte nada, el universo entero. ¿No te parece un auténtico regalo? Todo un mundo sin tener que ofrecer nada a cambio. ¡Y no sólo ahora, sino también ahora, ahora e incluso ahora! ¡En todos y cada uno de los instantes se nos regala un mundo!

Éste es un milagro al que todos podemos acceder libremente. Y nosotros somos ese milagro. No hay separación, nunca la hubo.



Éste no es un estado “especial”, no es algo que yo haya “alcanzado”. No, esto es algo a lo que todos podemos acceder. El mundo aparece de forma gratuita de la nada, ahora, ahora y también ahora para todos y cada uno de nosotros. Y no es necesario, para ello, creer nada, empeñarse en nada ni elegir nada. Simplemente así es.

Esto es lo que habíamos estado buscando, sin conseguirlo, a lo largo de toda nuestra vida. Y, si algo ha ocurrido, ha sido que nadie ha visto a través de la búsqueda.

Las palabras complican mucho las cosas, pero esto siempre es muy sencillo.

## EN EL VACÍO

Así llegamos al final de todas las cosas, que también es el comienzo de todas las cosas. Y, al final, se revela lo evidente, que sólo existe el amor, este inmenso espacio abierto que lo abarca todo, absolutamente todo.

Y *siempre* ha sido así, por más que nos hayamos pasado la vida tratando de encontrarlo dando vueltas y más vueltas como pollos sin cabeza.

Sólo el amor, sólo la aceptación incondicional como esencia, fundamento y condición de todas las cosas, aunque no haya nadie que pueda entender lo que eso signifique. Si algo ha ocurrido, ha sido ver a través de la comprensión que desencadenó la búsqueda, un momento en el que se pone de relieve lo que siempre ha estado presente a lo largo de toda nuestra búsqueda, es decir, esto, la innegable presencia aparente de todo, el inmenso espacio abierto en el que emerge la totalidad del mundo sin dejar nada fuera. La búsqueda implicaba la existencia de algo más que el despliegue de este universo. Y por más que se trate de un bonito juego, de un bonito pasatiempo, en última instancia resulta inútil, porque esto es todo lo que es y todo lo que siempre ha sido.

Este espacio abierto no rechaza nada. Sólo un yo podría rechazar. De hecho, el yo (es decir “tú”) no es sino un rechazo, una búsqueda de permanencia, una negación de la realidad que aparece ahora, ahora y también ahora. Sólo un yo podría buscar y perpetuar, en esa búsqueda, su existencia. Y sólo un yo podría buscar el final de la búsqueda y, de ese modo, crecer y consolidarse.

Pero este espacio abierto lo acepta todo. En realidad, este espacio abierto es el que permite la existencia del mundo. Como han dicho tantos filósofos, ni conciencia, ni mundo, ni yo, ni vida. Yo soy la misma vida y no puedo separarme de ella. Yo soy lo que ahora emerge, yo soy esto, esto y también esto. Es la separación, en realidad, la que me crea tal y como me conozco y me experimento. Yo soy la misma separación de la que me empeño en liberarme, un círculo vicioso del que no es posible escapar.

Pero quizás haya un camino de salida –¡que las palabras, por cierto, jamás capturarán!–, y que es éste, aquí, ahora. Ya hay un mundo desplegándose libremente en todos y cada uno de los instantes, un despliegue que no te exige nada ni requiere tampoco la existencia de ningún “tú”. En realidad, “tú” simplemente apareces o no apareces como parte del paisaje, como un aspecto de la textura de este momento.

Cualquier práctica o terapia espiritual que supuestamente trascienda este “ego” no hace sino perpetuar la misma enfermedad que pretende curar porque, como dicen los budistas, este ego no es más que una ilusión, un puñado de pensamientos que emergen ahora y mediante los cuales se percibe la totalidad del mundo aparente.

No es necesaria, pues, ninguna autotrascendencia, aunque, si quieres, puedes seguir ese camino, porque el individuo que sigue ese camino o cualquier otro no es más que una historia, una creencia que emerge ahora.

*Vida sin nadie que la viva.*

*Vida con o sin la pesada carga de «Yo y mis problemas».*

*Vida sin un centro.*



Así concluye el viaje de la vida. Los ojos se cansan y el sueño nos vence. Este día ha sido un sueño, nada más y nada menos, y no sólo este día, sino todos los días... *Todo es sueño*. La vida humana entera no es sino un elaborado y, a menudo, convincente juego de la conciencia, un pasatiempo cósmico.

Todo emerge, despliega su pequeña danza y vuelve a disolverse en la nada que es mi esencia, y nada de ello me toca. Yo soy el espacio abierto en el que, una y otra vez, emergen las palabras. Yo no estoy aquí y, sin embargo, estoy completamente inmerso en el mundo. No me preocupa lo que ocurre. *Simplemente no me interesa*, pero al mismo tiempo *me interesa mucho*, porque no estoy separado absolutamente de nada.

Voy a la cama. Ha pasado otro día y no ha ocurrido absolutamente nada.

Los ojos se cierran y el mundo vuelve a disolverse una vez más...

Buenas noches.

## LA SALIDA DEL SOL



Los ojos se abren y nuevamente aparece el milagro de un mundo que brota de la nada. ¡Aparece un mundo absurdo y sin objetivo!

La búsqueda ha concluido: el momento presente es la Respuesta de todas las Respuestas. La búsqueda espiritual, la búsqueda de toda la vida, ha concluido.

Ya no necesito hacer nada más.

*Aunque eso no es del todo cierto.*

Hay muchas cosas que hacer: levantarse, ducharse, preparar el desayuno, leer el

periódico, dar un paseo y encontrarse con los amigos. Cortar madera y acarrear agua.

Nada que hacer, y el mundo se presenta ahora y ahora y también ahora. Y por más que se trate de un mundo *aparente*, la no dualidad no niega nada.

Vive tu vida, aunque sólo sea una vida aparente, aunque estés sumido en un océano de Nada, aunque no sea más que una ilusión en cuyo centro no hay nadie.

Vive tu vida, puedes hacerlo. Todo forma parte del gran juego, del maravilloso juego cósmico. Todo es, en este juego, espiritual: desde buscar la fuente del “yo” hasta tomarte una cerveza en el bar, desde “estar presente” hasta mojar la cama cuando tengas noventa años y tu vejiga esté llena.

*Todo está Vacío y, por ello mismo, todo es divino.*

*Todo es ilusorio y, por ello mismo, todo tiene una importancia absoluta.*

*Todo es una mera apariencia y, por ello mismo, todo conmueve, día tras día, nuestro corazón.*

La búsqueda de toda la vida nos ha traído aquí y ahora para leer estas palabras relativas a la futilidad de la búsqueda.

*La iluminación no existe.*

*La liberación no existe.*

*El despertar no existe, no hay ningún estado despierto ni individuos despiertos.*

Lo único que hay es esto: lo que ahora está sucediendo. Y, en esto, cabe también la aparición de innumerables historia sobre el despertar, sobre la liberación y sobre la iluminación, pero sólo son meras historias que carecen de toda realidad profunda.

Pero, por favor, no me creas. Busca si crees que debes buscar, busca y busca hasta que

las apariencias se desvanezcan frente a ti. Medita, indaga, busca la raíz del “yo”, observa tu respiración, practica yoga, acude a sesiones de psicoterapia año tras año, trata de estar más presente y de pensar positivamente, intenta “manifestar tu destino”, hazte vegetariano, viaja a la India, adora a un gurú, ten maravillosas experiencias espirituales, descubre “últimas verdades” sobre el universo, alcanza la iluminación y cuéntale a todo el mundo que estás iluminado y que, si siguen el mismo camino, ellos también podrán iluminarse.

Haz todas esas cosas y cree todas las historias que quieras que, de mil millones de formas diferentes, te separan de la vida, fortaleciendo y consolidando el mismo ego del que quieres liberarte.

Sí, haz lo que quieras, intenta lo que quieras y experimenta todo lo que el mundo tiene que ofrecerte.

Pero las experiencias pasan y nada perdura. *Todo* ha sucedido aparentemente en el pasado y nosotros siempre nos quedamos con esta presencia aparente que emerge ahora mismo. Sea cual sea la historia que te cuentes sobre ti, sobre tu maravillosa vida y sobre tu desesperada búsqueda de la iluminación, no es más que una historia que emerge ahora mismo. ¡Una historia que emerge para nadie!

¡Qué terrible es esto para una mente que siempre busca algo más! Lo último que querrías escuchar es que sólo existe esta presencia aparente, que el pasado ha muerto y ha desaparecido y que el anhelado despertar que has estado buscado durante toda tu vida jamás podrá ser alcanzado.

Y no es necesario, para “llegar” a esto, leer ningún libro ni acudir a ningún encuentro, porque obviamente no hay nada que obtener. Pero si lees este libro, si acudes a algún encuentro, si meditas o si indagas en tu interior, todo está muy bien. Eso es maravilloso, eso es lo que es. Porque *ya* no hay nadie aquí que haga ninguna de estas cosas. Éstas son grandes noticias: no necesitas hacer nada más. Ésa es la verdad, no necesitas hacer absolutamente nada. La búsqueda ya ha concluido.



¿Y dónde nos deja, pues, todo esto?

Aquí mismo:

*El latido del corazón.*

*La respiración. Inhalar y exhalar, inhalar y exhalar.*

*El ruido del radiador.*

*El zumbido del televisor.*

*Pensamientos que emergen y se disuelven, que vuelven a emerger y a disolverse.*

*La historia del “yo” y de “mi vida”.*

*Aparece el hambre.*

*Dolor de espalda.*

*Suena el teléfono. Tu padre te quiere, te extraña y quiere escuchar tu voz.*

Nada especial. Totalmente ordinario pero, al mismo tiempo, absoluta y totalmente extraordinario, porque todo ya está aquí.

Ya lo ves, la búsqueda mintió: afirmaba que la vida era un problema y que era posible escapar.

Pero no hay forma alguna de escapar, porque la vida no es ningún problema y la búsqueda jamás empezó.

## EL SECRETO

¡Qué milagro estar vivo ahora, en este día, en este día de todos los días! ¡Qué regalo, que indescriptible alegría! Tomar el desayuno, ir al baño, ducharse, vestirse y salir al aire fresco. Experimentar placer, dolor, felicidad y tristeza, *aunque* todo sea un juego de la conciencia y *aunque* todo suceda para nadie...

Vivir, aunque la vida no está separada de la muerte. Moverse a través de este mundo hermoso, frágil y transitorio, encontrarte contigo una y otra vez en miles de lugares diferentes, disfrutar de todo lo que la vida tiene que ofrecerte, aunque sepas que finalmente morirás y que este cuerpo se verá destruido por el cáncer, el corazón te fallará o te atropellará un coche...

Ama a los demás, ámalos con todo tu corazón, con toda tu alma y con todo tu poder, ámalos sin condiciones, ámalos loca y apasionadamente, ámalos hasta que te duela, aunque sepas que todos morirán...

Sigue adelante, insiste en la *vida* y nada más, aunque toda experiencia se desvanezca en la Nada y un buen día te preguntes si todo esto de verdad ha sucedido...

Éste es, finalmente, el último secreto: *este momento es el único significado de la vida.*

Los pájaros se han desvanecido en el cielo  
y ahora se va la última nube.  
Nos sentamos juntos, las montañas y yo  
hasta que sólo queda la montaña.

LI PO

# Índice

Introducción	8
Parte I: UN PASEO BAJO LA LLUVIA	12
Parte II: REFLEXIONES	21
Nada más que un pensamiento	22
¡Esto es Eso!	25
El final de la espiritualidad	28
El juego de la búsqueda	31
El mensaje de la no dualidad	33
Las contradicciones	35
Círculos viciosos	37
Un mensaje letal	39
El final del sufrimiento	41
El mito de la elección	44
El elefante	46
Parte III: DIÁLOGO	48
Diálogo abierto	49
Parte IV: REFRACCIONES	62
El dolor	63
Lo que queremos, lo que realmente queremos...	66
Permitir la individualidad	68
La muerte	71
Quizás esto sea el amor	73
¿A quién le importa?	76
Punto final	78
El sermón silencioso	80
Parte V: Y HUBO UN MUNDO	83
Génesis	84
Nunca sucede nada	87
Volviendo a casa	88

El misterio de las cosas	90
Vayas donde vayas...	93
¡No hay nada que comprender!	95
El reino de los cielos	97
El petirrojo	101
El juego de las apariencias	103
El amor	105
Un paseo nocturno	106
La noche	109
En el vacío	112
La salida del sol	115
El secreto	119