

Trascendiendo el sufrimiento

Camino hacia una vida liberada

EVA LEDESMA



ÍNDICE

Prefacio	13
CAPITULO I, EL COMIENZO	17
El Camino es la meta, la meta es el Camino	17
La película de una vida	19
Oración Lakota	27
CAPÍTULO II, TODOS DESEAMOS SER FELICES	29
CAPÍTULO III, LO QUE ES	35
El estado natural	39
CAPÍTULO IV, QUIEN SOY YO	41
Mi personaje	41
Desmontando el personaje	44
El pequeño yo versus el gran YO	46
Reconocer mi verdadera naturaleza	50
Vivimos encerrados en una celda	50

CAPÍTULO V, LOS PENSAMIENTOS Y CREENCIAS	55
Silenciar la mente	58
Los pensamientos no son personales	59
Indagar nuestros pensamientos y creencias	62
Yo solo sé que no soy nada	62
Palabras de sabiduría de Buda	64
Expectativas y deseos	65
Deseos personales versus deseos impersonales	67
El mundo no tiene nada que ofrecernos	69
Ejercicio de indagación de creencias	71
CAPÍTULO VI, LAS EMOCIONES Y EL CUERPO	73
Reprimir las emociones negativas	75
Sanar las heridas	79
Las emociones agradables	80
Meditación en las emociones	84
El cuerpo	86
Meditación sobre el cuerpo	89
CAPÍTULO VII, EL SUFRIMIENTO	91
Investigando el sufrimiento	92
Distinguir entre el dolor y el sufrimiento	95
Interpretaciones del sufrimiento	96
Conocimiento de uno mismo	98
Poner luz a la sombra	99

CAPÍTULO VIII, LA MEDITACIÓN	101
Qué entendemos por meditación	101
La mente pensante no para	104
Algunas recomendaciones	106
CAPÍTULO IX, LA SUPUESTA VOLUNTAD PERSONAL ...	109
El “yo” que cree controlar es ilusorio	112
Wu Wei	115
¿Qué deseo de la vida?	116
CAPÍTULO X, EL AMOR	119
El Amor se descubre comprendiendo lo que el Amor no es	121
El Amor en pareja	122
La mirada inocente del Amor	124
Empatía radical-Inocencia radical- Amor incondicional	126
El Templo del Fuego	130
CAPÍTULO XI, LA LIBERTAD	131
Investigando sobre la Libertad	135
CAPÍTULO XII, LA VIDA COTIDIANA	137

AGRADECIMIENTOS

Gracias al Ser,
descubrí el camino
que me lleva a ese lugar
donde todo es Paz

Gracias a mis padres por su paciencia y amor y porque sin ellos no estaría aquí.

Gracias a Imma Font por el gran trabajo de corrección ortotipográfica, sus comentarios, su apoyo incondicional y su capacidad de trabajo tan dedicada y amorosa.

Gracias a Manoli Rodríguez por sus comentarios, pero sobre todo, por su presencia, su apoyo y haber estado siempre ahí, a las duras y a las maduras.

Gracias a Aitor Pablogorrán (Jáitor), por sus opiniones y por ofrecerme su bella e inspirada poesía para aportar más Luz a los diferentes capítulos.

Gracias a Montse Verdura por haber sido tan gran compañera y darme su honesta opinión.

Gracias a Jorge Bescós por su apoyo desinteresado, amorosa presencia y amor por la Verdad.

Gracias a Roberto Salagre por sus comentarios y apoyo, pero, sobre todo, por confiar en mí, en lo que escribo y en la música que hago.

Gracias a todos los que han pasado por mi vida y me han enseñado a descubrir quien Soy, especialmente, Consuelo Martín y Nisargadatta Maharaj.

GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS.

PREFACIO

Me he sentido impulsada a escribir este libro para compartir todo lo que en estos últimos años he descubierto sobre mí, sobre quién soy, sobre la Vida.

No es un libro de autoayuda que nos anime a mejorarnos como personas. No hay en él un método revolucionario que prometa la felicidad anhelada. Habla de lo que han hablado muchas personas a lo largo de la historia y es de ese camino de retorno a nuestra fuente, a nuestro verdadero hogar. Y no escribo sobre el mejor camino, solo comparto lo que a mí me ha ayudado, y si resuena contigo es perfecto, y si no resuena también es perfecto, quizá haya otros libros que sí lo hagan.

Estuve muchos años enfrascada en terapias psicológicas, con la idea de que si mejoraba mi personalidad y me adaptaba mejor a ciertos parámetros que en nuestra sociedad hemos marcado como la “normalidad”, conseguiría sentirme más plena y realizada y mi sufrimiento disminuiría. Pero después de mucho dinero y mucha energía invertida, llegó un momento de decepción muy profunda. Entonces apareció en el camino un libro, que como la cerilla que puede hacer arder un bosque, provocó un fuego que fue eliminando todo aquello que impedía que yo pudiera conocer quién era en realidad.

Es por eso que este libro no trata de psicología, ni de mejorar la autoestima, ni de superar nuestros problemas. Es un

camino de trascender todo ello. Trascendemos el sufrimiento en la medida que trascendemos esa zona psicológica que no es nuestra verdadera naturaleza. En realidad no es un camino para ir a algún lugar. Podríamos poner una metáfora y equiparar el sufrimiento con una gran mochila que llevamos sobre nuestros hombros. Este camino no requeriría ni andar, solo soltar los lastres que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra existencia, soltar falsas creencias, como la creencia de que tengo que ser mejor persona, dejar atrás los miedos, expectativas, deseos que nos causan daño, etc. Y una vez liberados de todo ese peso, nos daremos cuenta de que la liberación no estaba en ningún lugar, estaba en nosotros y solamente necesitábamos abandonar todo aquello que nos estaba impidiendo movernos con libertad para poder fluir con la vida. Y una vez liberados, seguramente vendrán aquellos cambios en nuestra personalidad que tanto habíamos perseguido, pero se darán de una manera natural y espontánea, sin necesidad de forzar nada.

La lectura de este libro es libre, puedes leerlo de principio a fin o por partes. En algunos capítulos, hay algunas preguntas para responder y en otros, algunos ejercicios o prácticas meditativas. Todos ellos están incluidos en los recuadros. Propongo que para responder las preguntas cojamos un papel y las escribamos, intentando estar relajados en una actitud meditativa. Estas preguntas solo pretenden abrir alguna brecha en nuestra mente y que podamos comprender algún punto concreto desde una mirada nueva. Todos aquellos ejercicios

en los que sugiero coger un lápiz y escribir, aparecen señalados con la imagen de un lápiz. Así que estás invitado a leer y usar este libro como dicte tu corazón.

CAPÍTULO I

EL COMIENZO

EL CAMINO ES LA META Y LA META ES EL CAMINO

Un día escuché una llamada interior
que me invitaba a cambiar de mirada,
una vida mejor y más plena anhelaba
y descubrir quién era de verdad ansiaba.

Decidí entonces ponerme a caminar,
sola, con una mochila muy pesada,
llena de deseos, miedos y ansiedad,
pero acompañada por la Luz de la Verdad.

Al principio el Camino se hizo duro,
corría de prisa para llegar a algún lugar,
y eso hacía muy difícil poder disfrutar,
y gozar de la belleza de solo caminar.

Muy pronto, la primera enseñanza vino,
que el Camino era la meta,
y la meta era el Camino,
Yo solo tenía que dejarme llevar.

Solo dejarme llevar por el viento,
porque sabe mejor que yo mi puerto.
Y en sus alas suspendida y ligera,
podía abandonarme y dejar el peso.

Comencé a caminar más libre y contenta,
soltando los lastres que me amarraban,
disfrutando plenamente en cada instante
de todo aquello que la Vida presentaba.

Fuera bueno, fuera malo, daba igual.
Mi mantra era en cada momento:
“Relajarse y Ser. Estés donde estés”.
Realmente esa es ahora mi única Verdad.

Este supuesto camino de retorno al hogar, comenzó en mayo de 2011. Recuerdo esa fecha con exactitud porque cuando compraba un libro siempre ponía mi nombre y el día que lo había adquirido. Ese libro era La Revolución del Silencio de Consuelo Martín. No puedo recordar muy bien cómo me topé con él, en cualquier caso, su lectura marcó un punto de inflexión drástico y decisivo.

Yo llevaba muchos años de sufrimiento psicológico y físico que se manifestaba en estados depresivos, ansiedad, ataques de pánico, dolores musculares y un sinfín de sintomatología diversa. Podría escribir otro libro sobre todos aquellos años

de tanto malestar, y de todas las terapias y remedios en los que me embarcaba con el fin de liberarme del mismo. Pero intentaré hacer un breve resumen pues mi historia personal es meramente anecdótica y no es la finalidad de este libro.

LA PELÍCULA DE UNA VIDA

Estuve viviendo en Zaragoza, mi ciudad natal, hasta los 35 años y justo al terminar la carrera de psicología dejé mi piso y un buen trabajo para irme a Barcelona, donde supuestamente me esperaba una vida mucho mejor. Allí podría formarme en psicoanálisis, imaginando que solucionaría todos mis problemas psicológicos, posteriormente, obtendría éxito profesional abriendo una consulta y ejerciendo como psicóloga, y también estaba en mi fantasía que encontraría el amor de mi vida y formaría la familia que tanto anhelaba. Pero la realidad se impuso cruelmente y lo que allí me esperaba estaba muy lejos de las expectativas que yo había imaginado en mis sueños.

Después de cuatro años en Barcelona, mi vida no era tan satisfactoria como había imaginado. Trabajaba más que nunca para poder pagar el alto costo de las sesiones de psicoanálisis, lo que no me permitía tener tiempo para hacer las cosas que en realidad me gustaban pues siempre me sentía muy cansada. Al poco tiempo, comencé una relación de pareja

que no se ajustaba para nada a lo que yo necesitaba ni quería, principalmente porque se trataba de un hombre con hijos y él no deseaba tenerlos conmigo. Para colmo, encontraba que los problemas psicológicos que me habían llevado a embarcarme en un proceso terapéutico tan exigente a todos los niveles, tampoco me parecía que se estuvieran solucionando. Continuaba albergando sentimientos muy dolorosos de soledad, tristeza, desarraigo y desolación profundos, que no solo no desaparecían, sino que cada vez se iban agudizando. Después de unos años psicoanalizándome, empezaba a albergar serias dudas sobre la efectividad de la terapia psicoanalítica, pero en esos momentos era el único apoyo con el que contaba. Estaba llena de miedos e inseguridad para ser capaz de dejar la terapia y además creía que sin ese supuesto apoyo, caería en un estado de desolación aún más profundo.

En medio de este periodo tan confuso y oscuro apareció el libro de Consuelo Martín. Su lectura fue como un jarro de agua fría y cristalina que cayó encima de mi cabeza, para sacudir toda la falsedad en la que estaba asentada mi vida. Ahí entendí que había estado condicionada a las mentiras que otros y yo misma me había estado contando sobre cómo tenía que ser mi vida y sobre cómo tenía que pensar, sentir y actuar. Tomé mucha conciencia de todos los condicionamientos y programas mentales que la sociedad me había vendido y yo misma había comprado y todo eso me dejó en un estado de perplejidad y estupefacción. Por un lado, sentía que eso era lo que había estado buscando toda mi vida, que era un retorno

al verdadero hogar, pero por otro me quedaba completamente desnuda, porque todo lo que habían sido mis referencias, las cuales habían conformado una identidad sobre mí misma, se eliminaron de un plumazo. Aquello me dejaba completamente sola y a la deriva. Mis creencias internas se estaban desmoronando una a una como si de un castillo de naipes se tratara, pero lo que no imaginaba es que mis apoyos y todo lo que supuestamente yo creía que me daba una seguridad externa, también se iba a caer implacablemente. Todo eso no podía ser fruto de la casualidad. Parecía que detrás de todo aquello, existía un preciso plan diseñado escrupulosamente para que golpease con fuerza a mi mente y la dejase en jaque para estar preparada a abrirme a algo desconocido.

A los cinco meses de leer el libro de Consuelo, en octubre de 2011, me diagnosticaron un cáncer de cuello de útero. Los meses posteriores fueron muy duros, de un tratamiento que me producía terribles síntomas secundarios y el cual dejó secuelas permanentes en mi cuerpo, como una menopausia precoz a la edad de 40 años, entre otros. En junio de 2012, terminó el tratamiento y me quedé en un estado físico y psicológico lamentable. Aquellos meses sentí que todo mi mundo se caía a pedazos y el único consuelo que tuve fueron unos audios de Consuelo Martín que encontré por internet y la lectura de algunos de sus libros y de otros maestros como Krishnamurti, Antonio Blay o Adyashanti.

Al acabar esa pesadilla de quimioterapia, radioterapia, pruebas, médicos, quirófanos y hospitales, pensaba que lo

peor ya había pasado. Lo que no imaginaba era que todavía quedaban experiencias más difíciles por las que tenía que atravesar.

Cuando empezaba a recuperarme un poco de los estragos que el tratamiento me había dejado, mi pareja decidió separarse de mí. Aquello fue un mazazo muy grande. Era lo más doloroso que me podía pasar en aquel momento en el que me sentía tan sola y tan vulnerable. Pasé unos meses en los que ese abandono hizo revivir en mí heridas muy profundas. Creía que no iba a ser capaz de superar tanto dolor. El único apoyo con el que contaba y que había sido mi psicoanalista durante todos estos años, sentía que no entendía nada de lo que me estaba pasando, de la profundidad que para mí significaba todo lo que estaba viviendo. Ni pensar en hablarle sobre la Verdad, el Ser, o sobre quién era yo. Para él seguía siendo una persona neurótica con un montón de conflictos sin resolver. Así que ya no veía ningún sentido seguir allí. Cada día que tenía que ir, me suponía un suplicio y añadía una carga más pesada a la que ya llevaba encima. Un día en el que hizo una interpretación muy desafortunada sobre lo que estaba pasando en mi vida, sentí interiormente que ya era hora de soltar aquella farsa de una vez. No sé de donde saqué la fuerza y el coraje que durante los años anteriores me habían faltado, para ser capaz de tomar aquella decisión. Luego comprendí que esa fuerza provenía del Silencio, de la profundidad del Ser. No se trataba de un acto de valentía y coraje. Yo no hice nada para que eso pudiera acontecer. Sucedió, sin más.

Yo ya había comenzado a meditar con regularidad y había asistido a algunos retiros de Consuelo Martín. Eso y la lectura de algunos libros hacía que comenzara a brotar una confianza renovada en mí, en la vida, la cual yo nunca había experimentado antes. Podía ser capaz de escuchar a mi corazón y dejar de escuchar tanto a mi mente. Todo eso me preparó para enfrentarme a los acontecimientos que a continuación sucederían.

En abril de 2013, cuando parecía que las aguas se calmaban, mi expareja apareció un día por mi casa y volvió a entrar en mi vida. Al mismo tiempo, en una de las revisiones periódicas que me realizaban, detectaron que el cáncer se había propagado a los ganglios pélvicos. En aquellos momentos, la presencia del que había sido mi pareja fue crucial. Siempre le estaré agradecida por lo que hizo en esos momentos tan complicados y delicados.

Los médicos propusieron operarme de nuevo y someterme a un tratamiento de quimioterapia más fuerte que el anterior, pero aun así el pronóstico de curación no era muy halagüeño. Después de meditar la información que recibí, no veía nada claro lo que los médicos prescribían. La vez anterior yo había acatado el tratamiento sin cuestionar una palabra de ellos. Todos creemos que son la autoridad y los que tienen el conocimiento y el saber sobre la salud; yo también lo creía por aquel entonces. Pero esta vez era distinto. Sentí muy vivamente que era hora de empezar a llevar las riendas de mi vida, que debía escuchar en profundidad lo que mi sabiduría interna dicta-

ra. Los médicos tienen unos conocimientos que en muchos casos pueden salvarnos la vida o curarnos las enfermedades, pero en esta ocasión algo me llamaba a escuchar dentro de mí. Estaba muy cansada de no responder a los dictados de mi corazón y ahora la vida me brindaba la oportunidad de poder parar, escuchar y guiarme por mi propia conciencia. No era fácil. Había demasiados condicionamientos externos y presiones que me incitaban a escoger otros caminos, los preestablecidos. Presiones de los médicos, la familia, los amigos, que resonaban fuertemente con mis miedos, sobre todo con el miedo a la muerte. En ese momento de confusión, soledad y dudas, conocí una psicóloga y compañera de Silencio, con quien pude compartir todo lo que sentía y pensaba. Me dijo una frase que me aportó mucha luz en ese momento: “Haz lo que te haga sentirte más tranquila”.

La confianza había crecido tanto que ya no podía dejar de ser fiel a las intuiciones que yo sentía que nacían de un lugar diferente y más profundo. En aquel momento vi con gran claridad que no debía de hacer nada de lo que me proponían. Eso no quiere decir que siempre deba ser así. De hecho, han habido otras ocasiones en las que las prescripciones médicas me han parecido adecuadas y las he cumplido sin la menor duda. Pero esta vez era distinto. Intuía que aquello no era lo adecuado, que mi cuerpo no podría soportarlo. Si tenía que morir, hecho por el cual todos vamos a pasar en la vida y era la hora de enfrentarme a ello, prefería hacerlo de manera natural y sin tanto sufrimiento.

Dejé de trabajar y cambié mi dieta por una vegana con alimentos ecológicos, a la vez que probé algunos tratamientos naturales. Pero sobre todo, hacía mucho Silencio. No encontraba otro sentido a la vida que descubrir quién era yo. Así que puse todas mis energías en recogerme y mirar hacia dentro.

Pasados unos ocho meses, en las pruebas que me realizaron, se veía que el cáncer no se había extendido. En ese momento decidí operarme para extraer aquellos ganglios afectados, pero ya no me haría más tratamientos que dañasen mi cuerpo de una manera tan agresiva.

Al poco de operarme, mi expareja me dijo que era la hora de poner una distancia entre nosotros. Durante esos meses había estado viviendo en su casa. Eso implicaba tener que volver a mudarme, con todo el desgaste y estrés que eso supone y enfrentarme nuevamente a emociones dolorosas. Pero yo ya estaba preparada para comenzar una nueva vida, así que me fui a vivir a un pueblo muy bonito de El Penedès, Gelida, y allí, en la tranquilidad que aporta el campo, pude llevar una vida más contemplativa y seguir profundizando en el conocimiento de mi misma. Los años posteriores han sido los más felices de mi vida.

El viaje a Barcelona no me llevó a conseguir el éxito en nada de fuera, ni el éxito profesional, ni la familia soñada. Nada de eso estaba dentro del plan de esta vida soñada. Todos las identidades fueron cayendo una a una y eso hizo que me diera cuenta de que la vida se vive a sí misma y que la paz y felicidad que un día fueron tan anheladas, habían estado

siempre ahí, que ellas eran mi naturaleza y que no necesitaba ningún esfuerzo para poder vivirlas. Lo que somos es tan natural que la mente lo pasa por alto porque lo que busca siempre son fuegos artificiales. Pero en la sencillez de solamente Ser está la llave que nos abre las puertas de una vida liberada.

Todo lo que está escrito en este libro es fruto de mi experiencia y de una vivencia profunda. Ha habido gran influencia de maestros, como Consuelo Martín, Nisargadatta Maharaj o Krishnamurti, entre otros. Estoy profundamente agradecida de que estas enseñanzas hayan llegado a mi vida ya que aportaron agua pura a un alma que estaba muy sedienta. Estas han calado profundamente hasta los rincones más recónditos de mi Ser. Su influencia también está en la manera en como me expreso, aunque algunas veces me hubiera gustado encontrar una manera más original y personal de hacerlo, pero esto es un asunto de mi ego, así que no es relevante. Lo importante es que, sea de la manera que sea, esa sabiduría se transmita honesta y abiertamente y esa ha sido mi intención a la hora de escribir este libro.

ORACIÓN LAKOTA

Wakan Tanka, Gran Misterio
Ayúdame a confiar en mi corazón,
en mi mente, en mi intuición,
en mi sabiduría interna,
en los sentidos de mi cuerpo,
en las bendiciones de mi espíritu.

Enséñame a confiar en estas cosas,
para que pueda entrar
en mi Espacio Sagrado y amar,
más allá de mi miedo
y así, Caminar en Equilibrio
con el paso de cada glorioso Sol
y gloriosa Luna.

CAPÍTULO II

TODOS DESEAMOS SER FELICES

*“Cuando el corazón llora por lo que ha perdido,
lo profundo sonríe por lo que ha encontrado”.*

RUMÍ

Todos los seres humanos tienen un objetivo común y ese es el de ser felices. Cualquier cosa que hemos emprendido en esta vida ha ido encaminada a conseguirlo. Desde muy pequeños nos inculcan una serie de creencias para que nos convirtamos en unos adultos integrados en la sociedad, responsables, trabajadores, con éxito, un buen trabajo, etc, de cara a sentirnos más felices en un hipotético futuro. También existe la creencia muy fuertemente arraigada a través de libros, películas, etc, y es la idea del amor romántico como vía de acceso a una vida llena de plenitud y gozo. También, la idea de que los hijos llegan con un pan bajo el brazo. O la idea de que el dinero nos ofrecerá la felicidad. O la idea del éxito, creyendo que ser reconocidos y admirados por los demás nos permitirá sentirnos más valiosos y realizados. Así que nos podemos pasar la vida entera inmersos en multitud de actividades, con el fin de encontrar ese reconocimiento externo tan ansiado. En

algunos casos, se invierte mucho esfuerzo en mejorar nuestra imagen física, con operaciones estéticas y horas de gimnasio. Pareciera como si ser mirados con admiración por los otros fuese a darnos algo que no tenemos, como si ser valorados, deseados, o queridos por los demás, fuese la única manera de querernos a nosotros mismos. En fin, que vivimos en una perpetua ansiedad, buscando todo aquello que creemos nos hará sentir mejor.

Así, el sufrimiento aparece cuando nuestras expectativas no se ajustan a la realidad porque ocurre algo inesperado o las cosas no son como nos gustaría. Nos echan del trabajo, no ganamos el dinero suficiente, nos abandona la pareja, no somos muy populares socialmente, nos hacemos mayores y envejecemos, nuestra salud empeora, etc, entonces, aparece un estado de frustración, tristeza, ansiedad o impotencia que nos hace sufrir. Y entonces, si algo de eso externo a lo que hemos investido el poder de hacernos más felices falla, comenzamos la búsqueda de algo que sustituya aquello perdido. Si nos deja la pareja, buscamos otra. Si estamos enfermos y el cuerpo nos para, no podemos hacerlo y enseguida queremos buscar una actividad que nos entretenga para evitar caer en un estado depresivo y de falta de sentido. Y así nos pasaremos la vida, como en una montaña rusa, más contentos cuando consigamos aquello que supuestamente nos hace felices, y más infelices cuando cambien los acontecimientos y estos no se desarrollen según lo esperado. Y esta dinámica de buscar fuera los obje-

tos que supuestamente nos aportarán el bienestar, está tan integrada en nuestro psiquismo, está tan aceptada por el conjunto de la sociedad, que en realidad, son pocos los que salen de esa rueda de placer-dolor en la que se convierten nuestras vidas. Todo está programado y funciona con una precisión asombrosa para que estemos completamente hipnotizados con la realidad externa. La sociedad capitalista nos hechiza con el placer que nos ofrece el consumo fácil y con la multitud de entretenimientos cada vez más fascinantes y absorbentes. Así pocos espacios de Silencio nos quedan para que podamos contactar con nuestra esencia. Y además, también se nos ofrecen muchos profesionales que nos ayudarán a cumplir aquellas metas que nos planteemos, o en caso de que no tengamos ninguna, nos ayudarán a que las encontremos. No se puede concebir una vida que no sea muy activa y no tenga un propósito interesante, y si puede ser lucrativo, mejor.

Pero de siempre, han habido seres humanos que nos han señalado que esa felicidad, esa Paz o esa plenitud que buscamos no está fuera, porque nuestra verdadera naturaleza ya es esa Paz y Felicidad. Han habido y hay muchos maestros, que con su ejemplo, nos muestran que todo lo que buscamos está aquí, accesible, y que reposando en ese centro inmutable, podemos descansar y gozar de una vida plena. Hay una paz, una alegría, una felicidad que no necesitan de ningún objeto externo para ser experimentadas. Es una alegría sin objeto, como dice Jean Klein. No hay ninguna causa para ellas. Si

esa es nuestra naturaleza , no hemos de hacer méritos , ni esfuerzos para lograrlo, porque es nuestro estado natural. ¿No es fascinante y hermoso que la vida pueda tener un sentido por sí misma, y que podamos vivir en paz, sin esforzarnos tanto en buscar siempre algo de fuera para encontrarla? Si es así, ¿no merece la pena que despertemos de este sueño para encontrarnos con nosotros mismos?

El problema es que existe cierto temor a desprendernos de nuestras historias, de nuestros entretenimientos, e incluso de nuestro sufrimiento, porque : ¿quién soy yo si no tengo ni propósito, ni entretenimientos, o ni siquiera mi sufrimiento?; ¿no caeremos entonces en la falta de sentido y vacío más absolutos?; pero, ¿no es acaso esta pregunta la que es realmente importante en nuestra vida? ; ¿quién soy yo?

¿Podrías desprenderte de todo lo que has aprendido o conocido y aventurarte a comprender quién eres? Quizá no es nada de lo que imaginas y por el camino vas a perderlo todo, a cambio de ganarte a ti mismo y descubrir la Paz que eres. Me temo que no hay otro camino que te ayude a trascender el sufrimiento, así que tu eliges: volver a mirar hacia fuera, dirigiendo la energía para aliviarte con lo que te ofrece el mundo o tornar la mirada 180 grados, para reconocer tu verdadera naturaleza.

Cuando todo se va desprendiendo,
la mente se torna ligera
y El Silencio aparece... desnudo.

Cuando todo se va desprendiendo
la mente se suelta, se afloja,
deja de hacer ruido
y La Paz... resulta ineludible.

Tras desprenderse todo,
cuando no queda nada...
Eso.

JÁITOR



1. ¿Cuáles son aquellas cosas que crees que necesitas o te faltan para ser feliz?
2. ¿Estas cosas que te harían feliz pueden mantenerse en el tiempo o por el contrario, podría ser que desaparecieran de tu vida?
3. ¿Si esas cosas que te harían feliz desaparecieran, cómo te sentirías?
4. ¿Cómo te imaginas una vida en la que estas cosas o personas que necesitas dejaran de tener la capacidad de hacerte feliz, y pudieras ser feliz sin necesitar nada externo?

CAPÍTULO III

LO QUE ES

*“Aquí es donde quiero permanecer,
no deseo estar en otro lugar;
ahora es el momento perfecto,
no necesito que llegue mañana para ser feliz”.*

¿Qué es la felicidad? ¿Cómo me imagino una vida sin sufrimiento? ¿Cómo me gustaría que fuera mi vida? ¿Qué me falta para ser feliz?

Podríamos hacernos todas estas preguntas y ver qué respuestas surgen a todas ellas. Quizá imagino que sería feliz si viviera en el campo, o mi marido fuera más atento conmigo, o mi hijo fuera más responsable, o tuviera una cuenta bancaria más saneada, o pudiera realizar ese viaje tan deseado, tomarme unas vacaciones, etc.

Pero la realidad siempre se impone a nuestros deseos y expectativas. Quizá en algunos momentos puntuales de nuestra vida se cumplen nuestros anhelos, pero siempre suele ocurrir alguna circunstancia externa que rompe nuestra aparente armonía, como la enfermedad de un familiar, un incendio o un accidente, por ejemplo.

Pues la vida es esto, sin más. Los escenarios cambian y luego no tendrás enfrente estas palabras. Será la comida que vas a preparar, por ejemplo. O vendrá tu hijo a casa y podrás observar como comienzas a enfadarte porque dejó tirada su mochila en medio del pasillo.

Pero esta realidad cotidiana nos parece aburrida y en ocasiones demasiado patética. Esperamos de la vida mucho más. Quizá la idea de vivir la sencillez de “Lo que Es” parece poco atractiva. Seguramente preferiríamos vivir una vida más interesante, llena de experiencias que den un sentido a esa vida que percibimos algo gris y decepcionante la mayor parte del tiempo. Y sufrimos porque la realidad no se parece para nada a las expectativas que teníamos sobre la vida ideal que habíamos imaginado. Es tan ordinaria.

Pero... ¿y si pudieras abrirte a idea de que una vida feliz no es lo que habías imaginado? A lo mejor ya has escuchado esta idea de vivir el presente o estar en el ahora. Pues este libro habla de esto también, de que la felicidad no se encuentra en nada de fuera, sino que está disponible en este mismo instante. Todo lo demás son ideas de una hipotética felicidad futura. Lo que se está presentando aquí y ahora es lo único real. Y solo me gustaría que en este momento te abras a la idea de que en este instante de tu existencia se encuentra esa plenitud y paz anheladas, de que te abras a la posibilidad de que se puede dar en ti una apertura que abrace todo lo que la Vida trae y llegues al convencimiento profundo de que Todo

es adecuado y perfecto, cada situación, cada persona que se presenta en tu vida. Aunque no puedas experimentarlo en este momento, solo guarda estas palabras en tu corazón y confía.



1. ¿Qué significa para ti la felicidad?
2. ¿Qué crees que debería cambiar en tu vida para que fueras más feliz?
3. Ahora para unos minutos. Date cuenta de que lo único que tenemos es este momento presente, este instante de Vida que ocurre ahora, mientras lees estas líneas. ¿Puedes parar, sentir o percibir qué es lo que está sucediendo? Cierra los ojos y concédete unos segundos para sentir la Vida. Posiblemente puedas escuchar algunos ruidos del exterior, sentir algunas sensaciones corporales, algún pequeño dolor, una tensión. Puede haber alguna emoción o sentimiento. Permanece a la escucha de esa sensación que probablemente se localice en alguna parte de tu cuerpo en forma de tensión o contracción... Respira profundamente si quieres y toma conciencia de esa respiración... Concédete unos minutos para explorar todo esto. Ahora abre los ojos, y mira lo que tienes a tu alrededor. Puedes mirar tus manos detenidamente... Obsérvalas con detenimiento, con cariño, unos minutos.
4. ¿Qué has sentido durante el ejercicio, y qué has pensado?
5. ¿Qué es lo que crees que obstaculiza no poder estar en Paz en este momento presente?

EL ESTADO NATURAL

Un día, de repente, caí en la cuenta de que hacía mucho tiempo que no me dolía la espalda. Me acordaba entonces de los momentos en que los dolores me hacían sufrir y en mi mente solo tenía la ilusión de acabar de una vez por todas con aquel tormento. Ese día había llegado y yo no era consciente de que ya no me dolía la espalda. Entonces, pensaba que el Estado de Despertar, era algo parecido a la Salud. Es nuestro estado natural y tan ordinario, que puede pasar completamente inadvertido.

Imagina que naciéramos llenos de dolores físicos, y solo conociéramos ese estado de dolor constante. Todos gimiendo y sufriendo por ese dolor sin saber como apaciguarlo. Entonces, empezamos a descubrir que hay algunas personas que cuentan que han encontrado la manera de liberarse de ese sufrimiento. Fantaseamos con el día que llegue ese momento y nos lo imaginamos como algo portentoso, espectacular, lleno de gozo y de dicha. En el proceso, los dolores van menguando poco a poco y llega un día que no nos duele nada, pero eso es todo, nada más. Tan natural que no reparamos en ello.

Pues el Estado de Despertar se me antoja algo parecido. Nacemos con ese dolor existencial, que en momentos puntuales de la vida se hace muy agudo. Entonces nos volvemos buscadores espirituales, buscadores de la Paz que mitigue el dolor. Topamos entonces con libros y con historias espirituales de maestros “realizados”. Oímos hablar del éxtasis

divino, de la Iluminación, de la suprema felicidad, de estados celestiales, de estados de Unión y fusión con el Universo y nos volvemos entonces buscadores de una experiencia grandiosa y espectacular. Por el camino pueden llegar algunas, pero sirven de poco consuelo. Vinieron y se fueron. Un día comprendes que lo que buscabas era como la Salud. Siempre estaba ahí, contigo, era tu estado natural, pero de tan natural, había pasado desapercibido.

No podemos decir que la Salud sea una experiencia, o un estado. Simplemente es la ausencia de enfermedad. Así pues el estado de despertar solo se puede definir por contraste. Es la ausencia de experiencia, ausencia de ego. Como dice S.Ranjit Maharaj, es el estado sin estado, el Yo sin yo. Lo nombramos estado porque hay que conceptualizarlo de alguna manera, para entendernos, pero en realidad no tiene atributos. Es Salud. Es Paz. Es Armonía. Y entonces me doy cuenta de que la Paz no es un estado tampoco, la Paz no tiene atributos. La Paz es la ausencia de experiencia. No es lo contrario a la agitación o a la guerra. Está más allá de los opuestos, por eso no la conoce la mente.