

JOSÉ MARÍA DORIA

INTELIGENCIA TRANSPERSONAL
OBSERVANDO



1

LA SALIDA ESTÁ DENTRO

INTELIGENCIA TRANSPERSONAL

TRILOGIA “LA SALIDA ESTÁ DENTRO”

2-OBSERVANDO

José María Doria

Dedicado a:

Los buscadores de tesoros.

A los infiltrados en los niveles profundos que reparten lo allí captado.

A los que envían a otros rosas blancas de manera anónima.

INTRODUCCIÓN

El mundo actual

En un mundo como el actual en el que se rinde culto a las superficies, nos sentimos enredados en resolver los problemas que nacen del progreso tecnológico y de la creciente complejidad de un vivir cada vez más amplio y vertiginoso.

Reconocemos que la mirada actual de una gran parte de la humanidad está puesta en el avance científico con la esperanza de que éste nos permita reconducir los numerosos cortocircuitos de la propia creatividad, cortocircuitos causados por las cotidianas tormentas emocionales y las consabidas perturbaciones en lo que podemos denominar como *noosfera* planetaria.

Asistimos pues, a un contexto global tan pleno de oportunidades de deconstrucción de lo viejo que se ve fortalecido por el surgimiento de voces que afirman cosas tales como:

“Pensamos que encontraremos la paz cuando resolvamos los problemas, cuando en realidad es abrazando la paz, cuando los problemas dejan de existir.”

Un gran número de gestores empresariales y políticos no cesan invertir energía en la búsqueda de soluciones y estrategias a la presión creciente. Aún así, las grandes ciudades y las empresas al uso no parecen estar habitadas por gente feliz, se palpa cierta crispación ciudadana y las relaciones familiares, personales y laborales se enfrentan a la desmotivación y su consiguiente disfunción. Lo que antes funcionaba ahora está dejando de funcionar, y ante esta ley de la impermanencia no hay culpables.

Si a esto unimos una economía en ciclo de inestabilidad a la baja que comienza a provocar serias dudas sobre la validez del modelo global, podemos afirmar que la Humanidad está buscando una salida no sólo a la situación de agudeza actual, sin al paradigma que hasta ahora venía funcionando.

Las olas de nuestra civilización

La hipótesis que expongo de forma expresa en las reflexiones de este libro, se basa en gran medida, en señalar la actual aparición de un nuevo modelo de ver y vivir la realidad. Y para facilitar la comprensión de este nuevo modelo, haremos algo de historia, procediendo a señalar algunas etapas precedentes que sirven de raíz a la nueva ola emergente que denomino como Ola de la Conciencia. Cada etapa u ola anterior que como sociedad hemos vivido, ha formulado una perspectiva de vida con todas sus

consecuencias que he denominado como Ola en memoria de Alwin Toffler en su obra “La Tercera Ola”.

La idea fundamental que en este libro se expone gira en torno a las 3 movimientos evolutivos u Olas, más una cuarta que es la propuesta que añado en lo que subyace tras este título de “la salida está dentro”.

En la historia reciente, la primera de estas etapas fue conformada por la Ola Agrícola, una revolución nacida como consecuencia del invento del arado y que determinó toda una forma de vivir alrededor de los grandes cultivos, una Ola en la que los nuevos excedentes alimenticios que de tal maquinaria se derivaron, hizo posible el nacimiento de los grandes imperios conformados asimismo de la mano de las grandes religiones.

Más tarde llegó la Ola Industrial en la que gracias al trabajo en cadena de las grandes plantas fabriles, se liberó a la mujer, una mujer anteriormente dedicada a la reproducción y crianza bajo el dominio patriarcal, mujer que por vez primera, se emancipaba de su papel al conseguir el mismo salario que el de su compañero de fábrica, posiblemente un fornido agricultor exiliado a la gran ciudad. Este gran detalle revolucionaría la estructura y funcionamiento familiar que venía siendo inamovible desde hacía siglos.

La mencionada revolución industrial conllevó el surgimiento de las democracias con la consiguiente igualdad de derechos, igualdad que liberó a los esclavos, al tiempo que hacía su aparición una emergente economía de mercado y sueños de felicidad basados en una sociedad del “tener más”.

Tras estas dos olas, la agrícola y la industrial, Alwin Toffler anunciaba a finales de los 80, la inminente emergencia de la Ola Informática que se avecinaba, y efectivamente, hemos al poco constatado que Internet ha variado la faz del mundo. La gran Red ha dado lugar a la sociedad de la información y a redes de comunidades que son capaces de poner en marcha ideas vertiginosas a tiempo real. El mundo ha sido conformado como una red de redes, un modelo que salvando las distancias tiene su metáfora en la constitución de las estructuras neuronales que conforman el tejido neocortical.

¿Qué está ahora llegando a nuestro mundo?

Recién entrado el siglo XXI, me atrevo a señalar que nos encontramos en el amanecer de una nueva ola: la Ola de la Consciencia, una ola caracterizada por el adentramiento inspirador a niveles de conciencia profunda.

Desde esta perspectiva, la búsqueda del nuevo paradigma no se halla en la inteligencia que maneja información ni en el esforzado análisis de los datos que nuestra capacidad mental es capaz de procesar. La salida está más bien en la conexión con la Fuente, en el brote insospechado y acausal de lucidez que brota tras atravesar el pensamiento y

trascender a niveles transpersonales, desde donde se es en la atención, la presencia y la vacuidad creadora.

Esta superación del pensamiento como centro de identidad, se confirma al vivenciar el inefable misterio que nos encuentra al atravesar el nivel de la esfera pensante y al abrir la silenciosa revelación de los planos profundos de la conciencia.

Sin duda un camino que muchos inspirados buceadores realizan a través del silencio, un estado desde el que abrirse a un mundo libre y transreligioso que realiza practicas de meditación, se ejercita en la atención plena y trata de mantenerse en la presencia de un sostenido ahora. Sin duda, prácticas encaminadas a la búsqueda del sí mismo primordial que todos los budas y grandes sabios han ofrecido en sus propuestas de desarrollo humano hacia la plenitud sin causa.

El todavía pequeño grupo de seres repartidos en todo el mundo que conforman esta Ola de la Conciencia, ponen su acento en la trasferencia del pensamiento a la conciencia u observación neutra, pasando el énfasis de la información a la esfera de la inspiración, de la reflexión al sentir, de lo explícito a lo implícito, de la neurología del neocórtex a la inteligencia cardíaca, del culto a las superficies y apariencias a la honra de la profundidad como mayor verdad, de la identidad variable y personal a la identidad esencial, del tener al ser, y no tanto en aprehender como en comprender.

Este libro

Desde esta posición de observador, me he dejado sentir allí donde mi conciencia enfocaba en la vida cotidiana y los personajes y anécdotas que de esta surgían. Y de esta observación han brotado 40 enfoques que de alguna forma señalan el paradójico título de esta obra: “La salida está dentro”.

1- LA PAREJA CREATIVA Y LIBRE

¿Te has desilusionado alguna vez ante las promesas brotadas del amor?

¿Te niegas momentos de intimidad por no saber vivirlos sin incompatibilidades?

¿Acaso piensas que no puedes crear tu propio modelo de relación de pareja?

La pareja creativa y libre

Las relaciones de pareja son uno de los aspectos vitales que mayor transformación están experimentando en el imparable desarrollo del ser humano. Se da la circunstancia que conforme éste avanza, y da lugar a mentes despiertas y corazones abiertos, las relaciones de pareja se alejan de los tópicos que las han fundamentado durante centurias.

Uno de los primeros síntomas del nuevo paradigma de la pareja es el de la libertad, pero no el de una libertad que pone el acento en un “hago lo que me apetece”, sino aquella que respeta ese “yo quiero” que se genera en un ser despierto. En realidad se trata de la libertad que brota desde un lugar más allá de la pura carencia o compensación subterránea, un estado de conciencia desde el que saberse completo en lo profundo de sí mismo.

Y este estado tiende a manifestarse en la pareja como serena complicidad, más que como dependencia, tiende a manifestarse como amistad del alma, más que como juego de compromisos y obligaciones. Desde este estado brota una libertad creativa que no sabe de culpas, sino de respeto, y en todo caso, sabe de confianza en todo aquello que pueda llegar a sentir el llamado “otro”, un otro que no solo demanda espacio para manifestarse en sus procesos, sino que está también movido por la misma Inteligencia de Vida que subyace tras todo lo que sucede. Una actitud que conlleva confianza como estado natural, así como complicidad silenciosa con la pareja, y ausencia total de juicio condenatorio, juicio propio de la mente ordinaria, tan aprisionada en el juego del pensamiento y la memoria.

En realidad el antiguo paradigma de “complementarse” con la pareja, consideraba que la llegada de ésta resolvía la soledad o cualquier carencia sobre la que se asentaba. La relación era un juego de limitaciones que bailaban entre el miedo a estropear la relación y la mentira necesaria para tener la casa en paz. Situaciones que los egos asustados y dependientes se montaban, tratando de perpetuar lo que hicieron papá y mamá, es decir, crear una familia y...

Por de pronto, un ser creativo tendrá relaciones creativas, y desde esta perspectiva sabrá dar cauce a lo que sienta, sobre todo cuando se vea atraído por personas “ajenas” a la relación de pareja, atracción que lejos de nacer para complicar el ego, nacen desde el alma, un alma que anhela recorrer los vericuetos del Plan Evolutivo en la aventura diaria de lo inesperado. Y cuando a un ser de pronto le sucede el regalo de *sentir* a otro, tal vez primero tendrá que dar gracias a la vida por abrir su corazón, más allá de que la causa aparente de su apertura sea el llamado otro. Y en segundo lugar, proceder a discernir entre lo real y las proyecciones propias del enamoramiento. Sucederá entonces que aprenderá a abrazar, a comunicar, y a establecer vínculos profundos, vínculos más propios de la autenticidad de un ser consciente que de adolescentes rasgos de apego, incompatibilidad y confusión. Una vivencia de apertura que enriquece no solo la propia alma, sino también a la del cómplice con quien se camina cada día.

Lo que sucede desde el antiguo paradigma es más bien lo contrario. Sucede que muchas personas que todavía no han despertado, ignoran como vivir creativas y libres en el seno de una familia reproductora, una familia amenazada por el mandato de la hipoteca, con el compromiso de la camada auestas, y con apretadas vidas funcionales que, a menudo constituye la vieja esclavitud del modelo heredado. Un modelo que de no ser vivido desde la consciencia, no permitirá percibir algo que vaya más allá de la supervivencia, y menos todavía apostar por retiros de silencio, lecturas para comprender, y aventuras para crecer y despertar.

Cada persona tiene la relación de pareja que merece su nivel de consciencia. Y desde esta perspectiva, hay todavía muchos modelos de relación que no se han constituido desde la consciencia, modelos que en consecuencia no han sido liberados de la tiranía de una mente ordinaria basada en el miedo, un miedo que se tapa atándose a otra persona, eludiendo el camino sutil por el filo de la navaja, y tratando de cumplir el contrato de anesthesiarse día a día, antes que sufrir la amenaza de la soledad y la consiguiente gestión espiritual de la misma.

Las relaciones de pareja suponen la gran oportunidad del autodescubrimiento, del reconocimiento de la propia vulnerabilidad, del atravesar los miedos inherentes a las sombras y de elevar el corazón en amoroso beneficio hacia todos los seres que se cruzan en el camino.

La pareja no es una senda fácil para los egos, pero sí puede suponer una gran expansión de consciencia, sobre todo cuando cada cual no se responsabiliza de los sentimientos del otro, cuando cada cual abre la relación a “lo que hay”. La llegada de la comprensión conlleva asimismo soltar el miedo que controla y manipula, y finalmente, permitir que

cada cual enfrente sus demonios como camino hacia la luz, camino recorrido en presencia silenciosa de un amado cómplice, un cómplice que se fundamenta en el descubrimiento de la esencia, meta última de toda asociación humana.

¿Quieres crecer?

EL ÁNGEL NEGRO

¡QUE DESGRACIA!

¿POR QUÉ A MÍ?

¿Has recibido la visita de un ángel negro disfrazado de gran pérdida?

El ángel negro

La cadena de sucesos que cada día vivimos, se parece a una noria de la feria con espirales entrelazadas. Pareciera que detrás de los acontecimientos se hallase una ley de ciclos y elípticas vitales que, como mínimo, merecen cierta mirada, sobre todo cuando llegan a nuestra vida las llamadas “desgracias”.

Uno se pregunta, ¿por qué mirar el meollo de la desgracia?, ¿acaso no es mejor recurrir a la técnica del avestruz y evitar amargarnos, desviando ligeramente la mirada?

Resulta fundamental tomar consciencia, primero porque al observar la ley que subyace, captamos un Plan sutil pleno de Inteligencia. En realidad tras la cadena de adquisiciones y pérdidas, pareciera existir un hilo conductor de maduración y consciencia. En segundo lugar y a poco que miremos, no tardamos en descubrir que “todo pasa”, y que todo está bajo la ley de provisionalidad e impermanencia, cosa que no solo alivia cuando vienen bajas, sino que también nos alerta y despierta.

¿Acaso alguien piensa que el Universo juega a los dados con los átomos, las estrellas y las personas?, ¿acaso todavía sentimos que detrás de la escena hay un juego maldito por el que, de pronto, nos “cae” una ruina, un cáncer o la muerte de un alma amada?, ¿acaso todavía cree alguien en ese “azar” que motoriza al Universo como amenazante ruleta?

No se trata de revocar la imagen de incertidumbre en la que vive el reducido nivel lógico de la persona, sino abrir un canal de intuición translógica que permita chispazos de comprensión y estados transpersonales de confianza. En realidad, conforme la ciencia avanza, hasta resulta predecible el lugar y tiempo exacto en el que surcará el cielo un meteorito o un cometa.

Todavía no sabemos cuando nos llegarán las llamadas venturas o desgracias, sin embargo, lo que sí podemos saber es que lo que está por llegar se anuncia mediante ecos

intuitivos en el alma, y que todo lo que sucede, por atracción o rechazo que produzca en nuestra yoidad pequeña, es lo que en algún metanivel precisa nuestra perenne existencia.

Conviene vivir preparados para perderlo todo, sin dejar un instante de vivirnos en la Presencia. En realidad no tenemos más que el momento presente, y lo que sí es cierto es que en unas horas, podremos haber muerto o simplemente haber perdido la consciencia.

¿Por qué todavía el victimismo es la tortura de algunas personas?, a veces uno piensa que, en tales casos el problema no es otro que ignorancia e inconsciencia. Tal vez nadie escape a las mil y una llamadas que la vida nos hace para seguir expandiendo, amando y haciendo florecer al alma, llamadas ante las que a menudo se responde con un abanico de aplazamientos y resistencias, es entonces cuando el cielo activa un ángel negro por designio de amor e inteligencia... un ángel que de pronto, se disfraza de accidente, enfermedad o pérdida amorosa.

Tras la visita del ángel, de pronto sucede que nuestra vida entra en crisis, al tiempo que el pequeño imperio personal se desmorona, los viejos hábitos caen y nada es igual de lo que antes pasaba. El mundo se detiene, y todo un programa de crecimiento y profundidad se pone en marcha. Ante esto, uno puede entrever la intencionalidad evolutiva o entrar en un mundo de negación, quejas y resistencias.

En realidad lo que dure la aceptación de lo sucedido, durará el duelo en el nivel persona. Será entonces cuando convenga recordar al peregrino, ese caminante que recorre la vida con poco equipaje, paso a paso, desde un corazón inundado de observación y confianza.

¿Conoces al ángel negro?

Si viajas con mucho equipaje, vive atento,

Tal vez recibas una visita que te devuelva al ahora.

EL MONJE URBANO Y LOS SANTOS DEL SIGLO XXI

¿Conoces algún ser comprometido con su espíritu, en el asfalto urbanita?

¿Acaso creemos que para encontrar un *alma grande* hay que viajar a Roma o a India?

El monje urbano

Cada día recorren nuestras calles un mayor número de personas con una irrenunciable vocación de búsqueda espiritual. Se trata de seres que se preparan, de manera entregada, a prácticas contemplativas y yóguicas. Son seres que descubren libros y profesores con los cuales, más que aprender, sienten que “recuerdan” todo aquello que, en algún momento, sintieron sus almas.

Quien conoce a este grupo de seres en proceso de despertar, puede afirmar que el común denominador de sus vidas es la *vocación de servicio*, vocación que a todos sus actos moviliza. Son personas que se sienten discípulos de carrera, una carrera espiritual en la que se matricularon en algún momento en el que brillaban las estrellas de sus moradas internas.

Puede decirse que sus vidas tienen sentido, un sentido que les motiva a *descubrir* y *compartir*, algo realizado con una entrega sin límites, una entrega a lo que el camino en cada momento señale a través de causalidades y sincronías.

Y así como en el pasado, aquél que se buscaba a sí mismo, caminaba de la mano de su religión y se apartaba del mundo, actualmente quienes “buscan”, caminan tan solo bajo la guía de su *maestro interno*, aunque a veces tomen como modelo las maestrías de los seres que durante un tiempo los acompañan.

Son los nuevos servidores del mundo, seres que se retiran durante determinados espacios de tiempo, un tiempo en el que el silencio, la atención y las enseñanzas, cargan de energía sutil las baterías de sus almas. Más tarde, cada uno vuelve al mundo e irradia consciencia junto a quien lo solicita.

Son peregrinos que tras hacer el viaje iniciático y un día poder entrar a recrearse en la paz profunda del *nirvana*, sintieron una gran compasión por todos aquellos seres sufrientes que quedaban fuera como víctimas de la ignorancia e inconsciencia. En aquél momento de fraternal sentir, la compasión profunda les llevó a prometerse que no entrarían en tal nivel de liberación, hasta que todos los seres vivos encontraran el camino de *vuelta a casa*. Una decisión de amor profundo que acompaña dando sentido a sus vidas, decisión que les conduce a dejar los retiros silenciosos y “volver al mundo” disfrazados de profesionales de cualquier área. Son seres que llevan en lo más profundo de su ser, un plan para aliviar el dolor, y señalar el camino a los que a ellos llegan.

Y si bien en un principio, la llamada vocacional de esta *santidad civil* fue sentida casi en su totalidad tan solo por mujeres, en este nuevo siglo, es cada vez mayor el número de hombres y mujeres que integrando polos, dedican sus vidas al crecimiento interior, ajustando sus acciones en íntima coherencia.

Y si bien para entrar en el proceso de despertar, la puerta de entrada era el dolor y la soledad de una gran pérdida, en el siglo XXI las puertas no se abren tan solo ante la tragedia, sino que también la llamada se percibe como un conjunto de señales del corazón que un día, de pronto, hacen encajar todas las piezas.

Hombres y mujeres anónimos que no buscan riqueza sino sabiduría en una mente creativa y sosegada, seres que no buscan reconocimiento sino la gratificación de sentirse útiles a la expansión de conciencia. En realidad se trata de personas que aunque meditan a diario, y mantienen su atención durante toda la jornada, saben de las gratificaciones del sexo consciente y de cuándo tomar una copa.

Su asignatura fundamental es crecer desde el alma, y desde ahí, trabajar por la Humanidad de forma anónima y silenciosa. Se saben discípulos de por vida, al tiempo que “cuando toca”, expresan sus enseñanzas. Sus ámbitos preferidos se encuentran en los mundos de la terapia y la educación, campos en donde las personas buscan alivio y abren sus corazones a la *buena nueva* que, poco a poco, los libera.

Estos monjes y monjas urbanos no son amigos de juicios ni de críticas, en general no toman partido en la política, y si lo toman es porque buscan plataformas de servicio al mundo, plataformas más eficaces y válidas.

En realidad, estos monjes y monjas del siglo XXI se encuentran en todos los campos de la existencia. Puede decirse que como profesionales del *darse cuenta*, son los aristócratas de la conciencia planetaria.

¿Pasó alguno de estos especímenes por tu vida?

¿Acaso te reconoces como miembro invisible de esta lúcida masa crítica?

¿Humillados por las arrugas?

¿Cuándo te miras al espejo y descubres una arruguita o varias?, ¿cómo te sientes?

¿Piensas todavía que los viejos están acabados, y que mejor ponerlos en su estéril recinto?

¿Esperas un día por fin retirarse, y dedicarte al topicazo de que el buen vivir es hacer nada?

Humillados por las arrugas

Una de las razones por las que este modelo sociocultural, tan mercantilista como consumidor, se enfrenta a la decadencia y al desmoronamiento, es por su insólita concepción de la vejez y el consiguiente tratamiento que a esta se le depara. De entrada, la palabra “viejo” ha sido asociada de forma casi inconsciente, a inútil, inservible, lo que estorba y merece ser apartado. Reconozcamos la compasiva lucidez del que propuso llamar a este colectivo: Los Mayores

Este sistema de vida totalmente basado en el consumo y la gratificación adictiva, se ve obligado a poner la etiqueta de “*new model*” hasta en el cepillo de dientes que reponemos. Una manera elocuente de concebir la vida como un recambio acelerado de utilitarismo, al tiempo que nos vendamos los ojos ante las leyes del equilibrio y la inclusión universal.

¿Pero es que todavía esta nueva sociedad de comidas rápidas y azúcares saturados, no se entera de lo que decían nuestras abuelas que: “*Más sabe el diablo por viejo que por diablo*”?, ¿acaso hemos olvidado que el Consejo de Ancianos, fue un referente de sabiduría, entre otras cosas, para tener en cuenta que: “*Los que olvidan su historia, están condenados a repetirla*”.

¡Viva el progreso! De verdad. Apoyemos la investigación e incluso el vértigo de reinención tecnológica, miremos hacia delante sin olvidar los errores o aprendizajes cometidos, seamos abiertos y mantengamos el paradigma de constante optimización, sigamos descubriendo y comprendiendo, pero ¡Atención! No cometamos el error de despreciar la sabiduría que encarnan los que han recorrido ya el camino. Si la vida todavía los mantiene ahí, es entre otras cosas, para hacer latir su ecuanimidad e irradiar esa sabiduría inherente al anciano primordial.

Otra cosa es como llega cada uno a la vejez y, si hubo algún día en nuestra historia previa en la que apostamos por la carrera clave de la vida: La sabiduría. Algo que determinará lo que emitimos y el cómo nos sentimos al pasar de los 60 o 70, ¿nos sentimos frustrados y malhumorados?, ¿acaso desmotivados para seguir abriendo mente y corazón?, ¿o bien *emitimos* energía que huele a caducado y deprimido? Recuérdese que la sabiduría es una combinación excelsa entre amor y lucidez que no se puede acelerar con abonos de laboratorio.

Observemos a las mujeres que pasan de 50, y a poco que atravesemos las apariencias, comprobaremos que tras ejercer de madres, es decir de amantes profesionales de día y de noche, y tras cerrar ese ciclo tal y como es sano hacer, se enfrentan a la marginación del gran amor que rebosan dentro, y a menudo, a la dificultad de encontrar a quien entregarlo.

Se trata de madres que incluso están comenzando a soltar ataduras con sus parejas, madres que permaneciendo llenas de vitalidad, amor y espiritualidad, son plenamente capaces de dar y darse de forma mucho más amorosa y consciente que en etapas precedentes de inmadurez emocional. Son un colectivo que podría asesorar emocionalmente a las jóvenes mamás y parejas conflictivas. Honremos a estas *asesoras del alma*, desgraciadamente infrautilizadas por una estupidez sociocultural que se vive fascinada por el recambio hacia pieles tersas, culos clónicos, corazones acorazados, y mentes oscilantes y apasionadas por el culto a lo superficial.

Y veamos a esos hombres mayores de 60, seres que han centrado sus vidas en el trabajo, sin a veces cultivar la necesidad de crecer, de desarrollarse, y de cambiar, muriendo y renaciendo una y otra vez. Sin embargo son muchos los seres que llegan a esta edad con gran capacidad de observar, analizar, y orientar a los inmaduros que aún caen para aprender. Grandes asesores de la dirección vocacional, expertos en la apertura de las puertas del mundo, asesores de las formas más competentes para lograr eficacia en el logro de objetivos.

Los “mayores” están ahí, están ahí para aportar su experiencia, su energía de conocimiento y así evitar caídas y repeticiones dolorosas e innecesarias de los que “van de ida”. Están ahí como portadores inteligentes y tiernos de una realidad que van asumiendo: la decadencia de un yo que se arruga, que engorda, que enferma, que se cansa, que ya no funciona como antes... toda una cadena de pérdidas con su consiguiente duelo, un duelo asumido no solo por los recursos que les dota la Inteligencia de Vida, sino porque se dan cuenta que conforme se cierran las puertas de

su anterior identidad, se abren otras más profundas, cargadas de una comprensión y un amor consciente que ninguna sustancia ni tecnología puede igualar.

¡Atención Sociedad de este incipiente siglo XXI! Si te olvidas de rendir culto a tus mayores, y no los reconoces como el silencioso patrimonio espiritual de la Humanidad, no solo perderás el cordón iniciático que te mantiene sutilmente unida con el camino de “vuelta a casa”, sino que te perderás en el laberinto de las ilusiones y repetirás curso en consciencia.

¿Acaso la carrera del futuro es la de aprendiz de sabio?

Hombre y mujer de este siglo, ¿hay mejor inversión?

EL MITO DE LOS MAESTROS ESPIRITUALES

¿Todavía crees que la personalidad puede tener solo una cara?, ¿la perfecta?

¿Acaso creías que era tan paciente y casto como parecía predicar?

¿Imaginaste que formar pareja con una persona tan “meditadora” sería un camino de rosas?

El mito de los maestros espirituales

En el camino de búsqueda de la *verdad* que cada día más personas recorren, es frecuente encontrar la figura del “maestro espiritual”, figura modélica y ejemplar, tal vez inspirada en la incondicional entrega que se genera en la cultura oriental entre discípulo y gurú. Y el hecho de que sobre este gurú se tienda a *proyectar* las más sublimes idealizaciones, no quiere decir que éste realmente llegue necesariamente a encarnarlas en su propio nivel persona.

Quizá convenga aclarar de una vez por todas que no es lo mismo ser un “Maestro”, como parece que muchos discípulos tratan legítimamente de llegar a ser, que tener incorporadas una o varias “maestrías” en la esfera personal. Y en este sentido puede afirmarse sin temor a caer en la radicalidad, que el único Maestro que existe, es decir, aquello que se manifiesta tan perfecto como divino, es el ser esencial que todo ser humano ES en su consciencia profunda.

El hecho de que un ser pueda servir de “maestro” a otro, no significa que su persona tenga que encarnar la perfección, sino que basta con que haga de espejo a la luz que el discípulo busca y que todos en realidad somos. Por otra parte, los seres que encarnan grandes capacidades mentales y espirituales, no dejan de tener dolores de cabeza, asperezas con los hijos o discípulos, días con mal tiempo en el carácter, y en muchos casos, enfermedades y muertes muy dolorosas. Una realidad que tiende a ocultarse para satisfacer las infantiles etapas de una humanidad que necesita modelos ideales para crecer, ya que al igual que todo niño, precisa del “mejor papá del mundo”. Sin duda una manera de enfocar la energía hacia valores y virtudes que actúan como los primeros faros de navegación.

Como bien se sabe, este discípulo que durante unos años de fervor y respeto modélico, ha necesitado idealizar a su “maestro”, tarde o temprano termina por crecer y madurar, al tiempo que tiene la ocasión de presenciar en éste, alguna salida de tono ajena a la

habitual beatitud. A veces podrá pillarle infraganti satisfaciendo deseos oficialmente nada deseables en los “iluminados”, o simplemente observará en su maestro gestos de ira, manipulación o exageraciones varias que no ha podido reprimir en la cotidiana reunión de sus fieles.

Situaciones éstas que en la inmadurez del discípulo tienden a ocasionar desilusión y rabia. ¡Papá ha muerto!, ¿qué será verdad de todo lo que nos ha dicho? ¡Todo esto es un camelo! Sentimientos que naturalmente brotan en el joven peregrino, que de alguna forma, si quiere seguir avanzando, tendrá que acabar viendo desde el amor y la belleza, las limitaciones menos presentables, las arrugas más profundas y los deseos menos confesables... de la “esfera persona” de su iniciador. Todo ello sin confundir la Luna con el dedo que la señala.

Poco a poco y conforme el discípulo acepta su sombra, comienza a tener la “manga más ancha”, y asimismo a quererse con sus propias limitaciones. Finalmente termina también por percibir a su antiguo maestro con capacidades y competencias, en muchos casos tan admirables como exquisitas, es decir, cualidades de alta cultura derivadas de un largo cultivo. Es entonces cuando comprende que las maestrías son rasgos del alma, rasgos que se manifiestan con sabiduría a través de la propia esfera personal, esfera que por naturaleza es dual, contradictoria y vulnerable, por muy observada y trabajada que ésta haya sido.

Con el tiempo, el discípulo se da cuenta de que ya ha descubierto en sí mismo, uno a uno, todos los defectos que criticó en sus tiempos de “idealización académica”. Son los aspectos que ahora abraza en su viejo maestro, tornando a éste todavía más venerable que cuando era considerado como un avatar de incógnito entre los humanos con la misión de salvar a la Tierra.

Es entonces cuando de pronto, los ojos del discípulo son ya capaces de percibir el amor profundo y una ternura infinita envuelta en intuición y sabiduría. Amor y lucidez que ni más ni menos son, han sido y serán las suyas, ni más ni menos que la expresión directa de la verdadera identidad o nivel en el que se despierta de la ilusión de considerarse persona separada, un nivel en el que ya no hay “otro”, en el que se ES unidad de consciencia. El nivel de percepción que todo ser humano visitado por la Gracia es capaz de sentir y expresar.

El maestro no es aquel que transmite información, ése es el profesor. En realidad el maestro es quien *deconstruye* el andamiaje para atravesar el ego, el que facilita el desarme de resistencias, quien acompaña e inspira el proceso de ser lo que sabemos que somos, pero aún así seguimos soñando que no lo somos.

El maestro es quien de alguna forma, despertó y dinamiza el despertar, el que transitó por el laberinto, se perdió una y mil veces, y quien en el camino de vuelta a casa, encuentra otros que también lo recorren.

¿Quién es el maestro? ¿Un libro, un atardecer, un perro, un inocente, un amante, tus padres, aquel anciano, el más humilde, el tacón de la bailarina, la flauta del eremita, las sandalias del peregrino, el dolor de aquel adiós, la mirada de la ternura, el relámpago, la herida de nuevo abierta, la sonrisa de una madre, tu voz, el falo de Don Fauno, la pérdida, el cielo estrellado, el pezón de la doncella, la muerte, el ojo de la vaca...?

Todo aquello que refleje tu esencia...

Aunque a veces para llegar a ello, se atraviesen los infiernos de las propias sombras.

TRES PUERTAS A LA CORDURA

¿Todavía esperas la última técnica americana para “enchufarte” a una *vida feliz*?

¿Tienes fe en el gran milagro que te ofrece el reciente best seller?

¿Te preguntas qué temario traerá el próximo “curso de crecimiento” de la Humanidad?

Tres puertas a la cordura

Observo que los europeos en el campo del desarrollo personal, han saturado la etapa de la adquisición de información, y ya no se creen el mensaje de quienes pretenden motivarlos con lo “nuevo” como etiqueta. Pareciera que este anciano continente, a la hora de seguir adelante y evolucionar, está de vuelta de promesas empaquetadas por hilanderos de sueños, promesas que aseguren salvarlos de una vida aburrida y mecanizada. Se diría que ya comienzan a no creer en la píldora que los liberará de la ansiedad, una píldora que esconde un “más de lo mismo”, envuelto en predicación religiosa y política económica.

La mente europea, tras haber aprendido a pensar, ha perdido el anhelo de descubrir. Europa se siente vieja ante lo que le dio gloria, y mira al tercer mundo con la sonrisa del anciano ante el correteo de los niños que persiguen la zanahoria. Europa desea ardientemente encontrar lo Nuevo y lograr salir de la gran historia que la pesa.

Los europeos no quieren comprar más desarrollo personal, envuelto en impactantes títulos, *megaNeuro*, *supraBío*, *transExcellence*... títulos que tratan de renovar, aunque lo que hacen es mezclar los mismos colores de la paleta. ¿Cuál es entonces el futuro que toca en la sostenida e inevitable expansión de la conciencia humana?

Tal vez son tres los pilares que sostendrán el desarrollo de la nueva expansión anunciada:

SILENCIO, VACIO, PRESENCIA.

1- Silencio. Puede decirse que si los mencionados urbanitas, no deciden sosegar su mente buscando la manera de permanecer en silencio varias horas al día, es seguro que aumentará el ansioso descoloque que caracteriza nuestro final de etapa. ¿Silencio de qué? Silencio del parloteo automatizado, silencio del *bla bla* que juzga y etiqueta, silencio del ansia por adquirir, silencio de emociones destructivas, y silencio de información ilimitada, información que al poco de ser procesada, queda obsoleta y pasa a ser eliminada.

El silencio contemplativo no solo es la fuente de inspiración por excelencia, sino también la medicina de la serenidad para millones de mentes saturadas. Mentes saturadas de prisas, amenazas de pérdida y necesidades emocionales no satisfechas. Mentes dispersas que se calman comiendo fritangas y comida envasada. Mentes que se adormecen con una mediocre TV, ingiriendo pastillas para existir, y escapando adictivamente por la pantalla.

El silencio consciente en atención creativa no debe confundirse con la ausencia de la palabra hablada, sino con proyecciones y procesos mentales de inconsciencia generalizada. El silencio como estado y actitud, es la próxima asignatura de una sociedad que ya duda seriamente en que algo inventado pueda regalarle bienestar y bonanza. La nueva sociedad cuando se halla ante los viejos fertilizantes con nuevas etiquetas, se siente harta y se torna blindada. Un síntoma que señala lo madura que se encuentra para salir de las superficies y surcar las moradas más profundas del alma.

2- Vacío. Un vacío fértil como estado de consciencia desde el que tan solo puede brotar “lo Nuevo” inundando todo de sorpresa. Un estado creativo por el que nos vivimos en un sostenido *punto cero*, punto tan instantáneo como infinito desde el que recreamos la *impermanencia* de las formas. ¿Cómo alcanzarlo? Ejercitando el desprendimiento y la acción de “soltar”, soltar pensamientos, deseos y carreras de neuronas, un soltar que más tarde o más temprano alcanzará a la ilusoria *identidad persona*.

Una vez más, la consciencia del presente es la que abre la puerta a este vacío, un vacío que emerge como el dios de la nueva Ciencia. ¿Dios? Sí. El vacío que ES tras lo que aparece como materia. Un vacío radiante del amor que *somos* como océano de infinitud y consciencia.

3- Presencia. Presencia como estado de atención que abre las puertas del “gran ahora”. Una realidad que inunda de totalidad cada momento, al tiempo que atraviesa la mente y suspende anticipaciones dispersas. Presencia y consciencia están muy cerca, de hecho a mayor consciencia, mayor presencia, aspectos ambos que permiten vivir el devenir con la cálida intensidad de la mente despierta.

Hacerse presente en cada momento, bien sea caminando, comiendo, observando, creando... se convierte en la acción más elevada y liberadora que ninguna doctrina

cuestiona por la implícita sencillez y certeza que conlleva. En realidad el ejercicio sostenido de la presencia convierte la vida cotidiana en la aventura de cada momento presente y su particular escena.

Tres caras del Ser y a su vez puertas a la cordura, *silencio*, *vacío* y *presencia*, como caminos hacia la identidad de la esencia.

Una comprensión que viniendo de dentro a fuera, dinamizará el futuro desarrollo de este habitante del siglo XXI que, crisis tras crisis, hará realidad la vida despierta.

¿Hay camino de crecimiento más neto, y con menos dolores de cabeza?

LA CARA OSCURA DEL ÉXITO

¿Acaso crees que el arquitecto es el más “feliz” en la fiesta de inauguración de su obra?

¿Quién no abona una cuota de desencanto tras la consumación de su parto?

¿Qué extraño precio pagamos por el éxito que tras su momentánea aparición, se marchita?

La cara oscura del éxito

No seamos ingenuos, no hay “triunfador” que eluda la inexorable ley de los ciclos. Idas y vueltas, ascensos y descensos, nacimientos y muertes... una dualidad a la carta que La Luna regaló a este planeta. ¿Escapa alguien a la otra cara de la moneda?, ¿quién pensó que el logro del éxito, no conllevaba costos personales e iba “de rositas”? ¿acaso es posible para algún mortal escapar de los inviernos e instalarse en la eterna primavera?

Partamos de la base de que no hay organismo, bien sea en forma de cuerpo, familia, cultura o galaxia que no pase por un proceso anunciado de 5 fases de la rueda: nacimiento, desarrollo, culminación, decadencia y muerte. En realidad, tarde o temprano lo que brilló se apaga. Tan solo la consciencia testigo del cambio es lo único absoluto que nunca cambia.

Pero, ¿qué es el éxito? De entrada es un “palabro” que a muchas personas crea rechazo, tal vez por la frustración que conlleva si no se alcanza. Y por otra parte, no cae muy simpática porque en las escuelas de negocios de aquella América de los milagros, el término “ambición” era considerado cualidad básica del programa. Parecía que aquel tipo de éxito, llevó aparejado toda una cultura del logro que atrajo a muchos jóvenes tiburones a carísimos máster que prometían llevarlos al poder y a la riqueza.

Bien y ¿qué es éxito? Éxito es básicamente, lograr el objetivo. Es por ello que para tener éxito lo primero que habrá que tener es un proyecto, un “por qué”, un sentir motivación hacia una realidad concreta en la que nos implicaremos en cuerpo y alma hasta lograr hacerla realidad. Por lo tanto el éxito no solo es subjetivo, y en consecuencia un feeling, sino que además puede abarcar variados de ámbitos en nuestra vital carrera.

Es por ello que el “éxito en la vida” no significará necesariamente hacer dinero y además que se nos reconozca. En realidad uno sabe cuándo ha tenido éxito y el íntimo precio que ha pagado por tal jugada... un éxito que puede ir desde el florecimiento profesional, hasta salir de un cáncer, aprobar oposiciones, el sacar adelante una familia, el lograr respeto y amor, el soltar el pasado y reinventarse... hay tanta variedad de objetivos y metas.

Tal vez vivimos dormidos en la caverna y, y cuando de pronto, el universo nos fecunda con una visión, es decir con un sueño que pronto anhelamos, poco a poco se convierte en un proyecto a ultranza. Un proyecto que primeramente nos demanda cruzar una puerta EXIT, y con cierta determinación colmada de riesgo y fe, “saldremos” del pasado y partiremos hacia esa cima cuya *visión cliché* fecundó nuestra alma. Feliz polvo cósmico aquél, en el que alguna estrella se fijó en nosotros para realizar el destino que nos toca.

Pues bien la visión nos persigue al igual que mueve durante años al lama a construir con total dedicación y entrega su gran *mandala*. Un lama que sabiendo que la magna obra va a ser consumada, de pronto, con total desapego y ecuánime sonrisa, le da un manotazo, y “arruina” años de trabajo, destruyendo a ésta .

Hummm... ¡Cuánto respeto inspira este sabio gesto *deconstructor*! Pareciera que la consciencia trasciende apegos en un salto al abismo, un salto por el que se suelta lo viejo y nace un nuevo *mandala*. Se trata de un gesto que minimizando la obra realizada, señala que el realizar prima sobre lo realizado, que el crear supera lo creado, y que el amar eclipsa el sabor de ser amado.

Una vez más nos abrimos a la comprensión de no apegarnos a nuestra obra, ya sea un negocio, un hijo, el conocimiento, o el personaje desde el que actuamos ¿Cuántas profesiones habrá que encarnar?, ¿cuántas montañas habrá que escalar?, ¿a cuántos amantes habrá que amar, aunque a veces encarnen el mismo rostro?, ¿cuántas veces habrá que “dejar” a la misma pareja para poder continuar recreando el *mandala*?

¿Comprenderemos algún día que el hecho de subir la montaña es lo que realmente nos *pone*, más allá que coronar su cima?, entonces, ¿cuál es el número máximo de años que nos toca estar presentes en la gestión de un “mismo” proyecto?, ¿ha llegado tu hora de soltar y pasar el “testigo” de tu obra?, ¿acaso sigues recreando ramas del mismo árbol que desde hace años cuidas?, ¿te sigues sintiendo en la motivación que tantas veces atrás en ti brotó, cuando el espíritu fecundaba tu mente creadora?

¿Cuándo nos daremos cuenta que lo que realmente nos hace felices es realizar nuestra capacidad creadora? Es por ello que es llegado el tiempo de soñar y arriesgar, de soñar lo que parece un imposible, y sin embargo toca directamente al alma.

Atrévete a sentir y salta.

RELACIONES EVOLUCIONARIAS

¿Acaso todavía el no tener hijos ni crear una familia como la de nuestros abuelos, es un fracaso?

¿Cómo puede evolucionar la relación emocional y sexual en ciertos niveles de desarrollo?

¿Quién asegura que son más felices los modelos clásicos familiares de la era agrícola?

Relaciones evolucionarias

La relación emocional y sexual desde el nivel transpersonal no se basa en el deseo, sino en ese fluido dinamizador que se pone en marcha cuando la energía de Vida encuentra a dos seres de corazón abierto. Se trata de un encuentro con sabor a destino en el que aparece un regalo evolutivo de luces y sombras, un regalo que los conducirá hacia un mayor *salto* de maduración y autoconsciencia.

El mencionado fluido sutil que brota desde el centro cardíaco, rompe los esquemas de cualquier pareja tradicional. Brota imprevisible y encuentra su particular forma de relación, una forma de relación sin precedentes y en un constante cambio que se mueve desde el sentir más que desde el pensar, aspecto que convierte a esta relación en algo dinámico y anárquico.

La sexualidad entre los miembros de la pareja evolucionaria simplemente sucede, no se fabrica con imágenes mentales anticipativas, ni como adicción biológica. Sucede como sucede el milagro, brota como fuerza de Vida que atiende a sutiles motivos evolutivos que los amantes, a menudo no pueden conscientizar. Una energía erótica que con ritmo singular se presenta en el escenario psicoemocional, movilizándolo a las míticas serpientes en ascenso por el íntimo caduceo existencial.

La sexualidad en los niveles incipientes de desarrollo, está habitualmente asociada a la energía de seducción, una seducción que por su inocente manipulación corre a cargo de un ego carencial en proceso de maduración, un ego que todavía necesita vivenciarse

como más atractivo, más querido o deseado, y en consecuencia, más afirmado y seguro tras la seducción y la conquista.

En este sentido la tradición vietnamita diferencia con las palabras Tinh y Nghia dos cualidades o niveles de amor. Tinh contiene una alta carga de pasión-fusión. Por el contrario Nghia corresponde a un amor más sereno, comprensivo y colaborador. Éste nivel no es necesariamente apasionado, incluso puede parecer frío, sin embargo el amor es más sólido y profundo, orientado a buscar la felicidad de la otra persona. Nghia es el resultado de compartir dificultades y alegrías durante un tiempo, de comprender mejor a la otra persona, de estar agradecido al estar con ella, conllevando un estado sostenido de crecimiento interior.

Los miembros de este nivel evolucionario se encuentran en virtud de sincronías, sincronías evidentemente no organizadas por la mente controladora para satisfacer las demandas de placer, autoafirmación o alivio de la soledad, sino que responden al sutil impulso de la Unidad que activa la atención plena, al tiempo que capta el supradibujo que todo acto conlleva por pequeño que sea.

El tan posesivo y apegante “te quiero” de la pareja personal Tinh, pasa a un sentimiento de “te veo y te respeto” del nivel Nghia, un respeto que refleja el amor sin la esclavizadora “necesidad” de la otra persona para fluir serenamente por entre las olas del vivir. Un nivel que asume la propia responsabilidad de lograr la paz, sin responsabilizar al otro de la llegada o no de la misma. Desde ese punto transpersonal, se intuye a la persona como cómplice desde la ternura y la compasión.

Es entonces cuando determinados rasgos del alma que viven discretamente escondidos en el otro, no son sólo admirados, sino contemplados y recreados en toda su belleza primordial. Son rasgos que no excitan el deseo, sino que activan la silenciosa complicidad del linaje compartido del alma.

La unión transpersonal, tal vez hasta la mitad del siglo XXI, no tienda a darse en gente joven de nivel preconsciente, y salvo en casos contados, no suele corresponder específicamente a jóvenes proyectos reproductores de crianza familiar. Junto a esta realidad existen individuos vocacionados que tras una gran interiorización, fecundan proyectos, proyectos que en general no suelen corresponderse con la energía de territorialidad emocional que genera esa sensación excluyente de “mis” hijos, en general tan marcadamente, identificativa y mamífera.

Los hijos, para la gran parte de las familias contemporáneas, no son solo un proyecto de creación familiar, sino también la manifestación de un atávico impulso de supervivencia de la especie y base constitutiva de la identidad ordinaria. Y sucede que en su correspondiente momento de la vida, esta crianza y sostenimiento, no sólo cumple un programa biológico sino que además puede suponer una oportunidad de crecimiento por la descentralización del ego, la superación del narcisismo y la maduración que generan las constantes renunciadas realizadas por instinto y amor.

La familia del nivel transpersonal no es tan solo la de sangre, es decir la biológica, la no “elegida” por afinidades y orientaciones existenciales, sino la *familia humana*, la familia que conforma ese ser humano con toda su grandeza y miseria en la senda de los encuentros sagrados y conscientes.

En el nivel transpersonal, el ser humano no se esconde tras la protección del clan formado por padres y hermanos, y no crece al amparo de las seguridades de lo conocido y previsible. En realidad, cada futuro iniciado se emancipa silencioso a fin de peregrinar su aventura del auto descubrimiento, enfrentando la incertidumbre, asumiendo la “soledad en compañía” y trabajando el silencio que impone el camino de los que se atreven a reconocerse.

Observo que las familias contemporáneas, hijas de una sociedad disfuncional y despistada de lo esencial, están a menudo enfermas. Su arreglo estará en función de la sanación y el crecimiento individualizado de cada uno de sus miembros. Un crecimiento que conlleva el discernimiento y la aceptación consciente de la propia “sombra” como camino hacia las relaciones familiares conscientes y sagradas.

¿De la familia de sangre a la familia humana?

LO INESPERADO. EL TELÉFONO DE DIOS

Sonó el móvil y aquella inesperada voz...

Aquella mañana, parecía como todas. No me podía imaginar lo que iba a suceder.

¿Acaso todavía pensamos que detrás de lo inesperado, tan solo hay el llamado “azar”?

Lo inesperado. El teléfono de Dios

No salió el avión a la hora... llegó aquel mensaje y... no conseguimos llegar a tiempo... de pronto me dijo aquella chica... me crucé con su mirada y de repente... coincidió justo en aquel momento que... y cuántas cosas sorpresas más suelen suceder tras lo inesperado. Con el paso del tiempo, terminamos por admitir la gran sabiduría que oculta la cadena sutil de acciones que nos conducen a un destino u otro, una cadena que a veces se teje con sucesos imprevistos que escapan a nuestro supuesto control, sucesos que animan el propósito del Gran Juego.

Alguien tan peculiar como Santa Teresa osó decir que: “*Tras lo inesperado se oculta Dios*”. Sin duda esta guerrera de la autoindagación intuyó que la Inteligencia Universal se manifiesta con toques de inesperado “a pesar” de nuestros planes. En realidad lo que consideramos como previsible no deja de ser una fotocopia mental construida por la memoria, es decir un material conformado por clichés que se proyectan sobre un futuro nada creativo, nada creativo porque se trata de una apretada visión del devenir que a cambio de monotonía, puede aportar una efímera sensación de seguridad.

Tengamos en cuenta que los seres más inseguros son los que ilusoriamente tratan de tener todo el devenir lo más atado y colonizado posible, seres que ignorando sus potenciales tienen serias dudas de disponer de recursos para hacer frente a lo que surja. Una vez más aparece el juego de las carencias producidas por el recuerdo de viejos dolores y el temor a repetirlos.

¿Sin embargo qué mejor estado de conciencia que el de la sorpresa?, ¿acaso vamos a dejar que tal maravilla sea patrimonio emocional tan solo de los niños?, Ejercitemos

nuestra “mirada de principiante” y percibamos todo como si fuera la primera vez. Soltemos los prejuicios y las suposiciones, y refresquemos nuestra percepción. Toda una invitación a recorrer la vida que nos toca en un permanente “descubrir”.

En realidad el descubrir es más significativo que lo “descubierto”, y tan solo viviremos la maravilla del descubrimiento si volvemos a “ser como niños”. Algo que no significa dejar de discernir ni dejar de aplicar nuestra experiencia de la vida, sino más bien resonar con un estado de inocencia que suspende el juicio acerca de todo lo que se percibe, un estado por el que cesamos de realizar comparaciones y de criticar de forma estéril lo que simplemente ES y sucede. Algo que se logra con trabajo interior.

El sabio indio Sri Nisargadatta fue todavía más lejos cuando afirmó que: “*Tan solo lo inesperado es Real*”. Una reflexión que nos lleva a preguntar, ¿acaso entonces lo previsible es tan solo un sucedáneo de la realidad? Una vez más la sabiduría responde conduciéndonos suavemente hacia la vivencia del momento presente, una vivencia que asimismo nos invita a evitar la anticipación y la expectativa.

¿Precisaremos del regalo de la comprensión para lograr abrazar el creativo abismo del presente continuo? Parece evidente que el momento presente es la llave que abre todas las puertas, incluidas las que hacen referencia a vivirnos surfeando por entre los pliegues del sostenido descubrir, ¿hay mejor forma de vivir que mantenernos enfocados en la atención creativa del ahora?

¿Qué nos pasará en las próximas 3 horas?, ¿quién puede asegurar que no nos va a suceder algo significativo? Atención, abramos la puerta de lo insospechado y dejemos espacio en el alma para que “pase un ángel”, un ángel blanco o negro que, al igual que el amor y el odio, son casi lo mismo y laboran por nuestro sostenido expandir. Convendrá dejar espacio en el corazón para que de pronto se nos ocurra aquello que una vez más puede cambiar nuestra vida. Vivamos abiertos a que de pronto suceda justo eso que meses o años atrás anhelamos, y que ya habíamos olvidado como posible. ¿Quién es capaz de evitar la insólita llegada de lo Nuevo?

Tomemos consciencia de que tan solo es la mente racional con sus consabidas protecciones la que se resigna, la que se niega, la que se torna escleróticamente escéptica y se aferra a lo conocido, la que trata de agarrotar el devenir.

En realidad, viendo el panorama emocional de las grandes urbes en las que habitan gentes apretadas que han dejado de descubrir, soñar y sorprenderse, uno se pregunta, ¿acaso esta actitud de escepticismo y cerrazón, tan presente en esta sociedad pragmática, no es un virus que algún perverso *jacker* ha logrado colar en la mente humana?, ¿dónde se encuentra la tan creativa espontaneidad?

Pues bien, dado que en la naturaleza todo veneno tiene su antídoto, convendría crear un antiviral para descongelar el sistema vital de la desesperanza. Y en este sentido, el mejor que conozco es un corto *mantram* que merece la pena pronunciar varias veces al día. Se trata de hacerlo presente en todo momento y lugar hasta instalarlo, por ejemplo,

puede programarse en la pantalla del móvil, en la del ordenador o con un imán en el frigorífico... En realidad es un antivirus muy barato que ahora tengo el gusto de pasarte en tres inolvidables palabras:

“Todo es posible”

¿Acaso existe mejor oración que estar abiertos a que lo imprevisto suceda?

UN RITO PARA SACRALIZAR EL DÍA

¿Llegó la hora de parar las prisas mañaneras, y mirar al Sol naciente que alimenta al alma?

¿Cinco minutos al día para hacer crecer dentro, aquello que la mirada enfoca?

¿Acaso las estrellas del cielo son propiedad de alguna religión o sistema de creencias?

Un rito para sacralizar el día

El hecho de detenerse a mirar al Sol cuando nace en el horizonte, es un poderoso acto de oración silenciosa. Observar como el disco radiante, comienza a salir en el horizonte, supone un comienzo consciente del día, comienzo que convierte en sagrado lo que puede vivirse como adormecedora rutina. ¿Qué impide detenerse unos minutos mirando al Sol para cultivar la Presencia y celebrar el ahora?

¿Celebrar qué?

Celebrar la consciencia del nuevo día que comienza. Celebrar la luz y el calor que derrama vida allí donde llega. Celebrar la vida que cada sagrado fotón, en su propio ser porta. Celebrar la apertura del entrecejo, al tiempo que el disco solar penetra en el interior de nuestra cabeza. Celebrar como se expande nuestro pecho, al tiempo que irradia un amor sin fronteras. Celebrar que saludamos a la energía luz que somos, energía que conforma nuestra esencia.

Cada mañana de nuestra vida, saludemos a la luz, tanto si desde donde estamos, vemos un lejano horizonte o bien la pared cercana de una casa. Procedamos unos minutos a respirar conscientes, aunque sea mirando por la ventana el trozo de cielo que asoma. Son momentos de saludo a ese Sol que, directo o escondido tras las nubes, permanece inafectado y radiante al igual que la luz que somos en nuestra morada interna. Una verdad transmitida por el conocido saludo nepalí: “*Namasté*”, saludo tan cotidiano como nuestro occidental “*Hola*” o “*Adiós*”, que literalmente dice:

“Saludo a la Luz que en ti habita”.

Cuando dejando funcionalismos prácticos y prisas cotidianas, saludamos a la luz de la mañana, y dedicamos un espacio de atención sagrada, no solo abrimos la jornada

despertando a la consciencia, sino que además reconocemos la Luz que iluminará el túnel final de nuestra travesía en la Tierra. En realidad intuimos que esa Luz, día tras día contemplada, se ha instalado en nuestras neuronas, y al igual que un faro, iluminará la oscuridad del tránsito hacia ese reino último, reino aún más luminoso que todos los soles de la galaxia.

Los rayos ultravioleta que emite el Sol en los primeros momentos del día, no solo no hieren la pupila humana que los enfoca, sino que además bañan nuestras células de radiación benéfica, radiación que enciende sutilezas de confianza y expansión en nuestra alma.

¿Y qué hacer antes de ir a dormir?

Para abrir la otra puerta e iluminar el sueño, será bueno no irse a la cama sin asomarnos unos instantes y contemplar el cielo, unos instantes en los que al mirar el manto de la noche, y las estrellas que lo adornan. Son momentos de dar las gracias por lo sucedido en la jornada. Dar las gracias por todos los acontecimientos del día que nuestra mente capitula. Pronto nos daremos cuenta de que aunque el día vivido parezca no haber sido de los “buenos”, brotarán insospechados registros de la jornada que también merecerán nuestra gratitud a la luz de la consciencia.

El hecho de hablar con el Universo acerca del nivel de esperanza que late en nuestra noche, es algo tan sanador que nos abre a dimensiones sutiles en las que saciar la sed de nuestra alma. Compartir con las estrellas nuestro sentir, hacerlas cómplices de nuestros temores y anhelos, y en definitiva, expresar en palabras lo que en nuestro corazón pasa, supone abrimos a la intuición y despertar canales *translógicos* de incondicionada confianza.

Observaremos que tras pronunciar lo que hay muy dentro de nuestra casa, se desencadenarán oleadas de fuerza posibilitadora. Pareciera que el hecho de elevar al cielo nuestros pesares, y soltar nuestros deseos y esperanzas, nos recuerda que el universo conspira sin cesar a favor de la voluntad expresada. Sucederá que en cada noche así narrada, no solo vaciaremos nuestra mente de un equipaje emocional que a menudo pesa, sino que además haremos un rito por el que reconocer la escucha de una inteligencia mayor que la de nuestra pequeña realidad del nivel persona.

Sabemos que la oración no es otra cosa que elevar el corazón hacia un algo más grande que intuimos latir tras la apariencia de los pensamientos y las formas. Un rito silencioso que cada mañana y cada noche, alimenta nuestro espíritu con una visión directa y sin creencias, tan solo con el corazón humilde y abierto que se rinde, se enfoca y contempla.

Son tiempos de mirar lejos, mirar dentro y fuera. Miremos hacia la luz que en cada día nace, sabiendo, tal y como Einstein nombró, que la Luz no es otra cosa que el: “Cemento de Dios”, cemento sobre el que se asienta lo inefable de nuestra esencia. Miremos cada noche a las estrellas y abramos el corazón a la profundidad infinita de sus

luces milenarias. Permitamos que el infinito vacío resuene en nuestro ser, y despierte la ternura de ese niño interior que como *Principito*, habita sorprendido tras su inocente y creadora mirada.

¿Existe mejor “Prozac” que la elocuente escucha de las estrellas?

LA ESCUCHA DESDE EL ALMA

¿Has observado qué parte de tu ser se activa cuando hablas?, ¿y cuál cuando escuchas?

¿Quién dijo que era caro pagar a quien *escucha* los íntimos procesos de tu persona?

¿Cabe mayor generosidad que ofrecer *escucha* a quien pasa por momentos de tormenta?

La escucha desde el alma

Cuánta necesidad tenemos de alguien que nos preste atención cuando algo nos turba y acongoja. Y sin embargo, qué difícil es encontrar quien ofrezca de manera sabia tan generoso oficio del alma. En realidad, bien sabemos que *escuchar* no es precisamente oír, ni tan siquiera el permanecer callados, a menudo fingiendo interés, mientras asentimos y miramos a quien nos habla.

¿Por qué nos sentimos tan aliviados cuando abrimos a una persona los entresijos de nuestra pena, y sin embargo, no sentimos el mismo alivio cuando somos escuchados por otra?

En este sentido observo que cuando uno mismo es entrevistado en un medio de comunicación por una persona con un trabajo profundo a sus espaldas, la inspiración de mis respuestas brota fluida, fácil y enterada, como por arte de magia. Son momentos en que lo pequeño se hace grande, y lo cotidiano se encarna en palabras sabias. ¿Cabe mayor gratitud? Sin embargo cuando uno es entrevistado por quien trabaja tan solo por dinero, sin vocación ni asomo alguno de alma, sucede que aunque la mente que responde es la misma, la energía en juego aparece como mediocre y limitada.

En realidad para escuchar con el alma, precisamos primero poner en silencio nuestra mente, al tiempo que suspendemos prejuicios y comparaciones, a menudo ruidosas. El hecho de escuchar supone un acto de amor como el que regala el Sol que ilumina la tierra sin pedir nada. Un acto de contemplación por el que nuestra atención queda enfocada en los procesos del llamado “otro”, procesos que a menudo parecen estar buscando desahogo y comprensión ampliadora. Sin duda, una acción que precisa de un alma generosa, un alma en acto de servicio que moviliza el interés genuino de acompañar a aquellos que en el camino nos convocan.

Cualquier escucha realizada por interés personal, aunque sea por el interés de aprender, investigar o compartir, será buena, pero de menor carga sanadora. Dice un antiguo proverbio de sabiduría que: “*aunque el médico venda las heridas, es Dios quien realmente las cura*”. Sabemos que nadie realmente cura a nadie de sus presiones y penas, a menos que su ego se haga invisible, y deje en manos de un rango Mayor lo que fluirá en la escucha silenciosa. Un estado desde el que pueden brotar palabras justas, palabras limpias y desnudas que pasan al exterior sin añadidos de la propia persona.

El papel del acompañante es servir a quien sutilmente lo demanda, una acción que si no se hace desde el alma, tiene el mismo y elevado valor que el de una honrada prostituta a tanto la hora. Ambos oficios son meritorios y alivian. Sin embargo, cuando se ofrece al otro ese silencio profundo, ese silencio consciente y cargado de presencia, a menudo sucede algo que no tiene precio. Sucede que la *comprensión* brota, y de pronto, amanece, todo vuelve tener sentido y... resulta que no pasa nada, que en realidad *nunca pasa nada...*

¿Acaso crees que por ser más rico, más reconocido o de mayor edad, puedes parlotear de ti mismo, suponiendo que en la vida de quien te escucha nada interesante pasa. En realidad es quien pregunta el que pone mérito en la mesa. Es quien abre su corazón y se interesa por el otro, quien realmente ofrece las exquisiteces y tesoros que el alma guarda.

Mejor no olvidar que la calidad de la escucha es precisamente la que convoca la *comprensión* sanadora, comprensión que libera a un ser humano que, a veces sin saberlo, es lo que permanentemente anhela. Una calidad que se ejercita cuando somos capaces de escuchar los propios pensamientos, al tiempo que nos abrimos a la guía profunda del alma.

Aquel psicoanalista atormentado que escuchaba tomando notas en frialdad emocional bien calculada, ha dado paso a un terapeuta que ejerce y permanece como amigo del alma. Ya no es la mente pensante desde donde sucede la terapia avanzada, sino más bien desde la inspiración silenciosa, inspiración que crea complicidades con personas tan dispares como aquel camarero, la chica que nos gusta o con quien nos cruzamos la mirada. En realidad, puede habitar en toda relación humana.

Si tras pasear por estas líneas, deseas ejercitar la escucha del alma, ábrete al silencio mientras regalas espacio a otras personas. Puede que al principio, tu ego se rebele movilizándote a cortar y cambiar de onda. Tu ego se empeñará en querer escuchar cosas más interesantes que las que circulan en las superficies tontas. Sin embargo, si permaneces en la presencia y respiras consciente mientras los demás se expresan, pasarán cosas insospechadas, sucederá que de pronto tu silencio habrá inundado el ambiente de hondura luminosa y mágica presencia.

¿Cabe mayor juego de magia

LA FELICIDAD

¿Misterio? ¿Elección? ¿Camino?

¿Hay alguien que no busque la felicidad?

¿Acaso la buscamos en vivencias y adquisiciones que más la alejan?

¿Qué podemos hacer para encontrar ese misterioso tesoro que alimenta nuestra esperanza?

La felicidad

La Felicidad... ¡ah! ¡Qué gran palabra! Casi al pronunciarlo, sentimos sonrojo por haber creído inocentemente que, oculta tras lo que tanto deseamos, nos aguardaba. La felicidad parece actualmente estar en la lista de esos términos prohibidos por una sociedad desorientada, términos del mismo rango que “amor” y “dios”, palabras secuestradas que no pronunciamos, por temor a ser condenados como personas ingenuas.

¿Qué ha pasado con esta idea que todos perseguimos, a veces corriendo tras los deseos y vivencias que más nos alejan de ella? En realidad, es frecuente creer que la hallaremos en los futuros placeres, en el seno del poder, en el meollo de la pasión, en la exaltación del romance, en la unión de la familia, en el glamur del éxito, al final de un proceso o soñando con la galaxia... La buscamos inútilmente en la adquisición y en la satisfacción de nuestros deseos, algo que gratifica nuestra persona durante un tiempo, pero al poco, ese punto nos abandona.

¿Por qué no es tan habitual encontrar alguien que se declare feliz, sin matices ni más vueltas?

Comencemos por preguntarnos, ¿qué es en la felicidad? Según Sonja Lyubomirsky, *la felicidad tiene que ver con la experiencia de alegría y satisfacción, combinada con la sensación de que la vida tiene sentido y vale la pena*. Una forma e señalar tanto a la experiencia puntual, como a la sensación permanente de fondo que impregna nuestra existencia.

En realidad siempre sentí la felicidad como una vivencia de paz profunda, una paz no ajena al amor que en principio creemos alcanzable desde nuestro nivel persona. Más tarde, he comprendido que la felicidad era un estado transpersonal de conciencia. Un estado de totalidad y plenitud que podemos legítimamente buscar, ahondando en nuestra esencia. Tal vez la felicidad por su carácter trascendente no está sujeta a condición alguna. Y aún viviendo en lo hondo de uno mismo, no es descubierta hasta que un día, es ella la que nos encuentra.

Los seres humanos actuales la estudiamos con metodologías científicas, tratamos de meterla en laboratorios, y la analizamos desde la óptica de una neurología de vanguardia. Y eso está bien, porque gracias a las estadísticas, algo más sabemos de ella. En realidad, a través de una emergente “Ciencia de la Felicidad” conocemos tres factores que tienen un gran peso en su existencia.

Primero: Los aspectos biológicos que constituyen nuestra herencia genética. En realidad los genes causantes de la felicidad tienen una influencia del 50%, y contra lo que a menudo se piensa, son susceptibles de comportamiento variable, ya que se activan, entre otras cosas, con abrazos y caricias.

Segundo: Actividad deliberada, es decir, lo que decidimos hacer para crecer, para cultivarnos en la virtud y el aprender a pensar en atención plena. Se trata éste de un factor con un peso del 40%.

El tercero y último tan solo representa un 10% y hace referencia a las circunstancias que nos llegan, es decir, economía, salud, vida afectiva... ¿Tan solo un 10%? Sí, así de secundario, aunque no lo parezca.

Y si bien la llamada Psicología Positiva estudia estos aspectos, no podemos soslayar los mapas inmortales que los grandes filósofos y místicos han dejado sobre la faz de la Tierra. Y es aquí donde nos vemos trascendiendo la pequeña lógica de las estadísticas que persiguen aproximarse, e inútilmente colonizarla. Es aquí donde se abre el misterio sagrado que a la felicidad fundamenta, un misterio que se ilumina cuando se cierran los ojos de la razón metodológica, cuando hacemos silencio en la mente pensante y abrimos el corazón a una intuición que, al tiempo que nos encuentra, conduce suavemente nuestra alma ante sus puertas.

¿Qué cartografías nos han legado los grandes seres que han visitado nuestro planeta? El territorio roza lo inefable, es por ello que en el sentir, en el crear y en el amar, será cuando nos rozará su presencia. La felicidad es un tesoro que todo ser humano intuye

como posible, un tesoro que busca aunque se haya sentido frustrado tras perseguirla incansablemente en la adquisición de cosas y experiencias.

En realidad cuando nos adentramos en la historia de los pueblos y culturas de la Tierra, descubrimos una serie de verdades inmutables que han sobrevivido a la diversidad de los cambios, de las culturas y de las razas. Se trata de verdades que han permanecido intactas ante destrucciones y guerras, verdades comunes que bajo el nombre de Filosofía Perenne se hallan presentes en todas las civilizaciones de la milenaria raza humana.

¿Qué dice este *corpus* de conocimiento? Nos dice en primer lugar que la felicidad está dentro de nosotros. En segundo lugar, señala que aunque está dentro, nuestra vida está sujeta a conflictos y situaciones dolorosas. En tercer lugar, afirma que hay un camino para descubrirla y aflorarla. Y finalmente concluye señalando que si se hace este camino y ella nos encuentra, nuestra vida se convierte en un recorrido de amor y luz en beneficio de la Humanidad entera.

Dentro de todo ser humano late una promesa de infinitud, de ternura y consciencia despierta. En el reino sobrenatural está la llave de esa puerta, un umbral que cuando se cruza, corren lágrimas de gozo y el corazón, de amor incondicional rebosa. Más tarde, la felicidad desciende y encarna en la vivencia de las cosas sencillas, y en la honda serenidad de la vida cotidiana.

Tal vez esta noche, tal vez mañana, tal vez ahora...

¡¡¡SOCORRO!!! UN HALAGADOR

¿Recuerdas lo que sentías cuando estando en “mala racha”, alguien te halagaba?

¿Acaso no nacía cierto enganche con quien te decía lo especial y admirable que eras?

¿A qué te parecía mejor esa persona, tras dedicar flores a tus cualidades insospechadas?

¡Socorro! Un halagador

En un siglo en el que nuestra tecnología surca el espacio sideral, se comunica a tiempo real con todo el planeta, y la ingeniería genética nos promete clones como recambio a nuestros cuerpos con fecha de caducidad, existe una tecnología para la manipulación emocional, igual de potente y sofisticada, me refiero a la adulación y el halago.

¿Quién no se ha tropezado con esa persona que utiliza un hábil y convincente verbo para conmover a su interlocutor con halagos que despierten su vanidad? ¡¡Uf!! Si el personaje en cuestión nos encuentra con baja autoestima, bien sea porque de por sí ya somos personalidades inseguras, o bien porque estamos atravesando una etapa de pérdida en un amplio sentido de la palabra, sentiremos una emoción embriagadora. ¡Por fin alguien nos ve desde una perspectiva que suaviza las heridas de devaluación y alivia carencias!

Y sucederá que para mantener viva la llama de ese alguien que nos ve de forma tan hermosa, trataremos de no llevarle la contraria, incluso es muy posible que no nos resistamos a donar lo que a la vuelta de la esquina, de pronto nos demanda. En realidad la adulación y el halago es una bomba manipuladora de terribles efectos para quien no se quiere a sí mismo, o para quien padece un patrón de dependencia en sus relaciones, un patrón que precisa de la constante aprobación de otros e ignora cómo crear vínculos sanos de cooperación e independencia.

¿Qué es realmente eso de la adulación? El diccionario la define como: “*La adulación o lisonja es una [alabanza](#) baja e interesada, hecha con estudio de lo que se cree que puede halagar al otro, con propósito de ganarse su voluntad para fines interesados. No debe confundirse la adulación con el aplauso al verdadero mérito ni con el reconocimiento y [galantería](#)”.*

Observo que una cosa es apoyar un ego debilitado, reforzando sus potenciales y reconociendo inteligentemente su parte más virtuosa, y otra muy distinta, soltar dardos envenenados de halago con el fin de que la persona objeto de adulación, se sienta atrapada por tan ilusorio cliché, al tiempo que trata ansiosamente de mantener la visión de quien la halaga.

Este tipo de habilidades es patrimonio de quienes han aprendido a manipular como atajo oportunista, son habilidades mediocres que pueden encarnar en futuros socios, en repentinos protectores, en amantes potenciales, en empleados parásitos, y en general, en toda persona que conociendo el sabor de la propia inseguridad, se disfraza de espejo mágico y, tras elegir a quién “no se come un roscó” como futura presa, de repente la corteja y corona como efímera “reina por un día”.

¿Quién no ha tenido algún amigo, pareja o miembro de familia con tal grado de inmadurez emocional que traga el anzuelo que le echa quien no cesa de expresar las cualidades y bellezas que adornan su persona? Al poco, comprobamos impotentes que esa especie de hechizo egoico es una atadura parecida a las de la primitiva magia negra, en realidad se trata de un envenenamiento emocional que disolviendo defensas, enreda y atrapa.

En realidad hay muchas formas de utilizar este vulgar poder de adular con las personas emocionalmente necesitadas; una muy frecuente corre a cargo de aquellos que hablando en nombre de sus poderes de videncia, ven en el otro reencarnaciones maravillosas, leen archivos *akhásicos* que revalorizan a la personalidad devaluada, y ejerciendo de figuras maestres, viajan a planos dimensionales, allí donde sus clientes por sí solos ni pillan ni captan. Seres que poseyendo un teléfono dimensional con pretensiones de objetividad, traen mensajes espiritistas, o simplemente manejan con habilidad cartas simbólicas y artefactos étnicos para ejercitar sus particulares *mancias* manipuladoras.

En general los profesionales de lo ilusorio, traduciendo mensajes celestiales, generan adicción al mensajero con el pretexto de devolver la esperanza perdida a quienes les pagan. En cualquier caso se trata de relaciones dependientes que prefieren que les digan lo que hacer, más que proceder a investigar y discernir en lo más profundo de sus propias personas.

Pienso en la vulnerabilidad de los sensibles artistas que se abren camino en la selva urbana, o bien en la de las chicas “buenas” que vienen del pueblo y alguien las ensalza, y ¡Ay! de los niños ricos sin anticuerpos de disciplina y autosuficiencia. Que tengan cuidado del halago los que se sienten culpables, así como los que han sido recientemente abandonados por sus parejas, y sobre todo los que viven sobreprotegidos por entornos de familias miedosas.

Recordemos las 6 palabras que se decía a sí mismo Krisnamurti, cuando alguien pronunciaba un halago sobre su persona: *“Mi ego no se lo cree”*. Y también discernamos entre el halago y el sano reconocimiento. Honremos la expresión emotiva de admiración y gratitud que tan ricamente del corazón brotan. Sin duda que estas son celebraciones tan sinceras, desapegadas y hermosas que van desprovistas de la intención de pillar a un ego en las redes de quien pesca, una pesca que se basa en la carencia, y una carencia que lejos de ser explotada, más bien inspira compasión al corazón que la abraza con anhelo de aliviarla.

Mantengamos al ego sobrio, y desconfiemos de quienes pretendan alimentar con abonos rápidos y elocuentes a eso profundo en nosotros que debe crecer tan solo con trabajo, entrega y anónima posesión de los dones que por lo menos hasta el presente, el Universo nos regala.

¿Estamos de acuerdo en que la autoestima brota de dentro a fuera y protege del que adula?

MI PAREJA NO FUNCIONA

¿SUELTO Y ME ABRO A UN CAMBIO DE VIDA?

**¿Cambiar de gafas o cambiar de pareja? ¿Parejas sucesivas o pareja de por vida?
¿No pareja?**

¿Acaso los matrimonios *apañados* por interés, funcionan mejor que pasión con proyecto?

¿Quién se atreve a recetar si la pareja “abierta” es mejor que la fidelidad de la abuela?

*Mi pareja
no funciona*

¿Qué quiere decir eso de que mi pareja “no funciona”? Hummm... cuando oigo esta frase... cuán delicado siento el tema. En realidad existen tantas voces que se mueven “por debajo” de estas corrientes, me refiero a voces tan psicológicas como poéticas que conviene escucharse para enfocar la permanencia o, por el contrario, apoyar la salida, aún a costa de lo que sea.

Por otra parte, ¿todavía podemos dar crédito a quien afirma no soy feliz “por culpa de mi pareja”?, reconozco que ya no se oye tanto ese tipo de comentarios. Dicen los técnicos de la mente que es llegado el tiempo de asumir la gestión de la felicidad como cosa propia, es decir desde uno mismo, sin echar balones fuera. Dicen también que aprendamos acerca de la independencia en pareja, es decir de ser capaces de no responsabilizarnos de los sentimientos del otro, ni hacer al otro responsable de los nuestros, aspectos que parecen ser asignaturas para muchos aprobadas. Algo así como no ser medias naranjas, sino naranjas enteras.

Cuánta ansiedad producen los conflictos de pareja. En realidad podemos ser seres maduros, padres razonables y personas reconocidas en nuestra carrera, y sin embargo, ¿qué pasa cuando se nace incombustible jugador e incansable aventurero que dejando

atrás psicologías y religiones, encarna al héroe que al final del camino encuentra a su amada?

¿Cuándo sentimos que definitivamente nuestra pareja no funciona?, ¿cuándo también de verdad queremos otro modelo?, ¿de pareja?, ¿de vida?, ¿cuándo queremos el legítimo imposible? y ¿cuándo realmente anhelamos un volver al *punto cero* y desde ahí, reinventar nuestra existencia? Cuánto respeto inspira aquellos casos en los que se activa un programa predecible de “ciclo consumido”, y de pronto, el universo sonrío ante la gota de agua que desborda el vaso de la relación, y comienza el proceso de muerte y nacimiento sin vuelta.

No es un tema fácil de abordar, ¿verdad?, sobre todo, si anteriormente has sufrido pérdidas en las que pasaste un tiempo de duelo y soledad larga, si tienes hijos pequeños y un proyecto familiar en marcha, si sientes necesidad de aprobación de padres, amigos e incluso de tu pareja, si te reconoces como persona complaciente y tiendes a negar lo que tu alma anhela, si tienes miedo al fracaso y te empeñas en que “no hay otra”, si padeces conciencia de escasez y el dinero a dividir te parece un problema, si estás en horas bajas y dudas que en el futuro, alguien te quiera, si la identidad que te constituye es sufridora y va de víctima perpetua...

¿Qué podemos hacer cuando somos *además* eternos soñadores y hacemos del amor nuestra bandera? ¿Qué pasa cuando alguien se tropieza con un tercero con quien enciende el cuerpo y eleva el alma? Los racionales afirman que cuando esto sucede, en realidad lo que se desea es soltar el viejo kit abriendo la puerta como se pueda... y dicen también que en vez de salir en busca de experiencias, se debería tomar el conflicto como un reto para madurar, profundizar y abrir consciencia... Humm... Estoy de acuerdo en que tales palabras son sensatas, pero tal vez no saciarán la sed que abrasa. Serán palabras que se quedarán cortas en aventura creadora, tan cortas como las propuestas que se quedan atrapadas en la pura cognición psicológica.

Pero, ¿qué dice ante esto el poeta, el creador y el viajero de las estrellas? Dice que cuando sucede un mágico encuentro, el universo te está regalando un cambio de vida, unas gafas de colores y nuevas avenidas por las que irradiar las células mutantes de tu alma. Son momentos delicados e intensos de muerte, nacimiento, y camino por el filo de la navaja.

Hummm... ¿Qué hacer?

¿Qué hacer? Saca de tu adentro al poeta amigo mío. Haz nacer al mago y surca de nuevo las estrellas. Deja tu corazón latir en la esperanza de quien sabe que tan solo el *milagro que viene* hará las cosas fáciles y abrirá tu alma. La vida es un sueño que merece vivirse en su grandeza.

En realidad amigo mío, si reconoces que siempre amaste el amor en un rostro imposible, si viviste buscando por el desierto el manantial de la diosa, si siempre que el amor rozó tu corazón te enfrentaste finalmente a la renuncia sublimadora, si has perdido

la esperanza de encontrar paz en el abrazo con el alma que desde milenios te espera, si cuando oyes esa música o de pronto la brisa del amor te roza, lloras de pena, soledad y esperanza muerta... hoy te digo amigo, amiga, que no morirás sin haber vivido el abrazo de la diosa, sin haberte perdido en las caricias de su piel, en la humedad de sus ojos y en los infinitos de su alma.

Si pensaste que todo esto eran sueños de películas históricas, si la sed de amor te abrasa y con sucedáneos no logras, noche tras noche, saciarla. Si miras al cielo y pides que ese corazón alado que sueñas, vuelva a la carne y se encuentre contigo en un día cualquiera... Y si entonces la reconoces y suenan las trompetas de las estrellas, no solo se habrá cumplido un sueño amigo mío, habrá sucedido algo mucho más grande, se habrá abierto en tu corazón la gran rosa de la consciencia despierta.

Sueña el milagro, el misterio trabaja.

LA REVOLUCIÓN EDUCATIVA

¿Qué pasa en el mundo que el hecho de detenerse y escucharse, suena a crónica marciana?

¿Aprenderemos a vivir enchufados a nuestro interior y sin sensación de ansiedad y prisa?

¿Es que adaptarnos a la nueva tecnología pasa por perdernos del dentro y emigrar al fuera?

La revolución educativa

Observo indicios suficientes como para afirmar que tras el actual exilio de las interioridades, exilio en el que olvidamos vivirnos desde la intimidad emocional, el “tiempo del corazón” velozmente se acerca. Se trata éste de un tiempo en el que una masa creciente de personas comienza a sentir, pensar y comunicar desde lo profundo de sus internas moradas. En realidad todos sabemos que no existe mayor transformación social y personal que aquella que nace desde el interior de las personas. Es por ello que para construir la nueva visión que pugna por expresarse, tendremos que partir de la base y comenzar por una urgente revolución educativa.

Una revolución tan imparable como silenciosa, y a su vez inspirada por los seres que están despertando, revolución que trata de recuperar el significado vivencial de la trascendencia. Es evidente que cada día y de forma espontánea, nacen grupos de trabajo con un expandido nivel de conciencia, grupos comprometidos en la elaboración de programas educativos, programas enfocados a superar la sordera cotidiana de un mundo adormecido por el tener más y por las horas de tele en el marco de una sociedad empobrecida y ruidosa.

¿De qué hablan los periódicos de mayor tirada?, ¿del juego del poder en la política diaria? Conformamos una sociedad que no echa de menos noticias realmente interesantes y enriquecedoras, noticias que facilitan los propósitos esenciales de la

condición humana. Parece que tales informaciones que se apartan del juego del poder y de la última desgracia, no interesan en la lectura de la vida cotidiana. En realidad, hemos creado una sociedad en la que consumimos ávidamente noticias de violencia y testosterona.

Ante este panorama, uno siente que quizá algo tendrá que cambiar. Habrá primero que reeducarnos, y más tarde, educar a los que vienen por lo que somos, más que por lo que escribimos y decimos. Educaremos en la naturaleza, considerando al silencio que de ella emana como la primera y fundamental escuela. Fomentaremos brotes de apertura gratuita al otro, así como la posibilidad del diálogo en serenidad y calma. La nueva educación cultivará la milenaria cultura de la meditación, una cultura que devolverá el goce de la escucha profunda y la paz de saberse en el proyecto de vivir compasiva y creativamente la vida que nos toca.

Para ello, fomentaremos la enseñanza no solo con lecturas a entender y memorizar, sino con símbolos, rituales y metáforas, todo ello a través de un innovador corpus de dinámicas que superen esa *mentalidad única* del “nunca es bastante”, mentalidad basada en la eficacia, en el individualismo y en la competencia. Primaremos en las aulas esa noble humildad que conlleva el hecho de pedir ayuda, y valorar los apoyos que ofrecen las personas adelantadas.

En la nueva educación cultivaremos la respiración consciente, la concentración, la observación y el silencio, capacidades que permitan el despliegue de la atención hacia la escucha interna. Desarrollaremos asimismo la inteligencia transpersonal, tratando de no confundir el espiritualismo con el sano interiorismo que nos conduce al autodescubrimiento y a las íntimas certezas. Una inteligencia que no es solo una metáfora, sino una capacidad neurológicamente cartografiada. En este sentido, los neurobiólogos Persinger, Ramachandran y el físico Danah Zohar, la nombran como el “Punto Dios” y la señalan localizada en el lóbulo temporal de nuestra cabeza. Al parecer, la manifestación de esta inteligencia permite aflorar la “alegría sin causa” en el proyecto creativo de la vida, un proyecto en el que se asumen responsabilidades, y se expresa una personalidad entusiasta, compasiva, pacífica y sincera.

Educaremos en el desarrollo de la capacidad de asombro, y enseñaremos cómo identificar las emociones y los sentimientos del niño, de manera que cada uno de ellos, sin juicios de valor, permitan un mayor conocimiento de su propia persona. Apoyaremos asimismo el desarrollo de la empatía, de la capacidad de admirar, de agradecer y de escuchar. En realidad, esta educación que fundamenta al educador y el educando, valorará el brote creativo de dentro a fuera, y el constante contacto con el sentir, el sentir de un fluir por el que vivirse desde una mente centrada y unificada en la riqueza de la diversidad psicológica.

En los nuevos programas educativos incorporaremos prácticas de relajación, ejercicios de visualización, posibilidades de expresión artística, escucha musical, trabajo con la voz y el canto, dinámicas de juego y expresión corporal, miradas hondas hacia la muerte

y la sexualidad, lectura de textos sagrados de sabiduría milenaria y prácticas de masaje para conectar con el cuerpo y el ahora.

Y será el desarrollo de las principales virtudes y fortalezas lo que propiciará la puesta en escena de seres emocionalmente maduros, seres entrenados en aplicar el pensamiento positivo sobre lo que acontece en sus mentes, seres que sabrán abrazar su sombra e incorporar el silencio en el seno de una cultura que sabe aprender del dolor y se reconoce desde el alma.

El nuevo ser humano emergido de una nueva y más amplia visión educativa, no solo se experimentará de forma placentera a través del goce consciente de sus sentidos, sino que también sabrá vivirse en la relaciones de forma holística y comprometida. Con esta revolución educativa, los futuros habitantes de este planeta experimentarán una vida significativa, es decir, una vida plena de sentido, una vida emprendedora de proyectos que generen el íntimo goce de servir a la Humanidad entera.

Reeducación como camino permanente durante la propia travesía.

EL FIN DEL MUNDO

¿Todavía cree alguien en que en el 2012 o 2022 o 2044 se acabará el mundo?

¿Acaso imaginamos grandes olas, terremotos o explosiones atómicas?

El fin del mundo

Según los analistas de Google, una de las frases más repetidas entre los buscadores de los cinco continentes, es “fin del mundo”. Tres palabras que actuando como tenebroso *mantra*, inquietan a solitarios navegantes de la noche, anunciando un vago sentimiento de pérdida, un sentimiento que, de alguna forma, anuncia el final del algo que nos deja.

¿El final de qué?

Unos dicen que del mundo, otros que de los tiempos, otros... que de la vida sobre la Tierra. Lo que sí parece repetirse es el sentimiento vago de que algo se acaba... Si a esto unimos películas y cómics que muestran grandes sequías, ciudades en ruinas, y supervivientes sumidos en la violencia... poco a poco, ese indefinible sentimiento de final, hace aflorar lo que unos llaman Jinetes del Apocalipsis, u otros Lemuria o Atlántida, continentes sumergidos que albergaron culturas de alta tecnología sin el justo grado de consciencia.

No faltan también los que predicán amenazantes el castigo de la madre naturaleza al ser humano que desoye las señales de la Tierra... Toda una película que se ve reforzada por la ley de los ciclos y las grandes profecías de la Historia.

¿Qué hay más dentro?

Conforme se afina la intuición y se observa, no tardamos en captar que el fin del mundo es tan solo una lectura incompleta, una lectura que dice adiós a la vieja identidad que se aleja. Un adiós a las formas que dieron gloria, y que sin embargo contemplamos abrumados como hoy ya no funcionan. En realidad, en el reino de lo visible es el cambio lo que nunca cambia, y paradójicamente, la misma fuerza que a la evolución impulsa, es a su vez la fuente de sabotajes y de mil y una resistencias.

El fin del mundo puede no ser otra cosa que la intuición de un sentimiento de muerte y posterior renacimiento que amenaza a la mente caducada, el ocaso del viejo programa y el amanecer de una vibrante sutileza. Un sentimiento de final por el que se despiden una identidad que antes de ser atravesada, se resiste y se aferra. En realidad el final del tiempo acontece cuando se deja atrás la mente que, a su vez, al propio tiempo crea, un momento clave en el que despierta el eterno ahora. El final del mundo señala que el personaje se rinde al corazón y se deja inspirar permanentemente por el alma.

Entonces, ¿qué hacer con el sentimiento de final que a veces amenaza?

Conviene saber que ese Apocalipsis cuyo término deriva del griego *kalipto*, no significa destrucción, sino “cubrir”, por lo que a su vez *apokalipto* señala la acción de “levantar el velo y descubrir”. Puede afirmarse que Apocalipsis no es otra cosa que *revelación*, un hecho por el que darse cuenta de que nuestras proyecciones mentales convierten en un sueño a la vida ordinaria.

El Apocalipsis es un proceso que un día nos encuentra disfrazado de pérdida inesperada, una pérdida a veces oculta tras la traición, tras la muerte de un ser querido, tras una grave enfermedad del cuerpo o del alma... una pérdida en cuyo duelo ocurre el milagro de la consciencia, un milagro que disuelve condicionamientos y hace nacer el amor de la esencia.

El Apocalipsis es un proceso de parto de la joven consciencia, proceso por el que se trasciende la vieja hegemonía de la mente periférica. El “final del tiempo” es el final del juego de una mente que no para de recorrer el pasado y anticiparse a las cosas venideras, en realidad es un despertar a la *presencia* que a menudo llega a nuestras vidas entre brisas de muerte y esperanza soterrada.

Todo ser humano que se resiste al cambio, tarde o temprano está “condenado” a crecer aunque no quiera, un proceso similar al de aquel río que cuando se estanca, grandes lluvias lo desbordan, renovando su fluir por avenidas insospechadas.

Conviene *elegir pensar* que ese delicado proceso de ampliación que a todos en algún momento llega, no sucede a la Humanidad de forma simultánea, sino que nos visita uno a uno, en íntima y silenciosa crisálida. Sin embargo a nivel global, imaginemos un mundo que cada día se renueva, imaginemos un espacio planetario en el que los problemas del progreso, es el propio progreso el que los soluciona. Elijamos vivir un mundo en el que la revolución de la conciencia se realiza individual y silenciosa, una revolución sin líderes ni masas que la sustentan. Sin duda un suceso por el que el *virus de* lucidez que circula preciso, un día no lejano, nos encuentra.

¿Ha llegado ya tu Apocalipsis personal?

¿Acaso tu corazón todavía vive protegido tras una coraza?

¿O por el contrario, se rindió, y ya fluye el río de la vida, de dentro afuera?

EL DINERO SUFICIENTE

¿Acaso todavía creemos que ser ricos en euros nos convertirá en seres felices?

El dinero suficiente

A mi regreso de Nepal, me sorprendí al observar el hecho de que al entrar en mi casa, volvía a mirar todo lo que allí había con “ojos de principiante”. Me explicaré: sucedía que conforme pasaba la vista por las habitaciones, sentía con asombro que el yo que miraba, lo hacía sin antecedentes ni resquicio alguno de proyecciones memorizadas. Este hecho aparentemente inocente, me permitió descubrir la vida cotidiana con una mirada nueva, una mirada sin hábitos ni prejuicios y, de alguna manera, emitida desde una mente no condicionada.

De pronto me reconocí en un “punto cero”, un punto desde el que cada cosa aparecía con posibilidad de ser cuestionada, un punto en el que cada objeto que mis ojos veían, podía ser de nuevo aceptado o bien ser retirado a la basura, sin vuelta. Parecía que todo aquello que mis ojos sobradamente conocían, era de pronto visto por vez primera. Me di cuenta de que algo en mi ser había activado otros ojos, los ojos de una identidad renovada.

¡Qué bonito era poder replantearme toda aquella atmósfera, y a la vez, tener la oportunidad de recrear el gran juego de mi existencia!

Reconozco que el hecho de hacer *trekking* por los Himalayas y salir del juego de mi agenda, había *reseteado* un programa muy profundo de mi propia persona, un programa relacionado con los hábitos condicionados y los muchos prejuicios que albergan las mochilas ocultas de nuestra propia mirada. Atrás quedaba la sonrisa chispeante de aquellos niños nepalés correteando descalzos por las aceras, niños que nada tenían, excepto coleguitas en la calle, y la leche de una cabra. Lejos quedaban las gentes de aquellos poblados de alta montaña, gentes que sabían de Internet y de contemplación de la Naturaleza. Reconozco que esos pobres en renta *per cápita*, eran ricos no solo en sonrisa interna, sino también en el disfrute de una mente sosegada.

¿Qué significa para nuestra cultura la llamada “riqueza”? ¿acaso nuestra mente tan solo la asocia a escrituras de propiedad, títulos bursátiles y dígitos en varias cuentas? Si todavía así pensamos, siento que nos hemos despistado del camino varias leguas.

¿Quién todavía supone más feliz al Príncipe en su Palacio que al albañil en la obra? Tal vez sea hora de discernir lo que significa sentir paz profunda y cuáles realmente son las avenidas por las que la felicidad circula y nos encuentra. Suponemos a la riqueza como el hecho de disponer de más dinero que aquel que uno naturalmente precisa para desarrollarse y dar la salida a lo que su mente proyecta.

Sin embargo la sabiduría avanza y el viejo paradigma de *¡Nunca es bastante!* poco a poco, crisis tras crisis, se agrieta y desploma. Una nueva era amanece y con ella una nueva visión de la abundancia y la riqueza. Llega el tiempo de hacer bien las cosas pequeñas, el tiempo de aprender cada día, y de hacer algo por alguien sin esperar absolutamente nada.

Cambiamos la palabra riqueza por “prosperidad” y atribuyamos a ésta una energía creativa y dinámica. Un cambio que conduce a comprender la grandeza de aspirar al “dinero suficiente”, el suficiente para actualizar nuestras capacidades y poder abrir todas las puertas que precisa nuestra variopinta persona. De esta forma tan orgánica en la que nunca falta ni sobra, disfrutaremos de una actitud más afín a la verdadera Excelencia. Seamos ricos en creatividad, ricos en amor e inteligencia, y ricos en servicio solidario a una Humanidad fraterna. Superemos el miedo que nos lleva al acumular y retener, y mantengamos la sobriedad justa que aporta sentido y consciencia a nuestra existencia. Vivamos en la confianza laboriosa y promotora, al tiempo que “soltamos y hacemos circular” toda la energía que nos llega.

Vivimos un tiempo en el que el Sistema necesita “ojos de principiante”, y no hace falta retirarse a los Himalayas para mirar de nuevo cosas tales que: *“la cantidad lo justifica...”*, *“de esta nos forramos...”*, algo que señala especulación y ciertos síntomas de anestesia. Programas como éste nos han desconectado de lo esencial, llevándonos al despiste y la locura colectiva.

Recordemos el proverbio Zen: *“un día sin trabajo es un día sin comida”*, metáfora que señala otro alimento más sutil que los garbanzos, un alimento que nutre al alma al integrar el trabajo y la vida cotidiana.

Cuidado con los empleos y negocios que tan solo reportan dinero, la factura que cobran es demasiado alta para la vida profunda de la persona. Recuperemos el propósito de servicio, el propósito de servir a todo ser humano y a la vida misma, servir en cualquier puesto por modesto que éste parezca, y centremos nuestra atención en la labor cotidiana bien hecha.

¿Hasta cuándo los grandes almacenes sustituirán a Platón en este planeta?

¿Es ya el tiempo de esa luminosa “decepción” que enfoque dentro nuestra mirada?

EL APROBADO Y LOS EXAMENES

¿Tienes algún hijo en la tortura del aprobado, “no sea que pierda otro año”?

¿Solo conducen Maseratis los graduados o también el fontanero que nos hace la reforma?

El aprobado y los exámenes

¿Quién todavía cree que si sus hijos no acaban el bachillerato, lo que sucede es que le han salido tontos, o que son vagos de remate, o incluso ¿por qué no, caraduras manipuladores en un siglo de culpas por parejas rotas? Si algo merece la pena reconsiderar en el seno de nuestro desarrollo, no es otra cosa que la Educación, un sector en el que nos hemos totalmente despistado. ¿Despistado?, rotundamente SÍ. En primer lugar conviene recordar que la verdadera educación, es integral y señala el camino de reconocerse en la esencia, y desde ella, desplegar el neutro observador, manteniendo la atención cotidiana en la presencia.

¿Quién dijo: “*No educamos a nuestros hijos por lo que les decimos, sino por lo que somos*”?

Tal vez quien lo pronunció insinuaba que la educación no solo comienza en el momento de nacer los hijos, sino también en el momento de nacer los padres o educadores. Eso conduce a pensar que una cosa es educar, que como se ha señalado hace referencia a un gran puente entre la personalidad superficial y la conciencia profunda, y otra es instruir, que no es otra cosa que el formateo de esa compleja maquinita llamada “mente pensante”, que fabrica pensamientos y emociones, maquinita biológica que parece programable por un sinnúmero de condicionamientos analizables, entre ellos, la información impresa en el disco duro de la memoria vivencial y genética. Y si bien la instrucción o programación del educando es clave en el formateo de condicionamientos y conductas, la educación es sagrada, entendiendo por “sagrado” todo aquello que nos lleva a una verdad más profunda.

Por otra parte, ¿nos hemos ya dado cuenta de que en la educación actual todavía coletea el modelo patriarcal de enseñanza? Por modelo patriarcal se entiende esa manera de concebir la existencia, primando al padre *neocortex*, y dejando apretadamente

soterrados, no solo al cerebro femenino o *límbico* sino también, al cerebro instintivo del niño o *riñoencefálico*.

Este paradigma patriarcal está arraigado tras miles de años en los que uno de sus exponentes más representativos lo conformó ese Jehová amenazante, juzgador y generador del “virus culpa”. Un paradigma que se instaló en los inconscientes occidentales, dejando entre otras cosas un culto a la información, un ligero desprecio hacia las emociones, y un destierro de la figura creativa del niño interior que, directamente, molestaba por no ser productivo.

¿Y en que se manifiesta tal programa patriarcal en el modelo educativo predominante? De entrada, el término alumno, según algunas corrientes alude a alguien “sin luz”, como parecen señalar las partículas *a lumen*. Un nombre nacido de esa concepción en la que existe un personaje que sabe y un desgraciadillo que no. Es por ello que la función del profesor es verter su torrente de predicación desde el altar, mientras el alumno toma apuntes como loco para pasar el examen, no vaya a ser que pierda un año que tanto dinero cuesta a los padres.

El fracaso de este despiste supone preparar psicocuerpos ciudadanos hacia un buen puesto que les permita salir de casa con la pareja de rigor, obtener una hipoteca y cambiar cada cuatro años de coche. Todo un éxito, sobre todo si el esforzado alumno ha estado varios años enfermo, preparando una oposición y repitiendo cual loro todo el acervo que sus responsabilidades oficiales conllevarán en el glorioso futuro de funcionario reconocido. ¿Dónde se quedó la vocación?

Es por estas y por otras muchas razones que la educación debe reconocerse en su verdadero significado sagrado. Y si en los tiempos actuales, las religiones se han quedado cortas para una gran parte de los ciudadanos racionales, la espiritualidad por el contrario debe recuperarse como patrimonio del corazón humano, una espiritualidad como vivencia más allá de la adhesión a doctrinas y creencias particulares.

La nueva didáctica debe trascender la actual “educación para el tener” y orientarse hacia una “educación para ser”, un camino que también proponga el silencio y el cultivo de la virtud y los valores, una educación en la que, no solo se alfabetice e instruya al educando, sino que se le permita el acceso a la historia y fundamento de las diversas religiones del planeta.

Pensemos en una educación en la que el propio educador haya hecho un gran trabajo en el sí mismo, un educador que haya alcanzando una maduración en el propio ego y un nivel profundo de conciencia. Una educación que integre el acompañamiento psicológico para identificar y aceptar la *sombra*, y la identificación de los propios sentimientos.

Otorguemos al educador el delicado puesto de suscitar el interés del educando, motivando a la investigación, más que programando sus mentes para los exámenes.

Veamos un mundo en el que el educador y el educando cultivan la espiritualidad como música de fondo en el camino del vivir.

¿Prefieres que tu hijo gane su pan bien adormilado o que despierte y entre en el Gran Juego?

Y, entre nosotros, y en voz baja, ¿qué prefieres ser un Sócrates insatisfecho o un cerdo feliz?

HA MUERTO... ¡QUÉ DESGRACIA!

¿Todavía vivimos instalados en sufrir y más sufrir cuando alguien querido muere?

¿Acaso pensamos que el abuelo de 90 está mejor en el Hospital lleno de tubos que muerto?

¿Te sigue pareciendo de mal gusto hablar de la muerte cuando éste tema casualmente sale?

Ha muerto... ¡Qué desgracia!

¿Cuándo vamos a comprender que el sufrimiento es infinitamente peor que la muerte? El hecho de alguien sufra, SÍ es “para tanto”, pero ¿de qué alguien muera?, ¿acaso la muerte no merece más ecuanimidad y respeto que lo que solemos hacer cuando esta nos roza?, ¿cuándo vamos a meternos en la cabeza que el muerto ya no sufre más, y que a quien le toca kilos de aceptación y, sobre todo de generosidad y autoconsciencia, es a quien continua en la vida?

Una cosa es rendir culto a la vida, cosa deseable por aquello de la bendita gratitud, y otra muy distinta es la de seguir vagando por las superficies del apego, una forma de cerrar los ojos a la llamada que subyace tras la muerte que llegó o llegará. Al parecer esta comprensión cuesta tanto porque todavía asociamos muerte con pérdida, y si bien es una pérdida desde nuestra egocéntrica perspectiva, ¿quién es capaz de ponerse, aunque sea por un ratito, en el lugar quien llegó al final, por inesperado o aparentemente injusto que parezca?

La pérdida es el horror, pero a menudo es menos horror que alguien muera cuando el Misterio le visita, que el hecho de ser abandonados o traicionados... ambas son pérdidas pero las unas son irreversibles y cancelan, al tiempo que las otras precisan de mayor aceptación y recursos.

Para los niños de las tribus aborígenes, la muerte es algo asumible y natural, un suceso que aceptan sin dramas añadidos. Lo mismo sucede con los animales, hace poco presencié como mi gatito murió de una neumonía y cómo su madre manejaba el tema...

¿Qué nos pasa en esta civilización occidental con la muerte? Los nacidos cerca del 2.000 ya no enfrentan el *yu yu* del famoso “Juicio Final” cristiano. Y desde esta perspectiva, ya no subyace el venenoso fantasma de la culpa y la gran amenaza del famoso castigo eterno. Otra cosa es la responsabilidad que uno asume por sus acciones con el punto justo de madurez y consciencia.

Llegar incluso a decir que la muerte es una bendición y que nada ocurre por casualidad, ¿todavía parece una aberración?, ¿acaso se cree que quien así se expresa no es sensible, o simplemente no quiere tanto a los que se van, tanto tal vez como los quieres tú?

Decir que la muerte ha sido tratada en todas las culturas menos manipuladoras que la judeocristiana, con bendita naturalidad y sin dramas añadidos, es señalar que ni es tan chollo vivir, ni es tan dramático morir. Tal vez sea un regalo vivir conscientes y despiertos, y tal vez sea otro regalo morir en paz, sin miedo y sin dolor.

El sabio Sri Nissargadatta dijo un día con natural lucidez: *Nací llorando y moriré sonriendo*. Sonriendo es lo que nos brotará el día en el que hayamos comprendido que primero, la muerte no llega porque sí, llega a quien le llega y en el momento en el que le llega. Segundo, que la muerte es un puente a una totalidad más allá de la mente cerebral, y se supone, solo se supone, que es un estado más placido que el anterior. Y tercero, que aquí quien se desgarrá dramáticamente es el ego inmerso en el *campo morfogenético cultural*, es decir el de un ego que no ha sido suficientemente trabajado en el “soltar” y, que de alguna forma, evoca viejas pérdidas y proyecta sus propios miedos, apegos e íntimas tragedias en el porvenir.

¿Y por qué esta sociedad es tan dramática con la muerte y su entrono?, ¿se debe acaso al horror que nos produce la amenaza de rebajar ese acomodo artificial y debilitador de la llamada “sociedad del bienestar”?, ¿cuándo vamos a dejar en nuestro testamento el dinerillo suficiente como para hacer una fiesta, como mínimo del mismo tipo o mejor que la que se nos hizo al nacer?, ¿y cuándo vamos a pensar que la muerte no es un asunto oscuro?

Pero ATENCION una cosa es la muerte y derivados, y otra cosa es el sufrimiento. En realidad, ante éste, hincó mi rodilla en tierra, inclino la cabeza, y me alisto en las humildes filas de los que trabajan de por vida hacia su erradicación. El sufrimiento suele ser terrible cuando muere un hijo o un ser con el que existe un gran vínculo. Son casos que merecen un profundo silencio, un profundo respeto y un sabio acompañamiento, sin que ello menoscabe la sabiduría que subyace tras esa lotería tan sabia como maldita que desgarrá a quien le cae.

En realidad es ahí, en el sufriente en donde está el verdadero objeto de compasión y el verdadero objeto de investigación para aprender a reorientarlo. El sufrimiento no debe

confundirse con el dolor, ya que éste es tan natural e inevitable en curso de la vida, como el propio placer. Por el contrario, a diferencia del dolor, el sufrimiento es una actitud, una resistencia, un programa... es decir aspectos que además de poder ser superados con el suficiente desarrollo personal, tienen la misma causa origen: la ignorancia y la inconsciencia.

Dicen que San Pablo decía todas las noches: “Muero cada día”.

¿Te animas?

MEDITACIÓN EN WALL STREET

¿Crees que meditar es algo exótico para gente vegetariana que no se enrolla con el fútbol?

¿Acaso piensas que para meditar necesitas un lago, un templo o estar a solas en casa?

¿Piensas que los que meditan pasan del sexo y viven en una mojigata idealización?

Meditación en Wall Street

¿Qué está pasando en el mundo occidental con respecto a la llamada “meditación”? Si bien en el siglo pasado para muchas personas, era considerada como una práctica para unos pocos “colgados” que sintonizaban con ese lejano Oriente, ahora por el contrario comienza a ser algo cotidiano en empresas, aeropuertos, editoriales, centros comerciales, y en toda clase de ofertas culturales de crecimiento personal. Y aunque esto es una realidad social de crecimiento vertiginoso, merece detenerse unos minutos y clarificar algunos engaños que circulan respecto a la misma.

Por de pronto la llamada meditación debería cambiar de nombre y ser más bien conocida como “contemplación”. En realidad la meditar no es reflexionar, ni dar vueltas a las cosas, o averiguar mediante el uso del pensamiento. Así pues contemplar es una práctica de *atención plena* al momento presente, es decir, hacerse plenamente consciente de las sensaciones, emociones y pensamientos que circulan *ahora* por el campo de percepción.

Esta mencionada práctica de la observación que incrementa el silencio interior, es decir un silencio que se parece al apaciguamiento y quietud, está tan mal entendida que, en general se piensa que para meditar correctamente “hay que dejar la mente en blanco”, cosa que de creerse así, puede torturar al principiante que termina por calificar a la misma de “misión imposible”. Aclaremos que una cosa es observar los pensamientos y darse cuenta de que pueden brotar espacios vacíos entre cada uno de ellos, y otra cosa buscar ese vacío como objetivo meditativo.

La práctica de la contemplación es todo un regalo que la milenaria sabiduría ha legado a este ser humano tan profundamente desorientado en los vericuetos del pensamiento y la memoria como el de nuestra actual civilización. ¿En que se basa esta afirmación? En algo clave y al mismo tiempo desconocido para la realidad ordinaria: el pensamiento no es el camino de encuentro con la verdad, ni tampoco es referencia de sabiduría. El pensamiento no crea lo Nuevo, sino que más bien se construye y alimenta de la memoria, es decir de “materia muerta”, al estilo fotocopia, es decir nada creativa ni espontánea. El pensamiento crea el tiempo, y discurre entre los estrechos e ilusorios cauces del pasado y el futuro.

Tanto el pensamiento como la información son lo que todavía moviliza a una sociedad prisionera de la lógica y la razón, una sociedad dormida en un “pienso luego existo”. En realidad el pensamiento no trabaja en el plano de la Realidad sino más bien en una vigilia que tan solo cuando trasciende es considerada como un sueño de ilusoria realidad. El pensamiento se desenvuelve en un estado mental tan limitado como separativo y dualista, un estado subóptimo que tan solo resulta útil para controlar y deducir aspectos técnicos de la existencia.

A poco que se investigue se reconocerá que el pensamiento no es la herramienta adecuada para crear, para amar, para sentir la belleza, para descubrir la verdad, ni para satisfacer la necesidad de comprensión que anhela el ser humano en proceso de despertar. Es por ello que conforme se evoluciona, se siente la necesidad de descubrir un nivel más allá del mismo, un nivel desde el que vivirse sintiendo, creando, comprendiendo, amando y confiando desde una conciencia de unidad.

Y para atravesar este plano de la esfera pensante y entrar en una percepción tan creativa como multinivel, la práctica de la meditación es un auténtico turbo, una herramienta sin ideologías a las que adherirse ni religiones a las que afiliarse. La meditación aunque se realiza desde la no intención ni el deseo de sus frutos, se sabe que abre suavemente el melón profundo de la cabeza pensante. Una apertura que permite el acceso a un nivel de consciencia desde el que vivirse en un presente continuo, un presente en el que no cabe el sufrimiento ni la tiranía anímica de la anticipación y el recuerdo.

Se trata de un nivel de consciencia que visto incluso desde una perspectiva pragmática, tiene tantos beneficios que incluso los jóvenes “tiburones” de Wall Street están comenzando a practicarla. Y aunque todavía muchos de ellos la han incorporado en sus vidas con la esperanza de no estresarse, así como de acceder a espacios de genialidad, también cuentan con la temprana expectativa de tener más energía para hacerse ricos.

En este orden de cosas, el silencio es el gran camino para ahondar en la observación y el discernimiento. De hecho, de no pasar varias horas al día en silencio, se corre el peligro de desconectarse del alma que nos mantiene en la cordura del corazón. Esta práctica continuada propicia asimismo el nacimiento de una identidad profunda e inafectada que puede ser denominada como Observador o Testigo. Un observador o identidad esencial que se vive como centro de percepción neutro y ecuánime, un Testigo que no se

identifica con la corriente de pensamientos, sentimientos y sensaciones, a las que percibe pasar sin intervenir ni juzgar.

A este nivel supramental o transpersonal se accede más fácilmente con la práctica de esta milenaria técnica de la contemplación, una técnica que en general comienza a iniciarse en los recintos especializados, y termina por llevarse a la vida cotidiana en el caminar por una acera, pelar una cebolla, consultar un programa bursátil, abrazar con pasión o sin ella... en realidad la diferencia entre el estado mental ordinario y el estado contemplativo, es que mientras en el uno se vive automáticamente, en el otro se vive de forma consciente y en sostenida presencia.

¿Todavía condicionaremos el logro de la paz y la alegría a la llegada de algo?

¿Es ya llegado el tiempo de reconocer que la salida de esta locura está justo más adentro?

LA CRISIS QUE SALE EN LA TELE

¿Acaso todavía creemos que hay tan solo una crisis económica?

¿Quién se cree ya que han sido los bancos la causa real de la presente decadencia?

¿Qué está pasando en realidad?

La crisis que sale en la tele

Si indagamos y afinamos la intuición, podemos afirmar que una formidable expansión de consciencia está aconteciendo en el ser humano de nuestro tiempo. Se trata de una “ampliación” que conlleva la retirada de los viejos modelos y la progresiva aparición de lo Nuevo. Y todo esto, al igual que el nacimiento de un bebé o el baile hormonal de la adolescencia, supone una revolución de dimensiones sumergidas e insospechadas.

Sucede que la alarma televisiva que vemos en la economía no refleja más que la punta de un iceberg. La montaña de gráficos a la baja que está apareciendo ante una gafa humana que tan solo interviene en los numeritos del dinero, no es la causa sino más bien el efecto, o más bien la manifestación de la caída de una vieja forma de ver y vivir la vida.

Lo que en realidad sucede en este siglo XXI es más hondo, es más hondo porque afecta al desprendimiento de nuestra vieja identidad. Una identidad asociada al patriarcado, al predominio del pensamiento y del control, a la búsqueda de una seguridad efímera en la razón y el dinero, al apego al placer y la huida del dolor como rumbo existencial, y a la preeminencia de la imagen superficial como sucedáneo de la esencia.

La crisis se asemeja a esos segundos claves que atraviesa un trapecionista cuando tras soltar el trapecio, recorre el espacio en atención total, hasta llegar a prenderse del nuevo. Un hecho que recuerda el “soltar lo viejo sin que lo nuevo haya llegado aún”

Y sucede que al rendir culto a las superficies inherentes a este modelo puramente mercantil, y no mirar más dentro, es decir al corazón, las soluciones de esta crisis se limitan tan solo al área económica. En realidad la visión parcial del *Homo Economicus* gira en torno a recortar gastos, ajustar presupuestos, promover fusiones, modificar

relaciones laborales, proteger la Bolsa... sin embargo, poco espacio le concedemos al retiro indagador.

¿Qué está pasando en realidad?,

¿Acaso la ansiosa amenaza de pérdida, no es otra cosa que el reflejo de un suceso mayor?

¿Asistimos a una expansión de consciencia que *deconstruye* lo viejo para hacer sitio a lo Nuevo?

¿Y qué significa la mencionada expansión de consciencia?

Significa un incremento imparable del “darse cuenta”, un desarrollo del testigo observador, una naciente capacidad de atestiguar en cada instante hasta los propios pensamientos. Significa un actuar desde el sentir, un sentir que brota tras reconocer e integrar las propias sensaciones, emociones y pensamientos.

Todo ello desde una consciencia que se parece más al espíritu, es decir, a un “algo” inefable que ES muy dentro de uno mismo, tan divino y trascendente que deja atrás la moral, que suspende los juicios y que a su vez barre las viejas culpas sin eludir responsabilidad ni aprendizaje.

Significa asimismo un trascender la mente pensante y reconocerse en una identidad transpersonal como infinitud y océano de consciencia, reconocerse como una sutil yoidad que tiene un cuerpo y una mente, pero que no *es* ese cuerpo ni esa mente. Significa soltar identificaciones con todo lo que cambia, a excepción del observador de lo que cambia. Significa vivirse en el ahora confiando sin grietas en la benevolencia universal, significa reconocer la *Inteligencia Una* que mueve átomos y galaxias, incluidas todas las partículas que movilizan nuestros pensamientos. Significa por último, reconocerse en el silencio de lo profundo como amor y paz sin objeto ni causa.

¿Qué está sucediendo detrás de la escena?

Sucede que el ser humano está despertando. Y que una nueva aristocracia está inspirando al mundo, una aristocracia que ya no está conformada por los llamados “nobles” ni por los burgueses de poder económico, en realidad la conforman los que están tomando consciencia, hombres y mujeres que se han *dado cuenta* y ya no juegan a lo mismo, hombres y mujeres anónimos que están atravesando crisis tras crisis, tratando de intuir en la oscuridad la llegada de ese trapecio que, inequívoco y preciso, se acerca veloz en la aparente oscuridad del momento presente.

¿Has soltado ya tu viejo trapecio?

¿Intuyes el aroma de lo nuevo?

LA ANSIEDAD Y EL DESIERTO

¿Te cuesta mucho dormir y estás en la tele hasta muy tarde?

¿Te agobias cuando estás en soledad y no haces nada?

Bienvenido pues, a la travesía del desierto que a tu vida llega.

La ansiedad y el desierto

Dadas las circunstancias ambientales de saturación sensorial que en este siglo enfrentamos, daría la impresión de que para quien vive atrapado por la ansiedad, la vivencia del “desierto” puede ser su gran asignatura. Al parecer en nuestro plan de estudios de la carrera Vida, llega un momento en que lo que precisamente toca, es algo parecido a la Nada, una nada inundada de vacío fértil, un vacío rebosante en el que nada hay que hacer, nada hay que resolver o cambiar, ni nada hay a que rendir culto ni rechazar. Un vacío que irradia consciencia y libertad.

Para nuestra mente turística, la asignatura “desierto” y su asociación a “nada”, es toda una amenaza. Sin embargo, para quien anhela ir más allá del impacto adictivo, el desierto sacará sus demonios y centrifugará sus más íntimas rabietas. Un desierto que señala un vacío consciente, un silencio inundado de totalidad que abraza a quien se adentra y observa.

Tal vez una de las próximas aventuras humanas será la de aprender a “hacer sin hacer”, es decir, un hacer sin identificaciones con esto o aquello y los consiguientes apegos y rechazos que tales identificaciones conllevan. Tal vez durante la mencionada travesía se trata tan solo de “estar ahí”, en el ojo del huracán, tomando consciencia y manteniendo la plena presencia del ahora. Un proceso de liberación y entrada en la calma que la Inteligencia de Vida se ocupa de desencadenar en todo buscador, sin necesidad de rodearse de camellos y arenas.

La metafórica travesía diseñada entre dunas y paisajes en los que el cielo se toca con la tierra, se parece a la mirada del peregrino que no ve adorno alguno sobre el que elucubrar preguntas ni fabricar respuestas. Una travesía que conforme avanza sobre un caminar consciente, desprende la ansiedad que aprieta, al tiempo que suelta las mochilas de las memorias, un desprendimiento que anuncia los primeros destellos de una paz, tan *incausada* como neutra.

La revolución tecnológica que tantos años nos ha costado conquistar y que nos permitió salir de aquella nada *preconsciente*, clama ser atravesada por la visión penetrante de un recobrado *vipassana*. Y si bien en aquel “camino de ida” tratamos de utilizar paquetes crecientes de información, por el contrario en el actual camino de vuelta, nuestro destino es la vacuidad. Pero en esta ocasión, nada nos recuerda al pasado vacío carencial, sino al vacío radiante de *supraconsciente* eternidad, una eternidad que cuando nos encuentra, conjuga y trasciende el Alfa y el Omega.

Mientras sentimos que la travesía avanza, bien sea en la atmósfera bereber, en el asfalto o en los Himalayas, se hace más evidente el gran mensaje del alma: *No encontraremos la paz hasta que nuestro corazón, vacío de deseos y ligero como una pluma, haga su latir sin pedir nada*. Pareciera que hay que pasar por el desierto de los deseos, deseos que esclavizan a este ser humano que tras saturarse de los sentidos, puede un día ser encontrado por la Diosa.

Y una vez atravesado ese desierto que a cada persona en su momento llega, el peregrino se sentirá fluyendo en la inspiración que, en muchos momentos del día, le permitirá detenerse, contemplar y vivirse en la presencia. Comprenderá entonces que Lo Nuevo no aparece encadenando pensamientos ingeniosos, sino más bien brotando de una silenciosa vacuidad que, en sí misma, parece convocar al genio de la botella.

Y así como el juego de los amantes pasa del susurro al silencio, y del silencio a los besos y a las danzas, de la misma forma en la travesía, se pasa del juego de los pensamientos a las intuiciones enamoradas, intuiciones inspiradas por la Diosa que riega todo rincón de cálida esperanza. Reconozcamos que la enfermedad central de nuestra civilización es la ansiedad, un semiconsciente sentimiento de amenazante soledad que contrae y genera desconfianza.

¿El antídoto?

Cuando seas encontrado por tu desierto, y te atrevas a dormir bajo las estrellas, abre bien tu pecho al Gran Silencio que, desde tiempo atrás, te espera.

Y, cuando más tarde llegue el día en que vuelvas a tu vida cotidiana, observarás que hay más espacio entre tus palabras, observarás que tus escuchas son más profundas, y que guardaste la televisión en un armario de estanterías bien altas.

Observarás asimismo que miras el cielo más a menudo y que caminas, paso a paso, con plena conciencia.

Tal vez cuando eso suceda y la Paz te está encontrando, mirarás a la ansiedad como un recuerdo de otras etapas. Ese día, la Humanidad que en ti habita, estará más cerca de la utopía por la que lucha investiga y reza.

El gran silencio te busca... ábrete a su misterio y déjate encontrar por la Diosa.

ME COME LA RABIA, ¿QUÉ HAGO?

¿Crees todavía que eso del perdón es tragar lo que te parece injusto y ofensivo?

¿O bien piensas que para perdonar hace falta admitir la conducta que rechazas?

¿Has pensado alguna vez qué hacer cuando la rabia nos come o el rencor nos corroe?

Me come la rabia, ¿qué hago?

¿Hay algo que esclavice y dañe más a quien lo padece que la rabia y el rencor?, ¿existe algún antídoto eficaz para quien se siente carcomido por ese virus que al igual que las termitas, come al alma? ¿Qué quiso decir hace cuatro mil años El Mahabarata, cuando señaló: “*La conservación de la especie se debe a que el hombre sabe perdonar*”?

¿Hay algo que perdonar? Tal vez habrá que mirarse si queda algún resentimiento de aquella separación en la que sentimos odio e impotencia en las discusiones de dinero y de la tutela de los hijos, o bien cuando nuestra suegra se nos aparecía como una patética capitana que manipulaba a nuestra esposa o marido, o bien cuando por fin descubrimos las cartas de amor que nuestra pareja escribió a su amante y sentimos: “OH entonces... ¿todo lo que hacía y me decía en la cama durante estos dos últimos años, era una farsa?, o bien cuando nuestros hijos adolescentes pasan de toda obligación y tiranizan a quienes los cuidan, o tal vez cuando el que sonrío a nuestra cara y a quien deparamos confidencias, nos pone verdes a nuestras espaldas, o quizá cuando sale elegido quien justo menos se lo merece y peor nos cae, o cuando gana más dinero y tiene más éxito aquel que parece más falso y da más coba, cuando... cuando...

El odio y la rabia es como una brasa que queremos lanzar sobre nuestro enemigo, una brasa que mientras la apretamos nos quema. Llega un día en el que el odio nos enferma y finalmente nos abrimos a la salud y con ella al perdonar, todo un acontecimiento, pero,

¿A quién hay realmente que perdonar?

Aunque parezca mentira, habrá que comenzar por perdonar a uno mismo, es decir aceptar nuestros actos pasados con toda la compasión, benevolencia y responsabilidad que merece un sabio mirar. Se trata de asumir la responsabilidad y el aprendizaje de nuestros actos, al tiempo que limpiamos todo resquicio de culpa y castigo que viva larvado en nuestro subconsciente.

Cuando nos aprieta el rencor que un día fue sembrado por impotencia, conviene revisar nuestra propia historia personal y proceder a contemplarla con una mirada madura y cargada de humildad. El perdón a uno mismo, a la vida, al Universo, y todos sus reflejos derivados, como, por ejemplo, a nuestros padres, a nuestras parejas, a nuestros hijos y a nuestros ofensores... no es un acto de inteligencia, sino un regalo de la Vida.

Tal vez tengamos que considerar el perdón como un acto de comprensión, algo que no se puede provocar. La comprensión es una liberación que tan solo “sucede”. Y posiblemente la puesta en marcha del proceso que esta conlleva, comenzó por un: “Sí quiero”, dos palabras claves por las que comienzan tantas cosas... Al parecer una de las más poderosas fuerzas que movilizan el universo que vivimos deviene de haber “querido” lo que queremos que suceda.

¿Qué tiene de mágico o misterioso eso de la súbita comprensión? Por de pronto conviene discernir que comprender no es lo mismo que entender, algo que tan solo se reduce al ámbito intelectual o racional. El hecho de “comprender” supone incorporar, encarnar e integrar aquello que en su día pudimos entender, y que de pronto atestiguamos que ya lo somos.

Es por ello que el perdón no es un acto mental de justificación o de excusa de la acción del otro, sino que es un acontecimiento espiritual, un suceso que como un regalo de la Gracia, un día nos encuentra, al tiempo que lava nuestro corazón de presión y mordedura rabiosa. Una Gracia a la que tal vez podamos abrirnos, comenzando por entender que quien perdona no está precisamente aceptando la conducta que rechaza, ni tan siquiera estando disponible para tomar copas con su ofensor. En realidad se puede perdonar, y al mismo tiempo demandar judicialmente a quien sentimos lo merece, sin que sean conductas excluyentes.

El perdón es un acto íntimo, anónimo y silencioso, un acto de reconocimiento profundo por el que, de alguna forma, de pronto comprendemos la pauta de conducta y las intrincadas programaciones mentales del ofensor.

Sucede que incluso percibimos el curso de su infancia y las condiciones familiares que tal vez éste enfrentó cuando era un niño inocente y asustado. Sucede entonces que sentimos la inocencia de todo ser humano, incluida la nuestra por patética y perversa que a nuestros ojos, haya sido cualquier acción atrás cometida.

Reconocer que todo es perfecto, incluidos nuestros deseos de cambiarlo, no es solo un inteligente acto de deducción *translógica*, sino que supone un estado de lucidez y globalidad que acontece a todo ser humano abierto a comprender, abierto a comprender

que la herida objeto de ofensa, tal vez estaba presente en nosotros antes de tales sucesos, y que todas aquellas personas que han tenido que ver con nuestros odios, miedos e injusticias, merecen nuestra más profunda compasión.

Alguien dijo: “Pedid y se os dará”.

¿Cabe mejor petición que la propia libertad?

¿A cambio de qué? A cambio de nada

A cambio de la satisfacción íntima y silenciosa de dar vida a la Vida.

A cambio del profundo goce de sentirse útil a las aperturas de las crisálidas.

A cambio de seguir el rastro del amor como íntima propuesta.

¿A cambio de qué? A cambio de nada

Y ¿eso qué significa?, ¿dar “dinero a los pobres”?, ¿no ejercer el comercio?, ¿ir de inocente por la vida?, ¿ayudar a cruzar la calle a las viejecitas?, ¿no defenderse?, ¿tragar?, ¿callar cuando sentimos la conveniencia de cuestionar?, ¿ir los domingos a plantar árboles?, ¿repartir panfletos apostólicos por las calles?, ¿nunca decir NO?...

Tal vez lo que significa es tan solo funcionar desde el corazón, algo que puede traducirse como actuar renunciando a intencionar permanentemente los frutos de la acción. Significa hacer sin hacer, significa ofrecer y entregar a alguien, sin que esa persona pueda algún día devolverlo, significa hacer algo por otros sin espíritu de recompensa, significa apoyar lo que precisa de apoyo, sin calcular las ventajas personales que vamos a obtener con ello.

¿Quién dijo que el amor no era otra cosa que un baile de hormonas?, ¿acaso creemos todavía en un racionalismo biologicista que trata de medir el amor en el laboratorio?, ¿o es que con estas afirmaciones, lo que estamos es utilizando la herramienta limitada de la mente racional para algo que a esta trasciende?

Ya no basta sentir el amor como una relación basada en la supervivencia, es decir un mandato biológico por el que si no logramos unirnos 40 lanzas aborígenes, no cazaremos al gran animal, y en consecuencia, no comeremos. Ni siquiera justificar al amor como un epifenómeno de la pulsión reproductora de la vida, reduciéndolo a ese sucedáneo llamado enamoramiento y a sus proyecciones derivadas por sublimes y efímeras que estas sean. En realidad ni siquiera el amor que se intuye desde el insondable corazón humano llega a ser un sentimiento, recordemos que los

sentimientos, por hondos y próximos que se encuentren de nuestra sensación de identidad, no dejan también de ser cambiantes. Y el amor “esencial” no cambia, simplemente ES.

Tras descartar reflejos y sucedáneos, ¿qué ámbito queda para el amor?, en realidad el amor con todas sus letras brota y se manifiesta desde el ámbito del espíritu, y si de alguna forma disfrutamos de la evolución suficiente como para haber degustado una vivencia de totalidad, vivencia que nada tiene que ver con creencias y dogmas religiosos, sabremos con íntima certeza que el espíritu en el ser humano es una realidad Transpersonal que trasciende los limitados sentidos, sabremos sin necesidad de información que lo justifique, que somos amor en esencia, y que desde nuestra encapsulada yoidad ordinaria de corte emocional y racional, ni se sueña con pillarlo.

Ante este planteamiento del amor de apariencia idealista, tal vez más de uno se pregunte, ¿en qué se manifiesta ese amor esencial o “espiritual” en la vida cotidiana de cualquier mortal?

A lo que merecerá la pena señalar que ese amor, donde primero se nota es en la compasión, compasión a veces mal entendida, tan mal entendida que al ser vivida parece colocarnos en una situación de superioridad frente al “pobrecito” que padece desde nuestra inmune atalaya. En realidad la compasión es empatía profunda con el sentimiento de dolor del otro, sin que ello nos inunde y nos arrastre. En realidad, la empatía con el sentimiento de dolor en el otro conlleva el genuino y activo deseo de que éste se alivie, el anhelo de bien que motoriza a la acción inteligente y oportuna, el movimiento que impulsa a proteger, cuidar y dotar al ser que atraviesa el padecimiento, por sutil que éste sea.

El amor también se manifiesta cuando ofrecemos nuestra energía allí donde entendamos que ésta se precisa para mejorar las condiciones existentes. El amor se manifiesta eligiendo pensar desde la nobleza, el respeto y la suspensión del juicio. El amor se manifiesta cuando nos alegramos genuinamente de un éxito ajeno, y sigue manifestándose cuando honramos valores y principios que determinan la opción más libre y generosa del ser humano, y para culminar, brota cuando sentimos amor universal irradiando hacia todo lo existente, sin necesidad de que las cualidades del “objeto amado” nos estimulen a admirar o ensalzar, es decir amor identidad, tan incausado como universal en su mirada.

El Mahabarata, libro de filosofía hinduista, escrito hace más de 5.000 años, señala cuatro niveles en la evolución de los seres. Primero los que buscan recibir, segundo los que buscan dar y recibir, tercero los que viven para dar, pero gozan al dar, y cuarto los que irradian su autenticidad y lucidez tal y como lo hace el Sol, allí donde lleguen sus rayos de forma universal y anónima.

¿En cuál de ellos sientes que se encuentra tu persona?

RECOBRANDO LA HUMILDAD

¿Nos hemos preguntado alguna vez el por qué la humildad no está precisamente de moda?

¿Qué ha pasado con esta virtud que parece tan solo etiqueta para gente desfavorecida?

¿Acaso hemos ya olvidado que la paz es un tesoro que late oculto en el corazón humano?

Recobrando la humildad

Pareciera que actualmente el significado corriente de la humildad, alude tan solo a la llamada clase baja, o “gente humilde”, es decir a la tercera clase de ese tren que motoriza de forma arrogante una sociedad capitaneada por multitud de ricos tempranos en el puro tener.

En realidad utilizamos la acepción de “clases humildes”, cuando queremos dar a entender que se trata de gentes que viven en barrios empobrecidos y que suponemos reverencian a quien simplemente tiene más y puede sacarles de la miseria. Así pues el significado de la palabra humildad ya nada tiene que ver con un valor del corazón humano, sino con el estatus de quien es “menos”, es decir, de personas no solo pobres en el tener, sino también incultas.

Es por ello que la humildad en el uso cotidiano de esta civilización está considerada como una debilidad, y en algunos casos, se alude a ella cuando alguien se rebaja a sí mismo con la secreta intención manipuladora de provocar en sus allegados una reacción de ánimo, unas palabras que levanten la autoestima del que airea sus carencias buscando

reforzarse, sin duda otro ejemplo de falsa humildad, también común en esta sociedad de culto a las superficies.

¿Cabe mayor despiste?

Nuestra cultura como ya es archisabido por los que *observan*, no solo está despistada del gigantesco patrimonio espiritual que encierran los valores éticos, sino que además ensalza valores profanos, valores encarnados en muchos casos por personas que no añaden realmente valor a lo que circula por sus manos, sino que activan su inteligencia cazadora para especular en nombre de hacer negocio, relegando y eclipsando otras capacidades más profundas del ser humano que merecen cultivo y atención.

Esta reflexión no juzga a las personas, cada ser humano, asesino o santo, es mucho más que ese personaje o conducta que expresa, en todo caso reflexiona y propone recordatorios que pueden resonar con la llamada *apertura del corazón*, propósito íntimo y sutil ante el que un número cada vez mayor de personas se encuentran preparadas.

Observo que como seres en evolución nos convendrá recuperar el valor de la humildad y devolverle la grandeza de alma y el nivel de “alta cultura” que su íntima vivencia conlleva. El propio Kant fue uno de los primeros filósofos que señaló una concepción de la humildad tan profunda que llegó a nombrarla como una “meta-actitud” y virtud central en la vida.

Tal vez nos preguntemos, ¿en qué sentido la humildad puede ser señalada como virtud central? Quizá la clave corresponda a Santa Teresa que definió la humildad como “andar en la verdad”. Y reconózcase que una vez llegados al profundo sentimiento de verdad y certeza, cosa escasa y sorprendente, pocas cosas quedan ya en la vida para seguir descubriendo.

En realidad, ¿cuántas veces nos hemos dejado poseer por la arrogante batalla de “tener la razón”?, una necesidad de nuestro ego dualista y limitado que tiende a brotar bélico en las relaciones emocionales, relaciones a menudo tan impregnadas de neurosis que bloquean la flexibilidad de mirar las cosas desde otras perspectivas menos egocéntricas. Al parecer, el conflicto se hace presente por no poder neutralizar esa hormona que nos catapulta a un reactivo luchar y dar portazos, para así evitar amenazas de abandono, culpa y vergüenza de quedar al descubierto en nuestras más recónditas sombras e internas miserias.

¿Qué papel puede jugar el reconocimiento y cultivo de la humildad en la paz familiar, profesional y social? Tal vez la paz en todo este tejido de relaciones comienza por ser encontrada dentro en uno mismo, y desde este estado, un estado con el tiempo se convierte en *estadio*, mantener un sólido arraigo en la ecuanimidad, compasión y no violencia. En realidad, el encontrar la tan anhelada paz, es una promesa que ha fundamentado variadas escuelas de conocimiento, religiones y múltiples caminos de autodescubrimiento y liberación, caminos que durante milenios han aportado una sensación de sentido existencial a quienes por ellos transitaban.

¿Qué puede hacer un ser humano ante la tensión y el conflicto con una parte de su familia, o con una parte de su ambiente laboral? Tal vez lo primero que convendrá será reconocer que la autoría del conflicto es de las dos partes, ya que dos no pelean si uno de los dos realmente no quiere. Y más tarde reconocer el temor a la propia vulnerabilidad, una vulnerabilidad de ese niño o niña interior, niño herido y vulnerable que habita en nuestro corazón, y al que protegemos con máscaras y murallas invisibles que blindan el corazón.

Si amamos el Amor, y como personas cotidianas queremos amar y ser amados, tendremos que abrirnos a la posibilidad de abrir nuestras viejas heridas, al tiempo que nos permitimos aflorar todo el racimo de viejos dolores embolsados que viven sepultados de nuestro mundo interior.

Habrá que descubrir que la verdadera fortaleza se basa en el reconocimiento de la propia vulnerabilidad, una realidad desde la que se escucha el canto de la humildad, un canto impregnado con aroma a verdad y que de pronto aparece en nuestro pecho como luz brillante en noche oscura.

¿La humildad como camino al corazón?

SEXO EN EL TEMPLO

¿Acaso crees que los que practican meditación pasan del deseo sexual?

¿Piensas que la dimensión espiritual de la vida y practicar sexo pueden ser incompatibles?

¿En qué se relacionan la práctica contemplativa con la vivencia sexual?

Sexo en el templo

La respuesta nos lleva a que la consciencia puede ser, por ejemplo, no sólo enfocada en la llama de una vela, o bien en la neutra observación de los propios pensamientos, sino que también puede enfocarse en la corriente de sensaciones que suceden durante la vivencia sexual. En realidad aunque la meditación propicie la toma de consciencia o “darse cuenta” de que no *somos* el cuerpo, ni somos las emociones, ni los pensamientos, sino más bien un *centro de percepción* de tales manifestaciones, sí convendrá puntualizar que el deseo sexual del psicocuerpo, no tiene por qué ser reprimido de forma sistemática, por más compromiso espiritual que se tenga. En todo caso y si éste brota, conviene naturalmente canalizarlo como cada uno en su propio marco entienda.

¿En qué consiste eso de enfocarse o hacerse presente en cada sensación sexual? Pues tan solo en entrenar la atención consciente en lo que está sucediendo en ese instante en el seno de nuestra propia corporeidad. A partir de este estado de formidable *ahoridad*, el “hacer el amor” puede convertirse en una verdadera meditación, una vivencia tan contemplativa como sensorial en la que se pueden trascender aspectos tales como las imágenes mentales, los deseos anticipatorios, la tendencia a repetir memorias de anteriores placeres, y desde ahí, optar por vivir la sexualidad como una de las más grandes aventuras de descubrimiento y creatividad que existen en la vida.

En un mundo tan avanzado como el actual, mundo que ha superado tabúes y corrientes represoras, la sexualidad sigue todavía siendo un tema contaminado de secretismo, culpa y vergüenza. Por ello, conviene hablar cada vez más claro de algunos aspectos que empañan a la misma.

Por de pronto, hay que partir de la base de que todo placer sexual, aunque surja desde la complicidad y el amor, es un *suceso* que ocurre absolutamente “dentro” de uno mismo. Ocurre tan dentro de uno mismo que conforme se comienza el juego estimulador, el que se va adentrando en estados no ordinarios de intensidad orgásmica, procede de pronto a

individualizarse y suspende toda percepción exterior. Una interiorización de tal calibre por la que se “suelta el control” así como el afán de complacer al otro, un “otro” que se trasciende incluso como fuente de complicidad. Finalmente, y una vez más, la salida está dentro.

Por lo tanto, esa sutil travesía que habitualmente suele iniciarse entre dos personas, y que avanza desencadenando sensaciones y sentimientos, finalmente sucede en uno, y solo en uno. Por ello puede decirse que lo importante no será el darle vueltas a los móviles del cómplice, o qué circunstancia ha hecho desencadenar el viaje, o incluso que tipo de manipulación se esté utilizando. Lo importante será el estado de consciencia en sí mismo que esté sucediendo con todas sus connotaciones transegoicas.

Es por ello que si el viaje se realiza con el cónyuge legal, con un amante subterráneo, con un juguetito electrónico, con manipulación o con la mente visionaria... será éste un tema secundario. Lo que realmente busca todo peregrino existencial es salir del apretado encapsulamiento de la mente lógica, de la ilusoria sensación de separación dualista, y del blindaje del corazón, tan característico del estado ordinario de consciencia. Una “salida” que unas veces puede hacerse sosteniendo la mirada en los ojos del otro y dejando que el fondo de su pupila abra puertas al infinito, y por el contrario otras veces, cerrando la conexión con el exterior, y mirando hacia dentro en total absorción con la corriente de sensaciones placenteras.

Una vez más la censura de doble moral, la represión por idealismos febrilistas, y la influencia poderosa de corrientes que culpabilizan toda sexualidad que no conduzca a reproducción en el marco conyugal, caen por el ejercicio del discernimiento y de la propia autoindagación.

La espiritualidad no es un conjunto de normas elevadas, sino un estado de consciencia, un estado desde el que se vivencia lo que sucede desde una megaóptica tan plena como inefable. Todo aquello que nos acerque a esta realidad será bienvenido, por lo que conviene señalar que así como el silencio y la contemplación ahondan la vida interior, la sexualidad óptimamente practicada y sin creencias neuróticas, puede convertirse no solo en una corriente de amor y placer facilitadora del sosiego, salud y paz, sino también en una oración al universo, una oración en la que el “viajero” ha sido capaz de elevar su corazón, de comulgar con la vacuidad, y de alguna forma, estremecerse de gratitud. Una gratitud que no solo se manifiesta por el regalo de la cascada de endorfinas que la sexualidad desencadena, sino por la inmersión consciente que un ser humano puede llegar a vivenciar, si sabe orientar esta energía de manera libre y sabia.

¿Qué diferencia ves entre una “masturbación a dos” y el llamado “hacer el amor”?

¿Crees que el sentimiento de honda complicidad, marca diferencia en los momentos “altos”?

Investiga, medita, ama.

¿La mejor terapia?

¿Hay alguna Universidad para aprender a madurar emocionalmente?

¿Acaso algún neurocirujano o hipnoterapeuta tiene la llave para reprogramar mi persona?

¿Se ha descubierto ya una pastilla para no sufrir, y de paso, que haga florecer al alma?

Investiga, medita, y ama. La mejor terapia

Pues sí, mira... en realidad mi problema es que me siento muy dependiente en las relaciones emocionales... quiero decir que tengo muchos miedos a quedarme sola... ups... pues ya que preguntas te diré que tengo con mi madre un problema, no me he sentido querido, ella prefería al pequeño de la casa... nunca me he sentido atractiva, en el fondo espanto a los hombres, antes que verme rechazada... no encuentro trabajo, me siento inseguro, me comparo fácilmente con las demás personas... reconozco que soy muy complaciente, me cuesta decir que no y trago demasiadas cosas... no soporto a Paco es insoportablemente arrogante, en el fondo me joden los triunfadores, me recuerdan el fracaso de mi existencia... mi padre quería que fuese chico, nunca soporté su autoritarismo, y mira por donde, ahora soy lesbiana...

Ya veo. Y ¿qué hacer con eso que me cuentas?

Estuve dos años con una psicóloga, reconozco que me ayudó mucho en la etapa más difícil, pero ya ves como están ahora las cosas... he hecho cursos de todo tipo, y he leído todo, desde el Poder del Ahora, hasta un curso sobre el *eneagrama*; en realidad he aprendido que soy un 8, aún así estoy agotada... me recomendaron un psiquiatra muy bueno y desde hace tiempo que tomo antidepresivos, pero las pastillas ya no me hacen nada... sí, ya sé de dónde viene, tras un año con un psicólogo muy rodado, averigüé que esto era cosa de mi infancia, aprendí a perdonar a mi padre, pero, ya ves, las cosas de nuevo están insoportablemente tensas...

Hummm... te comprendo.

Sí, pero ¿qué hago ahora con mi vida?... ¿es que no va a servir de nada todo lo hecho hasta ahora?... me siento humillado, nunca pensé que llegarían hasta aquí las cosas... el problema es que sé todo acerca de lo que me pasa, sé de donde viene, conozco las causas y sus orígenes, he hecho tests, regresiones, terapia cognitiva, humanista y sistémica, he estado con curanderos, chamanes y gentes con poderes para limpiar mi aura... he visitado Lourdes, Stonhenge y los Himalayas, soy maestro de Ra Ki, tengo el Practitioner en PNL y soy diplomado en la Excelencia, voy a conferencias, congresos y tertulias para desarrollar mi particular ensalada... sin embargo, mi vida sigue vacía, no logro encontrar paz, me estoy cargando la pareja, y además no siento nada cuando paso por la naturaleza ni siquiera cuando miro las estrellas...

¿Qué esperas de esta visita?

He oído hablar de la terapia transpersonal... me han dicho que eres una buena terapeuta... me recomendó una amiga que te llamase, en realidad busco salir de este agujero en el que me encuentro sola... llevo demasiadas terapias encima, dice que lo transpersonal es lo último. No se... dame claves, aunque sea una palabra...

¿Una palabra? Te daré tres. Bien... ¿Y si te digo: comprensión, aceptación y autenticidad?

Hummm... ¿Y qué hay dentro de esas palabras que tan bien suenan?

Cuando la comprensión sucede, todas las piezas encajan. Comprender no es entender, ya que éste opera tan solo en la mente conceptual. La comprensión es como un relámpago súbito de ampliación y globalidad manifiesta, es la base del cambio, y cada día se puede hacer algo por encontrarla. La comprensión es ver desde el corazón, algo que sucede tan solo a partir del adentramiento del alma. Más tarde, las cosas no serán igual aunque parezca que se repitan. Conviene estar dispuestos a rendirse a la idealización de los egos y soltar exigencias. Hagamos espacios de silencio e investiguemos en el ser, desde lo más hondo de la consciencia.

La aceptación es un acto sublime por que el que uno se da cuenta de que a otro nivel, todo acontece perfecto, incluidas nuestras ganas de que las cosas sean de otra forma. Aceptar en nada se parece a la resignación de la abuela. La aceptación brota desde el silencio y nace de la visión ampliada de las leyes que gravitan detrás de los acontecimientos y sus causas. Cada toma de consciencia sobre lo que en realidad nos pasa, conlleva abrazar el dolor y aprender a no sufrir por el mal uso de una mente anticipativa, victimista y adicta a la queja. Aceptemos nuestra vida y la partida que nos toca jugar en ella. Abracemos activamente lo que sucede y dejémosnos encontrar por la paz que somos, manteniéndonos atentos y en total presencia.

La autenticidad es la base de una vida plena. La autenticidad es un antídoto para el miedo, así como el canal por donde el amor asoma. Decir la verdad y ponerse un día rojo, es mejor que arrastrar cien días en naranja. La autenticidad es el camino para florecer y hacer madurar al ego que nos aprisiona. Para vivir en ella, soltemos

expectativas y escuchemos la voz de nuestra alma. La autenticidad nos pide vivir al día, sin aplazar asuntos pendientes, al tiempo que contemplamos el cielo estrellado que brilla en la noche de nuestras moradas internas.

Vaya... Interesante... ¿Qué puedo hacer para asimilar lo expuesto y comprender más allá de la maquinaria psicológica?

Investiga, medita y ama.

¿QUIEN ERES?

SOY TÚ

¿Te has preguntado alguna vez, quién eres en realidad?

¿Acaso tan solo eres lo que dice tu DNI?

¿Acaso el anillo, tras disolverse en el crisol, deja de ser, lo que siempre fue, es y será?, ¿oro?

¿Quién eres? Soy tú

¿Todavía crees que realmente eres quien figura en tu documento nacional de identidad? Y si es así, ¿no te *raya* oírte pronunciando el verbo “soy” en cualquier frase que define y etiqueta tu identidad?, ¿no te inquieta decir cosas tales como, “*soy* bombero o *soy* empresaria, *soy* directora o *soy* marido, *soy* varón o *soy* niña, *soy* madre o *soy* hermano, *soy* de El Escorial o de *soy* de Santiago, *soy* joven o *soy* abuela...”?, ¿no se te queda corto?

¿Acaso nunca has vislumbrado que eres algo mucho más amplio e indefinible que esa pequeña y etiquetada identidad por la que coloquialmente te nombras y defines?, ¿qué era el anillo antes de nacer a la forma “anillo”?, ¿y qué será después de fundirse en el crisol?, ¿oro? ¿En realidad te crees ser quien pronuncias ser en la “forma persona”?, ¿qué eras antes de nacer?

¿Y si lo que nació tan solo fue la forma que describe el DNI?, ¿no es bien cierto que el oro existe “antes, durante y después”, de la forma que adopte en el molde de su temporal identidad?, ¿qué eras antes de nacer como persona o pequeña identidad?

¿Te has preguntado por qué dices “mi” mano, o “mi” cabeza, o “mi” cuerpo?, ¿por qué dices “mi” como cuando hablas de objetos, mi teléfono o mi casa? Tal vez porque reconoces que “no eres” esa parte, sino que “tienes” esa parte. Se diría que tu identidad “soy” no encaja en partes de tu cuerpo por eso no dices, “soy mano”. Y entonces, si no eres tu cuerpo,

¿Quién eres?

Y si seguimos adelante con el mismo razonamiento, ¿acaso crees que “eres” el que piensa, “ese” que a su vez, vive dentro de tu cabeza?, o siendo más sutiles, ¿acaso crees que eres tus pensamientos y sentimientos?, ¿crees que eres una especie de entidad “persona” que vive en tu cuerpo?, ¿te has preguntado, qué es la persona? La psicología afirma que la persona es un centro de identidad “ilusoria” que nace al poco tiempo de vida, y que está formado por el enlace continuo de pensamientos y memorias. Entonces, si tampoco eres la persona,

¿Quién eres?

Si no eres en realidad todo lo que puede ser observado, incluido el proceso interior de “tu cabeza”, proceso en el que se conforman las imágenes e interpretaciones de lo que tus sentidos perciben, ¿quién eres entonces?

Llegados a este punto de indagación conviene diferenciar entre *sujeto* observador y *objeto* observable. Tras descartar los muchos objetos que puedo observar y que no “soy” como lo puedan ser los mencionados mano, cuerpo, cabeza, procesos, pensamientos, alma... que resultan observables, ¿qué queda?, ¿quién es en realidad el sujeto primordial o “yo soy”?

En realidad, la pregunta ¿quién soy? ha sido una de las cuestiones fundamentales que la Humanidad a través de los siglos se ha formulado una y otra vez, dando lugar a profundos caminos de *autodescubrimiento*. Puede afirmarse que el eje del desarrollo espiritual por excelencia, no está en el énfasis sobre la moral, ni en el ejercicio de una progresiva virtud, ni en el más allá de la muerte, ni en el conjunto de ritos para acceder a un plano de comunión con lo llamado: “Otro”.

El eje clave de la liberación espiritual ha sido siempre el descubrimiento de la *identidad transpersonal*, es decir identidad oceánica, infinita y *supraconsciente*, un descubrimiento que no acontece así como así, sino que sucede por comprensión. Una comprensión que conlleva en sí misma la vivencia de integración del otro en lo profundo del propio ser.

¿Y cómo podemos integrar a ese Otro? Se trata de una vivencia por la que traspasa los límites de la propia identidad, tan encapsulada como separada, y que alguna Gracia regala para experimentarse en comunión y totalidad.

Tal vez en este momento de cultura mercantilista, haya alguien que se pregunte ¿para qué sirve indagar sobre la propia identidad?

Hummm... pareciera que cualquier indagación existencial tiene hoy que convertirse en euros para justificar su atención. ¿Es que la comprensión, el amor a la verdad, y la belleza del descubrimiento, tienen que justificarse?, ¿o bien es que un tema así tan solo debe ser planteado por viejos románticos o enfermos graves que no pueden producir y consumir?

Y finalmente, ¿quién eres entonces?, ¿has alguna vez vislumbrado tu identidad esencial?, ¿intuyes tu verdadera identidad como un centro de percepción consciente?, ¿intuyes que eres algo que te resuena como “océano de consciencia e infinitud”, y que todo está dentro?, ¿sientes que eres Unidad que incluye la “otredad” que tus sentidos perciben ahí fuera?

¿Puedes ya decir desde la comprensión: “Yo soy tú”?

ME FASCINA... ME ASQUEA

¿Por qué sentimos fascinación hacia una persona que de pronto nos enamora?

Y el caso contrario, ¿qué es lo que tiene ese ser que con tan solo mirarlo, se nos atraganta?

¿Qué subyace tras la fascinación o aversión que nos toca en esa aparente lotería psicológica?

Me fascina, me asquea

Comencemos por reconocer que nuestra personalidad nuclear tiene una gran riqueza de personajes o máscaras. Se trata de papeles que representamos en situaciones cotidianas y que a su vez, nos enriquecen de diversidad psicológica. Personajes internos, tanto masculinos como femeninos que encarnan en papeles, por ejemplo masculinos, como el de rebelde, el complaciente, el controlador, el protector, el guerrero, el artista, el niño, el padre, el creador, el perfeccionista, el amante, el aventurero, el racional, el sabio, el loco, el mago, el crítico...

Lo más curioso de todo esto es que tales *subpersonalidades* están formadas por pares de opuestos, es decir que no existe la una sin su correspondiente contraria. Por ejemplo, no existe la parte científica sin su polar la artística, ni la parte complaciente sin la consiguiente rebelde. No hay racional sin emocional, ni existe controlador sin confiado... Son personajes conformados en pares de opuestos que bailan en el seno de una personalidad que cuanto más consciente se hace de sí misma, más rica y madura resulta.

Pero atención, sucede a menudo que en este escenario psicológico, una de las dos partes de tales opuestos, se desarrolla de forma tan acusada que anula a su contraria, una parte contraria que bloqueándose y sumergiéndose, ni se desarrolla ni se expresa.

Y a partir de este punto, surge el preguntarnos, ¿por qué de pronto nos sentimos fascinados por alguien que nos “enchuta” de idealización y euforia?

Para comprender esto tendremos que mirar qué es aquello que nos atrae locamente de ese otro, y no tardaremos en comprobar que se trata de esa propia subpersonalidad sumergida que quiere salir a la consciencia. Y para ello, se “proyecta” en el otro que vive ahí afuera. Una parte anulada que no hace otra cosa que buscar desesperada su reflejo, al tiempo que desencadena fascinación hacia la otra persona. Cuando esto sucede, y por fin nos cruzamos con alguien que sobradamente la expresa, brota una irresistible atracción que responde a la necesidad de completar el cuadro psicológico de la propia persona.

En realidad, es bastante frecuente observar cómo en matrimonios tradicionales, los roles que cada cual representa, están totalmente consolidados. Puede decirse que cada uno de los dos ha anulado en su propio interior aquel rol que el otro prioritariamente domina y expresa. Por ejemplo, veamos el caso de un marido que se expresa de forma acusadamente racional, masculina y controladora, sin rastro de su parte femenina en la expresión cotidiana, es decir de su parte emocional, afectiva e intuitiva, aspectos que desde su diario quehacer “delega” en su mujer, proclamando afortunado complemento, al tiempo que algo dentro se frustra y bloquea

¿Acaso esto no recuerda a un ave que tiene un ala mucho más desarrollada que otra?,

¿Qué suele suceder?

Este tipo de relaciones de pareja responde al principio de pendiente de “complementariedad”, algo así como decir que un cojo de la pierna izquierda, busca a una coja de la derecha, para así ir por la vida pudiendo decir ¡Qué bien funcionamos juntos!

Terrible realidad que da lugar a uniones basadas en la carencia, uniones de pareja que nacen desde un trasfondo de *necesidad* de la otra persona. Y esto tal vez sucede porque este otro posee esa forma de ser y hacer que por lo visto, nunca se desarrolla en la propia esfera. La dependencia que tantos conflictos de convivencia acarrea, si bien es normal en un niño con respecto a la madre, cuando se da entre adultos, es una manifestación de áreas no maduras.

En realidad, la dependencia es un nivel de deficiencia en el que la mayor parte de los que viven esclavizados por ella, utilizan expresiones como “Cuánto te quiero, no puedo vivir sin ti”, o bien: “Me quiere tanto que no puede vivir sin mí”, expresiones que son ingenuamente consideradas como signos de amor, y no precisamente como ignorancia y carencia.

De la misma forma que un ave precisa de dos alas para volar, nuestro desarrollo como seres maduros precisa del cultivo de nuestras dos grandes áreas: la racional y la afectiva. Tratemos de desarrollar nuestra ala más corta, aquella que no se expresa por más intensa y rica que ésta se manifieste en nuestra pareja. Sucederá que una vez desarrollada, lograremos bailar entre ambas, para finalmente integrar, y más tarde, dar lugar a una síntesis creadora.

Observa a tu amiga íntima, a tu socio, o a tu hermana. Observa a tu pareja atravesando las apariencias. Pronto sentirás cómo el reflejo del espejo que ellos hacen de tu persona, señala el trabajo interior que toca en la evolución de tu etapa próxima.

Si apostamos por el crecimiento como medicina de todos los males que nos aquejan, tarde o temprano, tocará enfrentar aquello que de alguna manera soslayaste pensando que era competencia de cada mamá o papá que la vida temporalmente te regalaba.

¿Fascinación?, ¿aversión?,

Ecuanimidad desde la consciencia.

LA INTEGRACIÓN COMO LLAVE DE PASO

¿Todavía piensa alguien que las cosas del sentir son blancas o son negras?

¿Acaso todavía creemos que los seres humanos somos buenos o malos?

¿Somos felices o somos desgraciados?

La integración como llave de paso

¿Cuántas veces la vieja educación nos ha dicho en contra del sentir que una situación es agria o por el contrario, dulce? Y ¿cuántas veces hemos tenido que aplazar una oleada de amplitud que proponía el integrado *agridulce* en compatibilidad insospechada? Tal vez en el nivel dual de la persona somos no solo felices sino también desgraciados, y no solo buenos sino también malos.

Las nuevas mentes del siglo XXI son tan paradójicas como integradoras. En realidad, en ellas cabe la dualidad en simultaneidad perfecta. Una dualidad en la que parecía impensable algo como “la puta y la santa”. En realidad, durante milenios de modelo mental excluyente no cabía una las dos orillas del río de la existencia. ¿Qué se hacía?

Elegir y oponer, frente a fluir e integrar. Sucedió que al utilizar al pensamiento como único rumbo de la senda, se vivía desde un “pienso luego existo”, y como bien se sabe, el pensamiento no conduce a lo Nuevo, sino que más bien trabaja con memorias recicladas. Observemos que la mente elige, en tanto el corazón intuye, fluye y resbala. De hecho, mientras que elegir es una forma de cerrar, fluir es deslizarse por entre las puertas abiertas.

Sucede asimismo que la mente que ha sido suficientemente observada, se torna incluyente y trasciende a la consciencia. Su quehacer suspende el juicio y permite aquietarse en una fértil nada. Ante este avance, uno se pregunta, ¿qué ha sucedido para alcanzar esta *percepción multinivel* de la mirada? Sucede que los opuestos de la mente se integran en una mágica boda, al tiempo que las contradicciones bailan hermanadas.

Todo comienza por aquello de identificar opuestos, ¿cuándo actúa mi parte masculina?, ¿cuándo mi femenina?, ¿cuál es mi parte sombría, cuál mi luminosa?, ¿desde dónde actúo?, ¿qué parte de mí sabotea lo que otra precisa?, ¿Cuándo manipulo o respeto?

Más tarde, llegan los conflictos. Una parte de mi quiere fumar y otra no, ¿actúo de forma egoísta o tal vez me desprendo desde el alma?, ¿lo hago ahora o lo dejo para mañana?, ¿mi amante o mi esposa?, ¿acepto o sigo en resistencia?, ¿playa o montaña?

Y ya por último, llega el gran día de la integración de los polos y el universo celebra con júbilo un salto de conciencia. Y así sucede que enchufando los dos polos se encienden las bombillas de las casas. Sucede también que la integración de la propia sombra da lugar a una personalidad florecedora. Y que la integración de los sentidos de la “carne” permite una espiritualidad más honda.

De pronto uno observa que la integración hace milagros. Bienvenidos todos a la gama de los grises. Adiós a palabras tan radicales y limitadas como *todo, nada, siempre* y *nunca*, palabras peligrosamente totalizadoras que ya no identifican nuestro verdadero sentir en la vida cotidiana. Lo anteriormente irreconciliable que vivía en las superficies de la mente, va dando lugar a una tercera fuerza tan profunda como silenciosa. De hecho, sucede entonces que uno va por la calle percibiendo cosas como estas:

La infinitud del ahora.

El beso de acero.

El sonido del silencio.

La caricia de la garra.

La fortaleza del pétalo.

La prostitución sagrada.

El rincón del desierto.

La fortaleza de lo vulnerable.

La erudición de la gallina.

El nacimiento de la muerte.

La pobreza de la riqueza.

La salida está dentro.

¿Bailas con tus opuestos?

¿Has ya ensanchado tanto tu visión que estos ya caben en la misma cacerola?

¿TRANSPERSONAL?

¿Escuela Transpersonal? ¿Educación Transpersonal? ¿Psicología Transpersonal?

¿Acaso nos suena ya el término?

¿Transpersonal?

Una de las preguntas más frecuentes que se hacen en el entorno de la Escuela en la que imparto enseñanza, es la de ¿qué es eso de lo Transpersonal?

Para responder, suelo comenzar diciendo que de la misma forma que hablamos de Transatlántico como algo “más allá del Atlántico”, lo Transpersonal hace referencia a *eso* que se halla más allá de lo personal, entendiendo por “persona”, la *máscara* de nuestro personaje en el mundo o *yoidad* ordinaria.

Y de la misma forma que somos capaces de cartografiar cualquier territorio, también la Humanidad a través de sus místicos contemplativos, ha cartografiado los diversos estados de conciencia, estados que comenzando en el nivel del niño *preconsciente*, coronan su carrera en el Buda *supraconsciente*. Una meta caracterizada por la lucidez y la Unidad que trasciende a la mente pensante de carácter dualista. Todo un proceso evolutivo en el que cada nuevo nivel, o capa de cebolla, es de mayor amplitud y profundidad, incluyendo y trascendiendo a la anterior.

En realidad si nos preguntamos a qué sabe una manzana, por lo difícil de la respuesta, lo más seguro es que digamos, ¡Cométela y luego hablamos!, pues de la misma forma, lo Transpersonal en sí, no deja de ser un teoricismo si no existe *la vivencia* de tal estado, ¿Has sentido alguna vez una sensación indescriptible de infinitud, es decir de “no tiempo”? ¿en alguna ocasión sentiste como de pronto, botaba un amor incondicional y sin fronteras?, ¿has sentido asimismo una paz que no venía de ninguna parte y cuyo profundo sosiego era el mismísimo cielo?... posiblemente reconozcas tales estados, que casi seguro te duraron muy poco. Pues bien, esos estados son los denominados como transpersonales.

Y así como el nivel persona hace referencia al ámbito de la personalidad y de la mente pensante... lo Transpersonal señala el estado trans-racional que podrá ser reconocido si trasparamos ese personaje limitado y racional en el que vivimos habitualmente identificados y encapsulados. En realidad el ámbito transpersonal no es otra cosa que la Conciencia, un espacio de atestiguación pura que da lugar al íntimo despliegue de un

neutro y desapegado Observador, un Testigo por el que nos “damos cuenta”, no solo del flujo de los propios estados físicos, emocionales y mentales, sino que también nos damos cuenta de que nos estamos dando cuenta.

Una vez abierto el acceso al nivel Transpersonal, como se abre una flor, es decir en su momento, la vida desde el nivel personal parece tan relativa y moldeable que confirma la famosa alegoría de Platón en la que asemeja la conciencia ordinaria con la vida en una caverna, una caverna en la que existe una hoguera que proyecta sombras sobre la pared y con las que nos relacionamos, tomándolas por seres y cosas reales. El caso es que estas no son más que reflejos de nuestros verdaderos movimientos, sombras desde las que configuramos el mundo, un mundo ilusorio basado en proyecciones. Concluye diciendo que tan solo saliendo de la caverna nos tornaremos plenamente conscientes, despertaremos y viviremos en lo Real.

En realidad el término Transpersonal hace referencia a lo espiritual, un término que al igual que el de “Dios”, puede pronunciarse sin complejos, ya que a estas alturas de la evolución, tanto la vivencia espiritual, como el sentimiento de lo divino son patrimonio exclusivo del corazón humano. Son términos que van más allá de teorías, creencias y doctrinas teológicas, términos que van más allá de la moral y actitud de juicio... en realidad Dios no existe, ES.

Esta realidad tal afirmación señala la vivencia de un estado de conciencia. En realidad, el espíritu es una vivencia, una vivencia inefable que los místicos de todos los tiempos han sentido en su interior como *unidad, paz profunda y amor incondicional*, sin códigos ni juramentos de adhesión. Se trata de experiencias también llamadas “*cumbre*” por la Psicología Transpersonal que no solo las investiga, sino que además proclama que suceden, tan solo cuando tienen que suceder, es decir que no pueden ser fabricadas y, que asimismo conllevan derivados de *totalidad, infinitud y certeza*, en la vida del ego cotidiano.

La consciencia nos habla de un plus de atención en la vida de cada día, atención que alimentará el despertar progresivo de la consciencia, atención que generará un sostenido “darse cuenta”, darse cuenta en cada momento de la postura física, darse cuenta desde qué parte de uno se habla, darse cuenta de cuál es la intención de cada palabra y acción, darse cuenta de la calidad de los pensamientos, darse cuenta de los íntimos procesos, de las sombras, de los miedos, de los anhelos, de los recursos, de las tomas e conciencia, de los sentimientos, de cómo se interpreta lo que sucede... darse cuenta de que nos damos cuenta...

Sucede con el crecimiento de lo personal a lo Transpersonal que lo que antes era automático en el nivel persona, se convierte conforme se avanza, en observado, consciente y voluntario.

¿Acaso no es una buena noticia?

MUTANTES INFILTRADOS

¿Ha aparecido ya por tu vida un “corazón” con pinta de homo sapiens?

¿Sientes brotes de frescura creativa y repentinas hemorragias de ternura?

Hummm... tal vez seas uno de los mutantes de reciente activación.

Mutantes infiltrados

Si afirmo que el Homo Sapiens está dando signos de caducidad, y que entre los miembros de la raza humana está apareciendo un nuevo estadio evolutivo, estadio que en el futuro será nombrada como Homo Amans, ¿acaso se creería que estoy delirando?

¿Qué base neurobiológica tiene esta afirmación? Para responder a este estilo racionalista sin traicionar el *feeling* del sentir, me veo obligado a utilizar el discreto y humilde *susurro*, al tiempo que eludo la severidad del profesor. Es por ello que pondré en palabras lo que para ciertos investigadores comienza a ser un hecho ineludible: La Humanidad está enfrentando un nuevo salto evolutivo, y quienes conforman los exponentes de esta avanzadilla son los primeros mutantes con actividad incipiente en el quinto cerebro.

¿Qué es eso del quinto cerebro? Bien... comencemos por recordar que el psicocuerpo del ser humano es cuatricerebrado, es decir que sobre su primitivo cerebro reptiliano que se ocupa de los instintos, se desarrolló el segundo cerebro o sistema límbico, un órgano que se ocupa de los afectos y de las emociones maternas del mamífero.

Tras otros miles de años de evolución se desarrolló sobre los anteriores, la nueva corteza o neocortex, un complejo mecanismo bioeléctrico por el que nos reconocemos inteligentes y conscientes. El cuarto cerebro, todavía para muchos en conformación, se ocupa de integrar y armonizar a los tres anteriores, y se manifiesta neurológicamente en el lóbulo frontal de un cada vez mayor número de psicocuerpos desarrollados.

Pues bien, el nuevo modelo de Homo Amans añade a estos cuatro, el corazón profundo, un órgano que también puede ser llamado “alma”, y cuyas neuronas cardíacas, recientemente descubiertas, multiplican en rapidez a sus homólogas cerebrales.

Al parecer, en el corazón hay algo más que un órgano que bombea sangre por el cuerpo, en realidad procesa velocísimas corrientes energéticas y es el verdadero manantial del amor, la bondad y la belleza. Su sofisticado centro de operaciones expresa directamente el nivel omnipresente del ser, y lo hace mediante relámpagos de intuición y pulsiones de abrazo totalizador.

Quienes están activados en tal potencialidad, son implacables despertadores de las fuerzas sanadoras latentes en los seres vivos que con ellos se cruzan, siendo a su vez reconocidos por captar con clarividente sensibilidad lo que precisa la atmósfera emocional que los circunda.

Estos entes de reciente aparición generan incesante creatividad al servicio de su propósito, recargando baterías vitales en cuestión de segundos, y dinamizando motivaciones capaces de fluir permanentemente en estado de atención y presencia.

En realidad estos mutantes intuitivos son verdaderos infiltrados en las filas de la resistencia, se trata de unos cuantos miles de sutiles despiertos que resisten a la gran presión que ejerce el viejo modelo, un modelo que se siente amenazado por este *virus de lucidez* que parece desmontar el andamiaje sobre el que se asienta. El actual mutante es un ente de futuro, un ente que ha integrado la acción y la contemplación, conjugando la actitud de “soltar” a la vez que “arraigar”, dos funciones estas que cuando se logran integrar, permiten la apertura de este cualificado nivel del corazón.

Pues bien, estos infiltrados mutantes serán reconocidos como Homos Amans porque el amor que sienten e irradian, supone una energía identidad que nada tiene que ver con la dependencia o la vulnerabilidad. Consideran al Universo como amor consciencia, y entienden que el antiguo y ambivalente “modelo sapiens”, vivía entre el amor y el miedo, mientras que ellos se vivencian “siendo” amor y confianza radial. Puede decirse que fluyen como viajeros en permanente peregrinaje existencial, y se reconocen entre sí porque participan de un tipo de libertad inherente a quienes se han desidentificado del pensamiento, función que tan solo utilizan a modo de herramienta primaria.

Su empatía con los sentimientos de los demás es tal, que sus sensores de consciencia, perciben todo lo que sucede en sus expandidas auras territoriales, sin dejarse inundar por tales corrientes. Se sienten poseedores de una misión y la llevan a cabo dejando atrás el famoso miedo de los niveles evolutivos precedentes.

Los actuales habitantes de este planeta somos observadores privilegiados de un gran cambio. Asistimos a un escenario en el que se moviliza una insólita velocidad evolutiva que crece vertiginosa desde en los últimos 50 años. Podemos afirmar sin temor a exagerar que hemos nacido en una orilla y moriremos en la otra. Y el gran puente al

infinito que nos transporta conlleva nada más y nada menos que una nueva visión de la realidad.

¿Cabe algún cambio de más trascendencia que el de la propia visión?

DEL DIOS DE LA INDIA AL DIOS DE LA CIENCIA

¿Acaso te sigue pareciendo de ingenuos hablar de Dios?

¿Sigue siendo Dios propiedad de las antiguas religiones?

¿Es que Dios es tan solo para los que fueron educados por docentes religiosos?

Del dios de la india al dios de la ciencia

Occidente está despistado tras hacer crecer su antigua mente juvenil. Creció tras dejar atrás el mundo agrícola y entrar en las ciudades industrializadas, en la ola informática y en la prisión del tiempo lineal. Con todo lo que supuso esta conquista de la mente pensante, el ser humano racional, en muchos casos no sólo se quedó sin la mítica religión, sino también huérfano de Dios. Y con este adiós, muchas gentes también perdieron de vista a los grandes modelos de lucidez y virtud que le precedieron. Con este paso, los míticos magos se retiraban y nacía el tiempo del hombre y la razón.

Sucedió que la ciencia emergente negó que se pudiese ser al mismo tiempo “virgen y madre”, o bien que un súper Jesús pudiese resucitar a los muertos. Las rigurosas leyes mecanicistas de Newton, Descartes o Bacon no solo ofrecieron una nueva visión de la Física al mundo, sino también una música de libertad: la libertad de los hechizos, de los “males de ojos”, y la libertad de las supersticiones propias de aquella época de magia, mitos y caza de brujas.

Con la llegada de la razón también llegó la industria con su trabajo en cadena y el apretado horario de las sirenas de fábrica, un modelo productivista y mercantil que fue alejando al Dios de las antiguas religiones, y dejando al ser humano sin referencia trascendente a merced de la satisfacción inmediata del tener. Nacía una era de materialismo y búsqueda a ultranza del placer, y con ella, brotaban los efectos secundarios de una alienada sociedad de mercado, sociedad tan ansiosa como progresivamente enferma.

Y si anteriormente los grandes sabios y maestros eran los modelos inspiradores de la vida profunda, de pronto la mirada del mundo giraba hacia una nutrida corte de dioses paganos, dioses encarnados en figuras de artistas, deportistas y presidentes de multinacionales. Surgía un culto de masas enfebrecidas hacia personas que tan solo destacaban en habilidades específicas, personas a menudo famosas por su excéntrica capacidad de acumular dinero, fama y poder. El olvido de referentes de la milenaria

sabiduría, dio paso a la oscuridad de una etapa de transición en la que, quién más quien menos, cerró su corazón.

Hoy, muchos occidentales ajenos a la religión que se sienten ansiosos de encontrar de nuevo sentido a sus vidas, y a su vez, lograr descubrir algo que vaya más allá de la ansiosa satisfacción que los conforma, viajan esperanzados a templos exóticos por si logran encontrar reflejos del perdido Misterio. Y como cualquier adolescente, proyectan sobre gurús y maestros espirituales, sentimientos de idealización, sintiendo que han encontrado su camino de “vuelta a casa”.

Y a menudo tiende a suceder que aunque el viajero disfruta de la inocencia esencial de los ritos y la belleza del corazón de los fieles, no logra acallar a un intelecto que aprendió a discernir, un intelecto que no se contenta con los cánticos de los héroes y los mitos, aunque estos sean cantados por almas inocentes y bellas que no cuestionan sus heredadas creencias.

Y más tarde, cuando este buscador regresa a su cultura y “vuelve al mercado”, es decir, cuando vuelve al marco de su vida estructurada en semáforos y leyes reguladoras, trae una llama en su corazón que dinamiza su anhelo de comprensión. Es justo ahí donde se encuentra con el *paradigma holográfico* que el Nobel Karl Pribram señaló en los pasados 90, un paradigma por el que se proclama que “*todo está en todo y es causa de todo*”, una mega realidad a la que también apunta el “*campo unificado*” de Rupert Sheldrake, realidad que señala un más allá de lo visible en forma de malla o unidad de consciencia.

Asimismo brota el *principio de incertidumbre* de Heisenberg por el que el observador cualifica lo observado, e incluso el “*gato de Schrödinger*”, experimento que rompe con la lógica, así como muchos otros descubrimientos de grandes científicos, que son más bien metafísicos que mecanicistas. Todos ellos señalan a ese nuevo y milenarismo Dios, un Dios que ES en todo ser humano y que como radiante vacuidad se manifiesta.

Un Dios sin esculturas ni templos que perdió sus brazos y sus piernas, un Dios que a su vez perdió su juicio de premios y castigos para buenos y malos, y que dejó el cielo para SER, para ser el Todo. Un Dios totalidad que existe más allá de la mente ordinaria creadora del tiempo y constructora de esa íntima sensación de yoidad, una yoidad tan temporal y efímera que así como nace, también desaparece cuando el cerebro no funciona.

Sin duda estos investigadores mencionados, tan científicos como místicos, son parte de la avanzadilla de la conciencia planetaria, una conciencia que demanda comprender desde la universalidad y respeto a la gigantesca diversidad de formas y caminos que nos circundan, y la unidad Transpersonal que subyace tras la aventura de la existencia.

¿Todavía asocias como inseparables la espiritualidad de la religión?

CAMINANDO AL CIELO

¿Acaso te resulta molesto tener que caminar para llegar hasta una alejada parada del bus?

¿Por qué coger el coche, antes que caminar?

¿Has sentido alguna vez la vivencia de caminar como un gozo inefable?

Caminando al cielo

Una cosa es caminar para desplazarse, teniendo constantemente la mirada puesta en el lugar de la llegada, y otra muy distinta y gozosa, es el “caminar contemplativo”. ¿En qué consiste esta forma de caminar? En algo muy sencillo y a la vez liberador de toda ansiedad de llegada. Consiste en dar cada paso con total consciencia, como si fuera único: “este paso, y sólo este paso”, de forma que el hecho de andar se convierte en una absoluta vivencia del ahora. ¿Cuántos años nos llevará alcanzar establemente la consciencia del ahora?

El caminar contemplativo no es un apaño ansiolítico de reciente invención. Sus raíces se remontan a las prácticas de monasterios budistas, como por ejemplo, el que se halla en el monte Hiey en Kyoto, centro en el que se realizan largos cursos de meditación. En este monasterio, una de las prácticas más eficaces que se imparten, consiste en caminar diariamente 30 kilómetros ejercitando la presencia. Es decir, caminar despertando un estado de atención sobre el momento presente, momento en el que “cada paso” es toda una vivencia.

El caminante o peregrino comienza por enfocar su sentir en la planta de cada pié, en la planta que en ese preciso momento pisa, al tiempo que la siente en contacto con la tierra. Y es sentir consciente evita las divagaciones de la mente dispersa al tiempo que nos abre al gozo y la atemporalidad del ahora.

El goce de esta práctica está en soltar la mente pensante, habitualmente saturada de prisas y proyecciones anticipatorias de llegada, y centrarse en el ahora, un ahora que brota al enfocar la atención en el cuerpo que vive en la presencia. Recordemos que al contrario que el cuerpo, la mente se dedica a recordar y anticipar. En realidad, ésta no cesa de recorrer la línea del tiempo en la que se mueve y corretea. Del pasado al futuro y del futuro al pasado, discurre la corriente de pensamientos, al tiempo que inunda al

psicocuerpo de emociones, emociones que bailan entre el temor y deseo, cuando no de prisas y sutiles amenazas.

Cuando logramos caminar teniendo en cuenta que “ese paso”, y solo “ese paso”, es el “único paso”, sucede que la mente pensante y su afición anticipatoria, cede territorio a la consciencia del momento presente, lo que supone una puerta hacia la infinitud del ahora. Cuando se logra salir de la corriente mental como centro de referencia y se activa la pisada, con toda la atención enfocada, “ahí” en “cada paso”, sucede algo lleno de grandeza. Sucede que el peregrino se abre a la totalidad de su ser, y se convierte en el testigo neutro que observa el fluir de sus percepciones internas.

El caminante que ha probado el néctar de sentir “cada paso” en el ahora, se ejercita cada vez que va a la tienda de la esquina, al autobús, o simplemente a realizar largos paseos conscientes en el aeropuerto, mientras llega la hora. El caminante entonces posa su mirada sobre todo y nada, sobre el detalle y, al mismo tiempo, sobre el fondo de la pantalla. Es entonces cuando caminar se convierte en un regalo que sosiega la mente y centra la energía en el eje de la consciencia. Cuando así caminamos nos damos cuenta de que no se produce el mismo tipo de cansancio que cuando lo hacemos con esa actitud de prisa que anticipa la meta. Cuando caminamos atentos a cada paso, sentimos una corriente de vigor que no viene del músculo, sino del interior profundo e inagotable de cada una de los siete mil millones de células.

Al comenzar el ejercicio de esta práctica, sucede lo mismo que durante la inmóvil meditación sedente. Sucede que por seguir el curso de un pensamiento que se encadena a otros, a menudo perdemos la atención consciente, y nos alejamos del presente, *aquí y ahora*.

¿Qué hacer entonces? Podemos volver a casa, es decir volver a *sentir* la respiración como referencia. Volver una y otra a la presencia, volver a *sentir* las plantas de los pies en contacto con la tierra, sentir el cuerpo en movimiento y ejercitar una mirada abierta y panorámica.

¿Es llegado el tiempo de dejar el coche para ir cerca?, ¿es tiempo de revisar la cara de horror que ponemos cuando llueve al cruzar la calzada? Aprendamos a caminar en la noche y sin linterna por la naturaleza. Aprendamos a caminar sintiendo ese algo más que a la percepción atenta y despierta.

Sabemos que la llave que abre todas las puertas es el momento presente. Sabemos también que en esencia todos los seres humanos somos esa realidad profunda, cuya infinitud todo lo ES y abraza. Tan solo hay que descubrirlo. Y del mismo modo que jugando a la búsqueda del tesoro, descubrimos la clave por la llegamos y se nos premia, así también será posible descubrir el tesoro que vive escondido en la eternidad de cada paso y en lo infinito del pisar “ahora”.

¿Juegas?

BIENVENIDOS AL DESENGAÑO Y LA DESILUSIÓN

¡Qué desilusión!, me siento hundido... nada tiene sentido...

¿Todavía piensas que desilusionarse es algo que conviene evitar?

¿Acaso nos gusta vivir engañados?

Bienvenidos al desengaño y la desilusión

La ilusión es un término que ya en sí mismo señala irrealidad y dominio de las apariencias, un término que incluso da nombre a la figura del ilusionista. En realidad el término ilusión se asemeja a “burbuja”, es decir, a una imagen bonita pero a la vez inconsistente que, a poco que indagemos, comprobaremos que vive amenazada por una aguja, una aguja no definida pero temida que mantiene al ilusionado en un estado sutil de amenaza ante el “pinchazo” y la consiguiente desilusión. Ante este panorama, ¡Viva la sobriedad!

Si calibramos la diferencia entre entusiasmo que hace etimológicamente referencia a *en zeus siasasmarse*, o “estar lleno de Zeus”, es decir de dios, y a su vez el término ilusión que deriva de latín *Ilusio* y señala engaño, observaremos que mientras el entusiasmo es creativo y de amplios recursos, la ilusión tiende a basarse en proyecciones que a la manera de atajos en el desarrollo, pretenden tapar carencias. El entusiasmo como sentimiento brota generoso desde lo profundo y de por sí sabe a cierto y legítimo. Este mismo rango lo comparte la alegría, otro sentimiento cuyo estado de conciencia conlleva confianza y serenidad, cualidades ambas de la esencia. ¡Cuán diferente es la alegría de la ilusión! En realidad, mientras que reconocemos el entusiasmo y la alegría como profundos, reales y verdaderos, sabemos que en la ilusión viven sutilmente ocultos los miedos y la ceguera.

En realidad la pérdida y el desengaño tienen mala prensa en nuestras vidas, pero a poco que seamos conscientes de la existencia de un “algo más” tras las apariencias, un algo más que moviliza el proceso del vivir, no tardaremos en darles la bienvenida. Conforme indagemos, veremos que todo dolor que podamos haber vivido en nuestro pasado, conllevó algún tipo de pérdida en su propio Kit. Es decir, pérdida de seres queridos, de objetos, de salud, de amistad, de lealtad, de juventud, de belleza, de un proyecto, de un íntimo sueño, de la seguridad, del bienestar, de dinero, de amor, de dios, del atractivo,

de cualidades, de poder, de capacidad, de confianza... observemos que detrás de aquel dolor, había ciertas dosis de apego y pérdida. Un dolor que tan solo se acalla y resuelve tras realizar el proceso de aceptación que toda pérdida conlleva. Es por ello que a mayor aceptación menos dolor, y a mayor dolor menos aceptación. Un proceso translógico y nada controlable que alarga o acorta el tiempo de duelo.

Detrás de este juego de pérdidas pasadas y contemplación de pérdidas futuras, se esconde el aprendizaje no solo de la sabia acción de “soltar” y desprenderse de la identificación a cosas, cualidades y personas que tanto poder tienen de turbar la efímera seguridad que parecen proporcionarnos, sino también de consolidar una manera de ser y vivir en el sostenido desapego, un desapego que no conlleva indiferencia, desamor ni desinterés, sino una consciente y ecuánime relación de Realidad con todo lo que parece que hoy tenemos, ya sea en propiedad o en identidad.

Pérdida a pérdida vamos haciéndonos más ligeros, y conforme hay más ligereza, al igual que un globo aerostático, la vida que encarnamos se eleva hacia espacios de mayor sutilidad, hacia reinos de menor densidad, hacia una mayor visión global y mayor vivencia de libertad.

Comprender que en realidad por más que parezca que tengamos, no tenemos nada, y comprender que todo lo que percibimos es temporal y que somos “más pasajeros que conductores” en este gran juego que llamamos vida, es una de las primeras lecciones que nos aportan la pérdidas. Pérdidas que cumpliendo su misión didáctica a cargo de la Inteligencia de Vida, suelen venir en rachas de apariencia oscura y de consecuencias luminosas...

El desapego no solo conlleva una relación de transitoriedad y de presencia con todo lo que ahora tenemos propiciando nuestro bienestar, sino que también podemos entenderlo como una progresiva desidentificación del cuerpo, de los pensamientos, y del propio personaje que encarnamos. Esta desidentificación puede producirse en la evolución de algunos seres avanzados cuando logran atravesar la mente pensante e instalarse en la identidad esencial. Una travesía que sucede abriendo la puerta del ahora, y vivenciando un estado atencional al presente continuo, algo que se conoce como la trascendencia del ego, y que sustituye a la muerte física en este noble oficio de realizar la esencia, realizarla como forma de desvanecerse en el océano de conciencia o *identidad Luz*.

El desengaño supone salir del engaño, y eso aunque parezca doloroso, es una bendición, la bendición de participar de un mayor grado de verdad, una verdad cuya búsqueda convierte a muchos seres que la anhelan en unos verdaderos peregrinos. Se trata de buscadores a los que ya no les basta la falsa sensación de seguridad que les ofrecen las posesiones y las identificaciones. Son seres que deciden recorrer el camino de la comprensión aunque éste conlleve progresivas dosis de desilusión y desengaño, un camino que a su vez ofrece múltiples pérdidas y despegos para llegar a abrazar el auténtico amor de sus vidas: la Verdad.

Mañana podemos perder lo que más valoramos. Incluso podríamos estar muertos.

Vivamos al día y demos gracias al universo por “lo que hay”, pase lo que pase.

En realidad, no tenemos más que el momento presente.

ESTRATEGIAS MANIPULADORAS

¿Qué sientes al pasar por ese teatro llamado “Control de Seguridad” del aeropuerto?

¿Te sientes “ciudadano ejemplar” que asume y no cuestiona?

¿Piensas que el paripé que se organiza es realmente para disuadir a terroristas de Al Qaeda?

Estrategias manipuladoras

Celebremos lo seguros que se sienten los viajeros con el numerito que se monta el control de seguridad, como por ejemplo en el aeropuerto internacional de Barajas. *¡Qué bien! ¡Lo seguro que es viajar ahora!* decían el otro día Don Venancio y Doña Paca, tal vez tras recordar lo que nos cuenta la TV acerca de lo mal que está el mundo por ahí fuera.

Hay que ver lo dóciles y mansas que resultan las gentes haciendo cola para quitarse el cinturón, tirar un frasco de perfume a la basura, o paralizar la fila porque en el fondo del bolso brilla un peine metálico, es decir un arma arrojadiza al más puro estilo ninja. Pero Doña Paca suspira, en realidad todo ese cansino ritual dice, “es por nuestro bien”. Por nuestro bien nos hacen descalzarnos y caminar sujetándonos los pantalones. ¡No vaya a ser que los tacones escondan un arma sofisticada!

¡Qué feliz es el mundo con estos aparatos de seguridad de vanguardia! ¡Ni un sillón de dentista de la calle Serrano posee tanta tecnología como la que protege al dócil viajero en el Aeropuerto de Barajas! Y sucede que cuando estamos en la cola vaciándonos los bolsillos de monedas, móviles y gafas, solo se nos ocurre decir: “Gracias”. Gracias al aparato que nos tira, mecheros y tijeras para salvar tantas vidas humanas.

Afortunadamente Doña Paca y Don Venancio viven tranquilos porque no suelen dejarse caer por los butacones de Primera. Sin embargo sucedió un día que la doña en pleno vuelo, buscando los servicios con cierta urgencia, traspasó la cortina fronteriza y puso un pie en Primera... ¡Horror!, cundió la alarma... ¿qué sucedió ante tan amenazante entrada? Muy simple, sucedió que una milicia de aeromozos uniformados flanquearon su entrada con cara indignada. ¡Qué bonito fue ver como estos chicos guapos

cumplieron su papel, todos a una, como legionarios en disciplinada guardia! Sin embargo, y eso es lo terrible... nadie pudo evitar que Doña Paca viese algo que su retina ya nunca olvidaría... Doña Paca vio como los viajeros tras la cortina... comían una gruesa carne roja cortada con cuchillo puntiagudo, cuchillo de moderno acero y sierra bien afilada, cuchillo cuya hoja brillante emitía destellos que reflejaban el sol de la tarde que por las ventanillas entraba

Por lo que más tarde Don Venancio pudo averiguar, se trata de un secreto set de cubiertos metálicos que junto con platos de nombre francés, habitan en ese lugar neutral llamado “Primera”, lugar esotérico en el que no hay plásticos, ni paranoicos ni terroristas. Se trata de un set de cuchillo, cuchara y tenedor de tres púas, púas capaces de atravesar el *confit* de pato, muslito de la misma dureza que el de cualquier inocente azafata.

No seamos malpensados. Nadie tiene por qué enterarse de que en ese extraño lugar de Primera se reparten cuchillos de hoja afilada. Tampoco se trata de decirles a las masas que en las tiendas que se hallan tras ese rito de los Rayos X, rito orquestado por seres que al menor pitido te palpan, entran cada día cientos de cajones precintados llenos de artículos y varillas metálicas en el armazón de las nuevas maletas a la venta... Menos mal que los trabajadores del aeropuerto ni siquiera colarían un “cortaúñas”, para subastar al mejor postor de Al Qaeda.

¿Cómo explicar semejante novela? Veamos que dice Avram Noam Chomsky al señalar las estrategias de manipulación mediática de su libro “Armas silenciosas para guerras tranquilas”: 1 *La estrategia de la distracción*, es decir desviar la atención del público inundándolo de continuas distracciones e insignificantes noticias. 2 *El crear problemas y después ofrecer soluciones* como por ejemplo, crear inseguridad ciudadana para que el público pida medidas que restrinjan la libertad de las personas. 3 *El mantener al público en la ignorancia y la mediocridad* haciendo que éste sea incapaz de comprender las tecnologías que lo controlan y esclavizan. 4 *El estimular la moda de ser estúpido y vulgar*, bien sea idealizando a en programas de TV a personas que se muestran como mediocres y bobas. 5 *El reforzar la culpabilidad de hacer creer al individuo que solo él es el culpable de su desgracia*, una forma de reforzar así la insuficiencia de su inteligencia, haciendo que éste se auto invalide y se inhiba. 6 *El dirigirse al público como criaturas de poca edad, desprovistas de sentido crítico*, utilizando discursos y tonos infantilizadores que sugestionan e influyen en el nivel de las respuestas.

Grandes armas de un Sistema que vela por su perpetuidad, manipulando el refuerzo del miedo, un miedo que mantiene el adormecimiento y la ignorancia. Afortunadamente, cada día hay más personas que invierten en consciencia, seres que cultivan un darse cuenta que se expande imparable, un darse cuenta nacido del ser profundo que disuelve temores difusos, al tiempo que aporta discernimiento y confianza. Honremos a quienes están despertando y se sienten interesados en la travesía de la niebla. Honremos ese crecer integral que erradica el miedo y clama por una vida que investiga, contempla y ama.

Comencemos por crecer silenciosamente y a solas.

Tal vez, de uno en uno, la masa crítica de despiertos expandirá imparable la consciencia.

CRONICA DE MI MUERTE

¿Todavía sientes que mejor alargar la vida de tu cuerpo, llenándolo de operaciones y tubos?

¿Sigues con creencias acerca de que la “autoliberación” es un acto antinatural o castigable?

¿Te atreves a ejercer tu capacidad de elegir con consciencia la forma en la que deseas morir?

Crónica de mi muerte

Llevo 99 años viviendo intensamente, y 70 de ellos incluso conscientemente. Y puedo afirmar, que mi vida ha tenido sentido. Reconozco que me he “mojado”, tirándome a todos aquellos abismos en los que parecía haber promesas de descubrimiento. He recorrido el mundo convirtiéndome en el modelo humano de cada uno de los cinco continentes. He visitado sus templos, sus mercados y sus burdeles. He amado con una intensidad sin límite, arriesgando y soltando seguridades protectoras. Y reconozco también, que he sido amado todavía más de lo que lo que mi corazón pudo aguantar sin perder el equilibrio y la cordura.

Dejo dos familias. Por una parte la familia mamífera “de sangre”, conformada por tres seres adorables y bien enfocados en una vida con consciencia de las luces y de las sombras. 3 hijos a quienes en varias ocasiones hice una sagrada promesa. Prometí que no me iría de esta vida hasta el día en que pudiesen sonreír ante mi muerte. Hoy siento que ya es llegado ese día.

Y por otra, dejo una familia de almas afines. Se trata de un equipo de cómplices, cómplices del proyecto profesional que ha dado sentido y motivación al último tercio de mi vida. Ellos también respetan mi decisión de soltar esta vida. La respetan porque tal vez varios de ellos me han estado acompañando desde hace más de 30 años en el diario descubrir, en el constante construir lo que hemos ido sintiendo de reunión en reunión, de mensaje a mensaje, y en muchos ajustes diarios para mantener la dirección del querido barco al que llamamos Escuela.

Me despido también de Ella, un alma grande y bella que me ha acompañado largo camino con amor y ternura. Y también me despido de otros seres nobles que sostienen el Proyecto. Y asimismo lo hago de amigos entrañables, así como de todas las novias y amantes que he tenido a lo largo de una vida de aventura, pasión y viajes al infinito.

¿Qué me dispongo a hacer tras esta despedida? Me dispongo a morir ejerciendo la capacidad de vivenciar mi propia *autoliberación*, un acto que realizo desde mi total consciencia, una consciencia que he tratado de expandir desde que descubrí su dimensión, y que hoy, precisamente es ella la que me regala el don de la libertad, la libertad de elegir, elegir hasta el propio momento de mi muerte.

En realidad no ha sido tan sencillo soltar las viejas programaciones acerca de la autoliberación. Primero aquellas creencias que circulaban sobre el “mundo astral” y la consiguiente desorientación errática que tales viajeros padecían. Y por otro lado, la influencia cristiana de dejar en “manos de Dios”, pase lo que pase, el momento y la forma de la muerte. ¿Qué no será Dios incluidos mis pensamientos y voluntad de irme? Si a esto unimos el actual culto al cuerpo, cuerpo al que llenan de tubos en los hospitales mercantilizados, y al que perpetúan con el beneplácito de los familiares que lo visitan contrariados en la cama del hospital...

Sí. En realidad tengo derecho a vivenciar una muerte consciente, una muerte sin miedo y sin dolor. Mi camino ya se ha hecho, estoy satisfecho con el tramo hasta ahora vivido, y vuelvo a Casa, vuelvo a la Luz, al océano de consciencia en el que se disolverá mi yoidad. Soy consciente de que no solo voy a dejar de vivir, sino que también voy a dejar de existir. En realidad dentro de un rato ya no existiré, simplemente me disolveré en la vacuidad radiante que tan solo ES.

En unos pocos minutos, hoy día de mi cumpleaños, y habiendo dejado todas mis cosas materiales y emocionales lo mejor que he sabido hacer, se cerrarán mis ojos, al tiempo que sentiré expandirse la Luz que soy, la que siempre fui y la que siempre seré. Y simplemente respirando con total soledad y consciencia, me iré desvaneciendo en los pliegues del infinito, un infinito que soy en esencia, pleno de amor y paz profunda.

La vida que he vivido ha sido una gran aventura de la consciencia. Desde temprana edad creí que había algo muy grande a realizar y descubrir en mi interior, y he puesto todo mi enfoque en pos de tal tesoro. Doy las gracias al Universo por la interesante partida que me ha tocado jugar. Las 7 vidas que reconozco haber vivido en este mismo cuerpo, han sido un privilegio.

Me voy querida Vida. Atravesaré reinos de Luz y blancura infinita, reinos de verdad, bondad y belleza ilimitada, y poco a poco, el gran río se disolverá en el mar. Nada de “mí” quedará, nada de lo que siento como individualidad separada o pura sensación de yoidad, por luminosa y sutil que ésta sea, quedará sin disolver.

El Todo se expandirá desde todos los *quantas* de mi consciencia, y solo se expresará la inefable omnipresencia que mi mente, lista para el viaje, capta como reflejo de lo que ni siquiera puede ser intuido por este limitado vehículo que expresa el Ser.

Solo me queda morir pronunciando una última palabra, una palabra que expresa todo mi sentir, y cuyos ecos acompañarán mi consciencia en los últimos pliegues del este sagrado viaje.

“Gracias”

EL ESPÍRITU COMO VIVENCIA

¿Creemos todavía en alguna forma de dolor o castigo después de la muerte?

¿Has oído alguna vez algo así?: “No tengo credo en particular, pero soy buena gente”.

¿Hay que “creer” en algún modelo de “Divinidad” para vivir una vida espiritual?

El espíritu como vivencia

Tal vez aquellos que en alguna medida hemos vivido en un tiempo en que la mayor parte de la sociedad occidental era no solo religiosa sino practicante, no podemos menos que sentir cierta nostalgia al contemplar la inocencia y la belleza que los “fieles” suelen expresar en los ritos religiosos, bien sean sufíes, budistas, cristianos o hinduistas... ritos que asombran al humilde viajero que contempla por ejemplo, el gigantesco encuentro de miles de personas junto al Ganges para ofrecer y pedir mediante cantos mátricos que ponen la carne de gallina, la llegada a sus vidas de las brisas de la Gracia, y todos los derivados milagrosos de lo que racionalmente parece imposible.

Cuán emocionante resulta contemplar la llamada “devoción” que brota de los rostros conmovidos en estas sociedades agrícolas y todavía no informatizadas. En realidad la devoción es un sentimiento que no se hace muy presente en el actual Occidente desarrollado. La Razón en muchos casos no permite activar un sentimiento de trascendencia que fundamenta al “creyente”, un sentimiento que se manifiesta en una clara relación de amor con la divinidad, sin que lo estropeen las exigencias de la mente lógica y las mil y una explicaciones racionales que ésta nos demanda para permitir entregarnos al abismo del corazón consciente.

Cuánto respeto asimismo inspira la sencillez de los devotos de cualquier religión que bailan ambivalentes entre el amor y el temor. Entre un amor incondicional por el que se vivencia la entrega desde la esencia, y también un temor que subyace a un Más Allá que aguardando al momento de cada muerte, parece contabilizar el bien y el mal acumulados en el camino.

Sin duda aspectos que se hacen presentes, tanto en Fátima, como en Cuzco o en el mencionado Ganges... aspectos que conmueven al racionalista occidental, un racionalista que se emociona ante la oleadas reverente de un alma sencilla, un alma que

expresa el patrimonio de su propia fe para esperar lo que tan solo el milagro puede hacer.

Así por ejemplo, el mandato de la religión hinduista propone a las unidades familiares que en cada atardecer, canten todos unidos en ritos en los que los abuelos, los hijos y numerosos nietos, convocan a la Gracia y cultivan el vínculo sagrado. Algo no muy diferente de lo que proclama la religión cristiana en Occidente, y que sin embargo, tan solo es seguido por grupos tan fervorosos como escasos, o por habitantes de zonas rurales que todavía evolucionan en el estadio mítico de la fe, las creencias y los milagros.

Junto a esta esfera de realidad, se hallan los mundos desarrollados de EEUU, Europa, Japón... mundos en los que imperio de la ciencia ha barrido creencias basadas en esa fe que impele a “creer en lo que no vimos”. Son países en los que hemos perdido la metáfora, y con ella a Dios, a aquel Dios tradicional de las religiones. Y sin embargo, a cambio se empieza a recuperar al Espíritu. Un espíritu que no vive ni en las iglesias ni en los cielos, sino en el corazón humano, un espíritu que no contabiliza ni juzga, sino que abraza y vivifica, un espíritu que no necesita de intermediarios para ser bien escuchado.

Un espíritu presente en la trinidad cristiana y nombrado en todas las religiones, tan transverbal como transracional, espíritu que no se revela mediante creencias mentales, sino con vivencias y certezas sutiles, por lo que resuena íntimo, vivencial, trascendente, creativo y Transpersonal.

Mientras que la parte más estructurada de la religión tiene acentos en la mente, así como en las diferencias de pensamiento, en las palabras y las creencias, por el contrario el espíritu como elemento inefable de la misma, resuena a corazón, intuición, silencio y hondura del sentir. En realidad si la parte externa y verbal de cualquier religión parece unir y separar a los seres por las ideas aportándoles identidad cultural, por el contrario, el espíritu los une de forma universal por las vivencias y certezas que brotan de las mismas. Si la religión jerarquiza e institucionaliza, el espíritu vacía de lo mental y abraza. Si la religión tiene su particular versión de su idea de Dios, el espíritu Es en lo divino de la propia esencia y tan solo se le conoce desde el silencio y la profundidad. En realidad la religión nace para transmitir la vivencia espiritual previa del correspondiente fundador y perpetuarla en el mundo.

Mientras que la parte doctrinal de las religiones habla en múltiples tratados del misterio del amor, la vivencia espiritual realiza a éste en la anónima e infinita hondura de cada célula. Es por ello que una gran parte de seres humanos habitantes de países desarrollados, comienzan a valorar todo aquello que los puede conducir hacia la experiencia espiritual.

Bien cierto es que todas las religiones por sus propósitos merecen un gran respeto, un respeto que conlleva la honda comprensión de que como toda estructura institucionalizada, tiene luces y sombras. Todas responden a las necesidades de una

edad evolutiva y a un íntimo proceso de evolución humanitaria. Es por ello que al ser humano le conviene conocer el trasfondo de las religiones, si quiere con ello captar de forma inteligente la piel del espíritu.

¿Ha llegado ya el tiempo de vivenciar en íntimo silencio lo que tan floridamente se habló?

LA OLA DE LA CONCIENCIA

¿Cuántas personas pueden afirmarse realmente satisfechas con el actual modelo de vida?

¿Acaso alguien todavía ignora que como civilización estamos en crisis?

¿Cómo hacer una transición armoniosa, sin precipitar corrientes de cambio apocalípticas?

La ola de la conciencia

Tal vez para iniciar una reflexión en la dirección legítima, convenga actualizar la siguiente máxima: *“Pensamos que cuando encontremos la solución a nuestros problemas, alcanzaremos la paz, cuando en realidad es abrazando la paz, cuando los problemas dejan de existir”*.

El alcance metafórico de esta afirmación señala la dirección que muchos intuitivos del mundo están abordando para salir de un “más de lo mismo”, y ser capaces de soltar los viejos modos de resolver y lograr abrirse al formidable cambio que nos espera, tanto como civilización como Humanidad.

¿Cuál es el eje desde el que partir para vehiculizar ese cambio?

Tal vez el núcleo del mismo sea más sencillo de lo que parece, aunque quizás para muchos que no tengan vivencias asociadas, puede resultar un tanto abstracto. En realidad, si para resolver los problemas, hemos venido utilizando como centro de operaciones pensantes la compleja inteligencia que tantos años nos ha costado desarrollar, está ahora llegando el momento de trascender esta herramienta del hegemónico neocórtex, y abrirse a la *inteligencia de lo profundo*, que muchos hombres y mujeres evolucionarios ya expresan como fuente de inspiración.

Se trata de una inspiración de raíces intuitivas que aparece en estado de cierta vacuidad pensante, un estado en el que se deja espacio para que las soluciones del corazón broten,

soluciones tan insospechadas como contundentes y transformadoras, soluciones que provienen directamente de un nivel más hondo de conciencia. Un nivel que sin duda, al ser más amplio y global que el periférico anterior, tiene en cuenta la dimensión colectiva o trans egoica, es decir el beneficio de todo ser vivo. Un aspecto clave que confirma lo *armónico* de su cualidad, al tiempo que hace realidad aquella máxima: “*La mejor victoria es la que ganan todos*”.

En el delicado momento socioeconómico actual, de lo que se trata es de indagar en las nuevas direcciones del cambio, procediendo a añadir otro nivel o potencial del ser humano, un nivel propio de la *mente profunda* que no opera precisamente mediante la acumulación digital de posibilidades y el consiguiente incremento del hardware, sino a través de la conexión directa con la Fuente o *supraconciencia* que es en realidad la que gestiona de manera holística el devenir de la llamada “creación”, una creación que se manifiesta a través de infinitas cadenas de terminales con diferentes niveles de autoconsciencia.

Para activar esta capacidad de acceder a lo profundo, convendrá apuntalar los primeros destellos laicos de una cultura del silencio, una cultura que abre las puertas de la contemplación como estado que trasciende al pensamiento dualista, y asimismo como apertura a la conexión inspiradora de la identidad esencial. Honremos esta naciente cultura de lo perenne, en este caso tan espiritual como agnóstica y metareligiosa, cultura que investiga los extraordinarios beneficios psicobiológicos de la atención plena.

Consideremos el proceso que siguió la actual civilización que tras la Ola Agrícola en la que florecieron los imperios, así como las grandes religiones y los clanes familiares para sembrar los campos, llegó la Ola Industrial que en el seno de sus fábricas liberaría a la mujer de la dependencia patriarcal, una mujer emergente que incluso embarazada de 8 meses, ganaría el mismo salario que un fornido operario con todas sus revolucionarias consecuencias. Más tarde llegó la Ola Informática con el fenómeno internet, que marcó la identidad de una nueva cultura. Nació el *homo tecnológico* y junto a éste la actual civilización que nos sostiene, entre otras cosas porque los ordenadores de este complejo mundo binario, siguen hoy funcionando.

Pues bien, tras la cumbre de la racionalización dualista, la civilización asiste a un histórico momento en el que llega una nueva ola, la Ola de la Conciencia, una ola que conduce al adentro, a la vía directa con la Fuente, al plano de las causas, a la raíz de toda vivencia personal, a lo perenne y transpersonal que ha sobrevivido a ciclos y culturas.

La nueva Ola puede verse como una revolución de la conciencia, una revolución que como virus mutante de lucidez y adentramiento, va inoculando de esencialidad y discernimiento a unos escasos millones de individuos repartidos de forma singular en todos los países.

Mujeres y hombres anónimos que comienzan a precisar del silencio, de la soledad acompañada, de la autoindagación sostenida. Individuos que se hacen responsables de

sus estados anímicos, seres que suspenden juicios y etiquetas hacia sus congéneres, y que actúan desde la Presencia del *nivel numinoso*, nivel cada día más abierto que los impele a expresar sus vidas desde un irrenunciable “desde dentro a fuera”.

De la información a la consciencia

EL MUNDO QUE VIENE

¿Quién afirmó que las utopías del hoy se convierten en “carne y sangre” mañana?

¿Quién duda ya de que el límite de nuestras vivencias lo pone tan solo la mente limitada?

¿Acaso no es tiempo de atreverse a soñar?

El mundo que viene

En el seno de una sociedad vertiginosa, sociedad en la que la imaginación se queda corta ante la oleada de innovaciones y cambios, estamos demasiado ocupados en adaptarnos a lo que llega. Y no nos permitimos ni siquiera levantar unos instantes la mirada a los próximos tres metros de camino, para enfocar el horizonte cercano por si de pronto, surgen intuiciones de lo que está por venir, y de alguna forma percibir que el llamado futuro se anuncia mediante sus ecos en el presente.

En esta dirección y percibiendo desde la intuición creativa, observo que una de las cuestiones más emergentes, va a estar orientada hacia el cambio en la forma del nacer y de morir. La mayoría de los nacimientos en la actual cultura, más se parecen a un trauma, un trauma a menudo ocasionado cuando conviene a un ginecólogo que ha terminado su partido de golf, que a un acto natural con la preparación ambiental, emocional y espiritual que merece un acontecimiento de esta índole. Muchos de los niños que llegan al mundo actual sufren partos traumáticos que sin hacerse evidentes en el cuerpo físico, sí tienen efectos en el ámbito neurológico y en el psicológico, aspectos que a lo largo de la vida se manifestarán en enfermedades y repetidas oleadas de malestar, sin aparente causa.

Los nacimientos en el agua, nacimientos con delfines, nacimientos en casa... son nacimientos que preparados de manera consciente y en condiciones rituales de orden profundo, posibilitarán la armonía natural del acontecimiento más importante de la vida.

La muerte por su parte precisa de una revisión. Los hospitales y sus tubos en los cuerpos de los enfermos terminales, las operaciones y las atenciones exclusivamente biológicas

a que someten a estos cuerpos, reducen y minimizan al ser humano que se dispone a realizar el viaje final. El actual sistema ignora la preparación que puede optimizar este proceso concluyente, por lo que ni se plantea la mejora emocional, psicológica y existencial del viajero, un viajero al que se le podría brindar espacios específicos para este tránsito en el que la capitulación, la música, el canto, las imágenes ambientales y el amor consciente, acompañasen al que cruza.

¿Y qué pasa con los que trabajan cada día tan solo por dinero?

En realidad las personas que cada mañana se levantan con el estómago contraído, porque tienen que ir a trabajar allí donde no hay otro aliciente que el de una mensualidad, y sin motivo alguno que aporte significado a sus acciones, tienen en verdad trabajos muy pobres. El cansancio negativo que produce el trabajo sin vocación, sin creatividad ni espíritu de servicio, podrá cambiarse en el mundo que viene, por el cansancio positivo de aquel que llega a casa tras haber aportado no sólo mejoras conscientes en su parcela de sociedad correspondiente, sino también, tras haber optimizado sus capacidades, al tiempo que asume los retos que le demanda su capacidad de soñar y de materializar la idea que afirma: *“No basta con hacer el bien, hay que hacer las cosas bien”*.

Asimismo, siento que el ser humano va a devenir en una entidad fundamentalmente creativa. En realidad, la Humanidad puede ser considerada como el terminal consciente de una Inteligencia Mayor que ha dotado a la misma de esta vivencia creativa tan privilegiada. El hecho de crear nos hace plenamente humanos, y sin duda, lo creativo cualifica toda acción cuando ésta se realiza desde el brotar de La Presencia. Lo creativo no es solo crear anuncios publicitarios, diseñar objetos, jardines, pintar, esculpir, hacer poesía, emprender... lo creativo es una cualidad que puede impregnar toda acción realizada desde dentro.

Y en este gran proceso de crecimiento, proceso tan natural como cultural, van a abrirse las conciencias como se abren las rosas del gran rosal-humanidad. Un acontecimiento que conllevará la apertura del corazón con la consiguiente expresión del amor desde la inteligencia cardíaca. Conllevará asimismo la presencia sostenida de la intuición como relámpago de lucidez, y la sensibilidad creativa como atributo de materialización, aspectos derivados de la inexorable y veloz apertura de las rosas más evolucionadas.

La sociedad del tener se va a transformar en la sociedad del ser, la educación estará orientada a optimizar la capacidad de ser feliz, y las mentes primarias inundadas de suposiciones y prejuicios, evolucionarán hacia el respeto y la vivencia directa de la *ahoridad*.

La ciencia en sus investigaciones avanzadas del genoma, las telecomunicaciones y la fuente de energía, habrán dotado de recursos insospechados a la vida física de los habitantes planetarios. Una ciencia que sabrá de sus límites y se ceñirá a la parcela justa que le corresponde en el translógico Misterio de la conciencia profunda, un misterio que puede *comprenderse* desde el ámbito de la conciencia, pero no desde el pequeño marco

de una lógica deductiva y experimental que como herramienta indagativa se queda corta para abordar la llamada trascendencia.

Todo ser humano tiene una misión, un propósito vital, y el hecho de saberla, aceptarla y realizarla, da sentido a la vida. Nuestro inmediato futuro desde una conciencia ecológica, conllevará el reconocimiento de nuestra interdependencia con todo lo existente y la consiguiente unidad que subyace en la gran aventura de la vida consciente. Desde esta perspectiva y atreviéndonos a soñar, podemos afirmar que sin temor a equivocarnos que...

Todo es posible

Otras obras del Autor

LIBROS

- Inteligencia del alma. Editorial Gaia.
- Hablo de ti. Editorial Gaia.
- Cuentos para Aprender a Aprender. Editorial Gaia.
- La salida está dentro. Edit Mandala
- Educación para el despertar. Edit. Mandala
- El observador número 9.

CDs

- Cuentos de sabiduría milenaria.
- A la muerte de un ser querido.
- Aprender a morir.
- Curso de meditación en 12 días.
- Meditación de la Presencia.
- El río de la vida.

OTRAS OBRAS

- Blog: <http://blog.jmdoria.com/>
- Tarjetas de Inteligencia del Alma.
- Tarjetas Zen.
- Tarjetas de Inteligencia Transpersonal.
- Tarot del Universo.
- Juego didáctico de mesa “Antakarana” y “Anahata”.

Más información:

www.escuelatranspersonal.com

www.jmdoria.com

kayzen@jmdoria.com

escuela@escuelatranspersonal.com

Este libro ofrece diversas visiones de la sociedad actual que sirven de puente hacia una realidad más profunda e inspirada. La multiperspectiva y fresca de sus diferentes enfoques, así como la brevedad con la que se trazan las señales para ver entre líneas, suponen un abordaje sabio y vanguardista para todo aquel ciudadano del siglo XXI que ante la insatisfacción del caducado modelo que se aleja, desee una nueva visión.

Observando es el primer libro de la trilogía: “**La salida está dentro**”. Se trata del primer abordaje integral acerca de la dirección fundamental que, según el autor, la evolución de la humanidad, impulsada por cíclicas crisis, está abocada a experimentar.

Las nuevas capacidades contemplativas de la sociedad emergente, parecen ser aquello que puede hacernos sobrevivir en este planeta, o en su caso perecer como tantas otras especies a lo largo de la historia.

Los 40 enfoques expuestos en este libro, al tiempo que nacen desde el seno de una realidad común y cotidiana, se ven progresivamente trascendidos por las precisas claves que conlleva la dimensión transpersonal, dimensión que como individuos y como sociedad nos disponemos a desplegar.

Estamos ante un libro con relatos cortos y plenos de contenido que moverán el interior del ser humano en el camino hacia la actualización de insospechados potenciales, al tiempo que sentirá abierta su puerta hacia una nueva y más profunda conciencia.