

## El espacio de la mirada - L'espace du regard

Pregunta: ¿Es posible cambiar?

Respuesta: El cambio es la naturaleza misma de la existencia.

Sin transformación, sin movimiento, no habría vida.

Así todo cambia de instante en instante. Pero no nos damos cuenta. No lo vemos con claridad.

Esta falta de visión nos lleva a buscar la felicidad en aquello que es transitorio.

Nos lleva a identificarnos y a aferrarnos a aquello que no dura: bienes materiales, relaciones y experiencias agradables o desagradables, pensamientos y emociones consideradas positivas o negativas, etc.

A partir de aquí, tenemos que desplegar esfuerzos mayores para apropiarnos y mantener una felicidad que no deja de escapar. Y debemos protegernos de lo que tememos para sentirnos seguros y protegidos del sufrimiento.

Siempre permanecemos así, en la carencia y la frustración, la tensión y el conflicto.

Siempre hay un vacío, una incertidumbre a colmar; un problema a resolver; una pelea a liderar.

No logramos, en definitiva, estar realmente serenos y felices.

Sin embargo, cuando comprendemos profundamente que todo cambia y que es imposible encontrar satisfacción permanente y felicidad total en el mundo de lo efímero, cambiamos de orientación de forma natural. Nuestra fascinación por las apariencias evanescentes de la vida empieza a vacilar y nos preguntamos sobre la esencia de la felicidad verdadera, real y permanente.

Pregunta: Veo lo que es esta vacilación, ese momento que es el comienzo de una búsqueda interna. Cada vez veo más la identificación con mis pensamientos y creencias; y viéndolo algo se relaja. Es como si mi centro de gravedad descendiera en mi cuerpo, abandonando mi cabeza, y tengo una impresión muy diferente de mí mismo. El deseo de cambiar, finalmente, viene de ese sabor que parece nuevo cada vez.

Pero pronto vuelvo a estar atrapado por la vida. ¡Y ahí, veo que eso no quiere cambiar!

Es una oscilación entre dos estados, y algo que falta para ir más lejos. ¿Qué hacer con esto?

Respuesta: La respuesta a la felicidad debe encontrarse, en efecto, en uno mismo.

Si aceptamos encontrarnos verdaderamente; si aceptamos mirarnos por un instante, sin ninguna expectativa particular, nos descubrimos por primera vez. Entonces percibimos todo lo que surge en nosotros: pensamientos, emociones, sensaciones, percepciones, etc.

Todas esas manifestaciones nos perturban mientras que nos identificamos a ellas; mientras que no reconocemos su naturaleza. Creemos que son reales y nuestras. Nos las apropiamos. Tratamos de manipularlas rechazando las que nos dan miedo y tratando de retener aquellas que amamos.

De esta forma queremos controlar las cosas y cambiarlas de manera voluntaria y arbitraria, porque estamos identificados con un fantasma: el del ego que no está satisfecho con el presente, que no está satisfecho con lo que la vida le propone.

Demos un ejemplo: si estás enfadado, piensas "Estoy enfadado" y te dejas llevar por el enfado.

Estás identificado con la emoción y con la historia que te cuenta. Sufres por ello y la juzgas como negativa.

Te juzgas y te culpabilizas. Luego intentas eliminarla de alguna forma, ya sea exteriorizándola o rechazándola.

Sin embargo, si aceptas acoger el enfado tal como es, sin juzgarlo ni querer transformarlo o eliminarlo; si estás simplemente presente a la emoción, sin hacer nada, percibirás que se calma y libera por sí misma.

Es como la ola que se eleva poderosa y termina cayendo naturalmente en el océano.

Entonces te das cuenta que la emoción no era tan real ni tan tangible. No más que la fascinación que tenías por ella.

Finalmente no tenía sustancia real, parecida a un espejismo, a un sueño, a una nube que pasa en el cielo.

Luego te das cuenta que esto es así para todas las emociones, todos los pensamientos y todas las cosas.

Entonces se produce un soltar, un dejar ir; la relajación está ahí.

Te relajas en lo que hay, en el instante.

Te abres plenamente a la vida tal como se presenta.

Te abres a todas sus expresiones.

Reconoces que no hay necesidad de controlarlas, de combatir las o mantenerlas porque todo cambia; se transforman por ellas mismas en equilibrio y unidad

Todas las expresiones son libres de ser. Los pensamientos, las emociones, las sensaciones, etc.; todo es libre de ser en nosotros.

Nos damos cuenta que todo ha sido siempre libre; que de hecho no hay un "pensador" detrás del pensamiento, detrás de la percepción; como tampoco hay alguien con quién identificarse.

La dualidad entre "el que percibe y lo percibido" se desvanece.

Se desvela un espacio abierto y sin límites.

Ese espacio indefinible es la Conciencia radiante e infinita.

La conciencia es Aquello que somos. Es nuestra verdadera naturaleza

Es nuestro Corazón de Silencio. Nuestro Corazón de Amor

En ella, la Vida brota.

Es la matriz atemporal en la que se despliegan todas las manifestaciones efímeras de la vida. Es el espejo inalterable en el que se refleja la danza luminosa de pensamientos y mundos.

Pensamientos y manifestaciones de vida son así, indisociables de la conciencia.

No podemos separarlos, de la misma manera que no podemos disociar las olas del océano.

Cada una de ellas nos invita a reencontrar nuestra fuente original.

Cada una de ellas nos permite reconocer Aquello que somos.

No es necesario, por lo tanto, privilegiar un pensamiento o una manifestación más que otra.

Ya no oscilamos de un estado a otro porque nos damos cuenta que todo es conciencia.

Pregunta: Hablaste del hecho de estar presente a la emoción y lo siento como fundamental. Pero también veo que hay una cosa que es necesaria para mí en la vida cotidiana: regresar tanto como sea posible a la sensación corporal.

Es como si eso despertara en mí una forma de atención que me permite estar ahí, o al menos más presente de lo habitual, en el momento en el que un evento sucede.

Por ejemplo, me reprochan una actitud, o de no haber actuado correctamente, y aparecen muchas reacciones negativas a mí (¡hablabas del enfado!).

Entonces aparece la importancia de permanecer con lo que se presenta, sin reaccionar. Y es difícil, ya que mis condicionamientos son fuertes y me empujan a reaccionar ("¡no soy yo, no es mi culpa!"... etc.).

Pero si no ejercito una cierta disponibilidad mediante el retorno al cuerpo, la reacción se apodera de mí. Cuanto menos lo ejercito, más se me lleva.

Esto me plantea la pregunta del ejercicio... Una manera de ejercer la presencia, si se puede decir, ¿es necesaria para ti, aunque sea temporalmente? ¿O es ilusoria?

Respuesta: En la agitación de la vida cotidiana, puedes sentir la necesidad de "recentrarte" volviendo, por ejemplo, a la sensación corporal o la respiración.

Este ejercicio de atención y presencia puede resultar útil, por un tiempo, para recuperar una cierta forma de serenidad.

Sin embargo, esta práctica tiene su límite porque es una forma de rechazar una parte de la realidad y mantener el control, de protegerse.

Es una forma de evitar el abandonarse a la vida; a su juego libre y espontáneo; a su inteligencia y su corazón de verdad.

Para retomar tu ejemplo: cuando ocurre un evento y te perturba; que despierta en ti todo tipo de emociones y reacciones que te alteran... Simplemente mira; mira directamente, sin juzgar; mira con el corazón abierto; mira la situación; la resonancia que tiene en ti; el impacto de ciertas palabras, la incomprensión y la ira que surgen; la reacción que se apodera de ti, etc.

Mira todos esos juegos, movimientos, imágenes y pensamientos, de la misma manera que contemplas los reflejos resplandecientes en un espejo.

Mira que todo esto se despliega en ti, en el espacio abierto y natural de tu mirada;

Esa mirada siempre presente e insondable es la Presencia eterna.

No se puede obtener; no podemos ejercitarla; no podemos perderla;

Porque es Aquello que somos.