

Lo que Es

por 'Sailor' Bob Adamson



La descripción no puede ser nunca lo descrito. Todo lo que hacemos es describir lo que es. Aquí mismo, ahora mismo, en este momento, es lo que está aconteciendo. No hay ningún otro (momento). Lo primero que hay es este registrar de todo. Así como el espejo en la pared refleja todo lo que hay en frente de él, así mismo esa esencia, esa inteligencia o como se quiera llamar, está registrando todo tal como es. Si oímos una sirena, no tenemos que decir que es una sirena. Escuchamos esta voz, vemos las cosas de la habitación, sentimos el cuerpo sentado en la silla. Todo tal como es. Y —en cuanto a tal como es— ¿qué podemos decir al respecto? No podemos decir nada al respecto. Desde este punto de vista, o 'es' o 'no es'. La descripción no puede ser nunca lo descrito, lo que es.

El pensamiento también se registra. Lo discriminamos en 'este pensamiento' o 'mi pensamiento' o cualquiera que sea la palabra. Sin embargo, seamos conscientes de que todo es tal como es. Por ejemplo si vamos caminando por la calle y no vamos nombrando nada, no hay pensamiento. Pasamos por delante de casas, árboles, vallas o lo que esté en la calle. Todo se registra inmediatamente. No tenemos que nombrar cada cosa individual. Los pensamientos pueden acontecer, y tu mente puede estar totalmente involucrada en esos pensamientos. Sin embargo, un trozo del pavimento puede estar más alto que otro, pero no tropezamos con él. Será registrado inmediatamente y se darán los pasos apropiados para no tropezar.

O si hay una multitud caminando por la calle, no vamos tropezando con todo el mundo. Evitamos a la gente sin esfuerzo, sin tener que pensar, 'tengo que esquivar a esta persona'. Y aunque vienen de todas direcciones y de todas partes, esa inteligencia está registrando todo tal como es. Y en el momento, se lleva a cabo la actividad adecuada.

Entonces, con los pensamientos también pasa es lo mismo. Mientras vamos caminando, pasamos por esta casa o la casa de al lado. Y mientras vamos caminando, los pensamientos también acontecen. Ellos se registran tal como son. ¿Qué sucede? Así

como la casa que acabamos de pasar ha desaparecido de la vista, o la valla que hemos pasado se ha ido, el pensamiento también se registra tal como es. ¿Qué sucede con ese pensamiento? Es dejado atrás. También desaparece. Un pensamiento podría ser tenido en cuenta, el siguiente puede que no.

La única manera que podemos cambiar lo que es, es corregirlo, modificarlo o alterarlo de alguna manera o forma. La única cosa que puede hacer eso es la mente: "La silla no está en la posición correcta y deseo moverla". Ya no es lo que es, es lo que yo creo que me gustaría que fuera. Eso es todo lo que ha acontecido —el pensamiento "Eso no debería estar allí". Ese pensamiento, por sí mismo, no tiene poder alguno. Es sólo un pensamiento; está basado sólo en las palabras. Pero se refiere a este "yo" que creo, o creído, ser yo mismo hasta que se investigue. Esto es así, porque lo que se ha agregado a ese "yo", esa creencia, se ha convertido en el "yo-centro" o el 'punto de referencia'. Todo es evaluado desde ese punto de referencia. Y debido a que está estrechamente relacionado con esa pura inteligencia, se ha llegado también a la convicción de que es la inteligencia.

Al igual que la pieza de hierro en el fuego, que se pone al rojo vivo y quema como el fuego, si el hierro tuviera una mente podría pensar que era el fuego: "Yo voy a quemar esto y lo otro". Pero si sacas el hierro del fuego ¿qué puede hacer? Lo mismo sucede con los pensamientos: "yo puedo", "yo quiero", "yo soy". Apártalos de la conciencia o de esa pura inteligencia: ¿qué sustancia tienen? ¿Pueden existir sin eso? ¿Puedes tener un solo pensamiento si no eres consciente o tienes consciencia de él?

Constantemente a lo largo de los años con esos patrones de hábito el pensamiento se ha creído que es la inteligencia. Se cree que tiene realidad; que tiene poder; que tiene voluntad; que puede hacer lo que le gusta y lo que piensa que quiere hacer.

Es por ello que esta investigación es necesaria. Sólo detente y cuestiona. Echa un vistazo a lo que hemos creído que somos. ¡El pensamiento no puede por sí mismo hacer nada! ¡Porque el pensamiento "yo veo", no puede ver! ¡El pensamiento "yo oigo", no puede oír! ¡El pensamiento "yo soy consciente", no puede ser consciente! Pero hay el ver, hay el oír, y hay conciencia. ¡Está aconteciendo ahora mismo! El ver por sí mismo no puede conceptualizar. No puede decir "yo estoy viendo esto". Tampoco el oír puede decir "yo estoy oyendo esto". Es solamente puro ver y puro oír. Es la mente la que conceptualiza, y para ello debe referirse a algún recuerdo del pasado para obtener un nombre. La mente o el "yo", el pensamiento que tengo de mí mismo, es el pasado; y el pasado está muerto. Se ha ido. Ha acontecido. No es lo que es. Ese centro al que constantemente nos referimos o en el que creemos es una imagen muerta.

¿Puedes ahora entender por qué nunca puede (ese "yo") ser feliz, ser completo o pleno? Porque no puede dar continuidad a lo que es. Lo que es, es esta manifestación, esta manifestación transitoria, que está constantemente cambiando. Al igual que el río, que fluye constantemente. ¿Cómo puede el agua de un cubo, sacada del río, continuar con el río? Es imposible.

Por lo tanto, te decimos aquí, ¡eso que estás buscando ya lo eres! La idea de la separación sólo es un concepto. Con esa idea de la separación, viene inmediatamente también la sensación de inseguridad y vulnerabilidad. Toda cosa que piensa o cree que está separada debe también sentirse aislada y sola, aparte de mí, otra (cosa) distinta de

mí. Esa es la forma en que funciona la mente. Tan pronto como hay un "yo", debe haber un "no-yo", "otro distinto de yo", y esa es la aparente separación. Esa es la causa de todos nuestros problemas. Cuando esto se comprende, ¿qué problema hay, si no hay un centro de referencia? ¿Lo captas?

Del libro: What's Wrong with Right Now, unless you think about it?

No existe una entidad separada

por 'Sailor' Bob Adamson

Pregunta: Entonces Bob, después de haber encontrado esa consciencia ¿Cómo se puede afrontar el hecho de estar rodeado por gente que vierte sobre uno todas sus historias egocéntricas? ¿Cómo afrontar el propio ego, los asuntos propios, las propias relaciones, salud, dinero, etcétera? ¡Muchas de estas cosas te empujan fuera de la consciencia!

Bob Adamson: Comprende que nada puede empujarte fuera de la consciencia.

Cuando preguntas: "Cómo", implicas sutilmente la existencia de una entidad que necesita hacer algo o que puede hacer algo, para separarse de lo que está sucediendo. Vuelve a la causa de todos tus problemas: la creencia en la idea de una entidad. Mira quién necesita conocer ese cómo. Aunque te des cuenta de que no hay nada ahí, no cesará el vivir, sino que continuará adelante, exactamente igual que el crecer desde que eras un niño.

No hay una receta para funcionar. No hay una respuesta al cómo y al porqué. Vuelve siempre a la simplicidad de ello, a lo no dual, Uno sin segundo. No hay ninguna entidad separada. No hay ningún individuo con poder alguno o naturaleza independiente. No hay persona como tal, aunque la apariencia de persona continúe. De la misma manera que "eso" está haciéndote respirar ahora mismo, haciendo latir tu corazón, haciéndote vivir, asimismo será el germen de todas actividades que vayan a tener lugar, no importa las que sean. Te trae aquí, te lleva allí, escuchas un libro u oyes una frase; "ello" es lo que está haciendo todo por ti.

Cualquier situación que surja, cualquier actividad que tenga lugar, sea fruto del odio o del amor, sea una conmoción o cualquier otra cosa, no hubiera podido suceder de otra manera, incluso cuando hayas pensado: " Podría haberlo hecho mejor" y te hayas fustigado a ti mismo por no haberlo conseguido. Ese fustigarse a uno mismo también se pasa y te das cuenta de que tampoco podía ser de otra manera.

Esto es lo que llamo "vivir sin esfuerzo", porque no hay ninguna entidad que se atribuya nada o haga ningún esfuerzo y, sin embargo, ves que el cuerpo toma parte activamente en todo.

[...]

...No hay ninguna entidad que tenga un poder propio para hacer nada por sí misma, o una naturaleza independiente.

Solemos indicarlo de esta manera: vosotros estáis viendo y oyendo pero el ojo no os dice: "veo", ni el oído os dice: "oigo". El pensamiento surge y traduce el ver y el oír como: "veo" y "oigo". Mirando con atención, os dais cuenta de que el pensamiento: "veo" no puede ver, ni el pensamiento "oigo" puede oír. El pensamiento "estoy consciente" no es vuestra consciencia. El pensamiento: "necesito hacer algo para llegar a tal lugar" no es el hacedor. El pensamiento es sólo una traducción de lo que sucede, es un movimiento de la energía que acontece en forma de palabras y etiquetas, pero llegamos a creer que el pensamiento o el hecho de pensar tiene un poder propio y una naturaleza independiente.

Antes de que el esperma y el óvulo se juntaran ¿hicisteis algo en el proceso de vuestro nacimiento o de vuestro propio crecimiento? Antes de que se formara el cerebro, antes de que apareciera ningún pensamiento, el corazoncito ya latía y la sangre circulaba ya por el pequeño feto. Cuando este nació, no había en él capacidad de raciocinio y, sin embargo, sí que poseía el saber necesario para agarrarse al pezón y tomar el alimento de la madre; e, incluso antes de esto, el saber necesario para realizar la primera respiración. A partir de ahí siguió creciendo. Nada fue hecho por entidad alguna.

La idea de una entidad, no llegó a vosotros hasta que tuvisteis aproximadamente dos años y medio y surgió el razonamiento. A esa edad surgió en nosotros esa capacidad o poder de razonar que ahora poseemos. Debido a que la energía del razonar oscila por su propia naturaleza entre opuestos, da la sensación de que divide. Empezamos dividiéndonos a nosotros mismos con las palabras: "Yo" y "No-yo". Y a esto le sigue una sensación de separación, la sensación de ser una entidad separada (un individuo) y con esto llega también nuestro condicionamiento y nuestro sufrimiento. Y mientras permanezca ahí esa creencia en la separación y en la individualidad, el sufrimiento continuará. Si ves la mente, simplemente, como una traductora sin naturaleza independiente o sustancia propia, entonces ya no es posible que creas nunca más en la idea de separación. Sabes que eres amor viviente, inteligencia-energía en acción.

Al conocer esto, todo acontece sin esfuerzo. Si no lo conoces, surge una aparente oposición, se presenta un aparente conflicto. El individuo hace un esfuerzo ilusorio, y esto es lo que ocasiona todos nuestros problemas.

Fuente: 'Sailor' Bob Adamson. [Una Sola Esencia](#) (Vía Directa Ediciones, Enero 2010)

Permanecer con la "nada"

por 'Sailor' Bob Adamson



Se nos dice que somos una "persona", que somos un individuo separado o una entidad separada, y naturalmente nos lo creemos. Cuando eres un niño pequeño (antes de que comience el razonamiento) no dices "yo hago esto o aquello", sino que dices "Johnny hace esto o Johnny quiere aquello", o el nombre que sea. Johnny no se ve a sí mismo inicialmente como una entidad separada, sólo después de un tiempo se convierte en "yo".

El proceso de pensamiento aparentemente forma el individuo. Con el registro de todo, todo es tal como es. Todo el pensar, ver, oír, olfatear, gustar y tocar se registran en la inmediatez de este momento. Pero entonces, tan pronto como surge el pensamiento "yo veo" o "yo oigo" o "yo pienso", ¿a quién se refiere? Ese "yo" en su pureza, no puede referirse a algo, así que se añade al proceso del pensamiento la imagen que se tiene del condicionamiento y la memoria. Esa imagen es lo que crees que eres. Tan pronto como dices: "yo soy John o Bob" o como te llames, viene inmediatamente el condicionamiento asociado "yo soy bueno" o "yo soy malo" o "yo soy especial" o cualquiera que sea el condicionamiento.

"Yo soy feliz" o "yo soy infeliz" o "yo soy médico" o "yo sólo soy un trabajador y nunca voy a llegar a ninguna parte en la vida", cualquiera que sea tu creencia o cualquiera que sea el condicionamiento que haya ocurrido en tu vida. Ahora bien, el "yo"-pensamiento es el factor de separación. La forma en que funciona la mente es sólo con pares de opuestos. Así que tan pronto como aparece el "yo", surge también un "tú" o el "otro", otro que no sea "yo".

La sola idea de ese "yo"-pensamiento inmediatamente implica separación, implica aislamiento. Es decir vulnerabilidad; es decir miedo.

Como investigación, trata de averiguar, en primer lugar, quién es este "yo", ¿quién es este "yo"? ¿es lo que pienso que soy? ¿es lo que mi creencia dice que soy?

¿Qué es ese "yo"-pensamiento? Permanecer con ello, para la mente es "nada" (ninguna cosa). No es la naturaleza de la mente permanecer con la "nada". La mente tiene que tener alguna imagen o alguna apariencia o cosa para seguir adelante. Al permanecer con esa "nada" por un instante, la idea del miedo surge, el miedo de que voy a perder la razón, de que voy a perder mi identidad. Es aparentemente difícil permanecer con la "nada" porque la naturaleza de la mente es pensar; es un movimiento de energía. Se está moviendo adelante y atrás constantemente.

Permanecer con la "nada" significa que no se añade energía al pensamiento y el pensamiento no puede ocurrir sin la energía.

¿"Quién" es el que tiene que aferrarse a la pregunta "¿Quién soy yo?"?

El único instrumento que tiene la Inteligencia Pura es esta mente pensante. El funcionamiento de la Inteligencia a través de la mente no es otra cosa que esa Inteligencia Pura vibrando en un patrón que llamamos pensamiento. Atribuimos estos pensamientos a un "yo" o una entidad separada. Ellos no son otra cosa que esta Inteligencia Energía Pura. Investigue y vea que es así.

Si alguien viniera a mí y me dijera que "estoy buscando la verdad o la realidad," ¿yo le diría que está buscando lo que ya es! Por lo tanto, es una tontería continuar con la búsqueda. El único lugar donde se inició la búsqueda fue en la mente. No puede iniciarse en ningún otro lugar y no puede continuar en ningún otro lugar que en la mente. Cuando me doy cuenta, o cuando se me señala que es una tontería continuar con la búsqueda en la mente, ¿qué puede ocurrir? Si te digo, "Punto y final, la búsqueda ha terminado", ¿qué haces? ¿No habría una pausa? En esa pausa, ¿no habría una realización de que no he desaparecido, que no me he desmoronado, ni desintegrado, que todavía estoy aquí, sin esa mente pensante? Entonces, puede haber un destello de comprensión de que todo lo que aparentemente creemos depende de la mente. Sin la mente el funcionamiento sigue ocurriendo, aún sigues respirando, oyendo, viendo, pensando, gustando, tocando y oliendo.

La vida sigue ocurriendo sin que la mente parezca dirigir el show, lo que ha hecho durante años. Una vez que ese destello está ahí, que el funcionamiento está ocurriendo, es visto como un lugar de quietud. Este es el objetivo del meditador: aquietar la mente para alcanzar ese lugar de quietud. Yo digo que este es un camino equivocado, porque tienes que usar la mente para aquietar la mente, y todo lo que hay es un conflicto en la mente. Es un pensamiento luchando contra otro pensamiento. Es como venir aquí a buscar tu reloj cuando sabes que lo dejaste en la cocina. Es una tontería mirar aquí. En los veinte o treinta años que has estado buscando una respuesta en la mente, nunca la has encontrado.

Sin embargo, tu no eres un idiota porque has resuelto un montón de problemas por medio de la mente. Pero no has encontrado la respuesta a la vida en la mente. Sin duda, debe llegar un momento en que te das cuenta de que es inútil buscar en la mente. Sobre todo cuando las tradiciones dicen que la respuesta no está allí.

Vuelve a la única realidad de la que estás absolutamente seguro, el hecho de tu propio Ser. Todo lo demás es un concepto mental. Pero no puedes negar que tú *eres*, no puedes negar tu Seidad.

Permanece con esa Seidad o pensamiento "Yo soy", que es lo más cercano que puedes llegar al estado de ser con la mente. Este es el pensamiento primario. Permanece con él, vuelve a él.

Siempre que la mente se aleje hacia "Yo soy esto" o "Yo soy eso", simplemente vuelve a "Yo soy." Además, ten una conciencia afectiva de ser sólo "Yo soy", sé afectuoso hacia esa "Yo soydad".

Ama esa "Yo soydad", que es el primer punto por donde la mente entra en ella. Te darás cuenta después de un tiempo de que no tienes que decir "Yo soy" para saber que *eres*. Lo has sabido todo el tiempo: tu no vas por ahí diciendo "Yo soy, Yo soy" repetidas veces. Todavía sigues funcionando, la vida todavía continúa, otros pensamientos van llegando, otras actividades se llevan a cabo, pero todo vuelve al sentido de presencia que se expresa a través de la mente como el pensamiento "Yo soy". Esta es la única realidad que no puedes negar.

Mira más de cerca al "Yo soy". No es "Yo era" ni es "Yo seré". Está expresando esa presencia. Es pura presencia. ¡"Yo soy" presencia!, no el pasado, ni el futuro. La realidad es siempre ahora. No tienes que utilizar el término "Yo soy".

Verás que el pensamiento primario "Yo soy" es demasiado sutil para la mente de aprehender, así que la mente agrega: "Yo soy esto", "Yo soy eso", "Yo soy el miedo", "Yo soy la ira", "Yo soy la ansiedad", "Yo soy la depresión", o lo que sea. Sólo hay que ver estos pensamientos como la expresión de esa presencia. Entonces, ¿tú qué debes ser?, tú debes ser esa presencia. Esto es todo lo que hay. Es Omnipresencia. Estas palabras son presencia, así es como aparecen, aparecen en el presente. Al leer estas palabras, están apareciendo ahora. Esta silla en la que estás sentado es presencia. Tú eres presencia. Todo es presencia. Todo es Eso.

Nosotros tomamos la apariencia como real en lugar de ver su esencia, que es presencia.

Si es omnipotencia, omnisciencia y omnipresencia, ¿cuándo y quién ha estado alguna vez separado de ella? ¿Cuándo? ¿Quién? Y ¿Cómo podría haber una separación de ella? Si esa idea de la separación se ve como lo que es, una creencia errónea, un fantasma, ¿entonces qué?

Del libro: What's Wrong with Right Now, unless you think about it?

La mente es conceptual y dualista... la consciencia desnuda no es dual, ni conceptual

por 'Sailor' Bob Adamson

Para conocer lo que eres, no tienes que decir "yo" o "soy" o "es" o ninguna otra palabra. Simplemente eres. Ese acto de SER está ahí sin ninguna etiqueta.

Reflexiona sobre el "yo". No se puede hacer gran cosa solamente con ese "yo".

Para darle alguna aparente sustancia y alguna aparente naturaleza independiente, construimos otros conceptos sobre él. Yo soy Bob, Yo soy australiano, Yo soy un gran tipo, Yo me gusto a mí mismo o Yo me odio a mí mismo. Me sucedió esto y tuve una mala época, con la gente en mi contra, o la gente no me gusta o sí me gusta, o yo soy más listo que tú o menos listo que tú.

Estos numerosos conceptos se añaden al pensamiento básico "yo" y nos formamos una imagen mental acerca de a lo que se parece el "ser eso". Hemos construido una imagen y eso es todo lo que es: una imagen. Una imagen es una idea, un concepto o dibujo. Estos cuadros de la pared son imágenes. No son la cosa real que representan. Son símbolos de algo. No son ellos mismos la cosa real.

Entonces, de igual manera, si nos miramos, vemos que no somos estas ideas que tenemos de nosotros mismos. Vemos que no tienen ni sustancia propia ni naturaleza independiente. No tenemos que ser lumbreras o grandes intelectuales o algo así, para entender esto. El más simple de nosotros puede ver y conocer.

Ese acto de conocer, ese ver y entender está sucediendo siempre, independientemente del contenido de ese entendimiento.

Básicamente, el surgir del contenido no podría suceder sin ese ver, ese conocer y ese entender. Ninguno de esos pensamientos podría tener lugar fuera de ello.

El conocer, el ver y el entender, es lo que tú eres. No es nada que pueda ser conceptualizado o definido y sin embargo en eso hay un vivir, una vitalidad y un conocer ¡Y siempre está ahí! Simplemente, intenta apartarte de ello a ver si lo consigues. Intenta dejar de oír. Intenta dejar de conocer. Intenta dejar de vivir. Mira a ver qué poder tienes para conseguirlo. Viendo que no puedes parar nada de eso, sacarás la conclusión de que esa entidad tuya, aparentemente separada, no tiene poder en absoluto.

La entidad, el pensamiento "yo", no puede oír, no puede ver. El pensamiento: "Yo estoy consciente" no puede ser la consciencia. El pensamiento no tiene el poder de hacer ninguna de esas cosas. Sin embargo, todo eso está sucediendo. Todo está sucediendo independientemente de cualquier poder separado, de cualquier individuo o entidad. Ese poder separado, individuo o entidad aparentes, sólo pueden aparecer dentro de ese acontecer, en ese conocer, en ese sentimiento de presencia o presencia de consciencia. No pueden aparecer fuera de ello. Por lo tanto dependen de ello, pues "ello" es lo que tiene el poder y no la cosa a lo que se lo atribuimos. "Ello" es el único poder.

Y ¿es ello particularmente tuyo? ¿Es particularmente mío? Si lo miras atentamente, ¿es diferente aquí que allí? ¿Hay un "aquí" o un "allí" a menos que conceptualicemos?

No se tú, pero yo no puedo encontrar aquí nada con un poder propio o una naturaleza independiente. Echa un vistazo y mira por ti mismo.

Todo básicamente es eso. Desde el primer momento decimos: "Comienza por el hecho de que tú ya eres eso" ¡Tú ERES YA ESO! Siempre lo fuiste y siempre lo serás. Quédate ahí, con ello durante un tiempo, y comprueba si es verdad lo que digo, sin caer en los "porqué" del asunto o los "pero" o en cualquier otra cosa o historia conceptual, que siempre estará basada en el tiempo. El tiempo mismo es esa historia. Esa historia no puede existir sin la noción de tiempo, porque cualquier historia tiene un principio y tiene un final. Pero ¿puedes decir que hubo un tiempo en el cual no había esa sensación de presencia?

Regresa hacia atrás con la memoria todo lo que puedas recordar y date cuenta de que esa presencia de consciencia precede incluso a la memoria, porque después de retroceder todo lo posible, surge el pensamiento: "ya no recuerdo". Por lo tanto no puedes decir que hubo un tiempo en el que no estabas presente. Puedes imaginar un tiempo en que eso fuera posible, pero es sólo imaginación.

La única realidad que conoces y el único tiempo, llamémoslo así, que puedes conocer es el "aquí mismo" y "ahora mismo". Cualquier cosa que esté separada del aquí mismo y del ahora mismo, o bien es un recuerdo o es imaginación. No puede ser otra cosa.

Así que decimos que tú eres ya eso, comienza por ahí y comprueba que lo que digo es verdad. Mira cómo cualquier movimiento lejos de esto (de este momento actual) es una creencia errónea. Busca a ver si existe alguna entidad dotada de poder propio o una naturaleza independiente. Mira por ti mismo. Entonces nadie será capaz de convencerte de algo diferente. Nadie será capaz de moverte de ahí. Nadie será capaz de darte nada. Estarás más allá de la necesidad de ayuda. Eso es lo que me dijo Nisargadatta: "La única manera que tengo de ayudar a alguien es llevarle más allá de la necesidad de ayuda".

Para ello, lo único que tuvo que hacer fue señalarme lo que yo no era. Y eso me dejó con lo que era, lo que siempre fui.

Y como ya he dicho, yo no era una lumbrera. Pero no pude hacer otra cosa sino verlo. Y en el simple hecho de verlo, hubo una liberación de todas esas creencias erróneas. Esto no significa que esas creencias no vuelvan a aparecer ya jamás. Significa que ya no las veo como verdades. Es como el mar azul, siempre que me he acercado al mar lo he visto azul pero he sabido también siempre que no puedes jamás sacar de él un cubo de agua azul. Esa es la diferencia; hay un conocimiento de la verdad, un conocimiento de que eres eso, bajo cualquier circunstancia, enfrentado a problemas, pruebas, tribulaciones o cualquier otra cosa que esté pasando. Si miras atentamente, verás que todas esas pruebas y tribulaciones que han acontecido nunca contaminaron esta verdadera esencia.

Entonces, entiendes su sencillez y te das cuenta: "¡Caramba! nunca fui otra cosa que eso. ¿Para qué tanto jaleo?" Y eso es todo.

Fuente: *'Sailor' Bob Adamson. [Una Sola Esencia](#) (Vía Directa Ediciones, Enero 2010)*

Conoceréis la verdad y la verdad os hará libres

por 'Sailor' Bob Adamson



Se me pidió que diseñara la portada del libro con el llamativo título: "¿Qué hay de malo en este momento, a menos que pienses en él" de 'Sailor' Bob Adamson. Para su elaboración e inspiración abrí el libro y leí, y leí... ¡es una joya! En un lenguaje lúcido, sencillo y claro él describe continuamente el 'funcionamiento' directo e incondicional de lo que es.

'Sailor' Bob Adamson es un australiano que viajó a la India en los años 70 donde descubrió a su igual en Nisargadatta. Nisargadatta le dijo que 'la mejor forma de ayudar a alguien es llevarle más allá de la necesidad de ayuda'. Esa ha sido la misión de Bob durante 25 años.

[...] La descripción no puede ser nunca lo descrito. Todo lo que hacemos es describir lo que es. Aquí mismo, ahora mismo, en este momento, es lo que está aconteciendo. No hay ningún otro (momento). Lo primero que hay es este registrar de todo. Así como el espejo en la pared refleja todo lo que hay en frente de él, así mismo esa esencia, esa inteligencia o como se quiera llamar, está registrando todo tal como es. Si oímos una sirena, no tenemos que decir que es una sirena. Escuchamos esta voz, vemos las cosas de la habitación, sentimos el cuerpo sentado en la silla. Todo tal como es. Y -en cuanto a tal como es- ¿qué podemos decir al respecto? No podemos decir nada al respecto. Desde este punto de vista, o 'es' o 'no es'. La descripción no puede ser nunca lo descrito, lo que es.

El pensamiento también se registra. Lo discriminamos en 'este pensamiento' o 'mi pensamiento' o cualquiera que sea la palabra. Sin embargo, seamos conscientes de que todo es tal como es. Por ejemplo si vamos caminando por la calle y no vamos nombrando nada, no hay pensamiento. Pasamos por delante de casas, árboles, vallas o lo que esté en la calle. Todo se registra inmediatamente. No tenemos que nombrar cada cosa individual. Los pensamientos pueden acontecer, y tu mente puede estar totalmente

involucrada en esos pensamientos. Sin embargo, un trozo del pavimento puede estar más alto que otro, pero no tropezamos con él. Será registrado inmediatamente y se darán los pasos apropiados para no tropezar.

O si hay una multitud caminando por la calle, no vamos tropezando con todo el mundo. Evitamos a la gente sin esfuerzo, sin tener que pensar, 'tengo que esquivar a esta persona'. Y aunque vienen de todas direcciones y de todas partes, esa inteligencia está registrando todo tal como es. Y en el momento, se lleva a cabo la actividad adecuada.

Entonces, con los pensamientos también pasa es lo mismo. Mientras vamos caminando, pasamos por esta casa o la casa de al lado. Y mientras vamos caminando, los pensamientos también acontecen. Ellos se registran tal como son. ¿Qué sucede? Así como la casa que acabamos de pasar ha desaparecido de la vista, o la valla que hemos pasado se ha ido, el pensamiento también se registra tal como es. ¿Qué sucede con ese pensamiento? Es dejado atrás. También desaparece. Un pensamiento podría ser tenido en cuenta, el siguiente puede que no.

El "yo" en el que creo

La única manera que podemos cambiar lo que es, es corregirlo, modificarlo o alterarlo de alguna manera o forma. La única cosa que puede hacer eso es la mente: "La silla no está en la posición correcta y deseo moverla". Ya no es lo que es, es lo que yo creo que me gustaría que fuera. Eso es todo lo que ha acontecido - el pensamiento "Eso no debería estar allí". Ese pensamiento, por sí mismo, no tiene poder alguno. Es sólo un pensamiento; está basado sólo en las palabras. Pero se refiere a este "yo" que creo, o creído, ser yo mismo hasta que se investigue. Esto es así, porque lo que se ha agregado a ese "yo", esa creencia, se ha convertido en el "yo-centro" o el 'punto de referencia'. Todo es evaluado desde ese punto de referencia. Y debido a que está estrechamente relacionado con esa pura inteligencia, se ha llegado también a la convicción de que es la inteligencia.

Al igual que la pieza de hierro en el fuego, que se pone al rojo vivo y quema como el fuego, si el hierro tuviera una mente podría pensar que era el fuego: "Yo voy a quemar esto y lo otro". Pero si sacas el hierro del fuego ¿qué puede hacer? Lo mismo sucede con los pensamientos: "yo puedo", "yo quiero", "yo soy". Apártalos de la conciencia o de esa pura inteligencia: ¿qué sustancia tienen? ¿Pueden existir sin eso? ¿Puedes tener un solo pensamiento si no eres consciente o tienes conciencia de él?

Constantemente a lo largo de los años con esos patrones de hábito el pensamiento se ha creído que es la inteligencia. Se cree que tiene realidad; que tiene poder; que tiene voluntad; que puede hacer lo que le gusta y lo que piensa que quiere hacer.

Es por ello que esta investigación es necesaria. Sólo detente y cuestiona. Echa un vistazo a lo que hemos creído que somos. ¡El pensamiento no puede por sí mismo hacer nada! ¡Porque el pensamiento "yo veo", no puede ver! ¡El pensamiento "yo oigo", no puede oír! ¡El pensamiento "yo soy consciente", no puede ser consciente! Pero hay el ver, hay el oír, y hay conciencia. ¡Está aconteciendo ahora mismo! El ver por sí mismo no puede conceptualizar. No puede decir "yo estoy viendo esto". Tampoco el oír puede decir "yo estoy oyendo esto". Es solamente puro ver y puro oír. Es la mente la que conceptualiza, y para ello debe referirse a algún recuerdo del pasado para obtener un

nombre. La mente o el "yo", el pensamiento que tengo de mí mismo, es el pasado; y el pasado está muerto. Se ha ido. Ha acontecido. No es lo que es. Ese centro al que constantemente nos referimos o en el que creemos es una imagen muerta.

¿Puedes ahora entender por qué nunca puede (ese "yo") ser feliz, ser completo o pleno? Porque no puede dar continuidad a lo que es. Lo que es, es esta manifestación, esta manifestación transitoria, que está constantemente cambiando. Al igual que el río, que fluye constantemente. ¿Cómo puede el agua de un cubo, sacada del río, continuar con el río? Es imposible.

Por lo tanto, te decimos aquí, ¡eso que estás buscando ya lo eres! La idea de la separación sólo es un concepto. Con esa idea de la separación, viene inmediatamente también la sensación de inseguridad y vulnerabilidad. Toda cosa que piensa o cree que está separada debe también sentirse aislada y sola, aparte de mí, otra (cosa) distinta de mí. Esa es la forma en que funciona la mente. Tan pronto como hay un "yo", debe haber un "no-yo", "otro distinto de yo", y esa es la aparente separación. Esa es la causa de todos nuestros problemas. Cuando esto se comprende, ¿qué problema hay, si no hay un centro de referencia? ¿Lo captas?

La mente es el pasado

P: La mente sólo piensa que hay un problema.

Exactamente. Es la naturaleza de la mente iniciar historias y apegarse a ellas y continuar apegada a ellas. Uno debe percatarse de esto, y ver que nunca puede haber una respuesta en la mente. Por lo tanto, si no hay ninguna respuesta en la mente, ¿qué debe suceder? Cualquiera que sea la dirección que tomes, debe estar en la mente. Así que, punto final.

Al ver esto, incluso en una fracción de segundo, sabemos que no hay nada malo en este momento, salvo que estamos pensando en ello, entonces después de eso, ¿qué importa si la mente está allí o no? Porque si la mente ha sido vista y entendida, no se va a producir la misma creencia, de la misma manera que el entendimiento de que el cielo azul no es realmente azul. Pero aún sabiendo eso lo vemos como azul, y lo reconocemos cuando decimos: "¡Qué hermoso cielo azul". Pero sabemos la verdad de ello.

Como dice la Escritura: "Conoceréis la verdad y la verdad os hará libres". ¡Conoce la verdad sobre ti mismo! Verás que siempre fuiste libre. Sólo hay una aparente creencia errónea: ignoramos nuestra verdadera naturaleza y creemos en la apariencia.

P: Ha tenido que usar la mente para llegar a esta conclusión, pero la mente tiene una programación tan profunda. La idea de conocer la verdad intelectualmente... Me doy cuenta de que en la práctica puedo conocerla, y puedo tratar de detener la mente, pero básicamente necesito tiempo para aceptarlo gradualmente. Puedo decirla. Puedo entenderla, un poco cada vez más. Lleva su tiempo.

Como dice, tenemos que usar la mente. Bien, el único instrumento que tenemos es la mente. Es por eso que la mente tiene que ser entendida. ¡Comprendida a fondo! Entonces es un instrumento muy útil.

Usted dice que toda esta programación está ahí. Ahora entienda: la mente es el pasado; es el "yo"; es el condicionamiento, toda esta llamada programación. ¿Puede la mente librarse de ese pasado? [...]

Nadie está haciendo un esfuerzo para hacerlo

[...] El pensamiento es tiempo que aparece en lo atemporal.

Bueno, mirándolo desde otro ángulo, aquí mismo, ahora mismo, todo el mundo está respirando; el corazón de cada uno está latiendo; la sangre está fluyendo por el cuerpo; el pelo está creciendo; las uñas están creciendo; las células están siendo reemplazadas; la comida está siendo digerida. ¿Quién está haciendo algún esfuerzo para hacerlo? ¿Hay algún "yo" o idea en la mente diciendo: "Tengo que realizar la próxima respiración", "tengo que hacer latir mi corazón", "tengo que digerir mi comida"? ¿O está aconteciendo sin esfuerzo? ¿Existe una innata inteligencia intrínseca, una energía dentro de esa manifestación llamada cuerpo que está haciendo correr la sangre por tus venas en este momento? ¿No está moviendo el diafragma hacia abajo para que entre el aire, y luego lo empuja hacia arriba para expulsar el aire? Está tomando todo el alimento y todas esas diferentes cosas que las células necesitan. Puedes sentir esa energía. Puedes sentirla en tus manos y en tus dedos del pie. Puedes sentirla allí, palpitando, latiendo. La vivacidad está latiendo y palpitando a través de este patrón de energía en este momento. Sin esfuerzo.

Nadie está haciendo un esfuerzo para hacerlo. [...]

La respuesta no está en la mente

[...]

P: Durante un período de tiempo, mi vida ha ido bien, en comparación con lo que era antes. Sin embargo, a veces mi mente me dice que necesito que algo suceda para ver lo bien que estoy. ¿Por qué es esto así? ¿Por qué, cuando las cosas van bien, quiero cuestionar las cosas?

He aquí una pequeña historia. Está este viajero en el desierto. Hace mucho, mucho calor, y tiene sed. A lo lejos hay un árbol solitario. No sabía que se trataba de un árbol de los deseos. Él va y se sienta debajo de él y piensa, "qué bien se está aquí, ahora sólo desearía tener una bebida fresca". Y de pronto una bebida fresca aparece en su mano. "¡Oh, fantástico!", dice. "Ahora si tuviera una cama blanda para descansar y beber esto con un poco de brisa que me abanique". Pero he aquí que una cama blanda aparece, así como una doncella con un abanico que le abanica. "¡Oh!, esto es estupendo. Ahora todo lo que necesito es una buena comida para acompañar con todo esto y todo estaría bien". Y de repente una abundante comida aparece. Entonces la mente dice, "¡Hey! ¿Qué es todo esto? ¿Qué está pasando? ¿Tal vez es el diablo? Y el diablo aparece. Entonces la mente dice: "¡Oh! me va a comer". ¡Y lo hace!

Así que, cuando todo va bien, la mente, por sí misma, quiere cuestionar. Este es el patrón usual. La respuesta no está en la mente. ¡Punto! Si comprendes eso, ¿qué sentido puede tener eso?

P: Sin sentido.

Correcto. Punto y final. [...]

De: What's wrong with right now, unless you think about it - Sailor Bob Adamson (Non-Duality Press, ISBN 0-9547792-0-7, www.non-dualitybooks.com) [Selección: Schreuders Kees]

Sufrimiento – 'Sailor' Bob Adamson

Lo siguiente es el capítulo titulado "El Espejismo" extraído del libro , "Presencia-Conciencia: Sólo Esto y Nada Más, Conversaciones con 'Sailor' Bob Adamson", Non-Duality Press, 2004.



Bob: Esa entidad separada, la creencia en esa entidad o persona, ¡nunca ha hecho una condenada cosa! Nunca puede y nunca podrá. Usted debe darse cuenta de que usted ha sido vivido. Que el cuerpo-mente que se llama "yo" está siendo vivido, y está siendo vivido sin esfuerzo. Como Cristo dijo: "¿Quién de vosotros puede, por mucho que se afane, añadir un codo a su estatura?" Esa entidad separada no puede hacer ni una puñetera cosa.

Interlocutor: ¿Qué significa eso en cuanto a elegir, el libre albedrío consciente, la toma de decisiones que la gente hace o no hace? Si le estoy entendiendo, no hay nadie que tome decisiones.

Bob: No, no hay. Las decisiones se toman, pero no hay un tomador de decisiones. Lo que parece es que se toman decisiones. Al igual que usted cree que hace algo, y se da la vuelta para hacer otra cosa. Todo eso viene de ese puro funcionamiento. Pero nosotros nos lo apropiamos y creemos que "yo soy el tomador de la decisión" o "tengo libre albedrío". Pero acabamos de ver que si miras de cerca los pensamientos "yo soy" o "yo soy esto o aquello" no tienen el poder para hacer ninguna de esas cosas. Ni siquiera tienes el poder para pensar ese pensamiento en sí. El pensar acontece. Lo mismo ocurre con el ver. El ver está aconteciendo en estos momentos. ¿Qué tiene que hacer para ver?

Int: Nada.

Bob: Acontece espontáneamente. Sea esa presencia-conciencia que está aconteciendo espontáneamente por sí misma. Es sin esfuerzo. Si ese "yo-pensamiento", esa imagen que tiene de usted mismo, es quien lleva la voz cantante, ¿cuál sería la cosa más importante que haría?

Int: ¡No tengo ni idea!

Bob: Bueno, ¡yo sí! Lo primero que haría es asegurarme de que tomo la siguiente respiración, o asegurarme de que mi corazón tiene otro latido. Pero todas esas cosas suceden sin esfuerzo. Pero hablamos de decisiones; si usted fuera el tomador de decisiones, ¿por qué elegiría un pensamiento triste, pudiendo elegir sus pensamientos? ¿Por qué sería miserable o triste?

Int: Entonces, la inteligencia-energía vibra en todas estas diferentes formas.

Bob: Exactamente.

Int: Está apareciendo como la silla, como esta vida (señalando a alguien en la sala), esta vida, esta vida. ¿Qué pasa con la vida de alguien que está sufriendo? ¿Por qué haría eso? ¿Por qué vibraría en la forma de vida de un niño en un país devastado por la guerra? ¿Sabes de qué estoy hablando?

Bob: Sí.

Int: Desde mi mente, miro eso y digo: "Eso es una locura".

Bob: Sí. Es una locura. La inteligencia-energía vibra también en el espejismo. El calor que desprende la carretera parece un charco de agua. Pero, ¿qué es en realidad?

Int: Simplemente energía vibratoria.

Bob: Sí.

Int: Pero ese niño parece sufrir.

Bob: Sí. Pero, le digo, tiene un millón de microbios subiendo por su cara en estos momentos.

Int: Pero haces esto (se restriega las manos por su cara) y los matas a todos.

Bob: Usted acaba de exterminar unos cuantos millones de ellos. Algunos de ellos podrían estar sufriendo. Algunos de ellos podrían estar lisiados. Pero no podría importarle menos. Creemos que somos tan importantes, pero sólo somos pequeños en el esquema de las cosas. Mirando desde afuera de la tierra en el espacio ¿qué sería usted? ¡Usted sería incluso menos que un microbio en la cara de alguien! Sin embargo, como estamos aquí, nos damos mucha importancia. En el esquema de las cosas, la vida está continuamente viviendo de la vida. La vida aparece bajo todo tipo de formas y figuras. Pero sigue siendo la misma vida, la misma inteligencia-energía. Y usted es esa vida.

Int: ¿Encaja la compasión en lo que está diciendo?

Bob: Sí, hay una compasión natural que surge de por sí. Usted no tiene que tratar de ser compasivo.

Int: No.

Charla introductoria

por "Sailor" Bob Adamson

Si estáis buscando la verdad, la realidad, Dios o como queráis llamarlo, os sugiero que comencéis con la única realidad que estáis absolutamente seguros —que es el hecho de vuestro propio ser. No hay nadie sentado aquí que pueda decir 'Yo no soy'. Cada uno de nosotros sabe que 'Yo soy'. Pero este pensamiento 'Yo soy' no es la realidad. Es lo más cerca que conseguiréis estar con la mente. Este 'Yo soy' es sólo una traducción de la mente de ese sentido de presencia, la conciencia de presencia o la presencia de esa conciencia. Esta es la única realidad de la que estamos absolutamente seguros. Nadie bajo cualquier circunstancia puede decir que 'Yo no soy'. Este conocimiento está siempre y constantemente con nosotros. Y es por eso que decimos que lo que estáis buscando ya lo sois.

Lo que hablamos aquí está basado en lo que nos dicen las tradiciones antiguas. En Advaita, por ejemplo, lo llaman el uno-sin-segundo-no-dual. El "uno-sin-segundo" significa que no puede haber otra cosa que 'uno', nada hay fuera de 'uno'. En las escrituras Dzogchen lo llaman presencia de conciencia no-conceptual, siempre-nueva, auto-resplandeciente. Y si examinas esto, te está describiendo a ti, a mí y a todo lo demás. Esa presencia de conciencia es no-conceptual. No necesitas tener un concepto de ella. Es siempre nueva porque no tiene un principio ni un final. Es auto-resplandeciente como el sol. Brilla por sí misma. No necesita una luz para decir 'estoy brillando'. Y eso es lo que es, eso de lo que no puedes escapar, no puedes escaparte [separarte](1) de la presencia-conciencia.

Todas las tradiciones te dirán que es omnipresente, omnipotente, omnisciente. Que es toda presencia [materia], todo poder [energía] y todo conocimiento [conciencia]. Esto es constantemente repetido a través de las eras. No es nada nuevo, y es obvio, evidente y sencillo por sí mismo. No puede haber nada más sencillo que [el] uno. Pero sin embargo lo pasamos por alto. Lo pasamos por alto, pura y simplemente, porque buscamos una respuesta en la mente. Si preguntas a la mente, verás que la mente es tiempo, y el tiempo nunca puede ser omnipresente. Incluso el concepto 'presencia' no es lo que la seidad o la actualidad es porque presencia (como concepto) es una parte del tiempo: pasado, presente y futuro.

La misma idea de que hay algo que buscar y alguien que busca implica tiempo, y tiempo es mente. Es por eso que nunca encuentras la respuesta en la mente. Para la mente, presencia-conciencia es nada [ninguna-cosa](2). No tiene ninguna forma, patrón, no tiene tiempo, no tiene espacio, no tiene principio ni fin. Por lo tanto es ninguna-cosa. Lo llaman 'vacío'. La mente no puede comprender [pensar en] nada [no-cosa]. No le gusta la nada. La mente, siendo ella misma una cosa, es dualista. Está siempre dividiendo entre los pares de opuestos, entre cosas. No puede conocer, concebir o

comprender la nada. Todo esto indica el hecho de que puedes haber estado mirando en la dirección equivocada. Todos vosotros sois personas inteligentes. Algunos podéis haber estado buscando durante años. Habéis ideado tantas cosas en la mente, pero sin embargo no podéis encontrar esto porque creéis que es alguna sensación, concepto o idea mental de la que hemos leído en libros o de la que la gente ha hablado. Buscamos algo similar, y así pasamos por alto la 'no-coseidad' de ello.

Tenéis que considerar estas cosas. Necesitan ser examinadas y comprendidas. ¿Soy este cuerpo, por ejemplo? ¿De qué está hecho este cuerpo? Lo investigamos, lo examinamos y vemos que no es nada más que elementos. Es un 80% de agua. Además hay aire, espacio, materia, fuego. Son solamente elementos. Los elementos se pueden dividir en partículas subatómicas, en nada [no-cosas]. Examinad esto de nuevo y veréis también que no podéis estar separados de los elementos. Este cuerpo es los elementos. No está separado de los elementos. ¡Comprueba qué lejos puedes ir sin aire! Mira donde puedes ir sin agua, espacio, calor corporal (fuego) o materia.

No me gusta utilizar la palabra 'Dios' o 'lo Supremo' sencillamente por la razón de que cada uno de nosotros tendrá probablemente un concepto diferente de lo que hemos llegado a creer lo que es o no es Dios. Si somos agnósticos o ateos, tendremos también un concepto de eso. Utilizo el término 'inteligencia-energía'. Pero no estoy hablando de vuestros intelectos porque hay muchos grados diferentes de intelectos.

De lo que estoy hablando es de esa misma inteligencia que hace funcionar el universo. El mero hecho de que las estrellas pueden brillar o que los planetas pueden orbitar alrededor del sol y la Tierra formar una atmósfera de gases necesaria para desarrollar la vida tal y como la conocemos implica una inteligencia. Eso que mantiene a las estaciones yendo y viniendo implica una inteligencia. La subida y bajada de las mareas implica una inteligencia. Miremos más de cerca. Tu corazón está latiendo ahora mismo. Tu pelo y uñas están creciendo. Tu comida está siendo digerida. Las células de tu cuerpo son reemplazadas por otras. El diseño y funcionamiento de este cuerpo implica que hay una inteligencia maravillosa que se expresa a través de él, como él. Y eso es realmente lo que tú eres —esa inteligencia-energía. Ella te formó, te hizo crecer y continúa haciéndolo. Está reemplazando las células de tu cuerpo y haciendo otras cosas de forma natural, al igual que hace con el universo. Pero este estado natural ha sido aparentemente nublado por el razonamiento o funcionamiento de la mente. Mira tu cuerpo y divídelo en partes. No hay ningún centro aquí en este cuerpo que yo pueda decir 'Esto es lo que soy'. Comenzó con la unión del esperma y el óvulo. Si el cuerpo tuviera algún centro sería esa célula original. Pero eso pasó hace mucho y ha cambiado. Hay muchas células que mueren en este cuerpo ahora mismo y son reemplazadas por otras.

Otra pregunta es '¿Soy esta mente?', '¿Soy este pensamiento primario "Yo soy"?' Ese sentido de presencia se expresa a través de la mente como ese pensamiento 'Yo soy'. Examina el pensamiento. ¿Hay tal cosa, realmente, como la mente, aparte del pensar? No puedo captar nada que pueda llamar mente. ¿Qué es pensar? El pensamiento en el nivel sutil es una muy, muy sutil vibración. En el nivel hablado es un sonido. El sonido es una vibración, y una vibración es un movimiento de energía. Así que es lo mismo. Aún no has logrado aislar esa inteligencia-energía. Si examinas de nuevo tu mente, verás que siempre está vibrando entre los opuestos interrelacionados. Si no es pasado, que es memoria, es anticipación e imaginación, que es futuro. Y dentro de esa gama,

está constantemente vibrando entre los pares de opuestos interrelacionados. Es bueno o malo, agradable o doloroso, feliz o triste, cariñoso u odioso o lo que sea.

Echa un vistazo a tu mente. Está constantemente vibrando en esos patrones. Observa si está haciendo alguna otra cosa excepto ésa. Verás que, aunque es un instrumento maravilloso cuando es utilizado, su actividad es muy mecánica. Un bebé, cuando nace, no ha dejado ese estado natural. Él todavía está funcionando en ese estado natural. Si tiene hambre llorará. Si es feliz lo expresará con gorjeos. Defeca y orina sin ningún sentido de preocupación. Simplemente ocurre, al igual que su alimento es digerido. Lleva a cabo actividades, mueve las manos, mueve los brazos, toda clase de actividades se suceden. En esa etapa él no atribuye estas cosas a un yo ('yo estoy haciendo esto' o 'yo estoy haciendo lo otro'). Él no sabe. El razonamiento no ha comenzado. Mientras que el cuerpo crece, esa línea del razonamiento también comienza a funcionar. Sus padres le dicen, 'Tu nombre es Johnny. Eres un niño bueno. Eres un niño malo. Eres esto. Eres lo otro'. Él oye esto, y comienza a afectarle. Él aprende lo que significa esta palabra o qué es este pensamiento. Él lo traduce según las etiquetas que le están enseñando. Entonces más tarde o más temprano llega a darse cuenta que yo soy este yo del que están hablando ('Este soy yo. Yo soy Johnny'). Mientras que antes él era sólo 'el pequeño Johnny'. Cuando esta idea de un 'Yo' o 'mí' aparece, naturalmente la mente, funcionando con opuestos, pregunta, '¿Cuál es el opuesto de yo o mí? ¿No es otro excepto yo o no-yo?' Ahora él ve las cosas de las que previamente no tenía ninguna discriminación en absoluto. Era sólo ver. Era sólo oír. Ahora que el sentido del 'yo' o del 'mí' ha aparecido, él ve estas cosas como 'no yo' (u otro que no es yo), y se siente separado de ellos.

Con el sentido de separación viene la inseguridad y la vulnerabilidad. Ahora es cuando nuestra búsqueda comienza realmente porque la inseguridad y la vulnerabilidad no es felicidad. No es integral. No es totalidad. La búsqueda comienza para tratar de hacernos enteros o completos o más seguros y menos vulnerables. Y naturalmente, como nuestros padres no lo han examinado ni comprendido, nuestra sociedad y las naciones no lo ha examinado ni comprendido, la búsqueda comienza 'ahí fuera'. Nadie nunca le ha dicho 'mira hacia dentro' o 'permanece con esa esencia que tú eres, ese estado natural que fuiste y aún sigues siendo, antes de que esas nubes del pensamiento comenzaran a formarse'.

Vemos que todos nuestros problemas nacen de esa inseguridad y vulnerabilidad. El niño pequeño, antes de ver su separación o darse cuenta que está separado o creer que está separado, no sentía esa inseguridad o vulnerabilidad. Ahora siente eso y desea una familia a su alrededor que le de amor y cariño. Él se siente más seguro y menos vulnerable si tiene una familia cariñosa. Y en la antigüedad las familias formarían tribus. Cuanto más grande y más fuerte es mi tribu, más seguro y menos vulnerable me siento. Hoy las naciones van a la guerra unas contra otras pura y simplemente debido a esa inseguridad, temerosas de que la nación vecina le arrebate el poder, se lleve sus riquezas o lo que sea. O 'yo te ataco primero porque me siento inseguro y vulnerable y me haré más fuerte si te arrebato el poder'. Todo esto se basa en ese ego-centrismo.

Pero no hay ningún ego en el centro. El ego, que es la causa de todos nuestros problemas, es una ficción. El niño pequeño añade a ése pensamiento 'Yo' todos los acontecimientos, experiencias y condicionamiento, que son conceptos mentales, y forma una imagen de sí mismo basada en esos conceptos. Él piensa 'yo soy el pequeño Johnny,

y he sido un buen chico o un mal chico, o alguien me ha dicho algo y me siento avergonzado, culpable, temeroso o lo que sea'. Todos estos conceptos parecen estar concretados. Parecen ser reales y se convierten en un punto de referencia (el 'yo' o el ego, con el que todo está relacionado). Algo afecta a este punto de referencia, esa imagen que él tiene de sí mismo, y no concuerda con esa imagen. Eso no le gusta. Si alguna otra cosa afecta a esa imagen y concuerda con la imagen, le gusta y desea más de ella. Pero si no le gusta él se resiste y desea alejarse de ella. Y así él está en conflicto. Todos nuestros problemas nacen de esa creencia en el ego central [ego-céntrico]. Todo está en relación con esa imagen ficticia que hemos llegado a creer que es verdadera. La energía de la creencia ha entrado dentro de ella y la ha hecho aparentemente real y fuerte a través de esa creencia habitual. Pero no es real y no tiene ningún poder, así que no tiene fuerza. Observa esto y te darás cuenta que no hay ningún sitio en este cuerpo que pueda decir, 'Esto soy yo'. Te das cuenta que esta imagen que tengo de mi no tiene ninguna sustancia. No es nada sólida, aunque aparentemente está concretada. No la puedes agarrar ni localizar. ¡Intenta localizar un pensamiento! Y sobre todo, y esto es muy importante, no tiene ninguna naturaleza independiente.

Este pensamiento o imagen no podría incluso existir si no fuera por esa inteligencia-energía o presencia de conciencia. La llamamos inteligencia-energía, consciencia, conciencia despierta o espíritu. Ésta es la etiqueta que le hemos puesto. Pero la etiqueta no es ella. Tenemos muchos diferentes nombres o etiquetas para ella pero ninguna es realmente apropiada. No puedes tener ni un solo pensamiento sin que esté funcionando esa inteligencia. Así que el pensamiento no es independiente y no tiene ningún poder por sí mismo. Ésta es la cosa a la que hemos estado esclavizados (esta creencia errónea en un centro o ego sustancial, independiente). Es un fantasma, algo que no existe. Todo lo que se necesita es una investigación de lo que aquí se indica. Véalo por sí mismo indagando y observando. Observe y vea si puede encontrar algo que tenga alguna sustancia o naturaleza independiente. Y nos damos cuenta que no va a tardar 20, 10 o 5 años. No necesita nada de tiempo en absoluto. El ver es ahora mismo. Es inmediato. Ha sido siempre inmediato y siempre lo será. Pura y simplemente porque es intemporal.

Vea que la misma búsqueda es una trampa, porque la búsqueda implica que hay una entidad que necesita llegar a ser algo. Y el 'llegar a ser' implica algún tiempo futuro. Así que [ahora] no es [el] ser. Llegar a ser nunca puede ser [el] ser. ¿Qué queremos decir con ser [el] ser? Nos llamamos a nosotros mismos 'seres humanos' y llamamos a Dios el 'Ser Supremo'. Quitamos esas dos etiquetas (humanos y Supremo) e intentamos separar el ser [seidad]. Podría llamar a este ser de aquí Bob, y a aquel ser de allí podría llamarlo Joan. La silla donde estamos sentados la llamamos una silla. Pero quitamos todas esas etiquetas y ¿qué queda? El sustrato o la base, la seidad, de donde toman su diseño, su forma y su apariencia. Pero el diseño y la forma son sólo apariencia. Su esencia sigue siendo esa energía (puro ser) que vibra en esos patrones. Así que realmente no hay ninguna parte a donde ir y no hay nadie que vaya allí. Y no hay nada que conseguir y nadie para conseguirlo.

Si ves esto, la primera pregunta que viene es 'Bien, ¿cómo vivo mi vida?' Vives tu vida de la misma manera que la has vivido siempre. Si ves que ahora no hay ningún 'yo' aquí con alguna sustancia o naturaleza independiente, ¿cuándo podría alguna vez haber habido uno? Ves que ahora no tiene ninguna sustancia o naturaleza independiente. La cosa en la que hemos creído durante tanto tiempo, ¿podría alguna vez haber tenido alguna sustancia o naturaleza independiente?

Así que puedes volver de nuevo hacia atrás hasta el espermatozoide y el óvulo. Puedes volver antes de eso hasta la esencia del alimento de tu padre y la esencia del alimento de tu madre. Puedes retrotraerte hasta la cosa que esa esencia del alimento vivió antes de eso. Puedes ver que no tiene ningún principio. Ese espermatozoide y ese óvulo se unieron. La célula se duplicó y reduplicó y creció hasta convertirse en un diminuto embrión y luego en ese pequeño feto y en el bebé. No ha habido ninguna entidad que haya hecho nada durante este proceso. No había una entidad cuando nació y tomó su primera respiración. No había una entidad como tal antes de que surgiera la capacidad de razonar. Y cuando llegó el razonamiento, podría que aún no hubiera una entidad. Si has observado y visto que es una ficción ahora, debe de haber sido una ficción entonces.

Te das cuenta que... la vida ha sido vivida. Es esta presencia-conciencia expresándose a través de estos patrones de energía. Ellos son esta presencia-conciencia, en esencia, en toda su diversidad. En todas y cada una de nuestras vidas, no ha habido nadie que haya nunca vivido una vida. La vida vive y se expresa a sí misma como tal.

Debido a esa creencia errónea (la existencia de un 'yo' separado) existe el llamado sufrimiento humano. Es solamente un 'yo' el que puede tener miedo. Es solamente un 'yo' el que puede estar preocupado. Es solamente éste 'yo' el que puede estar enfadado o lleno de autocompasión, angustiado o estresado. La creencia constante en esto se va fortaleciendo y aumentando hasta que llega a ser aparentemente abrumadora. Pero no es necesario que exista este sufrimiento. Date cuenta que el 'yo' es la causa de todos mis problemas. Los efectos son estrés, ansiedad, miedo, autocompasión, remordimiento, culpabilidad, vergüenza. E intentamos durante años superarlos, hacer algo acerca de ello, deshacernos de ellos de una manera y otra. Pero si te das cuenta de que la causa es una ficción —y no puede haber un efecto sin una causa— entonces la energía que alimenta la creencia de ser algo real o que tiene alguna sustancia o naturaleza independiente desaparece. Si toda esta manifestación es energía y la energía ya no entra en ningún patrón, ¿qué debe ocurrir con el patrón? ¿No debe el patrón caerse por sí mismo?

La experiencia aquí es que esto es así. Yo estaba en esos miedos, ansiedades y tensiones egocéntricas, emocionales, psicológicas. Pero hoy, y durante algún tiempo ahora, bastantes años, no han estado allí. Eso no quiere decir que sea un zombi sin emociones y pensamientos. Quiere decir que toda la actividad, el funcionamiento todavía continúa —ver, oír, saborear, tocar, oler, pensar, sentir, los pensamientos positivos y negativos funcionando en todos sus opuestos. Las emociones y las cosas están allí, pero no son fijadas. No se quedan. Surgen, cumplen su parte y desaparecen, al igual que una nube no se aferra al cielo. La nube aparece en el cielo, cumple su parte y desaparece. La nube no se aferra al cielo, el sol nunca puede caer del cielo. Siempre está brillando. Y te das cuenta que el mismo sol origina la nube, y el mismo sol mueve la nube. Así que ves que estos pensamientos que surgen no son más que la actividad de esa inteligencia-energía. No se aferran a ningún sitio. Sabiendo la verdad sobre ellos, se marcharán. La vida continúa funcionando sin esa actividad egocéntrica.

Fuente: [*'Sailor' Bob Adamson*](#)

Notas:

1. Los textos entre corchetes [] son anotaciones o aclaraciones del traductor, no del autor.

-
2. En inglés 'nothing' significa nada. El autor aquí escribe 'no-thing' literalmente 'no-cosa' o 'ninguna-cosa'.