

Shiva Shambho: No vivas en la luna, vive atento del aquí y ahora.

(Satsang revisado y corregido por el autor)

Muy bien, vamos a empezar. Miren, recuerdan que en la oportunidad pasada hablamos de que íbamos a cambiar el sistema. En vez de que yo esté dando la enseñanza de adentro hacia afuera, ustedes deben de solicitarla de afuera hacia adentro. Y esto se hace buscando llevar la enseñanza a su vida diaria, para entonces aterrizarla y entenderla. De tal manera que, cualquier persona que se ponga en contacto con éstos audio-vídeos, pueda entender la enseñanza que conduce a tu verdadero ser, de una manera clara y sencilla, sin que tenga que tener ningún conocimiento previo sobre este tema. Aunque nunca haya leído nada, aunque nunca haya entrado a ningún taller, curso, seminario, etc., tiene que poder entender la enseñanza, ¿ok?

Recuerden que hemos estado diciendo, que lo importante es despertar. Lo hemos dicho una y otra y otra vez: lo importante es despertar. Entonces, lo primero que tenemos que entender es, ¿qué es despertar? Y ubicar al principal enemigo a vencer. La humanidad tiene un uno y único enemigo que debe vencer: es el estado de sueño psíquico o estado dormido. Entonces, lo importante es despertar. Y el enemigo a vencer es, el estado dormido.

Entonces, la pregunta inmediata es, ¿qué es el estado dormido?, ¿o qué es despertar? Si ustedes me dicen: dime en una sola frase pequeña, algo que yo pueda recordar de ahora y para siempre, en relación a cuál es el objetivo a lograr. Entonces yo diría una frase como ésta: “no vivas en la luna; vive atento del aquí y ahora”. Eso es todo. Ese es el principio y el fin de la enseñanza.

Por supuesto uno puede profundizar muchísimo en el tema. Pero, guardando dentro del tuétano de tus huesos, esta frase: “no vivas en la luna” (distráido), “vive atento del aquí y ahora” (habrán entendido tanto lo que es el estado dormido como lo que es el estado despierto).

Cuando ustedes se fijan en las personas en la calle, en su vida diaria, entonces al fijarse como ellos van caminando, uno puede advertir, “casi ver”, como están viviendo en un proceso de divagación mental, de distracción: están en la luna. No están en la tierra: atentos del aquí y ahora. Están divagantes y distraídos. También podemos ver a otras personas, que van por la calle pensando de manera dirigida, porque tienen pendientes de trabajo. Están pensando sobre lo que van a hacer. Sobre las llamadas por teléfono que deben hacer o sobre los asuntos pendientes, etc. Pero, en términos generales todas las personas normalmente viven así: o están en la luna, divagando, o están intelectualizando (pensando).

Eso es lo que se ve por todos lados. Están todos dormidos. Están dentro de una especie de sueño psíquico en sus cabezas: divagantes y distraídos, ¿lo ven? La enseñanza entonces dice: “no vivas en la luna”. Esta es la frase que todos conocemos. No hay una frase más familiar al respecto. Todos nosotros decimos: “esta persona con la cual estoy platicando no me hace caso, esta en luna.” O tú dices: “estaba yo en la luna. Estaba muy distraído”. Esto es lo mismo que decir: “no vivas distraído, vive atento del aquí y ahora, ¿ok?”

Entonces, con esta frase que estoy diciendo, no tienen que buscar más: es el principio y el fin de la enseñanza. Si tú te aplicas y buscas, día a día, en cada momento de tu día, **no** vivir en la luna, si no estar perfectamente atento del aquí y ahora, has logrado despertar. Y, entonces, habrás descubierto cual el enemigo a vencer. El problema es que la humanidad cree que tiene muchos enemigos. Y que tiene muchos asuntos y problemas que resolver. Pero, si la humanidad en su conjunto resuelve ese único problema. Es decir, si empieza a despertar, el cambio sería de una magnitud inimaginable. No imaginan ustedes el cambio que vendría en la humanidad. Porque las personas entonces, habrían logrado prender la luz de la conciencia y la tendrían prendida todo el tiempo. Estarían “presentes en el presente”, con esa luz de la conciencia prendida. Acuérdense de lo importante: “conciencia”, “darse cuenta”, ¿ok?

Prender la luz de la conciencia quiere decir, que activo dentro de mí un estado de vigilancia y atención, un estado alerta en el cual estoy “presente” en el ahora, estoy atento del ahora: estoy aquí y ahora, perfectamente despierto. No estoy viviendo en una divagación de mi mente. Y ya con esta luz de la conciencia prendida, entonces, no sólo me empiezo a fundir (o sentirme unido) con el exterior que me rodea sino que, también puedo empezar a dirigir esa luz de la conciencia hacia mi mismo, hacia el interior, buscando hacia adentro con esa luz de la conciencia. Y entonces, puedo ir en dirección directa hacia mi propio he intimo Ser, lo que la gente entiende como la “Divinidad”. Porque tú esencia, es esa: “La Divinidad”. Tu propio intimo Ser es “La Divinidad” .No es que tú vayas a ir hacia la “Divinidad”, como si fueran dos cosas. Tú eres Eso. Ya lo Eres. ¿Si se entendió?

Entonces, todo el secreto está en entender que una vez que las personas empiezan a ubicar cuál es el enemigo (el problema es que no se han puesto de acuerdo, sobre cual es el enemigo. Y cada quien afirma que el enemigo es una u otra cosa). Pero yo les digo: quítense de enredos. Hay un solo enemigo y es el estado dormido. Entonces, con esta frase, “no vivas en la luna, vive atento del aquí y ahora”, se ha resuelto todo. Decir, “no estés en la luna, vive atento del aquí y ahora”, es lo mismo que decir, “no vivas desatento, vive atento del aquí y ahora, ¿o no? O también, “no vivas en la luna, vive en la tierra”, pero bien presente en el presente. Bien atentó del presente.

Este estado de atención del que yo estoy hablando, no sólo es la atención hacia el exterior. Porque la gente podría pensar: “bueno, yo soy bastante atento. Soy una persona bastante atenta, pues me fijo en todas las cosas”. Si, pero esa luz de la atención de la cual les hablo implica que tiene que estar prendida simultáneamente hacia afuera y hacia adentro de uno mismo. Solo entonces, todo lo que aparece allá afuera (como el martilleo que ya nos hicieron el favor de suspender) como lo que suceda dentro de mí mismo, lo advierto con claridad: soy consciente de ello. Pero, ¿quien es el que se da cuenta de ello? Ese que se da cuenta de ello, ese es tu propio Ser. Es el Ser que estabas buscando. Y, una vez que te das cuenta que tú Eres ese Ser y del cual eres bien consciente de que lo Eres, inicia el camino de regreso a tu origen “Divino”. Y el éxito es una garantía. Porque esa propia conciencia qué Eres, es la que finalmente se va a fundir con tu esencia “Divina”, ¿si estamos?

* * *

En este satsang, yo doy una primera introducción. Pero me acuerdo que, en el pasado (satsang), comentamos que iban hacer ustedes una tarea. Y que, si alguien quería hacer alguna

pregunta en relación a esto, podemos ir ahondando en esto que estoy el día de hoy platicando.
¿Alguien hizo la tarea que se les dejo?

- (Discípulo) Si, yo la hice. En realidad lo que yo experimenté fue que, sí se da uno cuenta cuando uno quiere fijar la atención, por ejemplo, en una emoción. Pero, inmediatamente (y así lo sentía), inmediatamente entran pensamientos. Luego me vuelvo a dar cuenta y vuelvo a tratar de poner la atención pero, como que es un juego. O sea que no mantengo la atención permanentemente. Tú nos decías que era una oportunidad grande, por ejemplo cuando se levanta uno de la cama o cuando se baña uno, creo que ese es el momento cuando uno tiene mas capacidad. Entonces me doy cuenta y empiezo a sentir a darme cuenta, como tú lo decías: concentrarse en el agua, sentir el agua, etc. Pero de cualquier manera, me doy cuenta que inmediatamente ya hay pensamientos.

Ahí está. Ahí tienes muy bien ubicado al enemigo. Porque dices: quiero hacerlo y no puedo.
¿Si se entendió?

- (Discípulo) Si Maestro. Quiero estar ahí, atento, y no puedo.

Entonces, les voy a decir algo en relación a esto, para que logren ver el flujo continuo de pensamientos. Debes empezar a practicar de esta manera: mira, hay una práctica oriental que se llama Satti Pattana. Y lo que quiere decir en español es, “los asentamientos de la atención” o “los cuatro asentamientos de la atención”. Quiere decir, en donde yo puedo asentar la atención en mí mismo. Y se dividen en cuatro posibilidades. Voy a comentarlas, porque la cuarta, es sobre la que tú estás hablando en este momento:

El primer asentamiento de la atención es, la atención al cuerpo. Es lo más inmediato, es lo que está acá (el cuerpo), ¿comprenden? No se mueve. Los pensamientos se mueven, por eso es más complicado. Entonces, la atención al cuerpo, es el primer asentamiento de la atención. Quiere esto decir que, si tú, todos los días practicas llevar tu atención al cuerpo (nada más tienes que estar atento del cuerpo, como si fuera una estatua aquí sentada en el jardín. O puedes llevar la atención a un solo punto de tu cuerpo. Puede ser el que tú quieras: la punta de la nariz, o llevar atención al hombro derecho y luego de un tiempo al hombro izquierdo, o a la rodilla derecha y luego de un tiempo a la rodilla izquierda, o a mis pies, etc). Con esta práctica estás usando la luz de la atención, la luz de la conciencia. Y la estás asentando en el cuerpo o en algún punto del cuerpo para estar atento y despierto. Esto es relativamente fácil: solo me siento y permanezco atento de mi cuerpo.

Luego, ¿en que otro lugar se puede asentar la atención en uno mismo? Puedes asentar la atención en tus sensaciones. Este es el segundo asentamiento de la atención, el segundo lugar adonde yo puedo anclar la atención. Las sensaciones corporales son de dos tipos: las externa y las interna, ¿ok? Y, las externas, ¿cuáles son? En este momento, por ejemplo, el frío. O cualquier cosa que yo perciba del exterior, como la presión si alguien presiona una parte de mi cuerpo. Y luego tengo sensaciones internas. ¿Cuáles son las sensaciones corporales internas?: la sed, el hambre, el dolor de estómago, por ejemplo, las ganas de ir al baño, la urgencia sexual es una sensación corporal interna muy evidente, ¿ya vieron? Entonces, uno debe aprender, poco a poco, a estar atento de las sensaciones externas que llegan, como el frío o el calor, etc. O cualquier sensación de mi cuerpo en este momento. Háganlo ahora,

sentados. Perciban las nalgas y las piernas que están dando contra el asiento y permanezcan atentos de la sensación que ello produce. De tal manera que no me distraigo, no me voy a la “luna”. ¿Si se entendió? Ese es un segundo asentamiento de la atención. Es muy sencillo.

¿Y cual es el tercer asentamiento de la atención que tú puedes evidenciar en ti mismo? Son los estados anímicos y emocionales. Es evidente que las personas tienen dentro de sí un flujo muy continuo y sostenido de emociones, tales como los celos, la envidia, el amor, la alegría, la tristeza, el miedo, etc. Y luego entonces, también tienen estados de ánimo que no son técnicamente emociones, como por ejemplo, la pereza o la apatía en el sentido de que estoy desanimado, etc. ¿Si se entendió? Bueno, entonces ya tenemos el tercer lugar, donde yo puedo estar asentando la atención para que no me distraiga y pase a la luna.

Luego entonces, viene el que tú estás comentando. Es el más complicado, pues la persona tiene que haber desarrollado una capacidad de atención muy fuerte, para poder estar alerta del flujo de pensamientos. Esto es complicado porque empiezan a fluir los pensamientos, parecido a como fluyen las hojas que han caído y flotan en un río. ¿Comprenden? Entonces, la persona mientras medita, debe estar atento de ello, del flujo de pensamientos. Pero, si se descuida, se va con los pensamientos y empieza a divagar, ¿si se entiende?

Por o tanto, todo el trabajo es que tú desarrolles la capacidad de atención, a través de estos asentamientos: atención al cuerpo, atención a las sensaciones, atención a las emociones y estados de ánimo, y atención a los pensamientos.

La atención a las emociones, es algo importante. Las personas, cuando experimentan una emoción, si es placentera, busca prolongarla y, si es desagradable, normalmente buscan quitarla, buscan pensar en otra cosa para evadirla. En esta práctica que les explico, para no estar en la luna sino atentos del aquí y ahora, no tienes que hacer nada con ello. Solamente debes dejar que la emoción aparezca, permanezca el tiempo que dure y, luego esperar hasta que desaparezca por si sola. Pongamos como ejemplo el miedo. Hay personas que experimentan mucho esta emoción: el miedo. Cuando surge lo debo observar, sentirlo, saber qué el miedo está ahí en mi interior y, sin embargo, no hacer nada. Solo ser un testigo no participé, ser un testigo que no participa de lo que percibo, nada más me doy cuenta de que hay miedo en mí, ¿comprenden?: aparece el miedo, permanece por algún tiempo (pero todo lo que está en la existencia no permanece para siempre) y, por lo tanto, luego desaparece, se disuelve. Otra emoción desagradable sería, por ejemplo, la pena. Esta emoción es también muy común. Por ejemplo, como cuando alguien entra en algún lugar público donde hay muchas personas. Y, por ello, se siente observada y siente pena, vergüenza. ¿Si se entendió? Vamos a suponer que entras a un lugar público y que tienes que ir al extremo opuesto del lugar. Cuando las personas son penosas, entonces entran y se van por un lado y dan la vuelta para que nadie las vean. ¿Entienden? Sienten pena y la emoción dominan sus acciones. Pero, imagina que entras a aquel lugar y, aunque sientas pena, simplemente la observas sin hacer nada al respecto y, luego, caminas delante de todos aunque sientas pena: atento de la pena, y llegas al lugar al que debes llegar y te sientas y listo. Lógicamente, al rato se te quita la pena, pues no va a permanecer para siempre, ¿si se entendió?

Entonces, contestando a lo que tú comentabas. Para desarrollar la atención, lo más conveniente es ir a los dos primeros asentamientos, pues son los más fáciles de lograr: al cuerpo y a las sensaciones. Por ejemplo, si mi mente está empezando divagarse y a irse a la luna, debo llevar mi atención a mis sensaciones y ver, si hace frío o calor, o debo estar atento de lo que oigo o de lo que huelo, ¿ya viste? Solo así permanece el estado que yo les estoy diciendo, el estado de alerta, y estoy verdaderamente vigilante, ¿de qué?, de lo que aparezca afuera y adentro de mí.

* * *

Hay un programa de TV que he visto en algunas ocasiones, muy hermoso y que trata de unos animalitos parecidos a las ardillas. Se llaman suricatos. ¿Lo han visto? Es un animal del cual no puedes dejar de enamorarte. Viven en sus madrigueras, donde acostumbran dormir. Son un grupo colectivo grande, pero es muy bonito ver como salen por las mañanas y caminan algunos pasos en diferentes direcciones. Se empiezan a desperezar pues es la mañana, y se paran en dos patas dirigiendo la mirada en todas direcciones. Y mientras lo hacen, sus oídos y sus ojos están absolutamente alertas. Cualquier cosa que se mueva en la esfera de su percepción, es detectado de inmediato. Saben que los predadores que los comen no están y, entonces, se desentienden y ocupan de cualquier otra cosa. Aunque siempre en el grupo permanecen algunos vigilantes, mientras otros comen. Pues es necesaria una vigilancia permanente, puesto que su vida depende de ello. Si todos se distraen a mismo tiempo, se los desayunarían a ello.

En los seres humanos existen los temperamentos diurnos y nocturnos. Las personas diurnas están más alertas de día. Pero hay un porcentaje pequeño de seres humanos que están más alertas de noche que de día. Y ¿por qué esto es así? Porque, para la supervivencia en un ambiente natural, si en la noche durmieran todos sería peligroso (ante el posible ataque de algún predador).

* * *

Pero volviendo al desarrollo de la atención: cuando por ejemplo se estén bañando y surjan pensamientos, pero no puedan mantener la atención para permanecer alertas del flujo de pensamientos, entonces dirijan la atención a los dos primeros asentamientos, al cuerpo y las sensaciones. Pues esto es más sencillo. Al calor del agua que te cae de la regadera, a la sensación del jabón en tu piel. Y así, aprenderás a vivir atento siempre, en el aquí y ahora, todo el tiempo.

Cuando el proceso de atención madura, entonces, aunque aparezca en ti cualquier emoción o pensamiento, tu simplemente lo observas cuando aparece, mientras permanece y cuando desaparece. Pero ahora, tu permaneces siempre en la conciencia de tu propio Ser: dándote cuenta de “yo soy el Ser”: el Ser que se da cuenta de todo lo que sucede fuera y dentro de ti mismo y, aparte de esto, te darás cuenta de que tú eres el Ser..

- (Discípula) Para mí, la respiración es una acción de anclaje muy importante. ¿En donde la ubica en estos cuatros asentamientos?

La atención a la respiración es atención al cuerpo. Es una de las prácticas de oriente más usada, llamada susocukan: la atención o vigilancia de la respiración (Mantenerse atento de la respiración). Se les enseña a sentarse frente a la pared y poner la atención en la punta de la nariz y el labio superior y entonces vigilar de cerca el aire que suave y dulcemente entra y sale por la nariz. Y si durante la práctica fluyen pensamientos o emociones, eso no importa en lo absoluto. Uno, simplemente, sigue estando atento del aire que entra y sale por la nariz. De hecho, es muy común, que al principio aparezcan emociones, pensamientos e imágenes en la mente, pero el secreto está en que uno se mantenga anclado en la respiración, en el aire que entra y sale. Ese el primer ejercicio de la practica Zen llamada Susocukan. La practicaba avanzada la llaman shikantaza: atención al cuerpo sentado. Esta es una práctica muy austera, pero muy, muy poderosa. En estas prácticas no hay teorías, ¿entienden? En el Zen japonés no estudian los Sutras, los sermones de Buda. No se interesan en la teoría, en teorías mentales, ni en entender nada de manera intelectual. Por ello a esta enseñanza le llaman la transmisión de corazón a corazón, de maestro a discípulo. En esta enseñanza se transmite la vivencia inmediata. Por ello se afirma en esta enseñanza: quita todos los Sutras, olvídate de todas las lecturas y haz Susosukan, presta atención a tu respiración, y haz shikantaza, mantente atento del cuerpo sentado. También hay una práctica avanzada que se llama el más puro shikantaza y en ella, ya no estoy solamente atento al cuerpo sentado, sino completamente atentó de todo afuera y adentro de mí. Y ese es el estado despierto total, precioso, ¿si se entendió?

Entonces la atención a la respiración debe usarse y usarse, como un medio para madurar el estado atento del aquí y ahora, y para no estar en la luna jamás.

- (Discípulo) Y esto es padrisimo de sentir, pues estás muy bien allí y entras como en una nada Maestro.

Exacto.

- (Discípulo) Simplemente estas gozando la vivencia (de vació de pensamientos). ¿Pero que pasa si de repente te duermes? Esta tan rico lo que estoy (experimentando) pero siento que me meto a esta corriente (de paz interior) y de repente me dormí Maestro.

Si, eso al principio es muy común.

- (Discípulo) Te vas (quedando dormido), ¿Que haces para regresar?

Puedes hacer dos cosas: una es hacer la práctica con los ojos abiertos. Porque si tu cierras los ojos y te vas metiendo en ese estado te empiezas a desconectar del exterior, pues desatienes lo que está afuera de ti. Al hacer esto, inicialmente, podrás advertir emociones y pensamientos que fluyen. Pero si permaneces en la meditación más tiempo puede suceder y sucede, lógicamente, que todo ese flujo de pensamientos y emociones, se empieza a detener y empiezas a entrar en eso que tú llamas nada o vació, un estado qué es hermoso. En la mística occidental le llaman “nada”. En oriente le llaman, por ejemplo en el budismo, sunyata, “vacío”, y en la india le llaman, Muni, “silencio”. Examinemos las palabras: silencio, vacío, nada. Esto quiere decir que, si cuando tú entras en meditación, el flujo de pensamiento se

detiene completamente, haz rebasado una barrera, qué en otra oportunidad llamamos, “la pantalla oscura de una lámpara”, ¿se acuerdan? Pero si entras más a fondo (donde no hay flujo de pensamientos y emociones), te encontrarás esa especie de “nada”, de puro Ser.

Pero al llegar allí, si el que medita permanece con los ojos bien cerraditos, ¡pum!, se puede quedar dormido, porque es un estado tan hermoso, es tan acogedor, es un estado de tan alto nivel de paz, de armonía, de dicha, de descanso, que me siento abrasado en mi propio Ser y que, entonces puede suceder, que me quede dormido. Entonces, número uno, si estas notando que te estás cayendo al estado de sueño, debes abrir los ojos y tratar de entrar a ese estado de nada, ese estado de vacío interior, sin pensamientos, plenamente consciente de que Soy allí adentro, pero, con los ojos abiertos. Entonces tendrás la oportunidad de no quedar dormido. No se contraponen. Esto quiere decir que, no por abrir los ojos ya no puedes entrar allí (al silencio interior donde solo hay puro Ser). Si puedes entrar hacia allí, aunque tengas los ojos abiertos. Esa es la forma en que tú puedes buscar llegar allí sin quedarte dormido, ¿si se entendió?

La segunda cosa que puedes hacer para no dormirte, es una ayuda externa. La primera que les he dicho es una ayuda interna, abres tus párpados y punto. Pero, si tú acostumbras meditar en la mañana puedes tomar un despertador, es decir, un poco de café como ayuda para no dormirte. En el Tíbet, a las tres de la mañana, en los monasterios algunos acostumbran meditar. Entonces toman un tazón de té negro que tiene cafeína, con mantequilla y sal. Toman su tazón y se despiertan. Esto porque son las tres de la mañana, cuando el sol no ha salido. El cerebro se despierta cuando el sol sale, pero a las tres de la mañana, en teoría, tiene que estar apagado. Porque el ser humano vive en el ciclo solar. Y algunos a veces acostumbran pararse a las tres, no con el canto del gallo de las tres, no con el de las seis. Allí el cerebro está muy apagado, y puede ayudar algo externo, un café, pues es un buen despertador. Entonces uno se baña en la mañana, se toma un café, y con esto es más probable que no te quedes dormido.

Y, finalmente, en tercero y último lugar, no debes practicar en la noche o después de las seis de la tarde porque después de las seis de la tarde, se empieza a meter el sol y conforme el sol se mete, tu cerebro tiende a irse apagando gradualmente. En nuestra civilización eso no sucede porque está todo prendido, hay luz eléctrica. Uno va a una ciudad bulliciosa y seguramente hay oficinas prendidas día y noche, ¿entienden? Porque las ciudades de América tienen intercambios comerciales con China o con India y, entonces, pues nada de que es mi vecino de enfrente y es de noche para mí y para él. En este caso es noche para ti y día para el otro. Por eso las oficinas están horas prendidas y las casas también. Todo está prendido. Pero eso es artificial. Nuestro cerebro está ajustado al sol y conforme el sol se va metiendo, tú te vas quedando dormido. E igualmente en la mañana sales y despiertas con él, con el sol, hasta estar bien despierto, bien alerta.

Estas son las formas para no quedar dormido. Cuando una persona empieza a meditar, es muy común que tienda a quedarse dormido. Si te sucede, abres los ojos, pues es difícil que te quedes dormido con los ojos abiertos. Y si de plano te estás quedando dormido, te levantas y te echas agua en la cara. Luego te sientas otra vez y vuelves a entrar en meditación. Porque

lo que yo necesito es que tú puedas disfrutar de tu propio Ser, que está en esa paz inconmensurable, adentro de ti mismo, y no que te quedes dormido, ¿si se entendió?

Los atributos naturales de mi propio Ser y que es el mismo Ser de ustedes, son la paz inconmensurable, la dicha, la armonía, la gracia, el amor. Todos esos atributos son una parte intrínseca de nuestro propio Ser. Y son tan hermosos, que uno descansa al unirse a él, a tu propio Ser, ¿está entendido?

* * *

- (Discípulo) Yo tuve una experiencia en esta semana, en donde, a las nueve o diez de mañana caí en la cuenta de que no me había dado cuenta de nada hasta ese momento. Había estado completamente dormido.

¿A que hora?

- (Discípulo) Me desperté en la mañana para hacer la actividad diaria. Pero como a las diez de la mañana me di cuenta de que todo lo había hecho “dormido”.

Mecánico

- (Discípulo) Sí, mecánicamente, como robot. Anteriormente a ese día, me daba cuenta del momento (cuando estaba despierto, atento). Me costaba trabajo mantenerlo pero, durante el tiempo en que lo lograba mantener, como que veía todo más brillante, con más luz, con más intensidad.

Efectivamente, puede suceder (aunque no necesariamente) que, cuando la conciencia “despierta” y estas presente en el presente, de manera colateral, en ocasiones pueden presentarse manifestaciones de tipo lumínico. Las cosas se pueden ver un poquito más luminosas, como más claras o nítidas. Y a veces, se puede ver una luz tenue que está entre tú y los objetos que percibes. Eso quiere decir que estás muy alerta y despierto.

Ahora, cuando tú estás en el estado que comentaste (fíjense muy bien todos lo que él dijo pues es muy importante): “me paré por la mañana y, tiempo después, me di cuenta que había estado por horas “dormido””. Eso es casi, casi, como si no te hubieras salido de la cama, ¿o no? Te levantaste, desayunaste, te bañaste, te fuiste en el coche a trabajar y, por allí de las tantas horas “te acordaste que no estabas tú (despierto). ¿Lo ven? Es por esto que, cuando se habla del “estado de sueño”, no se está hablando de una teoría, sino de un hecho absolutamente real: ¡Estas durmiendo! Luego entonces, cuando tú te “despiertas”, lo que quiere decir es que tu atención, la luz de la atención, ¡pum!, despertó, se activo hacia afuera y hacia adentro de ti mismo con intensidad. Al prender la luz de la conciencia, de la atención, entonces alumbró hacia uno mismo y me doy cuenta de que Yo Soy: He despertado. Cuando apunta la luz de la conciencia hacia ti mismo, te das cuenta de que Eres: Yo Soy. Ahora estás despierto: Yo Soy.

Entonces, en relación en lo que comentas, lo que quiere decir es que desde las siete de la mañana, cuando te paraste de la cama, hasta las diez de la mañana, cuando te “despertaste”, pasaste esas horas “dormido”. Y lo que es extraordinario es que, la inmensa mayoría de las personas en el mundo viven así desde la cuna hasta el estuche (la caja de muertos, cuando mueren), jajajajaja. Nunca se despertaron. Esto es un asunto, ¿no es verdad? Y es por eso que vale la pena despertar.

Y, como les he dicho, en caso de que en el proceso de despertar, aparezcan ocasionalmente algunos efectos lumínicos o de otro tipo, como sonidos de campanas dentro de la cabeza o música, no deben prestarles mucha atención. En ocasiones, al estar totalmente alertas del presente, todo se ve muy radiante, los objetos cotidianos se ven vibrantes. Pero estos son solo manifestaciones fenoménicas, ¿entienden? Aparecen y desaparecen. En caso de que aparezcan no hay que prestarles gran atención. Pues estas manifestaciones lumínicas no deben confundirse con la iluminación: La iluminación es el estado despierto. Cuando se habla de iluminación espiritual, ustedes deben equiparar la palabra “iluminación” con “conciencia”. Les daré un ejemplo al respecto: cuando tú estas en una habitación a oscuras, no eres consciente ni te puedes dar cuenta de nada, pues no hay luz. Pero, si prendes la luz, te haces consciente de todo lo que hay en la habitación. Por lo mismo, ustedes debe equiparar la palabra “iluminación” con “despertar a la conciencia de mi propio Ser”. Porque al prender la luz de la conciencia, inmediatamente me hago consciente de lo que está afuera de mi pero, también la luz de la conciencia alumbró hacia adentro de mi, haciéndome consciente no solo de los pensamientos, emociones y sensaciones internas, sino que, más atrás de todo ello, de los contenidos de la mente, también me hago consciente de mi propio Ser. Y esto porque la luz de la conciencia se ha dirigido hacia adentro, hacia el Sí mismo, ¿estamos?

* * *

¿Quién más tiene alguna duda o pregunta?

- (Discípulo) Yo Maestro. Le entiendo perfectamente en relación a la práctica sentada en meditación por algunos minutos durante el día. Pero la mayoría de nosotros no podemos estar todo el tiempo en meditación, pues está lo cotidiano. Tienes que trabajar y hay cosas que, aunque son distracciones, tienen que ver con la sobre vivencia. Y estar consciente y presente en lo cotidiano, resulta muy difícil, ¿o no? Estar en este estado del que hablas.

Claro, eso lo comentamos, en la oportunidad pasada. Fue una pregunta muy parecida. Mira, el asunto es así: cuando alguien se entera de lo que tiene que lograr, es decir despertar, lo considera muy incompatible con la vida cotidiana humana, de una civilización como la nuestra. Porque si una persona viviera más en contacto con la naturaleza y tuviera una vida más rural en el campo, viviendo como pescador o sembrando la cosecha, o cuidando a las cabras, entonces, en este contacto con la naturaleza, resultaría mucho más sencillo despertar, pues es una forma de vida muy simple, solamente cuidando a las cabra o pescando, ¿o no? Esta sería, evidentemente, una forma muy apropiada para lograr el despertar. Pero, como sabemos, nuestra civilización es muy compleja. Es una civilización que ha ido desarrollando con el correr de los años, la inteligencia. Y, entonces, las personas para estar incrustadas en

esta civilización y sobrevivir en ella, obteniendo comida, mantener a los hijos y pagar sus colegios, etc., se ven brutalmente comprometidas. Y este compromiso y continuas urgencias y demandas que ocupan prácticamente todo su tiempo, se experimenta incompatible con el acto de estar “despierto” en medio de las responsabilidades cotidianas.

Pero, no obstante lo anterior, para que puedas lograr tu despertar aún viviendo en esta civilización actual, lo que tienes que hacer es aprovechar todos los momentos posibles del día, desde que te despiertas por la mañana hasta que te vas a dormir por la noche, para tratar de estar en el estado despierto. De tal manera, que a través de este sostenido esfuerzo, logres ir madurando gradualmente el estado alerta que produce el despertar. Y así, a través del esfuerzo sostenido, llegará un momento, te lo garantizo y aseguró, que podrás estar perfectamente despierto y, simultáneamente, estar haciendo uso de tu mente para trabajar y cumplir con tus responsabilidades diarias.

Al principio parecerá que la vida está partida en dos: o te sientas, como tú dices, a estar atento, despierto y contemplativo, o te dedicas a la supervivencia y a mantener a tus hijos o a ti mismo, si no tienes la responsabilidad de haber tenido hijos. Esta civilización actual es de consumo y crédito. Todo el mundo está enganchado en este sistema brutal, ¿comprenden? La mayoría deben dinero y, entonces, a quien le debes, ya sea a un banco o a cualquier otra institución o persona, no quiere que contemples, quiere que le pagues, jajajaja. Entonces te van hablar por teléfono y te van a decir: señor usted contemple cuando pueda, pero antes mándeme mi cheque por favor, jajaja. Y, luego, si estás contemplando, te pueden cortar la luz eléctrica, por falta de pago. O te pueden cancelar el gas. Y dirás: dios santo, ¿que es esto?, yo que quiero despertar y resulta que me cortan la luz, me quitan el agua y ni bañarme puedo. Qué desastre es todo esto.

Pero bueno, contestando a esto que preguntas: como tú no puedes de momento cambiar tu vida al estilo de un anacoreta en el bosque o de un monje en convento, y ni debes intentarlo, si tienes una familia y las responsabilidades que ello implica, debes entonces “meter” la Enseñanza en tu vida cotidiana. ¿Cómo lograr esto? Desde que te despiertes por la mañana debes aprovechar todos los momentos posibles para estar atento, por ejemplo al bañarte, estar atento mientras desayunas, estar atento mientras te vistes, ¿comprendes? No divagar en esos momentos. Tampoco estar planeando tu día de trabajo mientras haces estas actividades. Mejor, cuando llegues a tu oficina y te sientes, allí empiezas a planear tú día y a trabajar. Con el tiempo, tú vas a poder estar despierto y, simultáneamente, vas a poder pensar en el asunto quieras.

Cuando hayas despertado te van a suceder dos cosas: en primer lugar, vas a tener clara conciencia de que Eres (Ser), no solo de manera ocasional sino permanentemente. Y en segundo lugar, vas a darte cuenta de que la “mente mariposa”, la que se distrae y divaga, ya nunca está. Y sin embargo, notarás que todas tus facultades mentales, tu inteligencia, tu memoria, tus conocimientos, están al alcance de la mano y los puedes usar en el momento que lo desees. Y, no como en el caso del ser humano dormido, en el cual estas facultades mentales se encuentran casi siempre en estado de “mente mariposa”. En el caso del ser humano despierto estas facultades son siempre usadas voluntariamente y con control.

Miren, en el que está hablando en este momento, nunca hay un solo pensamiento dentro de mí. Pero, en el momento que quiero pensar puedo pensar en cualquier cosa, lo hago con plena voluntad y control. Tengo al alcance de la mano mi memoria y mis conocimientos, y los uso y trabajo con ellos cuando lo deseo, ¿si se entendió?

Por lo tanto, solo al despertar podrás usar tu mente como lo que es: una herramienta. El problema que el ser humano dormido cree ser su mente. Les voy a explicar a qué me refiero con esto: debes asemejar tu mente a los cubiertos que usas mientras comes. Todas sus facultades mentales tales como la memoria, o la capacidad para razonar o imaginar, debes concebirlas como si fueran los cubiertos con los cuales comes. Cuando vas a comer, te sientas, usas los cubiertos y comes. Usas los cubiertos mientras los necesitas. Cuando terminas de comer, dejas los cubiertos sobre el plato. No los usas más. ¿Se entendió bien? Pues así deben ser tus facultades mentales: debes usarlas cuando las necesitas y con pleno control. Tú eres el Ser que Yo Soy. Y en ese Ser que Eres, es adonde tienes que estar. Y tus facultades mentales, úsalas cuando las necesites, como haces con los cubiertos a la hora de comer. Resultaría muy raro que tú dejaras los cubiertos sobre el plato y ellos siguieran moviéndose por sí solos, ¿o no es verdad? Pues eso mismo es lo que les sucede a las personas con sus facultades mentales: no quieren pensar y, sin embargo, sus pensamientos siguen apareciendo en sus mentes. Siguen pensando sin desearlo voluntariamente. ¿Ahora sí se está entendiendo a lo que me refiero?

Por lo tanto, la respuesta a la pregunta anterior es esta: mete la Enseñanza a tu vida cotidiana. En todos los momentos, por ejemplo cuando manejas para ir a trabajar, permanece atento de todo el recorrido y de los movimientos del coche. No divagues ni te pongas a planear tu agenda de trabajo. Ya luego, cuando te sientes en tu oficina, usas tu mente para planear tu día de trabajo. Y, como he dicho antes, con el tiempo vas a poder estar despierto y a su vez, usar tus facultades mentales cuando lo necesites.

- (Discípula) Maestro, a mí me pasa, que sí puedo estar atenta. Pero, cuando entran las emociones, es como si mis pensamientos se multiplicaran por cinco. Resulta entonces mas trabajo estar atenta, a las dos cosas ¿no?: de la emoción y de los pensamientos, porque me voy con los pensamientos y me cuesta mas trabajo regresar al ahora.

Claro. Recuerden que decíamos la vez pasada que las emociones son disparadores de acciones y pensamientos. En el ser humano las emociones son una parte muy, muy importante. Entonces, cuando surge una emoción y es intensa, esa emoción dispara otras actividades mentales pues es como un gatillo ¿entienden? Dispara una serie de pensamientos y/o una serie de acciones corporales. Y entonces, esto te saca del estado de atención al presente. Es por esto que tus emociones pueden ser tus principales maestros. Porque si tú logras no irte con una emoción cuando aparece, y logras que no dispare pensamientos (o si los dispara, que logres observarlos) y que tampoco actúes corporalmente en función de dicha emoción, sino por el contrario, que puedas vigilar todo lo que sucede en tu interior y dar un espacio para no reaccionar en automático, haz logrado algo importante, ¿entiendes por qué? Porque cuando las personas sienten una emoción lo más común es que su mente reaccione

produciendo diversos pensamientos y, luego, reaccionan, detonando diversas acciones corporales asociadas a la emoción que sintieron originalmente. Aquí lo importante es que tú, al sentir una emoción, construyas un espacio interior para no reaccionar en automático y así poder observar esa emoción que te está urgiendo a producir pensamientos y acciones. Esta es una gran práctica para poder madurar tu atención. Si logras triunfar sobre esas emociones al poder solo observarlas mientras aparecen y permanecen dentro de ti, lo demás es lo de menos, pues las emociones son muy, muy poderosas, y suelen activar tu mente y detonar acciones diversas.

Recuerden que las personas solo tienen tres posibilidades de acción: mentales, verbales y corporales. No puedes tú hacer ningún otro tipo de actos. Solo acciones mentales, verbales y corporales, puedes hacer. Las corporales son, por ejemplo, caminar o mover el cuerpo, etc., las verbales son hablar, y las mentales son una elaboración de la mente, al pensar o imaginar. Pues bien, las emociones son poderosos detonadores de estos tres tipos de actos. Y, en la inmensa mayoría de las personas, las emociones detonan casi de manera automática, estos tres tipos de actos. Al sentir una emoción, casi inmediatamente dicen algo, o piensan algo, o actúan de determinada manera, ¿ya vieron? Entonces, debido a que las emociones son una energía muy poderosa, debemos vigilarlas atentamente mientras permanecen en nuestro interior, creando así una distancia entre el que observa y la emoción que se experimenta, para que entonces no detonen acciones mentales, verbales o corporales. Esto solo se logra cuando la capacidad de atención ha madurado en gran medida. Es por lo anterior que tus emociones pueden ser tus maestros, porque usándolas como objetos de atención, la atención consolida en poco tiempo, logrando junto con ello, el estado despierto.

Solo un comentario final en relación a las emociones: es importante comprender que, al hacer lo que se ha explicado anteriormente, con el correr del tiempo las emociones indeseables que hacen sufrir al ser humano, como son el miedo, el odio, la ira, la envidia, los celos etc., desaparecerán por completo, debido a que son insustanciales, no viven por si mismas, sino que tú les tienes que estar alimentando para que vivan. Y, tan pronto las dejas de alimentar, se desvanecen. Pero, por el otro lado, aquellas emociones que son atributos naturales de tu propio Ser y que, producen felicidad al ser humano, como son la perfecta armonía, la paz, el amor, la gracia, etc., permanecerán junto con el estado despierto que haz logrado alcanzar al madurar tu atención, ¿si se entendió? ¿Tú ibas a decir algo?

- (Discípula) Sí Maestro. Que tan conveniente es, por ejemplo apoyarse en lo que algunos llaman decretos, cuando surgen las emociones. ¿O esto es también solamente una actividad mental? Pues yo conozco a personas que me sugieren muchas cosas y se echan unos rollos de que, por ejemplo, hay que prender velas y otras muchas cosas.

¿Velas?

- (Discípula) Sí Maestro. Y otras cosas, como centrar el pensamiento en un decreto.

¿Para desviar la atención de las emociones?

- (Discípula) Así es, para desviar la atención de la emoción que aparece, ¿eso funciona?

Esa no es la enseñanza que les estoy explicando hoy, ¿comprendes? (en otra ocasión hablaremos sobre el poder de los decretos) La enseñanza es contemplar, ver, estar atento, tener la luz de conciencia prendida. Te voy a dar un ejemplo y luego, le pondremos fin a esta plática. Imagina que surge en ti miedo, tanto miedo que no quieres ni verlo. Es decir, no quieres sentirlo ni experimentarlo. Y por ello, buscas desviarlo, buscas pensar en otra cosa. Esto es lo que hacen las personas, tratan de pensar en otra cosa, ¿no es verdad? Piensan que no va a pasar aquello a lo cual le tienen miedo, o cualquier otra cosa que les mitigue el miedo que sienten. O también, diseñan una serie de decretos para no sentir ese miedo que les atormenta. Pero yo te digo esto: no debes de tener miedo a sentir miedo. Solamente debes verlo, sentirlo y experimentarlo de manera pasiva mientras permanece en ti. Solamente así te mantendrás atento del aquí y ahora. ¿Si se está entendiendo lo que digo?

- (Discípulo) Yo tengo otra pregunta Maestro. ¿Cómo se que no me estoy engañando y que solo estoy creyendo que estoy parando los pensamientos?

Bueno, número uno, tú no tienes que tratar de detener los pensamientos. Lo que debes hacer es prender la luz de la conciencia y permanecer atento de lo que sucede tanto afuera como adentro de ti mismo. Fíjate bien: si prendes la luz de la conciencia y la atención y, afuera, está cantando un pájaro, te harás consciente de ello. No debes desear que el pájaro siga cantando o deje de hacerlo. (Hace un rato si pedí que suspendieran el martilleo que sonaba, porque si no, no íbamos a poder concentrarnos en nuestra plática). Pero, como en el caso del canto de los pájaros, tú no debes de tratar de parar los pensamientos sino que, más bien, lo que debes hacer es observarlos mientras fluyen dentro de ti. Si hay pensamientos en tu interior, pues que los haya. Si fluyen, pues que fluyan. Y si luego, los pensamientos se detienen, se silencian en ti, pues que se silencien.

Debes comprender que tratar de parar los pensamientos, se asemeja construir un sistema de represa, ¿entiendes? Una represa impide el flujo del agua de un río. Es decir, que apresas el agua creando con ello una presa. Pero esto, lo único que logra es que aumenta la presión del agua. Lo mismo pasa en la mente. Al tratar de frenar los pensamientos que fluyen en la mente, los “apreso” de momento pero ellos están en espera de que la voluntad que impide su flujo cese y, entonces, vuelven a fluir desbordándose con intensidad, ¿lo entiendes? Por el contrario, lo que debe hacerse no es tratar de parar los pensamientos, sino más bien, observarlos con atención mientras fluyen en la mente. El objetivo es, entonces, que el meditante se mantenga atento y vigilante de todo lo que aparece tanto afuera como adentro de él mismo, sin tratar de controlar nada. Y así, en un momento dado, el meditante se dará cuenta de que el flujo de pensamientos, imágenes y emociones en su interior, se ha detenido completamente, permaneciendo en su lugar un hermoso silencio y vacío interior, donde solo permanece la conciencia de puro Ser en estado de dicha genuina. Y, finalmente, este estado de puro Ser desembocará en su momento en un estado inmutable, infinito y absoluto de Ser.

Pero, recuerden siempre que, el requisito previo para poder lograr experimentar finalmente tú verdadera esencia divina, es prender la luz de la conciencia (las prácticas para parar el pensamiento, se llaman prácticas de concentración). En lo que les explico, no hay que tratar de detener el flujo de pensamientos con la fuerza de la voluntad, más bien, solo debes observar dicho flujo hasta que en un momento dado se detenga por sí solo. Cuando esto suceda, cuando el flujo de pensamientos se detenga, te darás cuenta que “por detrás” de dicho flujo esta siempre tu verdadero Ser, te darás cuenta de que tú en verdad eres el Ser que Es. Y a este estado de Ser nos hemos referido también como iluminación menor: cuando un ser humano está perfectamente con la luz de la conciencia prendida hacia afuera y hacia adentro de él mismo y, donde a su vez, no hay pensamientos en su mente que nublen su conciencia de Ser. Y luego, finalmente, hemos hablado de la iluminación mayor: la conciencia de ser Absoluto, la divinidad misma.

Cuando despiertas a la conciencia de Ser, dejas de identificarte, de creer ser, tu cuerpo y tu mente y te identificas con tu verdadero Ser. Ahora sabes sin lugar a dudas que tú eres el Ser que Es. ¿Se entiende la diferencia? Los seres humanos están identificados con su cuerpo y su mente. Si tú le preguntas a un ser humano, ¿tú que eres? o ¿quien eres? Seguramente te contestará: “bueno, yo soy mi cuerpo evidentemente, y también yo soy mi mente, lo que pienso y las emociones que siento en mi mente”. Esto nos indica que un ser humano así está identificado con la parte efímera y mortal de sí mismo: con su cuerpo y con su mente mortal. Todo lo cual pasará tarde o temprano, dejará de ser. Pero por el otro lado, cuando un ser humano despierta a la conciencia de su verdadero Ser, se identifica con el Ser que el Es y, por ello se ha elevado por encima del cuerpo y la mente, hacia aquello que las personas llaman “el espíritu” (no me gusta mucho esa palabra, “espíritu”, porque es ambigua y es difícil utilizarla con precisión: quiere decir, “sopló” y presenta problemas para definir lo que exactamente es. Por el otro lado, la palabra conciencia, es mucho más clara de definir y comprender), ¿si se entendió?

- (Discípulo) Sí Maestro.

Bien. Cuando oigan nuevamente esta grabación, se darán cuenta de que cualquier persona, aunque no tenga ningún conocimiento previo sobre este tema, puede entender lo que es el despertar espiritual. Y también podrá entender, como ir desde este estado espiritualmente despierto hacia nuestra verdadera esencia eterna, inmutable y absoluta: hacia lo Divino. Pero antes de ello, debes despertar. Este es el único enemigo a vencer, el único. No hay otro. Cuando la humanidad se despierte, el cielo reinará en la tierra. Bueno, muchas gracias, termino el satsang. Vamos ahora a hacer una práctica.