



## Veinte preguntas con Jeff Foster

---

Por Non-Duality America | 4 de agosto de 2011

---

*La Vida Sin Centro trata de la no separación («no dualidad») entre el mundo y uno mismo. Trata del origen del sufrimiento y del descubrimiento de la libertad dentro de ese mismo sufrimiento.*

*Trata de la forma en que intentamos huir de las experiencias incómodas y dolorosas, y de la posibilidad de descubrir la facilidad y el alivio en medio de esas experiencias. Trata de la búsqueda y del fin de la búsqueda. Se trata de ver la vida tal y como es, ahora mismo. ~ Jeff Foster*

### 1.) ¿Eres un maestro?

Bueno, no me considero un «maestro», del mismo modo que no te considero a ti mi «alumno». No siento que tenga nada que a ti te falte. Siempre he visto lo que hago como una forma de compartir. Un intercambio entre amigos de algo que es demasiado íntimo, demasiado vivo, demasiado presente para hablar de ello. Y sin embargo se habla, y eso forma parte de la aventura.

¿Por qué compartir la puesta de sol? ¿Por qué no?

¿Por qué hablo de la no-dualidad? Pues por qué no.

Llámame maestro, o llámame amigo, o no me llames nada, al final no importa. Soy lo que tú eres. Debajo de nuestras historias individuales, ¿qué podría separarnos?

## **2.) ¿Te consideras un iluminado o un despierto?**

Bueno, para considerarme «iluminado» o «despierto», como un ser humano raro y especial, diferente o mejor que tú de alguna manera, tendría que separarme de ti en algún nivel. Tendría que contar una historia sobre lo que yo soy y sobre lo que tú no eres. Sería mi propia creencia, tendría que creerme mi propia historia. Sería mi propio sueño.

Más allá del sueño de la identidad, ¿cómo puedo saber lo que soy? Más allá del sueño, ¿cómo podría separarme de ti?

«Yo estoy iluminado» o «yo estoy despierto» o «yo entiendo esto y tú no» o «yo he trascendido el ego y tú no» (y la lista de alardes y afirmaciones que hace el ego es infinita) no son más que identidades construidas por el pensamiento.

En otras palabras, alguien que piensa que está «iluminado» y que tú no lo estás, es simplemente alguien con la creencia de que él —un individuo separado— está «iluminado» y tú no. Se ven a sí mismos y a ti como separados. Más allá de esto, no hay forma de saber que estás «iluminado», y por lo tanto no hay iluminación. La pregunta «¿estás iluminado?» se vuelve totalmente irrelevante cuando las cosas se ven con claridad. La pregunta simplemente se desvanece en la claridad de la visión presente.

## **3.) ¿Alguien que afirma estar iluminado todavía se ve a sí mismo como separado quizás?**

Por supuesto, ¡ya que no hay otra manera de verse a sí mismo como iluminado! Una autoimagen, incluyendo cualquier autoimagen «iluminada», siempre está separada. Siempre forma parte del sueño.

Este mensaje trata de ver a través del sueño de la separación. Por eso, cuando se trata de este mensaje, no hay autoridades, ni personas «iluminadas» o «despiertas», ni gurús ni discípulos. Al final, es la persona, «iluminada» o no, la que se ve a través de ella.

Una figura de autoridad es alguien que cree que sabe. Este mensaje trata del no-saber. ¿Y quién podría ser una autoridad en el no-saber? ¿Puedo saber más que tú sobre el no-saber? ¿Puedo poseer más nada que tú? ¿Puede haber más Ser aquí que allí? ¿Puede haber una autoridad sobre la vida? ¿O es la vida misma la única autoridad?

## **4. ¿Qué es la iluminación o el despertar? ¿Tienen esas palabras algún significado?**

Bien, echemos un nuevo vistazo a esas palabras. Para mí, la iluminación no tiene nada que ver con que «alguien» se «ilumine». Esa es la mente hablando. Es la voz del buscador.

El despertar no tiene nada que ver con que «alguien» se convierta en «despierto». Eso es un mito. Ese es el sueño, de hecho, el sueño supremo del ego.

«Iluminación» es simplemente una palabra que apunta a la naturaleza iluminada de la vida misma. Si algo está iluminado, está en la luz. Está iluminado. Es visible. Y lo que puede verse es esto: La vida misma ya es completamente visible, ya está completamente iluminada, llenando todo el espacio, apareciendo como todo, aquí y ahora.

Abre los ojos y el mundo simplemente está ahí. ¡Qué milagro! Las imágenes, los sonidos y los olores simplemente aparecen. El canto de un pájaro. El hambre. Coches que pasan zumbando. Un pensamiento sobre el partido de fútbol de anoche. La vida simplemente aparece, de la nada. Aparece y se ve, y la vida no está separada de ese ver. ¿Hubo alguna vez alguien aquí separado de este ver? ¿Hubo alguna vez alguien aquí, separado de la vida, que pudiera iluminarse? Tal vez eso formaba parte del sueño...

Del mismo modo, «despertar» es simplemente una palabra que apunta al despertar siempre presente de la vida misma. La vida no está dormida, está despierta. La vida no está apagada, está encendida. Ya está despierta a sí misma, apareciendo como todo. Ya está despierta a las imágenes, los sonidos, los olores, los colores, las texturas, el movimiento. Al sonido del canto de ese pájaro. A las sensaciones presentes en el cuerpo. ¿Hubo alguna vez alguien aquí separado de este despertar siempre presente? ¿Hubo alguna vez alguien que pudiera despertar? Quizá eso también formaba parte del sueño...

## **5.) ¿Podría decirse que la Vida Sin Centro trata del descubrimiento de quién soy realmente?**

Es el descubrimiento de lo que eres—¡y de lo que no eres! Toda tu vida te has considerado un individuo, una persona separada. Vives con una historia de ti mismo, una imagen de ti mismo que intentas proteger y defender. Esta historia se convierte en tu identidad—quién crees que eres—y acabas olvidando quién eres en realidad, más allá de esa historia.

El pensamiento teje una historia sobre quién eres, basada en experiencias pasadas. Antes de que te des cuenta, eres un «alguien» en lugar de un «nadie». Eres una persona en un mundo. Tiene un pasado y un futuro. Intentas encajar, adaptarte, hacer que las cosas vayan como tú quieres, que tu vida funcione. Construyes una lista de logros y fracasos. Trabajas en ti mismo. Intentas arre-

glarte. Cuando te preguntan, cuentas tu historia de «yo». Escuchas historias sobre otros «yo», las comparas y las contrastas, las defiendes y las atacas, olvidando que tu «yo» no es más que una historia, y que esa historia ni siquiera puede empezar a describir lo que realmente eres.

Empiezas a creer que ese «yo» existe realmente fuera del pensamiento. Empiezas a creer que es mucho más que una historia. Empiezas a creer que ese «yo» es lo que realmente eres. Defiendes esta historia ilusoria de «yo», y olvidas que no estás defendiendo nada más que una imagen que aparece en la conciencia. Este es el origen de toda violencia y sufrimiento. La violencia y el sufrimiento no empiezan «ahí fuera» en el mundo, empiezan en «ti».

El «yo» es tu viaje personal, la historia de tu vida. Lo contiene todo: tus éxitos y tus fracasos. Tu pasado y tu futuro, tus recuerdos y tus proyecciones. Tus creencias, tus juicios, tus opiniones. Tus miedos, tus arrepentimientos, tus preocupaciones, lo que buscas. Me refiero a todo ello como «la historia», porque en última instancia eso es lo que es, una historia, una narración, un cuento, que aparece en la conciencia, que aparece en el momento presente... y sólo existe el momento presente.

En última instancia, todo tu pasado y tu futuro no son más que pensamientos que aparecen en el momento presente, y ésta es la única realidad que tiene este «tú» personal. El «tú» personal no tiene realidad fuera de los pensamientos que surgen en el presente...

## **6.) ¿Hay algo malo en tener una historia del «yo»?**

Bueno, ¡no hay nada malo en la historia en sí misma!

Muchas personas creen que este «yo individual» es lo que son, e ignoran el espacio, la apertura, el vasto océano del Ser en el que surge el «individuo». Se identifican exclusivamente como una «persona separada» y nunca se paran a preguntarse si eso es lo que realmente son.

Verás, este mensaje apunta a la posibilidad de que no seas lo que crees que eres.

Te has tomado a ti mismo como una ola separada en un vasto océano. Te ves a ti mismo como una pequeña persona en un vasto océano lleno de otras personas. Te ves como un individuo en un mundo que está fundamentalmente separado de ti.

Pero, por supuesto, la «ola separada» en el océano no está realmente «separada» del océano en absoluto. La «ola separada» no es más que el océano apareciendo temporalmente como una ola.

En realidad, la ola es cien por cien agua. En esencia, es lo mismo que el océano. Así que en realidad no hay ninguna «ola separada».

Sólo parece haber una ola separada. La ola es sólo en apariencia. Es una apariencia temporal del océano.

Tú, lo que crees ser, la persona, el personaje, el «yo», sólo existe como una apariencia, una historia que aparece ahora en el Ser ilimitado, una historia que, en última instancia, no está separada del Ser...

**7.) ¿La no-dualidad consiste en deshacerse de esta ola separada? ¿Se trata de deshacerse de la apariencia del «yo» y volver a caer en el océano?**

Tal vez parezca que estoy diciendo que la apariencia de la persona separada es un problema y que debemos deshacernos de ella. Pero, ¿quién va a deshacerse de la ola? ¿La ola? ¿Cómo puede la ola deshacerse de sí misma?

Esta es una de las trampas en las que caen las personas cuando se identifican como «buscadores espirituales». Piensan que tienen que deshacerse de la ola para llegar al océano, y parece que hay muchos maestros espirituales y gurús que creen lo mismo. Algunos maestros espirituales te imploran «¡mata al ego!» o «¡destruye la mente!» o «¡deshazte del yo!» y pasan por alto el hecho de que el intento de matar al ego lo hace ese mismo ego, y el esfuerzo por destruir la mente lo hace la mente, y así sucesivamente...

La cuestión es que la ola ya es todo océano. Cualquier intento de deshacerse de la ola es la ola intentando deshacerse de sí misma.

Hace años, cuando era un buscador espiritual muy serio e intenso, intenté desesperadamente deshacerme de Jeff, el personaje, la persona. Pero ese intento acabó en fracaso y frustración, ¡porque estaba intentando deshacerme de algo que en realidad no existía! Estaba luchando contra una ilusión, y cuando luchas contra una ilusión, estás asumiendo que la ilusión es real. Lo que combates, le das vida. Lo que resistes, persiste, como se suele decir.

No necesitas deshacerte de una ilusión. Exponer la ilusión como una ilusión es suficiente. Desenmascarar una ilusión es acabar con ella.

Y así, el intento de destruir el ego, trascender la mente, matar al yo, deshacerse del «yo»—en otras palabras, la búsqueda espiritual—es en realidad sólo una guerra con la vida. Es el agua luchando contra el agua.

Por suerte, mi búsqueda espiritual fracasó. Y en ese fracaso, brilló esta otra posi-

bilidad—una posibilidad que iba más allá de buscar y encontrar, más allá de «mí» consiguiendo lo que «yo» quería, más allá de mi deseo personal de convertirme en una persona iluminada. Más allá del buscador y de lo buscado, sólo había—y hay—amor incondicional...

No-dualidad no significa «no hay dualidad», ¡eso sería completamente dualista! En realidad, la no-dualidad incluye (la apariencia de) dualidad, porque lo es todo. No es nada—ninguna cosa—y lo es todo.

En última instancia, la no-dualidad aparece como dualidad. Son una misma cosa. Entonces ni siquiera se puede hablar de «no-dualidad».

En otras palabras, la aparición de la ola separada no es un problema para el Océano. La aparición de la historia de tu vida es en sí misma una expresión perfecta del Ser. En este amor incondicional, nada es negado.

Y por eso nunca se trató de deshacerse de Jeff. Siempre se trató de enamorarse de Jeff, y a través de él, de todo...

## **8.) ¿Cómo se relaciona la experiencia de ser una persona separada con la búsqueda?**

El individuo, la persona separada, es un buscador. La persona separada siempre parece estar buscando algo más. El regalo de este momento nunca parece ser suficiente. Experimenta la carencia y mira hacia el futuro para encontrar el final de la carencia (que es, por supuesto, una proyección de sí misma).

En el momento en que hay un individuo, una ola separada del Océano, alguien separado de la vida, hay un buscador.

En el momento en que hay separación, en el momento en que hay dos (una «cosa» separada de otra «cosa»), tienes el anhelo de volver al Uno. Tienes la experiencia de que falta algo.

En el momento en que hay separación, hay un anhelo de poner fin a la separación.

Es a partir de la sensación de separación—que se manifiesta en el individuo como la sensación de que falta algo en el momento presente—que empezamos a buscar. Buscamos llenar un agujero en nuestras vidas, acabar con la sensación de que no estamos del todo completos. Y miramos hacia el mundo (en otras palabras, hacia el tiempo y el espacio) para intentar acabar con esa sensación de carencia en el corazón de nuestra experiencia.

Pero por mucho que consigamos en el mundo, por mucho dinero que ganemos, por muchas experiencias espirituales que tengamos, por muy «iluminados» que nos volvamos, por muchas veces que conozcamos a nuestra «pareja perfecta» o consigamos el «trabajo perfecto», nunca parecemos sentirnos completos. Por mucho que encontremos, la búsqueda parece continuar. Conseguimos el coche nuevo, la casa nueva, el trabajo nuevo, el amante nuevo, el gurú nuevo, el nuevo subidón espiritual, y todo nos satisface durante un tiempo... pero luego la búsqueda vuelve a empezar. Siempre parece haber un anhelo de algo más. Parece que no podemos deshacernos de la sensación de que estamos incompletos.

Pero aquí está el problema: el individuo, el buscador, es la misma sensación de carencia de la que quiere liberarse.

¿Cómo puede el individuo (separación, carencia, búsqueda) poner fin a la separación? Este es el dilema al que al final se enfrenta todo buscador.

### **9.) Cuando me siento separado, busco. ¿Cómo se relacionan la separación y la búsqueda con la Unidad o la totalidad?**

Bueno, en realidad la búsqueda de toda una vida es la búsqueda de la totalidad, de la Unidad, del fin de la separación. Creemos que buscamos dinero, poder, riqueza, amor, experiencias espirituales, iluminación, liberación, el Nirvana.

Lo que en realidad buscamos es la totalidad.

Verás, si somos honestos, en realidad no queremos riqueza material, poder, éxito. En realidad no queremos convertirnos en una persona «despierta» o «iluminada». Lo que realmente anhelamos es acabar con la sensación de ser una persona separada, acabar con la sensación de ser alguien que está por aquí buscando algo por allá, acabar con la sensación de ser un buscador separado de lo que se busca.

Lo que realmente anhelamos es volver a casa. Llegar por fin al Hogar de lo que somos. Ver por fin la vida por lo que realmente es, más allá de nuestros conceptos sobre lo que es.

La búsqueda puede llegar a ser agotadora. La lucha contra la vida puede llevarnos a la desesperación, a la depresión, a la adicción, o simplemente a una sensación permanente de que nos falta algo, de que «aún no estamos ahí», de que «no somos lo bastante buenos», de que somos pecadores, perdedores, fracasados...

Tal vez sea el fracaso de la búsqueda lo que al final nos lleva a casa.

**10.) La separación es búsqueda, y la búsqueda siempre tiene que ver con la búsqueda de la totalidad... si es así, ¿cómo detenemos este proceso? ¿Cómo detenemos la búsqueda?**

Buena pregunta. Pero, ¿te das cuenta de que la búsqueda del fin de la búsqueda no es más que más búsqueda? Esta es otra trampa en la búsqueda espiritual. Vemos que la búsqueda es el «problema» (en el sentido de que la búsqueda es la propia sensación de carencia que intentamos superar) y por eso intentamos dejar de buscar. Buscamos el fin de la búsqueda, y la búsqueda nunca parece terminar.

**11.) Si no podemos dejar de buscar, y buscar el fin de la búsqueda es sólo más búsqueda, ¿qué podemos hacer?**

Como dijo Krishnamurti: «No hay un cómo ser libre. Si preguntas cómo, has dejado de escuchar».

Si preguntas «¿cómo hago yo—una persona separada—para dejar de buscar?», ya has dejado de escuchar lo que se está comunicando aquí.

Este mensaje trata de la posibilidad de que nunca hubo una persona separada—nunca hubo nadie separado de la vida. Nunca hubo un buscador separado de lo que buscaba. La pregunta «¿cómo dejo de buscar?» tiene sus raíces en suposiciones erróneas sobre quién eres en realidad.

Y así, la pregunta «¿cómo dejo de buscar?» se sustituye por «¿hay realmente alguien ahí que pueda buscar o no buscar?».

La pregunta «¿cómo puedo dejar de buscar?» se sustituye por «¿existe realmente un buscador?».

En el centro de tu experiencia, ¿puedes encontrar a un buscador? ¿Puedes encontrar a alguien que esté separado de la vida? ¿Encuentras allí a una persona que vive tu vida? ¿O sólo existe la apariencia presente de la vida?

¿Es cierto que eres una persona separada que respira, ve, oye y piensa? ¿O la respiración, la visión, la audición y el pensamiento son meros acontecimientos? ¿Te has parado alguna vez a mirar con otros ojos? ¿O has estado toda tu vida en piloto automático, aceptando lo que el mundo te dice sobre la vida y sobre ti mismo, sin cuestionarlo nunca? ¿Crees que padres, profesores, gurús, maestros tienen las respuestas, y has aceptado sus respuestas sin cuestionarlas?

**12.) ¿Cómo puedo ver que no estoy separado de la vida? Parece como si lo es-**

**tuviera.**

Bueno, ese es el juego. Claro que parece como si estuvieras separado. Claro que parece que hay un yo y un tú. Claro que parece que yo estoy aquí y tú allá. Claro que parece como si hubiera alguien aquí mirando subjetivamente a un mundo sólido y objetivo. Se supone que debe parecer así. La apariencia es lo que aparece. La apariencia es el juego. La apariencia es la danza, la danza de la dualidad.

Pero más allá de la apariencia, ¿hay realmente separación?

Ahora mismo, ¿qué está ocurriendo? Por un momento, si puedes y estás dispuesto, deja en suspenso todo lo que crees, suspende todo tu conocimiento de segunda mano, olvida por un momento lo que te han dicho los maestros, los gurús, las autoridades, y mira con ojos nuevos la vida. Mira con ojos nuevos tu propia experiencia. Empieza de nuevo, como un niño que ve el mundo por primera vez.

Ahora mismo, ¿aparecen sonidos? Escucha: los sonidos simplemente ocurren. Sin ningún esfuerzo, sin que tengas que hacer nada, los sonidos simplemente aparecen. El sonido de la respiración. El sonido del claxon de los coches. La televisión a todo volumen. El canto de un pájaro.

Es simplemente el juego espontáneo de la vida.

Y entonces parece producirse un movimiento secundario: el pensamiento entra y dice «yo estoy oyendo». «Yo soy una persona separada, que oye estos sonidos. Estoy yo y están los sonidos. Yo soy el sujeto y el sonido es el objeto. Hay un receptor y lo percibido».

Pero, ¿se produce realmente esta separación? En la experiencia directa, no filtrada, ¿hay alguna evidencia de que haya alguien aquí, oyendo sonidos? ¿Hay realmente una persona aquí que oye, o simplemente se oye sin esfuerzo? ¿Hay alguien aquí haciendo sonidos, o los sonidos simplemente aparecen espontáneamente?

Sí, el pensamiento dice «yo oigo los sonidos», pero esto plantea la pregunta, ¿qué es este «yo» que oye los sonidos? ¿Existe realmente un «yo» que oye los sonidos? ¿Quién oye los sonidos?

**13.) ¿Existe el oír, y luego un pensamiento dice «estoy oyendo»?**

Pues bien, en la experiencia directa, ahora mismo, ¿puedes encontrar dos cosas (el que oye el sonido y el sonido en sí)? ¿O sólo se oye el sonido sin esfuerzo?

¿Hay alguna acción personal implicada en la audición? ¿O simplemente se oye?

¿Podría ser que la audición del sonido y el sonido nunca estuvieran separados?

¿Encuentras alguna línea divisoria, en tu experiencia directa, entre la audición del sonido y el sonido? ¿Alguna brecha en el tiempo o en la distancia entre el sonido y la audición del sonido?

¿Puedes encontrar al que oye el sonido aquí separado del que oye el sonido allí?

¿O «aquí» y «allí» nunca forman parte de tu experiencia real?

¿Hay dos cosas? ¿O sólo existe el movimiento singular de la vida?

Lo mismo ocurre con ver, pensar y sentir. ¿Hay alguien aquí que vea, piense y sienta? ¿O es que ver, pensar y sentir simplemente suceden, sin esfuerzo?

Una pregunta que se han hecho los maestros espirituales a lo largo de los siglos:

¿Quién ve? ¿Quién piensa? ¿Quién siente?

**14.) ¿Es a esto a lo que te refieres con Vida Sin Centro?**

¿Puedes encontrar a alguien en el centro de la vida escuchando, viendo y sintiendo? ¿O todo sucede espontáneamente, de forma muy misteriosa—sin ti?

Sin el pensamiento «yo oigo», se sigue oyendo, ¿verdad?

Sin el pensamiento «yo veo», la visión sigue ocurriendo, ¿verdad?

Decimos «estoy pensando, estoy sintiendo, estoy viendo». Pero en la experiencia directa, ¿no es más cierto decir que los pensamientos simplemente aparecen?

¿Las sensaciones en el cuerpo simplemente aparecen? ¿Que las imágenes, los sonidos y los olores simplemente aparecen?

¿Que no aparecen a «ti» o para «ti», simplemente aparecen?

¿Que la vida no te ocurre a ti o para ti, sino que simplemente ocurre?

¿Que realmente la vida no tiene centro?

¿Que realmente sólo existe la apariencia presente de todo?

Este es el sueño: que eres una persona en el centro de tu vida, de alguna manera

separada de la vida. Que eres una persona haciendo la vida, una persona controlando la vida, una persona a cargo de la vida, una persona orquestando pensamientos, sentimientos, imágenes, sonidos, olores...

Observa que la vida es simplemente la vida misma. No es «tu» vida, es simplemente la vida. El individuo no puede liberarse de la carga de la individualidad con el tiempo. La libertad de la individualidad está justo en el corazón de la individualidad. La verdadera libertad no es la libertad de lo personal. Es libertad en lo personal. Libertad como lo personal. Como dijo Jesús, hay que perder la vida para salvarla. Tal vez esto es lo que estaba señalando...

**15.) ¿Me ofreces una práctica, un método, algo que pueda hacer que me acerque a lo que dices?**

Bueno, en cierto modo, si pides una práctica, es que no has escuchado lo que digo. Ya has llegado a la conclusión de que no estás allí y que necesitas una práctica o un método que te lleve allí. Por supuesto, si esto es lo que crees, se convierte en verdad para ti. Si crees que no estás allí, entonces necesitarás tiempo para llegar allí, ¡dondequiera que creas que es «allí»!

Por supuesto, cuando se descubre que realmente hay aquí, la pregunta «cómo» se disuelve. Porque el fin de la búsqueda, como siempre digo, es la vida tal como es. El fin de la búsqueda no es algo que el buscador deba encontrar en el futuro. El fin de la búsqueda es ver a través del propio buscador—un ver atemporal que siempre es ahora.

El fin de la búsqueda se oculta en y como el buscador. ¡Ingenioso!

No estoy diciendo que las prácticas y los métodos sean erróneos o malos. Te encontrarás haciendo prácticas o no. Ciertamente no estoy diciendo «no hagas una práctica espiritual porque todas las prácticas espirituales son dualistas»—por supuesto, eso sería una práctica en sí misma. La práctica de la no práctica. La práctica de la anti-práctica.

Algunas personas meditan, otras se auto-investigan, otras visitan a los gurús, a otras simplemente les gusta pasear por la naturaleza o escuchar música. Todo es vida, todo es absolutamente apropiado a cada sueño, y no estoy aquí para decirte cómo vivir o qué hacer. Pero a lo que realmente apuntan estas palabras es a la posibilidad de que, en primer lugar, no haya nadie separado de la vida, y que la vida misma no es el resultado de ninguna práctica.

Como ves, ninguna práctica puede acercarte a la vida. Sólo existe la vida, y todas las prácticas, y la ausencia de prácticas, aparecen dentro de la vida, que es lo que eres y donde estás. Si piensas que estás más cerca o más lejos de la vida, son

sólo pensamientos que aparecen dentro de la vida. Más cerca» y «más lejos» no son más que conceptos que aparecen en aquello que es anterior y está más allá de todos los conceptos.

Algunas personas hacen meditación porque piensan que les acercará a lo que estoy señalando. Algunas personas hacen auto-indagación porque piensan que les acercará a lo que estoy señalando. Algunas personas abandonan las prácticas por completo porque piensan que eso las acercará a lo que estoy señalando. No estoy diciendo que nada de esto esté bien o mal, ¡sólo digo que es lo que aparentemente hacen los buscadores!

La verdadera pregunta, por supuesto, es: ¿quién practica? ¿Quién se sienta a meditar? ¿Quién se auto-investiga? ¿Quién hace preguntas y espera respuestas? Todas las prácticas, al final, conducen a esta pregunta. Todos los buscadores, al final, se enfrentan a su propia ausencia.

Entonces, ¿estás abierto a descubrir lo que hay más allá de la búsqueda? ¿O vas a huir de este mensaje y volver a caer en la búsqueda y en el propio tiempo?

#### **16.) Entonces, ¿por qué crees que algunos maestros espirituales dan prácticas?**

Bueno, tal vez el objetivo último de las prácticas sea hacerte creer que estás llegando a alguna parte, ¡hasta que veas con claridad que no hay otro lugar adonde ir que aquí! Hacerte creer que te estás acercando a tus metas, hasta que veas que tus metas son imaginarias. Sin embargo, esto podría verse mientras se hacen prácticas espirituales... pero también podría verse mientras se toma una taza de té, o se pasea por un parque, o se escucha música, o se hace la compra en un supermercado...

Hay un mundo de diferencia entre sentarse a meditar para llegar a alguna parte, y meditar por sí mismo. Hay una gran diferencia entre cantar mantras porque crees que te acercarán al despertar... y cantar mantras sin más. Hay una gran diferencia entre sentarse en una silla a observar la respiración porque crees que te acercará a la iluminación... y simplemente sentarse en una silla. No hay nada malo en meditar, o cantar mantras, o sentarse en una silla. ¿Cómo podría haberlo?

Pero la pregunta es: ¿Qué buscas? ¿Cuándo lo encontrarás? ¿Y hay realmente algo que encontrar? ¿O sólo existe la apariencia actual de la vida? ¿Existe sólo la vida, que no aparece ante nadie? ¿Es eso posible? ¿Y estás abierto a esa posibilidad?

Sí, la necesidad de prácticas espirituales puede simplemente desaparecer cuan-

do se vea que aquí no hay nadie separado de la vida. Y entonces te encontrarás meditando, o no meditando, y de cualquier manera, no puedes equivocarte. Porque verás que meditar equivale a comer un sándwich de queso. Y repetir mantras es igual a ir al kiosco a comprar el periódico. Es todo Un Solo Sabor, como dicen en el Zen...

Quizá la razón por la que no doy prácticas específicas es porque no sé qué es lo mejor para ti, en tu sueño. No soy una autoridad en la vida—no existe tal cosa. No soy un gurú, no tengo un método o una práctica única que resuelva mágicamente todos tus problemas. Es una idea preciosa, pero por desgracia la vida no funciona así. Al fin y al cabo, la vida no es algo que haya que arreglar...

**17.) ¿Está diciendo que deberíamos dejar las prácticas, dejar de intentar ayudarnos a nosotros mismos y a los demás?**

No estoy aquí para decirte cómo vivir, sólo para señalarte claramente cómo es la vida. No te digo que renuncies a la vida, no te digo que dejes de hacer lo que haces, no te digo que dejes de ayudar a los demás, ni siquiera te digo que «no hagas nada»...

Mira, te encontrarás ayudando a la gente o no. No necesitas que te diga cómo vivir. Pero más allá de la ayuda y de la necesidad de ser ayudado, aquí hay una intimidad sin palabras en la que nadie puede ayudar a nadie, porque sencillamente no hay nadie separado de la vida. Más allá de la ayuda y la falta de ayuda, ya eres libre, y esa es la posibilidad que se comparte aquí. Y de nuevo, esto podría verse en medio de la práctica, o en medio de ver la televisión o fregar los platos.

La no-dualidad no consiste en desapegarse del mundo y de los demás (y justificar ese desapego con la creencia de que «no hay mundo y no hay otros»). El desapego es separación. No, se trata de una vida vivida en plenitud, en la que no se niega nada. Y esa plenitud puede incluir moverse para ayudar a otros aparentes, aunque en última instancia no haya «otros». Podría incluir moverse para mejorar tu vida, si crees que tu vida necesita ser mejorada, aunque en última instancia no sea «tu vida» en absoluto.

Para la mente es un misterio total, una paradoja total... pero para lo que eres, es lo más claro y obvio de todo.

Si alguien tiene hambre, puedes darle de comer. Si alguien siente dolor físico, puedes ayudarlo a aliviarlo, si es posible. Si alguien está disgustado o asustado, puedes ayudarlo a ver lo que está pensando en ese momento, a sentir exactamente lo que siente, a verlo todo como una historia y a encontrar el espacio abierto más allá de la historia. Cuando hay amor incondicional, hay espacio suficiente para todo esto. Pero no se sabe de dónde viene la acción—todo sucede espontáneamente, sin ninguna pauta específica.

Cuando se ve la plenitud de la vida, hay lugar para la acción apropiada, siempre.

Cuando ves que el mundo no necesita tu ayuda, quizá es entonces cuando te conviertes en la mayor ayuda. Porque «tú» te quitas del medio.

Entonces, después de todo esto, ¿realmente necesito darte una práctica? ¿No ves que ya tienes la práctica perfecta? ¿Que la estás haciendo ahora mismo? ¿Que, de hecho, lo eres?

**18.) ¿Las prácticas espirituales te llevan a esa misma realización? ¿No realizabas prácticas espirituales cuando eras un buscador? ¿No te han llevado hasta donde estás hoy?**

Madre mía, ¡hace años estaba obsesionado con las prácticas espirituales! Estaba desesperado por convertirme en una «persona iluminada», estaba desesperado por «despertar», por perder mi yo y fundirme con la vida. Era un ser humano deprimido y miserable, y veía la iluminación espiritual como la única salida. La psicología moderna no me había funcionado, sólo parecía tratar los problemas superficiales. No quería «encajar» ni «adaptarme a la sociedad», quería ser libre, total, radicalmente libre. No quería un estado fugaz llamado «felicidad», sino la verdad y la realidad, algo absoluto e inmutable, algo que estuviera totalmente más allá del placer y el dolor terrenales. Así que recurrí a las enseñanzas de la iluminación y me obsesioné con mi propia iluminación (¡una maravillosa contradicción!).

Lo intenté todo. Meditaba durante horas todos los días, hacía auto-indagación obsesivamente, incluso me hice vegano durante un tiempo porque pensaba que eso me acercaría a la iluminación, a la desaparición del yo, a la disolución de la separación. Y todo fue muy emocionante al principio, porque pensé que yo—una persona separada—estaba llegando a alguna parte. Pensaba que el buscador se acercaba a lo buscado. Pensaba que estaba «casi allí».

Pero al final, la búsqueda fracasó. ¿Por qué? Porque hiciera lo que hiciera o dejara de hacer, seguía teniendo la sensación de que había alguien ahí, separado de la vida, haciendo o dejando de hacer. Hiciera lo que hiciera, o dejara de hacer, para intentar librarme de la separación, la separación parecía seguir ahí.

Me encontraba en un doble dilema. Veía que buscar era inútil, pero no podía rendirme. Veía que las prácticas eran inútiles (porque parecían alimentar la sensación de que estaba separado), pero también veía que no hacer prácticas, o dejar de hacerlas, no era más que otra práctica, otra táctica para conseguir el cambio deseado. La búsqueda terminó en desesperación y frustración. ¿Cómo podía un yo separado deshacerse de un yo separado? No era posible. Estaba perdido.

Y en esa pérdida, en esa frustración y desesperación, surgió otra posibilidad. Y no tenía nada que ver con que alguien hiciera algo para llegar a alguna parte. Iba más allá de hacer o no hacer prácticas. Esta posibilidad decía que la libertad ya estaba aquí y ahora, y que nunca había habido nadie aquí separado de ella. Que ninguna práctica puede llevarte a la libertad, porque las prácticas ya surgen en la libertad. Que el «yo» nunca podría llegar a estar despierto, pero que el despertar siempre presente ya está aquí, abrazándolo todo amorosamente, y que aquí está el final de toda búsqueda. Todo se volvió tan claro como el cristal, tan obvio como respirar. No era una experiencia (las experiencias van y vienen), no era un estado pasajero (los estados son temporales), era la vida tal y como es, y siempre la había tenido delante de mí.

Al ver esto, las prácticas se volvieron totalmente innecesarias. Tomar un café con un amigo se convirtió en lo mismo que sentarse a meditar. ¿Por qué? Porque se vio que el que se sienta a tomar un café con un amigo es el que se sienta a meditar. El que pasea por el parque mirando las hermosas flores, o el que yace en la cama de un hospital con un dolor extremo, ¡es el mismo que canta mantras o va a terapia o se pasa la vida buscando la iluminación! El buscador es lo buscado. No hay nada que encontrar—nunca se perdió nada. Como los hombres y mujeres sabios de todas las épocas han intentado decirnos—Tú eres eso. Ya lo eres.

Y así, hoy en día, la vida es muy simple. La búsqueda espiritual se vino abajo y lo que surgió de entre los escombros es una vida muy corriente. No tengo forma de saber quién la vive. La pregunta «¿Quién vive la vida?» se autodestruye en cuanto se formula. Se derrumba bajo el peso de sus propias suposiciones, como todas las preguntas.

«¿Quién vive la vida?» es una pregunta que no se sostiene.

El misterio es suficiente. Sigo llamándome «Jeff» (el personaje no se pierde, la ola sigue siendo ola), pero lo que se ve es que «Jeff» es simplemente una historia maravillosa, una narración que va y viene en lo que no va ni viene. Ni siquiera necesito apegarme a la historia «yo no soy Jeff» o «yo no soy nadie», eso sería simplemente otra identidad, otra cosa que va y viene.

Y entonces, ¿qué nos queda? La vida, vivida con fascinación. La vida, vivida con gratitud.

La vida, en su simplicidad radical.

**19.) ¿Te han llevado esas prácticas a esta realización?**

Sí y no. Siempre es sí y no, y totalmente más allá del sí y el no. La mente opera

en el mundo del «sí y no». Pero, por supuesto, la vida está siempre más allá de la mente. Por eso es muy difícil hablar de esto...

Verás, las prácticas consistían en que yo intentaba llegar a alguna parte, mientras que esta realización era un ver a través de ese yo que intentaba llegar a alguna parte. Las prácticas consistían en hacer algo para provocar un cambio; esto era ver que la vida siempre es exactamente como es y que no es necesario ningún cambio en ese momento.

Las prácticas tenían que ver con la causa y el efecto, con esforzarse para obtener un resultado, y lo que se vio es que la vida siempre está libre de causa y efecto. La vida tal como es no es el resultado de un esfuerzo, porque «esfuerzo» y «resultado», «causa» y «efecto», de hecho todos los pensamientos sobre la vida, son simplemente pensamientos que aparecen en la vida.

El pensamiento de una «causa» en realidad no causa nada. El pensamiento de un «resultado» no es el resultado de nada. El pasado no te trae al presente. El presente es todo lo que hay, y el pasado es sólo una historia que surge en el presente. (Y en última instancia, el «presente» también es sólo otro pensamiento...)

En la historia del tiempo, parece como si hubiera causa y efecto. Parece como si A condujera a B. Parece como si las bellotas se convirtieran en robles. Parece que lo que hice me llevó a donde estoy ahora. Fue esta ilusión (esta apariencia) la que se desvaneció. La apariencia no tiene realidad fuera del pensamiento. No digo que no haya apariencia. Digo que sólo hay apariencia en el pensamiento.

Ninguna práctica me trajo aquí, ¡porque yo no estoy aquí! O se podría decir que «yo» sólo soy una historia que surge aquí, que aparece en la inmensidad de la vida misma. Me di cuenta de que la libertad no tenía nada que ver con lo que Jeff hiciera o dejara de hacer en su búsqueda espiritual. La libertad no es el resultado de la búsqueda de Jeff. La vida no está causada por la búsqueda de Jeff (¡qué arrogancia sería pensar eso!). La búsqueda de Jeff apareció en la vida... y ella misma fue una expresión plena de la vida.

En otras palabras, siempre había estado en el Hogar, pero no me había dado cuenta.

Incluso en las profundidades de la búsqueda había Unidad. Pero no la había visto, y por eso la búsqueda había continuado tanto tiempo. Buscar equivale a no ver.

Era la Unidad, disfrazada de buscador, ¡buscando la Unidad!

La Unidad buscándose a sí misma...

## 20.) ¿Sientes que tu búsqueda era necesaria?

Debo decir esto: la historia de la búsqueda de Jeff es la única historia que podría haber sucedido, porque sucedió. Simplemente tuve que pasar por lo que pasé, no porque estuviera predestinado, sino porque sucedió, así de simple. Lo que ocurrió, ocurrió. El sueño que sueñas es el único sueño posible. La historia de tu vida es la única historia posible que podría haber surgido. Tu sueño es perfecto para ti.

Y así, las prácticas espirituales eran necesarias (sólo porque sucedieron)... hasta que se vio con claridad que no eran necesarias. Y cuando se vio que no eran necesarias, también se vio que nunca habían sido necesarias, porque sólo había habido vida, y ninguna práctica me había acercado ni un milímetro a la vida.

Siempre he sido así. Incluso antes de hacer prácticas espirituales yo era así. Cuando respiré por primera vez, era esto. Cuando respire por última vez, seré esto. No puedo no serlo. Y tú tampoco. Tú eres lo que yo soy. Y ese reconocimiento deja obsoletas todas las prácticas espirituales.

Como he dicho, esto no es un rechazo de las prácticas espirituales, sino un movimiento más allá de ellas, para aquellos que están abiertos.

No hacen falta otros 50 años de meditación, o de psicoterapia, o de adoración a un gurú, para convertirse en lo que uno es. Sin embargo, si crees que sí, si ése es tu sueño, entonces probablemente te encontrarás meditando, o adorando a un gurú, o asistiendo a sesiones de psicoterapia durante los próximos 50 años. Te deseo mucha suerte. Vive tu propio sueño. Lo que crees que es necesario se convierte en necesario para ti, en tu sueño. Es así de sencillo.

Y puede que la libertad a la que se apunta aquí se vea en medio de la meditación o la psicoterapia. O tal vez se vea mientras lavas los platos, paseas por el parque o lees estas palabras. Quién sabe. No hay reglas ni autoridad. O si hay alguna autoridad, es la vida misma, no un individuo concreto dentro de la vida. Aunque, en última instancia, todo individuo aparente no es más que una expresión de la vida...

Te encontrarás meditando, o no meditando, y yo no estoy aquí para decirte cómo vivir. ¡Ya hay suficientes personas en el mundo que te dicen cómo vivir! Pero si realmente escuchas lo que te digo, puede que descubras que la necesidad de practicar o de que te practiquen simplemente desaparece de forma muy natural... y entonces todo lo que queda es la vida sucediendo, sin necesidad de hacer nada para acercarse a la vida sucediendo. Es una intimidad más allá de las palabras, y realmente es donde ya estás, aunque no lo sepas. Todo el mundo es así, aunque no lo reconozca.

En última instancia, ni siquiera puedes «volver a casa», porque nunca la abandonaste. No puedes «encontrar» el milagro porque siempre lo has estado viviendo. No puedes «despertarte», no puedes transformarte en una «persona despierta» o alcanzar un «estado despierto», porque la vida misma ya está despierta y no hay nadie aquí separado de ese despertar siempre presente. En cierto modo, esto da la vuelta a todas las enseñanzas espirituales, revelando una simplicidad previamente ignorada en el corazón de la vida.

Para el buscador espiritual apegado a sus enseñanzas espirituales y a sus maestros, este mensaje es radical, ¡no cabe duda!

Sé que ni una sola palabra de lo que digo puede ser verdad, porque ninguna palabra puede tocar la vida. La vida está demasiado viva para las palabras. Así que, no, en realidad no creo en estas cosas, en el sentido de que no puedo formarlas en una «creencia» de la que esté separado. No creo en la vida, porque sólo hay vida. La vida tal y como es no requiere creencia, y eso es lo bonito de ella. Es simplemente esto, aquí y ahora. Es respirar, es el corazón latiendo, son las imágenes, los sonidos y los olores apareciendo exactamente como aparecen. Es el sonido de la lavadora zumbando. Es el sabor de la taza de té que me estoy tomando. Tan simple, tan obvio, tan presente. Tan maravillosamente ordinario, tan extraordinariamente maravilloso. No hay necesidad de creer, en absoluto. Todas las creencias van y vienen, pero esto permanece, lo crea Jeff o no.

La vida es la hoguera que quema todas las creencias, todas las palabras, incluso estas palabras, dejando sólo la presencia. Estas palabras aparecen e inmediatamente se queman. Jeff sabe que no es especial o diferente—es simplemente una apariencia en la vida. No puedo ser una «autoridad en no-dualidad», no puedo «saber» esto, porque estas palabras son iguales al ladrido de un perro o al piar de un pájaro. Todo es la expresión del Uno, todo es una expresión del Uno, y nadie puede separarse de esa expresión y reclamar su propiedad. Nadie puede enseñarte la vida misma, nadie puede dártela, porque el ladrido del perro, el canto del pájaro, el brillo del sol ya son la vida misma. Nadie puede enseñártela porque todo te la está enseñando—todo es eso.

No estoy diciendo «¡no hay autoridad, excepto Jeff!» (y ésta es la trampa del gurú, por supuesto). Estoy diciendo que no hay autoridad, y eso incluye a Jeff y su expresión. Ser totalmente libre de toda autoridad, incluida la propia... esa es la verdadera libertad.

Estas palabras vienen de la certeza de que no hay nada que saber. No es la certeza de la mente, sino la certeza que es el no-saber mismo. Todo conocimiento, toda certeza intelectual, no es más que un juego del pensamiento. Más allá del pensamiento, no hay mundo. Más allá del mundo, no hay nada que conocer. ¿Quién podría conocerlo?

Verás, donde hay creencia, hay duda. Todo lo que crees, también puedes dudar. Si yo creyera en algo de esto, también podría dudar. Pero como para mí esto no es una creencia, tampoco hay duda, ni rastro de ella.

No se puede dudar de la vida tal como es. En lenguaje sencillo, no puedes dudar de que estás despierto y presente, aquí y ahora. No puedes dudar de esta simple sensación de ser que es idéntica a la vida misma. No puedes dudar del sonido de ese pájaro cantando, o del sabor de esta taza de té, o de la respiración...

Oh sí, puedes dudar de todo lo que sabes sobre la vida, puedes dudar de todo el lenguaje que utilizamos para señalar y describir la vida, puedes dudar incluso de la propia palabra «vida», pero no puedes (¡a menos que te niegues por completo!) dudar de la realidad a la que apunta la palabra «vida». E incluso si aparece la duda, la vida es la que está dudando. Así que al final no puedes escapar de ella. Estás en Casa, pase lo que pase. Más allá de la creencia, más allá de la duda.

Cuando no hay nada que saber, cuando no hay creencia y por lo tanto no hay duda, todo lo que queda es la vida misma, en toda su belleza y crudeza, y un profundo e inquebrantable conocimiento de que esto es todo lo que hay—y que esto es suficiente (porque esto es todo lo que hay).

No es algo que «tú» sepas. Pero, sin duda, se sabe. La vida sabe, porque la vida es. El Saber (o el Conocer), es el Ser, y en eso, todo cierra el círculo, y la vida se completa a sí misma. El origen de la vida es su destino, y su destino es su origen. Creación y destrucción son no-dos.

Mirar a la vida a la cara y ver sólo amor, sólo una intimidad más allá de las palabras que te devuelve la mirada, es cuando sabes que todo ha terminado... y que sólo acaba de empezar.

---

Fuente: [NON-DUALITY AMERICA](#)