

La Experiencia del Despertar

Por

JA Ramón C.

Índice:

Introducción.....9

Cómo sacar todo el provecho posible de este libro sobre la experiencia del despertar

Capítulo I: ¿Qué es Despertar?11

1. El despertar no es algo en lo que tienes que creer
2. El ser humano vive “dormido” o en estado de sueño psíquico
3. ¿Qué es despertar?
4. ¿Cómo puedo saber si estoy despierto?
5. El sueño psíquico y el despertar I
6. El sueño psíquico y el despertar II
7. Puntos importantes a considerar en relación a la experiencia del despertar
8. Despertar es permanecer en la conciencia de ser, al margen de los contenidos mentales
9. La atención es el camino que conduce al despertar
10. Cinco pasos para despertar al estado natural de tu propio ser

Capítulo II: ¿Cómo puedo Despertar?29

Prácticas individuales:

1. La meditación, una ayuda para despertar
2. La atención a las posturas del cuerpo
3. La atención a las postraciones del cuerpo
4. Cómo despertar, jugando a despertar

5. El ejercicio como un medio para desarrollar la atención que conduce al despertar
6. La atención a los sonidos exteriores
7. La música como un medio para desarrollar la atención
8. La atención a los olores, sabores y texturas de la comida
9. La técnica de la M para vaciar la mente de contenidos y experimentar la conciencia plena de ser
10. La meditación de silencio interior, como un medio para experimentar la conciencia plena de ser
11. Técnica de meditación dirigiendo la atención al “yo soy”
12. Diseñando tu propia meditación de atención, que te conduce a despertar y a permanecer despierto

Prácticas en grupo:

13. Imitando los movimientos de un compañero
14. La caminata consciente y la técnica de “alto”

Capítulo III: ¿Por qué vale la pena Despertar?.....57

1. ¿Por qué vale la pena despertar?
2. Despertar vale la pena porque te liberas de los pensamientos catastróficos y de las películas mentales de horror que generas
3. Despertar vale la pena porque tu mente abandona su poderosa tendencia a divagar
4. Despertar vale la pena porque obtienes con ello la libertad que más vale la pena
5. Despertar vale la pena porque te hace consciente de tus propios conflictos internos, y te libera de ellos
6. Despertar vale la pena porque te libera del miedo
7. Despertar vale la pena porque obtienes con ello dicha permanente
8. Despertar vale la pena porque te libera del dominio mental de otros
9. Despertar vale la pena porque te libera de preocupaciones innecesarias con respecto al futuro

10. Despertar vale la pena porque vivirás para complacer a tu interior
11. Despertar vale la pena porque pones fin a la ansiedad o angustia en tu vida cotidiana
12. Despertar vale la pena porque vuelves a estar plenamente conciente de que eres
13. Despertar vale la pena porque dejas de producir muchas situaciones indeseables
14. Despertar vale la pena porque dejas de reaccionar mecánicamente ante los eventos que te suceden en la vida
15. Despertar vale la pena porque así la vida cobra un sentido trascendente

Epílogo.....79

La experiencia del despertar sigue, en términos generales, un patrón u orden definido

Apéndice

Introducción

Cómo sacar todo el provecho posible de este libro sobre La Experiencia del Despertar.

Para estudiar de manera ordenada lo que es la experiencia del despertar, debes comprender claramente tres preguntas vitales sobre el tema:

1. ¿Qué es despertar?
2. ¿Cómo puedo despertar?
3. ¿Por qué vale la pena despertar?

1. ¿Qué es despertar?

El capítulo I te ayudará a comprender lo que es y lo que implica despertar. Te recomiendo leer todos los apartados de este capítulo en el orden que aparecen.

2. ¿Cómo puedo despertar?

El capítulo II explica una serie de técnicas y prácticas de meditación para desarrollar la atención que te conducirá finalmente a despertar y a permanecer despierto. Te recomiendo diseñar tu propia práctica diaria de meditación con algunas de las técnicas que se explican aquí, así como utilizar también las otras, y que están diseñadas para practicarse en la vida cotidiana.

3. ¿Por qué vale la pena despertar?

Finalmente, el capítulo III fue diseñado para que vayas comprendiendo gradualmente por qué vale la pena despertar. Los apartados de este capítulo puedes leerlos en el orden que se muestran o de la manera que lo desees.

Una vez realizado lo anterior, tendrás entonces una idea muy clara de lo que es despertar, de cómo puedes despertar y de por qué vale la pena lograrlo.

Capítulo I: ¿Qué es Despertar?

En relación a la experiencia del despertar, es importante comprender que la palabra Despertar no tiene un sentido metafórico ni simbólico. Todo lo contrario, despertar es un acontecimiento muy, pero muy real. Implica la plena toma de consciencia de nuestro propio e íntimo ser, cuando dirigimos nuestra atención hacia nosotros mismos, hacia nuestro interior y advertimos con claridad el ser que somos, en contraste con el que creíamos ser: el ego, esa entidad falsa e inventada que el ser humano construye desde su nacimiento y con la cual se identifica plenamente.

1. El despertar no es algo en lo que tienes que creer

Ante todo es importante comprender que la experiencia del despertar no está basada en ningún sistema de creencias en particular, más bien es algo que el interesado honesto en despertar puede verificar personalmente. Para nada es algo en lo que tienes que creer, sino que es algo que se experimenta.

2. El ser humano vive “dormido” o en estado de sueño psíquico.

El estado de sueño psíquico en el cual vive la inmensa mayoría de la gente es el de vivir sin permanecer consciente de uno mismo. Una persona se mantiene “dormida” o en estado de sueño psíquico cuando se olvida de sí misma mientras vive y actúa. Tiene la capacidad de trabajar, convivir con otros, alimentarse, etc., pero no permanece atenta y consciente de sí misma mientras realiza lo anterior. Esto impide, por extraño que parezca, que se de cuenta de que existe, que se de cuenta de su propio ser (yo soy: yo soy porque permanezco consciente y me doy cuenta de que soy). Es decir, que vive, actúa y razona inmersa en un sueño profundo que no tiene nada de metafórico, sino que es absolutamente real.

Son tres las causas que mantienen al ser humano en estado de sueño psíquico:

- A. El pensamiento no dirigido.
- B. El pensamiento dirigido.
- C. La atención dirigida exclusivamente al exterior.

A. El pensamiento no dirigido es un flujo constante de pensamientos, sentimientos e imágenes sin rumbo ni meta específica, que solo se interrumpe cuando algo en especial llama la atención de la persona, por ejemplo un problema determinado o un acontecimiento. Pero tan pronto aquello que llamó su atención deja de interesarle u ocuparle, normalmente no tardará mucho tiempo en empezar nuevamente a divagar. Este estado de divagación mental es conocido comúnmente como “mente mariposa” o “estar en la luna”.

Al “estar en la luna” la persona se olvida de sí misma y no se da cuenta de que existe, no es consiente de su propio ser, mientras vive y actúa. Esta es la razón por la cual el pensamiento no dirigido mantiene al ser humano en estado de sueño psíquico.

B. El pensamiento dirigido es el uso controlado de nuestras facultades mentales a la hora de trabajar, platicar con alguna persona, leer, etc. Tanto el pensamiento no dirigido como el dirigido dependen de los mismos procesos básicos, incluyendo la memoria, el razonamiento y la imaginación.

El pensamiento dirigido también logra (aunque no necesariamente, como veremos en el siguiente apartado) que la persona se olvide de sí misma, mientras permanece ocupada mentalmente con algún asunto en particular, o mientras conversa, o cuando lee, cuando ve alguna película, etc. Por ello el pensamiento dirigido también mantiene al ser humano en estado de sueño psíquico.

C. La atención dirigida exclusivamente al exterior es un estado alerta y vigilante del mundo que nos rodea, pero sin permanecer simultáneamente alertas y conscientes de nosotros mismos.

La atención dirigida exclusivamente al exterior mantiene al ser humano en estado de sueño psíquico, porque la persona se olvida de sí misma y no es consciente de sí mientras permanece en dicho estado.

3. ¿Qué es despertar?

Si el estado “dormido” o de sueño psíquico es vivir sin permanecer atentos y conscientes de nosotros mismos, despertar a la conciencia de sí (o de ser) es exactamente lo contrario.

Para despertar a la conciencia de sí (o de ser) la persona debe permanecer siempre alerta y atenta de sí misma y del mundo que la rodea, simultáneamente. Esto logra que nunca se olvide de sí misma, que se de cuenta de que existe, que se de cuenta de su propio ser mientras vive y actúa. El recuerdo de sí, vivir permanentemente atento y consciente de uno mismo, es despertar a la conciencia de sí o de ser.

La conciencia de sí (o de ser) y el pensamiento no dirigido, se contraponen radicalmente. Tan pronto la persona despierta a la conciencia de sí, el pensamiento no dirigido se detiene completamente y, tan pronto el pensamiento no dirigido empieza a fluir de manera caótica, la persona cae nuevamente presa del estado de sueño psíquico, olvidándose de sí.

Pero no obstante que la conciencia de sí (o de ser) y el pensamiento no dirigido se contraponen radicalmente, no sucede lo mismo con el pensamiento dirigido. Uno puede permanecer despierto en la conciencia de sí y, a su vez, hacer uso del pensamiento dirigido cuando así lo necesite.

4. ¿Cómo puedo saber si estoy despierto?

Para comprobar si habitas o no en un sueño psíquico, haz el siguiente experimento: pon atención de ti mismo y del lugar en el que te encuentras, simultáneamente. Es decir, recuérdate (en el sentido de permanecer atento de ti mismo y no en el sentido de pensar en uno mismo). Permanece atento de tu cuerpo (no pienses en él). Permanece alerta de él. Ahora ya estás consciente de ti mismo (despierto).

Permanece en este estado. No te olvides de ti mismo y dedícate a realizar tus actividades diarias.

Una vez realizado lo anterior descubrirás lo difícil que es permanecer en este estado, y no tardarás más de unos pocos minutos (o segundos) en olvidarte de ti mismo y volver a tu estado habitual de sueño psíquico.

Minutos, horas o días después volverás a acordarte de ti mismo y, entonces, en ese preciso instante, en el acto de volver a recordarte de ti mismo, descubrirás que estuviste consciente de ti (despierto) cuando iniciaste el experimento tiempo atrás. Descubrirás, también, que dejaste de estarlo un vez que te olvidaste de ti mismo (te dormiste o caíste en estado de sueño psíquico) y que, ahora, estás nuevamente consciente por el hecho de volver a recordarte.

El primer paso para salir del estado de sueño psíquico, es haber descubierto que habitas en él.

Para el ser humano común, el acto de recordarse permanentemente, resulta sumamente difícil, ya que tan pronto pasan unos cuantos segundos de haber iniciado el experimento se olvidará de sí, para regresar a su estado habitual de sueño psíquico.

Para que la persona despierte del sueño psíquico en el cual vive debe ejercer la voluntad. Tan pronto la voluntad de acordarse de sí mismo cesa, el sueño psíquico ocupa su lugar.

Una vez que el ser humano ha utilizado la voluntad por largo tiempo para volverse consciente de sí mismo, el nuevo estado despierto se convierte en algo natural y permanente. Mientras no sea permanente, tendrá la necesidad de ejercer la voluntad, para que el estado alerta y despierto se mantenga.

Al principio, la persona no podrá permanecer por más de algunos segundos alerta de sí misma. Tiempo después, aumentará el nuevo estado de consciencia despierta, tanto en duración, como en frecuencia e intensidad. Más adelante aún será permanente. Sin embargo, aquel que desee que el estado despierto (consciente de sí mismo) se convierta en algo permanente en su vida, tendrá que realizar esfuerzos enormes para lograrlo.

Cuando alguien escucha por primera vez que se encuentra en un estado de sueño psíquico, puede que piense que él sí es consciente de sí mismo, cuando en realidad no lo es. Despertar para una persona que se ha reforzado de la manera anterior es casi imposible, ya que pasará la vida creyendo que es consciente de sí mismo, sin serlo en realidad.

Por lo anterior, es muy importante que abandones tanto la idea de que eres consciente de ti mismo, como la idea de que no lo eres. Una vez abandonadas ambas ideas, estarás en posibilidad de experimentar libremente, para descubrir si eres consciente de ti mismo o no lo eres.

5. El sueño psíquico y el despertar I

Cuando a una persona se le explica lo que es el estado “dormido” o de sueño psíquico en el cual vive la inmensa mayoría de la gente y, en segundo lugar, se le explica también lo que debe hacer para despertar de él, entonces despertar se convierte en una posibilidad. Y luego, si en tercer lugar se aplica sin descanso a practicar las técnicas y ejercicios de atención que colaboran con el logro del despertar, empezará entonces a tener atisbos o chispazos del estado despierto de vez en cuando. Y son precisamente estos atisbos o chispazos del estado despierto o conciencia de ser, que en un principio solo durarán unos instantes o segundos a lo más, los que le darán la experiencia necesaria para poder diferenciar el estado “dormido” del “despierto”.

Al principio estos chispazos o atisbos de conciencia de ser durarán escasos segundos, como he dicho. Luego, la persona volverá a quedar dormida por el resto del día, o de la semana, o del mes, antes de que aparezcan nuevamente. Pero si persevera en sus prácticas de atención y se esfuerza continuamente para permanecer despierto, estos chispazos se convertirán en minutos, luego en horas y, finalmente, en un estado despierto permanente y consumado.

Para corroborar que el estado “dormido” o de sueño psíquico es un hecho para la humanidad y, también, que puedes despertar de él, debes hacer lo siguiente:

Permanece atento y alerta de ti mismo. Permanece consciente de tu cuerpo, de tus sensaciones, sentimientos y pensamientos, y del escenario que te rodea, simultáneamente. Es decir, acuérdate. Tiempo después vuelve a estar consciente de ti mismo nuevamente, como te he explicado. Permanece una vez más consciente de todo fuera y dentro de ti mismo. Al hacer lo anterior, te darás cuenta con claridad que durante el intervalo entre estos dos

momentos de atención plena, te hallabas en un estado “dormido” o de sueño psíquico. Es decir, que no eras consciente de que existías, no eras consciente de tu propio ser. Te recomiendo repetir una y otra vez lo que te he explicado hasta que captés por experiencia propia la diferencia entre el estado “dormido” y el estado “despierto”. Logrado lo anterior, podrás entonces avanzar sin tardanza hacia tu propio despertar.

6. El sueño psíquico y el despertar II

La persona “dormida” o en estado de sueño psíquico acostumbra emprender prolongados monólogos internos. Estas “conversaciones” son, la mayoría de las veces, caóticas. Además de pensamientos, se entremezclan en ellas percepciones, recuerdos, imágenes y sentimientos, de una forma desvinculada e incoherente.

Aparte de este estado de divagación mental llamado en psicología “pensamiento no dirigido” y comúnmente “mente mariposa” o “estar en la luna”, existe el “pensamiento dirigido”. Este es el uso controlado de nuestras facultades mentales a la hora de trabajar, conversar o leer algún libro. Tanto el pensamiento no dirigido como el dirigido tienen los mismos procesos básicos, incluyendo la memoria, el razonamiento y la imaginación.

Pues bien, como ya ha sido comentado en un apartado anterior, tanto el pensamiento no dirigido como el pensamiento dirigido son el estado “dormido” o de sueño psíquico, pues ambos impiden al ser humano permanecer atento, alerta y consciente de sí mismo, que es despertar. Solo al permanecer atentos y alertas de nosotros mismos y del entorno, simultáneamente, despertamos del sueño psíquico en el cual vivimos.

Cuando la persona ha desarrollado la atención necesaria para permanecer despierto permanentemente, el pensamiento no dirigido se suspende para siempre; no así el pensamiento dirigido, que puede usar cuando así lo necesite.

Aunque las personas consideran que tratan con el mundo en términos concretos y creen estar ocupados en sus asuntos cotidianos, la introspección les muestra que buena parte del tiempo del día su mente divaga sin cesar. Y cuando pasan de este estado de divagación mental a un estado completamente alerta de sí mismos y del mundo, el contraste es tan grande que se experimenta como un “despertar”. El estado de sueño psíquico es sutil. Solo se le reconoce cuando se rompe; mientras tanto, la persona negará que viva en él.

7. Puntos importantes a considerar en relación a la experiencia del despertar.

Si estás interesado en despertar, estos son algunos puntos importantes que debes considerar:

1. Lo primero es comprender intelectualmente tanto lo que implica despertar, como las técnicas que debes practicar para lograrlo. Sin una comprensión adecuada de estas dos preguntas vitales: ¿Qué es despertar? y ¿cómo puedo despertar?, lograrlo te resultará prácticamente imposible.

2. Luego, pon manos a la obra. Debes ahora esforzarte hasta que logres obtener una experiencia personal del estado despierto. Esto es extraordinariamente importante. Debes lograr despertar aunque solo sea por unos segundos, para que adviertas por ti mismo la diferencia que existe entre el estado despierto y el dormido, que es el estado normal en el

cual viven prácticamente todas las personas. De nada te servirá entender la teoría de lo que es despertar si no despiertas.

3. Logrado lo anterior, redobla tus esfuerzos. Es decir, habiendo despertado, aunque solo sea momentáneamente, debes perseverar sin descanso en tus prácticas de meditación y atención, sin ser seducido por la pereza, la apatía o cualquier otro pretexto que te aleje del fin que buscas alcanzar. Es usual que en este punto, tú propia mente ponga muchos obstáculos y pretextos para que abandones tus esfuerzos y prácticas: ¡supéralos!

4. Una vez que, debido a tu perseverancia en las prácticas y técnicas de atención, has logrado despertar permanentemente y que tu mente ha abandonado su tendencia a divagar, debes esforzarte para permanecer en el perfecto estado despierto, en la imperturbable tranquilidad de la mente ausente de pensamientos: en la perfecta conciencia de ser.

5. Llegado a este punto, de imperturbable tranquilidad mental o perfecta conciencia de ser, debes esforzarte en tratar de prolongar la duración de este estado y en poderlo repetir a voluntad.

8. Despertar es permanecer en la conciencia de ser, al margen de los contenidos mentales

El estado despierto y al cual se refieren algunos como la iluminación, no es más que el estado natural de tu propio ser cuando ha cesado el flujo de contenidos mentales. Los contenidos mentales son los pensamientos y emociones que transitan sin cesar en la mente de una persona dormida. El estado despierto, en contraposición y como ya fue dicho, es

el estado natural de ser que experimentarás cuando cesa este flujo de contenidos mentales. Es darte cuenta de que eres, es un estado alerta y vigilante de sí mismo, en el cual, como la mente no está ocupada pensando o imaginando, la persona se da cuenta de que existe, se da cuenta de que es un ser que es.

Pero aquí es necesario hacer una aclaración en relación a la palabra “mente”. Una cosa son las facultades mentales de un ser humano, como son la memoria, la imaginación y el razonamiento lógico que lleva a cabo el pensamiento, y otra cosa muy distinta es esa entidad falsa e inventada llamada ego (o yo), con la cual te identificas y crees ser.

Dicho de manera simple, tus facultades mentales son parecidas a unas herramientas a tu disposición. Toma como ejemplo, los cubiertos para comer. Cuando comes, haces uso de la cuchara para contener la sopa y llevarla a tu boca, del tenedor para aprisionar lo que estas comiendo mientras lo cortas con el cuchillo, para luego también llevarlo a la boca. Pero, una vez que terminas de comer, simplemente dejas los cubiertos sobre el plato para no usarlos más.

Por el otro lado, tu ego es una entidad ficticia que al correr del tiempo haz ido inventando. Es una masa de auto identificaciones, apegos, creencias, juicios, temores, deseos, etc., con la cual te identificas.

Cuando una persona se despierta su ego se purga o desvanece gradualmente, hasta desaparecer, mientras que sus facultades mentales permanecen intactas y listas para ser utilizadas cuando se necesiten. Pero ahora la persona podrá usarlas de manera más eficiente, pues habrán desaparecido los elementos extraños, propios del ego, que seguido nublan la claridad mental de las personas dormidas.

9. La atención es el camino que conduce al despertar

La facultad necesaria para despertar y permanecer despierto es la atención. Todos tenemos más o menos desarrollada esta facultad, propia del ser humano. Y el interesado en despertar debe, ante todo, desarrollar progresivamente su capacidad para permanecer atento del momento presente, cosa que le permitirá despertar y permanecer despierto. Todas las técnicas y meditaciones para desarrollar la atención son útiles para el logro de este fin.

La atención es como una luz que ilumina aquello sobre lo cual se dirige. Es por esto que la atención puede ser definida como la aplicación de la conciencia, o el acto de darse cuenta, de algo en particular. Por ejemplo, si nos encontramos en un jardín y dirigimos nuestra atención al canto de los pájaros, entonces nos hacemos conscientes, nos daremos cuenta, del canto de los pájaros. Pero, si te encuentras en ese mismo jardín completamente absorto en tus propios pensamientos, o de plano divagando mentalmente de un tema a otro sin cesar, no serás consciente del canto de los pájaros. Es así de simple.

Veamos este otro ejemplo: entras por la noche a una habitación a oscuras. No puedes ver nada de lo que contiene la habitación. No eres consciente de los muebles y diversos objetos que se encuentran ahí. Pero, si prendes la luz, de inmediato serás consciente de la habitación y de todo lo que contiene. La atención opera de la misma manera: tan pronto aplicamos la atención a algo, ya sea un sonido, un aroma o un objeto en particular, nos hacemos conscientes de ese algo.

Ahora bien, para despertar, debes aplicar la atención no solo al mundo que te rodea sino, también y muy

particularmente, a ti mismo. Cuando permaneces permanentemente atento de tu cuerpo y sensaciones, de tus emociones, estados de ánimo y pensamientos, entonces serás consciente, te darás claramente cuenta de ellos. Y así, según vas desarrollando la atención de ti mismo, llegará el momento en que no solo serás consciente de tu propio cuerpo, sensaciones, emociones y pensamientos, sino que también empezarás a ser claramente consciente de tu propio ser. Es entonces cuando te darás plenamente cuenta de que existes, de que eres un ser que es. La exclamación verbal de este hecho es: ¡Soy: yo soy porque soy consciente y me doy claramente cuenta de que soy! Despertar a la realidad de que eres es asombroso, y es el inicio de una vida plena y extraordinaria.

10. Cinco pasos para despertar al estado natural de tu propio ser

La facultad necesaria para ser consciente de tu propio ser es la atención. La atención es como una luz que ilumina aquello sobre lo cual se aplica. Es decir que la atención es la facultad que te hace consciente, que te permite darte cuenta de aquello que atiendes. Es por esto que la atención es la clave que te permite no solo ser conscientes del mundo que te rodea, de tu propio cuerpo y de lo que sucede en tu interior, tanto física como mentalmente sino que, finalmente, te permite ser consciente también de tu propio ser.

A continuación explico cómo debes dirigir tu propia atención para llegar finalmente a ser consciente de tu propio ser:

1. La atención al exterior

Empieza por prestar atención sostenida del entorno. No permitas que tu mente se ocupe de cualquier asunto o que, simplemente, se ponga a divagar. En vez de esto, permanece como un testigo alerta y vigilante de todo lo que te rodea. No pienses ni juzgues nada de lo que llegue a tus sentidos desde el exterior. Simplemente permanece claramente consciente del lugar en el que te encuentras y de lo que ahí sucede. Ve los objetos y formas que te rodean, y la impresión que la luz hace en ellos. Escucha con lúcida atención los sonidos que lleguen a ti. Permanece también completamente alerta de cualquier aroma en el aire o del sabor de algo que has puesto en tu boca para comer. En resumen, permanece como observador agudo de todo lo que te rodea durante unos minutos, hasta que te des cuenta que es a través de tu propia atención que te haces claramente consciente de todo ello.

2. La atención al cuerpo y a las sensaciones del cuerpo.

Ahora da el primer paso desde el exterior hacia el interior de ti mismo. Para ello, simplemente dirige tu atención a tu propio cuerpo. Nuevamente, no pienses ni juzgues nada en relación a tu cuerpo. Solamente, como lo hiciste antes con el mundo que te rodea, permanece alerta y consciente de tu propio cuerpo y nada más. Presta plena atención a cualquier cosa que registre tu cuerpo, como la temperatura exterior o cualquier sensación en la piel, ya sea causada por la ropa que estas usando o por la presión que ejerce la silla sobre la cual estas sentado, etc. Permanece también claramente alerta y vigilante, como un testigo puro, de las sensaciones dentro de tu propio cuerpo, como la sensación de hambre o de sed, o cualquier otra. En resumen, tal y como lo hiciste con el entorno que te rodea, permanece durante algunos

minutos sosteniendo la atención en tu propio cuerpo y en cualquier sensación que registres a través de él. Así, nuevamente advertirás que es a través de tu propia atención que te haces consciente, o te das cuenta, no solo de tu propio cuerpo sino, también, de toda la gama de sensaciones que puedes registrar a través de él.

3. La atención a las emociones y estados de ánimo.

Ahora da un paso más hacia el interior de ti mismo. Para ello, simplemente dirige la atención a tus propias emociones o estados de ánimo. Permanece claramente consciente de cualquier emoción o estado de ánimo que se encuentre en un momento dado en tu interior. Nuevamente aquí, no debes ni pensar ni juzgar aquello de lo cual te haces consciente a través de tu atención. No busques la causa de las emociones o de los estados de ánimo que en un momento dado observas en ti mismo. Simple y llanamente, permanece por algunos minutos como un testigo alerta y vigilante de cualquier emoción o estado de ánimo que se encuentre en un momento dado en tu interior y nada más. Así advertirás, tal y como lo haz hecho en los pasos anteriores, que es a través de tu propia atención como puedes ser consciente o puedes darte cuenta de tu mundo emocional y anímico interno.

4. La atención al flujo de pensamientos.

Ahora da el siguiente paso hacia el interior de ti mismo. Este nuevo paso implica que debes permanecer plenamente atento y vigilante de cualquier pensamiento que aparezca en tu propia mente. Permanece como un observador agudo de tu interior para que en el momento en que aparezca un pensamiento, en vez de continuar pensando en él, solo lo

observes hasta que desaparezca. La observación de los pensamientos se asemeja a la observación de los sonidos exteriores. La atención a los sonidos exteriores implica que debes permanecer plenamente alerta y vigilante de cualquier sonido que aparezca y luego, seguir atento de él hasta que desaparece. Es exactamente lo mismo con los pensamientos que aparecen en tu interior: los observas cuando aparecen y el tiempo que permanecen hasta que, finalmente, desaparecen.

5. La atención al propio ser

Una vez que has llegado hasta aquí, estas listo para dar el paso final y hacerte plenamente consciente de tu propio ser. Para ello, lo único que se requiere es que los pensamientos se detengan mientras permaneces plenamente atento de tu interior. En el momento en que la luz de la atención se encuentra poderosamente sostenida y dirigida a tu interior y los pensamientos de la mente se detienen, te darás claramente cuenta de que existes; te darás cuenta de que eres. La exclamación verbal de este hecho es: ¡Soy! ¡Yo soy el ser que es! Como ves, la atención es como una luz que ilumina aquello sobre lo cual se aplica. Si es dirigida directamente hacia tu interior, tus emociones y pensamientos finalmente se detienen, y te haces plenamente consciente de tu propio ser.

Capítulo II: ¿Cómo puedo Despertar?

La facultad humana necesaria para poder despertar es la atención. La atención es como una luz que ilumina aquello sobre lo cual se aplica o dirige. Es decir, que te hace consciente o te das cuenta de ello: si diriges tu atención al canto de los pájaros te haces consciente, te darás cuenta del canto de los pájaros. Es por esto que para despertar a la conciencia de nuestro propio ser, el ser humano debe dirigir su atención hacia sí mismo, hacia su interior, hacia su propio ser. Al hacerlo, se dará cuenta de que existe, se dará cuenta de que es un ser que es, y esto es despertar a la conciencia de nuestro propio e íntimo ser.

Prácticas individuales

1. La meditación, una ayuda para despertar

La meditación es una joya invaluable para lograr despertar. Es el instrumento que tenemos a la mano para lograr la realización de dos objetivos primordiales: purgar la mente de impurezas, y desarrollar la atención necesaria para lograr despertar y mantenernos despiertos.

Esta práctica de meditación es la siguiente: siéntate en posición de meditación o confortablemente en un sillón. Respira pausada y tranquilamente, hasta que te sientas cómodo y en paz. Luego, entrecierra los párpados, con los ojos mirando en dirección al suelo, aproximadamente a un metro de donde te encuentres sentado.

Ahora debes empezar a purgar la mente (purificación interior). La técnica consiste, simplemente, en observar la corriente de pensamientos, emociones e imágenes que aparecen en tu mente, mientras permaneces como testigo de ello. Deja que aparezca, permanezca y desaparezca a su antojo cualquier pensamiento, emoción e imagen en tu mente, sin tratar de reprimirlo o controlarlo, al tiempo que permaneces atento de tu propia respiración.

La atención ubicada en la respiración funciona como un punto de apoyo o “ancla”, para mantenerte firme y poder observar el flujo de los pensamientos, sin divagar o distraerte mientras lo haces.

Lo anterior debe continuarse, idealmente, hasta que la corriente de pensamientos, emociones e imágenes, se detenga y la mente permanezca en silencio, sin ningún contenido mental.

Una vez purgada la mente del flujo incesante de pensamientos y emociones, o de que hayas permanecido en tu práctica por 15 o 20 minutos, estas listo para salir de la meditación.

2. La atención a las posturas del cuerpo

Para que desarrolles la facultad de atención que colabora con el logro del despertar, te recomiendo el siguiente ejercicio de meditación: coloca tu cuerpo, durante 2 o 3 minutos, en la posición de cada una de las imágenes que a continuación se muestran, y permanece absolutamente atento y alerta de él en la posición adquirida, como si fuera una estatua sentada en un jardín. Al terminar, simplemente sal de ejercicio, poniendo fin a la meditación.



Primera posición



Segunda posición



Tercera posición



Cuarta posición



Quinta posición



Sexta posición

3. La atención a las postraciones del cuerpo

Para que desarrolles la facultad de atención que colabora con el logro del despertar, te recomiendo el siguiente ejercicio de meditación: coloca tu cuerpo en la posición de cada una de las imágenes que a continuación se muestran, tomándote unos 3 segundos para cambiar desde una posición a la siguiente. Cuando regreses a la primera posición habrás ejecutado una postración completa. Una postración completa te tomara 30 segundos aproximadamente.

Tan pronto termines la primera postración, inicia inmediatamente la segunda, y así realiza una postración después de la otra durante aproximadamente 10 o 15 minutos, permaneciendo en todo momento plenamente atento y vigilante de tu propio cuerpo en movimiento mientras ejecutas las postraciones. Al terminar, simplemente sal de ejercicio, poniendo fin a la meditación.









Octava posición



Novena posición



Décima posición



Décimo primera posición



Décimo segunda posición



Décimo tercera posición



Décimo cuarta posición



Décimo quinta posición

4. Cómo despertar, jugando a despertar

Para despertar, en realidad no necesitas nada especial. Tu vida diaria y cotidiana es suficiente. Te recomiendo algo: juega a permanecer despierto, atento, alerta y vigilante de todo lo que hagas durante el día.

Lo anterior es en realidad sencillo. Aprovecha todas las oportunidades que tengas. Por ejemplo, cuando subas o bajes una escalera, permanece plenamente alerta, como un testigo atento de tu propio cuerpo al subir o bajar cada escalón. Cuando camines de un lugar a otro, en el trabajo o en tu casa, permanece atento de ti mismo y de tu cuerpo mientras avanza: siente tu propio caminar y el flujo de tu respiración. Luego, mientras permaneces, por ejemplo, en la fila de un banco o del supermercado, y avanzas lentamente, haz lo mismo: se un testigo alerta y vigilante de tu cuerpo en pie, como si fuera una estatua. Luego, cuando permanezcas sentado en espera de alguien, nuevamente lo mismo, estate atento al cuerpo sentado, y así sucesivamente.

Otra oportunidad para permanecer despierto en la vida cotidiana es, por ejemplo, mientras te bañas o te vistes. Mientras te bañas, siente el agua de la regadera que cae sobre ti, el jabón frotado tu piel, la sensación del cepillo en la boca mientras limpias tus dientes, y así sucesivamente. Y cuando te vistas, haz lo mismo. No te vistas de manera automática mientras piensas en otros asuntos. Sé plenamente consciente de todo el proceso. Lo mismo al comer: saborea el alimento, siente su textura y temperatura. No comas mecánicamente mientras tu mente divaga sin cesar. En realidad, todas y cada una de tus actividades cotidianas son una gran oportunidad para despertar: ya sea mientras cocinas, lavas tu auto, paseas a tu perro, acaricias a tu gato o cualquier otra actividad diaria.

Como ves, todas tus actividades diarias son una oportunidad para permanecer despierto, presente en el presente, como un testigo alerta y vigilante de cada momento, en la perfecta paz de tu propio ser y sin que la mente se encuentre compulsivamente pensando en otros asuntos o divagando de un tema a otro sin cesar.

5. El ejercicio como un medio para desarrollar la atención que conduce al despertar

Para los amantes del ejercicio, he aquí una gran oportunidad para despertar. Actualmente millones de personas en el mundo hacen ejercicio diario, como un medio para lograr bienestar físico y mental. Pero he aquí una gran noticia: el ejercicio diario puede utilizarse también, como un medio para desarrollar la atención necesaria que te conduce finalmente a despertar y a permanecer despierto.

Todos los ejercicios individuales y relativamente repetitivos resultan útiles para este fin. Por ejemplo correr, nadar, o el ciclismo y la caminata de campo, cumplen con estas características. Aprovecha estas formas de ejercicio para desarrollar la atención del momento presente. Haz lo siguiente: cuando corras, mantente atento de tu cuerpo en movimiento o de tu respiración mientras avanzas. Lo mismo puedes hacer mientras nadas. Mantén una atención plena de tu cuerpo al nadar. Permanece como un testigo u observador alerta de las brazadas que realizas, del patear de tus piernas y del movimiento rítmico de la cabeza cuando tomas aire para continuar.

Aparte de correr o nadar plenamente consciente de tu cuerpo en movimiento, puedes aprovechar otros tipos de ejercicios que, aunque no son tan rítmicos y repetitivos como los anteriores, también resultan útiles para el fin ya

comentado. Por ejemplo, el ciclismo o la caminata de campo son una excelente oportunidad para sostener la atención de tu cuerpo en movimiento. Si eres aficionado al ciclismo de campo, te recomiendo que, mientras lo practiques, sostengas la atención plena y total no solo de tu cuerpo sino, también y simultáneamente, del movimiento que realiza la bicicleta mientras avanza. Lo mismo en la caminata de campo: jamás camines mientras tu mente se ocupa de cualquier asunto o de plano divaga de un tema a otro sin cesar. En vez de esto, mantén siempre la atención plena no solo de tu cuerpo mientras caminas sino, a su vez, de las subidas, bajadas o irregularidades del campo en el cual caminas.

Otros ejercicios repetitivos que también puedes usar para ejercitar tu facultad de atención son, pero ejemplo, los de gimnasio. El remo con un aparato diseñado para este fin, o la caminata sobre una banda sin fin, o el ciclismo sobre una bicicleta estacionaria, resultan igualmente útiles para sostener la atención en tu cuerpo o en tu respiración mientras los practicas. Como ves, las oportunidades para desarrollar la atención necesaria que te conduce al despertar y a permanecer despierto, están siempre al alcance de la mano. Si haces ejercicio diariamente, porque te aporta bienestar físico y mental, añade a estos beneficios el desarrollo de tu atención plena del momento presente mientras lo realizas, y saca entonces todo el provecho posible de tu afición.

6. La atención a los sonidos exteriores

Esta práctica de atención la puedes realizar sentado en posición de meditación con los párpados cerrados, o sentado en un jardín, o en un cómodo sillón de tu casa, o en la banca de un lugar bullicioso y lleno de gente, como el

zócalo de una ciudad o un centro comercial.

La práctica es la siguiente: Simplemente debes dedicarte durante el tiempo que haces el ejercicio a permanecer plenamente atento y vigilante de todos los sonidos que lleguen a ti desde el exterior, sin que tu mente se ocupe de cualquier asunto o se ponga a divagar.

Los sonidos que percibes son de dos tipos: los naturales y los artificiales. Los sonidos naturales son los que realiza la naturaleza, como el canto de los pájaros, el ladrido de un perro, las risas de los niños, el sonido del viento cuando mueve las hojas de los árboles, la caída de la lluvia, los truenos en medio de una tormenta o el chorro de una fuente, etc. Los sonidos artificiales son los que provoca el ser humano en su vida diaria, tales como el ruido de los autos en su paso por la calle, el golpe de un martillo de alguien que trabaja, una melodía musical (sin letra), etc.

Todos estos sonidos, ya sean naturales o artificiales, pueden ser usados como objeto de atención. Es decir, que puedes utilizarlos como un medio para desarrollar la atención que finalmente te permitirá despertar y permanecer despierto. Simplemente ahí donde te encuentres permanece por algunos minutos, ya sean uno o treinta minutos, como un testigo alerta y vigilante de todos los sonidos que lleguen a ti desde el exterior, sin juzgarlos ni tampoco distraerte con otros asuntos, o pensar en cualquier cosa o ponerte mentalmente a divagar.

Y algo más: cuando todos los sonidos desaparezcan y el silencio ocupe su lugar, permanece entonces igualmente atento y vigilante del silencio que permanece entre un sonido y el siguiente. Como ves, el ejercicio de atención que te sugiero implica permanecer como un testigo puro no solo de los sonidos que percibes en el exterior sino, a su vez, del

silencio que permanece cuando todos estos sonidos transitoriamente no están.

7. La música como un medio para desarrollar la atención

Esta práctica es una variante de la atención a los sonidos exteriores. Es muy simple y puedes llevarla a cabo en cualquier momento y en cualquier lugar. Simplemente siéntate en posición de meditación, o cómodamente en un sillón, o recuéstate sobre tu cama y pon música sin letra, apropiada para meditar y relajarte. Luego, dedícate simplemente a escucharla con atención total, sin pensar en nada ni distraerte con otros asuntos. Permanece disfrutando de la música pero con plena atención de ella, durante el tiempo que lo decidas, ya sean 10, 20, 30 o más minutos, y luego da por terminado el ejercicio cuando lo consideres oportuno.

8. La atención a los olores, sabores y texturas de la comida

Esta práctica para desarrollar la atención es divertida, y puedes llevarla a cabo en cualquier momento y en cualquier lugar. Te daré un ejemplo de cómo puedes proceder: coloca un plato frente a ti con algunas frutas sobre él: un plátano, una manzana, una mandarina, una ciruela, etc. Luego cierra los párpados de los ojos y toma alguna de estas frutas con las manos. Siente con detalle no solo la forma de la fruta sino, a su vez, la textura de su cáscara por un minuto o dos. Luego, durante algunos segundos también, huele con detalle y atención plena la fruta elegida. Posteriormente y sin abrir los párpados de los ojos en ningún momento, pela la cáscara de la fruta y empieza a comerla muy lentamente, al tiempo que saboreas con detalle y sientes la textura de la fruta mientras la masticas. No te apresures en momento alguno.

Permanece completamente alerta de todo el proceso. Cuando hayas terminado la fruta elegida, si lo deseas toma otra y haz lo mismo que con la anterior. Y así sucesivamente hasta que lo desees. Finalmente, cuando lo consideres oportuno, abre simplemente los párpados de los ojos y pon fin al ejercicio.

Esta práctica para desarrollar la atención la puedes extender a todo lo que comas. Por ejemplo, cuando tomes un café o saborees un chocolate puedes hacer lo mismo, ya sea con los párpados cerrados o no. Luego puedes aplicar también este ejercicio de atención a tus desayunos, comidas y cenas, manteniendo una atención plena de los sabores, olores y texturas de los alimentos que comas. Esto logrará no solo que disfrutes mucho más de los alimentos, sino también, que cada vez que comas lo hagas plenamente atento y consciente de lo que estás haciendo y jamás de manera mecánica, mientras tus pensamientos se ocupan de otros asuntos o se ponen simplemente a divagar.

9. La técnica de la M para vaciar la mente de contenidos y experimentar la conciencia plena de ser

La técnica de la M es un ejercicio muy simple. Pero es en verdad muy útil para lograr detener transitoriamente el flujo de pensamientos en tu mente y experimentar con ello un perfecto estado de silencio mental. Logrado esto, podrás entonces disfrutar durante la meditación de la suprema paz natural de tu propio ser.

El ejercicio es el siguiente: siéntate en posición de meditación con los párpados cerrados. Permanece un tiempo atento de tu respiración o de tu cuerpo sentado. Luego, cierra la boca completamente. Que los dientes de arriba estén en contacto con los dientes de abajo. Ahora,

simplemente empiece a repetir audiblemente la letra M durante algunos minutos: MMMMMM. Pasados dos o tres o cinco minutos, repitiendo sostenidamente la letra M, guarda entonces completo silencio y permanece atento de tu interior. Es usual que después de repetir sostenidamente la letra M durante algunos minutos, experimentes una completa ausencia de pensamientos en tu mente, y es entonces cuando pondrás disfrutar de la perfecta paz de tu propio ser durante el resto de la meditación (o por algunos minutos al menos). Finalmente, cuando lo consideres oportuno, simplemente abre los párpados de tus ojos para salir del ejercicio.

10. La meditación de silencio interior, como un medio para experimentar la conciencia plena de ser

Te recomiendo esta técnica de meditación para que logres durante tu práctica un estado de profundo aquietamiento mental o ausencia de pensamientos en tu mente. Logrado esto, podrás permanecer durante la meditación en la perfecta conciencia de ser, ausente de cualquier contenido mental, ya sean pensamientos, emociones o imágenes. Este estado de perfecta quietud mental es un requisito indispensable para permanecer durante la meditación siendo plenamente consciente del ser que eres. Es en este estado ausente de cualquier contenido mental, donde se revela la conciencia pura y plena de ser.

La técnica es la siguiente: siéntate en posición de meditación con los párpados cerrados. Permanece atento por algunos minutos de tu respiración o de tu cuerpo sentado únicamente. Luego, lleva tu atención al punto que se encuentra exactamente en el centro de tu cerebro y fija poderosamente la atención en este punto solamente. No importa si mientras lo haces aparecen en tu mente

pensamientos o imágenes que buscan distraerte de tu objetivo. Deja que los pensamientos surjan y desaparezcan libremente y no te distraigas con ellos. Simplemente insiste en permanecer concentrado en el punto que se encuentra exactamente en el centro de tu cerebro. Si permaneces ahí el suficiente tiempo, llegará el momento en que la corriente de pensamientos se detendrá y entonces se revelará y advertirás con claridad el ser que eres. Luego, cuando lo consideres oportuno, sal lentamente de tu meditación y trata de ver si puedes permanecer en la perfecta conciencia de ser con tus párpados abiertos, mientras percibes el escenario que te rodea.

11. Técnica de meditación dirigiendo la atención al “yo soy”

Esta técnica de meditación consiste en lo siguiente: colócate en posición de meditación con los párpados cerrados. Toma algunas respiraciones lentas y profundas, hasta te encuentres tranquilo y en paz. Luego, simplemente repite mentalmente las palabras “yo soy” y permite que tu atención, guiada por estas palabras, se dirija hacia el interior de ti mismo buscando al propio ser que eres. Las palabras “yo soy” te servirán como una guía para dirigir la atención hacia tu interior y cobrar la conciencia propia de ser.

Es probable que, durante la práctica, aparezcan diversos pensamientos y emociones pasajeros, ni busques controlarlos, detenerlos o eliminarlos. Simplemente continúa repitiendo, de vez en cuando, “yo soy”, hasta sentirlo profundamente y tener la clara conciencia de ser. Luego, después de realizar lo anterior por el tiempo que te sientas cómodo, simplemente abre los párpados y sal de la meditación.

12. Diseñando tu propia meditación de atención, que te conduce a despertar y a permanecer despierto

Te recomiendo diseñar tu propia práctica de meditación para llevarla a cabo como una rutina diaria, de preferencia a la misma hora y en el mismo lugar. Te daré tan solo un ejemplo de cómo puede estar conformada esta meditación:

1. Siéntate en posición de meditación con los párpados cerrados y relájate completamente. Luego durante unos 5 minutos permanece únicamente atento de los sonidos que percibes a tu alrededor. No juzgues con la mente lo que escuches; simplemente permanece alerta de los sonidos que llegan a ti como un testigo de ellos (para entender mejor este ejercicio lee el apartado 6 de este capítulo).

2. Luego, durante otros 5 minutos aproximadamente, permanece completamente atento de tu respiración solamente. Simplemente concentra tu atención en el espacio que se encuentra entre el labio superior y la punta de tu nariz y vigila atentamente el aire que suavemente entra y sale por tus fosas nasales. Posteriormente, dedica algunos minutos más a permanecer plenamente atento de tu cuerpo solamente, como si fuera una estatua sentada en posición de meditación (para entender mejor estos ejercicios en posición de meditación lee *, al pie de página al final de este apartado).

3. Luego, para continuar con tu práctica de atención puedes, por unos 10 minutos más realizar, por ejemplo, el ejercicio de atención a las postraciones (que se explica en el apartado 3 de este capítulo) o el ejercicio de atención a las posturas del cuerpo (que se explica en el apartado 2 de este capítulo).

4. Una vez que hayas terminado con lo anterior, te sugiero que dediques algunos minutos más a permanecer

plenamente atento y alerta de lo que sucede en tu interior. Entrecierra los párpados de tus ojos y dirige tu mirada en dirección al suelo, aproximadamente a un metro de donde te encuentres sentado y permanece completamente vigilante de cualquier sensación que percibas en tu interior, así como de las emociones y pensamientos que fluyan por tu mente, sin tratar de controlar nada (para entender mejor este ejercicio lee el apartado 1 de este capítulo).

5. Finalmente, si la corriente de pensamientos se detiene en tu interior, cierra completamente los párpados de tus ojos y permanece simplemente atento del hermoso silencio interior, el estado ausente de pensamientos en el que experimentarás la plena conciencia de tu propio e íntimo ser (para entender esto lee el apartado 10 de este capítulo). Realizado lo anterior, simplemente abre los párpados y pon fin a la meditación.

Lo escrito anteriormente es solamente una guía genérica de lo que puedes hacer para diseñar tu propia meditación de atención. Pero para tener un panorama completo de todas las prácticas que puedes usar para diseñar tu propia meditación de atención, te sugiero estudies con detalle todas las técnicas de meditación que se explican en este segundo capítulo. Con estas podrás diseñar una meditación personalizada que se ajuste a tus necesidades y preferencias.

* La atención a la respiración implica centrar la atención en el labio superior, inmediatamente debajo de las ventanas de la nariz, y limitarse a observar calmadamente la sensación del aire que entra y sale por la nariz.

Por su parte, la atención al cuerpo sentado implica, mantenerse únicamente vigilante y alerta del cuerpo sentado en posición de meditación. Los pensamientos o

emociones pasajeros que ocasionalmente aparecen en la mente durante la práctica, no son en sí un impedimento. Si aparecen durante la práctica, simplemente dejamos que el pensamiento o emoción aparezca, permanezca y desaparezca por sí mismo, mientras calmadamente nos mantenemos atentos de la respiración o del cuerpo sentado, según sea el caso.

Prácticas en grupo**13. Imitando los movimientos de un compañero**

Este ejercicio para desarrollar la atención, también llamado técnica espejo, requiere un grupo de participantes. Deben sentarse en posición de meditación en círculo, de cara al centro del círculo. Luego, cualquiera que se elija previamente, debe empezar a mover los brazos, el tronco o la cabeza lenta y rítmicamente durante uno, dos o tres minutos, mientras todos los demás imitan cada movimiento que éste realice, con una actitud atenta y vigilante de los movimientos realizados, y sin pensar u ocuparse de cualquier otra cosa. Luego, un vez que aquel que ha iniciado los movimientos termina su rutina, el compañero sentado a su derecha debe empezar a hacer lo mismo, mientras todos los demás lo imitan a su vez en actitud alerta y vigilante. Y así sucesivamente, hasta que a todos los integrantes del círculo les haya tocado su turno y hayan realizado sus movimientos por dos o tres minutos, mientras los demás integrantes del grupo lo imitan. Cuando les ha tocado a todos los integrantes hacer su rutina de movimientos la meditación puede, o llegar a su fin o cambiar a algún otro tipo de práctica de meditación en grupo.





14. La caminata consciente y la técnica de “alto”

Este ejercicio para desarrollar la atención requiere de un grupo de participantes y de una persona que guíe la práctica. El ejercicio consiste en lo siguiente: el grupo de personas que participan debe empezar a caminar lentamente en el área donde se encuentran, ya sea un salón o un jardín, etc., pero cada uno de ellos plenamente alerta, atento y consciente de su propio cuerpo y de los movimientos que éste realiza mientras camina. En un momento dado, la persona que guía la práctica debe aplaudir una vez (o sonar una campana, o realizar algún otro sonido) y todos los participantes deben entonces dejar de caminar y permanecer parados, exactamente en la posición que tenían en el momento de escuchar el aplauso, y permanecer entonces plenamente alertas, atentos y conscientes de su propio cuerpo parado como si fuera una estatua, perfectamente inmóviles. Luego, después de algunos segundos y cuando el guía lo decida, debe aplaudir dos veces para que el grupo reinicie la caminata consciente una vez más. Y así por varias ocasiones, alternando entre caminata consciente y alto total, como estatua. Finalmente, cuando el guía del ejercicio lo considere oportuno debe aplaudir tres veces para poner fin a la práctica.



Capítulo III: ¿Por qué vale la pena Despertar?

Despertar es indispensable para poder construir un mundo y una sociedad basados en los atributos naturales de nuestro propio ser, como son la paz, la armonía, la dicha, la libertad, el amor, la gracia, etc., y no, desde las complejidades del ego como lo es actualmente.

1. ¿Por qué vale la pena despertar?

Al despertar suceden dos cosas:

1. Te liberas del ego.
2. Recuperas la conciencia de ser.

Las implicaciones de estas dos afirmaciones son tantas y de tanta importancia, que solo se irán comprendiendo gradualmente en los apartados siguientes. De momento solo basta mencionarlás, para que el interesado en despertar las tenga siempre en cuenta.

2. Despertar vale la pena porque te liberas de los pensamientos catastróficos y de las películas mentales de horror que generas

Una causa importante de infelicidad es la mala costumbre de proyectar “películas mentales” catastróficas y de horror en la vida cotidiana. Por ejemplo, cuando alguien enfrenta una experiencia desagradable con alguna persona y luego, tiempo después y de manera compulsiva la repasa una y otra vez en su mente. Imagina con claridad todo lo sucedido, lo que ambos hicieron, dijeron y sintieron, y así sucesivamente. Sin importar lo desagradable que le resulta a la persona, se siente impulsada a repetir la escena una y otra vez. Esto se asemeja a estar viendo una película de horror sin la posibilidad de poder apagar el televisor.

Cuando te suceda esto, te recomiendo hacer lo siguiente: en primer lugar, date cuenta que eres tú el que está

proyectando la película mental que te atormenta. En segundo lugar, date cuenta también de que tienes el poder para poner fin a esta actitud mecánica y repetitiva de tu mente. Y en tercer lugar, ponle fin sin contemplaciones a la proyección que te atormenta. Y luego, presta toda tu atención al momento presente, al lugar donde te encuentras y a lo que está sucediendo en ese preciso momento ahí mismo. Cuando hagas esto, descubrirás que el sufrimiento psicológico que estabas padeciendo mientras proyectabas la película mental, ha desaparecido.

Como ves, la norma a seguir es simple: tan pronto te des cuenta de que estas proyectando una película de horror en tu mente o de que estás repitiendo pensamientos que te incomodan de cualquier manera, detén el proceso de inmediato y permanece completamente atento y consciente del lugar en el que te encuentras y de lo que estas haciendo: por ejemplo, comiendo, bañándote, manejando tu auto o regando el jardín. Al hacer esto pones fin a la “película mental” de horror que estabas proyectando y, junto con ello, al sufrimiento psicológico que ésta generaba, para pasar entonces a ser claramente consciente del momento presente y a disfrutar de él.

3. Despertar vale la pena porque tu mente abandona su poderosa tendencia a divagar

Todo mundo sabe lo que es “estar en la luna”: ese estado de distracción y divagación mental tan, pero tan común, en la mayoría de las personas. Todos sabemos como sucede: empiezas pensando en algún tema y luego, poco a poco y casi sin darte cuenta, brincas a otro y luego a otro y a otro más y así sucesivamente, de manera bastante caótica y desordenada y prácticamente sin ningún control por parte de tu voluntad. Y, mientras todo esto sucede, las personas se

mantienen escasamente conscientes del momento presente y de lo que están haciendo en cada momento. Con ello resultan no solo contratiempos menores, como perder las llaves del auto o el teléfono celular sino, también, toda una serie de descuidos diarios que producen gran frustración y enojo a aquel que los vive.

Los cambios de tema en este estado de divagación mental, en ocasiones se presentan sin ningún motivo aparente; simplemente ocurren en la mente. En otras ocasiones los cambios en el flujo de pensamientos son detonados por asociaciones tenues en relación a lo que la persona percibe en el mundo que le rodea. Por ejemplo, alguien va manejando en la calle y ve un coche de tal marca color rojo. Esto le recuerda a su primo, que tiene un auto igual y del mismo color. Recuerda entonces, que la mamá de su primo se enfermó de cierta rara enfermedad. Ahora, la sensación de temor se apodera de la persona al imaginarse ella misma víctima de la misma enfermedad. Entonces, decide visitar al doctor para hacerse un chequeo medico. Y así sucesivamente. Como vemos todo empezó con la percepción de un coche rojo y el flujo de pensamientos terminó en la sala de espera de un doctor.

Pero entonces, ¿cómo puedes poner fin a todo esto? Te recomiendo hacer lo siguiente: cada vez que te sorprendas a ti mismo divagando mentalmente y sin control, rompe deliberadamente el estado de sueño psíquico, el flujo caótico de pensamientos, y presta plena atención de lo que estás haciendo en ese preciso momento. Por ejemplo, caminando en un corredor, o manejando tu auto, o comiendo, o bañándote, etc. Cada vez que haces esto fortaleces tu estado de atención del momento presente, y despiertas del sueño psíquico que ocupaba su lugar.

4. Despertar vale la pena porque obtienes con ello la libertad que más vale la pena

La búsqueda de la libertad es una constante en la historia de la humanidad. La inmensa mayoría de los seres humanos busca la libertad que se encuentra afuera de nosotros mismos. Sin embargo, es usual ver a personas con su situación económica resuelta, viviendo en países con garantías y, aún así, siendo prisioneras de sus propios condicionamientos mentales, de sus propios egos. Es así como comprendemos que la libertad que más vale la pena no es algo que se encuentra afuera de nosotros mismos, sino que más bien, es simple y llanamente la libertad interior de nuestro propio ser. Cuando una persona despierta a la conciencia de su propio ser se libera de inmediato del ego y sus condicionamientos. Y esto es la liberación en sí.

Así como las nubes obstruyen la luz radiante del sol, la mente condicionada o ego aísla al ser humano de la libertad de su propio ser. Las formas rígidas e inflexibles de pensar que utiliza el ego en relación con las cosas o situaciones, sobre los demás o sobre él mismo, son como una pantalla que lo separan de la libertad innata del ser. Pero he aquí una gran noticia: el proceso de despertar implica que las nubes o condicionamientos mentales se van evaporando gradualmente como lo hace una bocanada de humo en la atmósfera. Y una vez que el ego falso e inventado ha sido eliminado por completo, entonces la libertad total de nuestro propio ser resplandece con intensidad.

Es por esto que para lograr la libertad que más vale la pena la persona en realidad no tiene necesidad de hacer nada más que despertar. Logrado lo anterior, experimentará de manera enteramente natural la libertad total de su propio ser. Y junto con ello aparecerán de manera enteramente natural la paz, la dicha, el júbilo, la gracia y la armonía

interna, que acompañan siempre a este estado de libertad.

5. Despertar vale la pena porque te hace consciente de tus propios conflictos internos, y te libera de ellos

Ninguna persona puede liberarse de sus conflictos internos, que le generan sufrimiento no solo a él mismo sino a las personas que lo rodean también, si ignora que los tiene. Cuando alguien inicia su camino al despertar, una de las cosas que se hace más evidente es la detección de conflictos y traumas que ignoraba existían en su interior. Esto se debe a que algunos de estos conflictos se encuentran tan profundamente alojados en el inconsciente de la persona que, aunque evidentemente lo afectan en todas las facetas de su vida, no los ve, no es consciente de ellos.

Conforme la persona avanza en su propio despertar, es común e inevitable que estos conflictos afloren a la conciencia para ser eliminados por completo, debido a que no es una parte intrínseca de su propio ser. Y esta es la razón por la cual en ocasiones la persona que da sus primeros pasos hacia su propio despertar, experimenta la aparición de una gran cantidad de conflictos internos que ignoraba poseía y que deben ser eliminados o purgados, para que pueda vivir permanentemente en la conciencia de su propio ser.

Esto es lo mismo que cuando limpias tú casa de objetos inservibles: debes primero sacarlos del sótano o de lo profundo del closet y cajones, para posteriormente eliminarlos. Pero inevitablemente en el proceso los verás; te harás consciente de ellos mientras realizas lo anterior. Por lo tanto, te recomiendo dos cosas: una, no tengas jamás miedo de sacar “la basura” que se encuentra profundamente alojada en tu interior. Dos, para lograrlo, simplemente

debes permanecer alerta y consciente de todos estos conflictos y traumas mientras salen del inconsciente para ser eliminados. Ya sea odio hacia personas o situaciones, o miedos diversos, por ejemplo a la enfermedad o a la muerte, a la pobreza o al fracaso u otros, o culpas diversas, o envidia hacia determinadas personas, etc., debes simplemente permanecer como un testigo alerta y vigilante de todos estos conflictos mientras afloran desde el inconsciente a la conciencia, para ser finalmente eliminados.

La clave para hacerte primero consciente de estos conflictos internos y luego eliminarlos completamente, es observarlos cuando afloran desde el inconsciente a la conciencia sin luchar contra ellos, o querer que desaparezcan o permitir que te controlen. Simplemente debes verlos y dejarlos pasar libremente, dejarlos ir, como lo harías si estuvieras sentado a la orilla de un río y observaras pasar el agua que fluye. Logrado lo anterior, no solo te habrás liberado de todos estos conflictos causantes de sufrimiento sino que podrás ahora disfrutar y compartir con tus semejantes la dicha y la paz natural de tu propio ser.

6. Despertar vale la pena porque te libera del miedo

Según vas despertando podrás, cada vez más, observar tus propios temores internos sin ser gobernado por ellos. La actitud correcta en cuanto a los temores internos es la siguiente: cuando sientas miedo en relación a cualquier cosa, no debes luchar contra él ni tratar de no sentirlo, ni tampoco buscar distraerte con otros asuntos para olvidarlo. Lo que en realidad debes hacer para liberarte del miedo, es permanecer plenamente alerta de lo que sientes mientras lo sientes, y sin permitir que gobierne tus acciones en forma alguna.

Lograr lo anterior es un paso extraordinario y seguro hacia la liberación del miedo en cualquiera de sus manifestaciones. Cuando una persona ha avanzado suficientemente en sus prácticas de atención y puede permanecer despierto, como un testigo alerta de todo lo que sucede tanto dentro como fuera de sí mismo, entonces podrá observar calmada y serenamente cualquier emoción interna, incluida la emoción del miedo, sin que ésta emoción lo gobierne y determine su actuar en la vida.

El miedo se manifiesta en el ser humano de muchas formas y con múltiples matices. Algunas personas experimentan miedo a la enfermedad o a la muerte, o a ser dañado físicamente por cualquier motivo. Otras personas tienen miedo al fracaso o a ser ignorados, o a no ser reconocidos en relación a sus logros profesionales. Otras personas temen al rechazo de sus familiares y amigos; otros más lo experimentan en relación a asuntos sobrenaturales, religiosos o a diversas supersticiones populares. Y así sucesivamente. Pero, en todos los casos la cura del miedo es siempre la misma: observa el miedo que experimentas mientras lo experimentas. No luches contra él ni trates de no sentirlo, tampoco busques distraerte para olvidarlo y, luego, sin dejarte gobernar por él y permaneciendo plenamente consciente de tus propios miedos según afloren a tu conciencia, avanza y continúa con tu vida según lo consideres oportuno. Sosteniendo esta actitud de manera permanente, pronto los miedos que gobiernan a la persona se habrán desvanecido para siempre.

7. Despertar vale la pena porque obtienes con ello dicha permanente

La dicha genuina no es más que el estado natural de tu propio ser. No es algo que debes esforzarte por crear. Es algo

que disfrutarás naturalmente al despertar a tu propia conciencia de ser. Pero es importante comprender primero que para lograr experimentar dicha permanentemente, debes antes ir más allá de ciertos obstáculos que te separan de ella. Todos estos obstáculos pertenecen a tu propio ego y, para superarlos todos de una sola vez, debes simplemente despertar, lo cual automáticamente te libera del ego. Liberado del ego, te liberarás junto con ello de todos sus contenidos y la dicha verdadera ocupará su lugar

Los obstáculos del ego que te impiden vivir en un estado de dicha permanente, aunque parecen ser muchos y diversos, los une algo en común: todos ellos son fuente de sufrimiento psicológico. Ya sean traumas del pasado, o el temor al futuro, o un estado de permanente insatisfacción en la vida, o vivir en función de lo que otros opinan, o el apego a personas a cosas o ideas, o temores de cualquier tipo, o creencias rígidas sobre cómo deberían ser las cosas, o simples definiciones de lo que es el éxito, etc., son todas ellas partes intrínsecas del ego falso e inventado que te mantienen en un estado de permanente sufrimiento psicológico y te separan de la posibilidad de experimentar la dicha natural de tu propio ser.

Para liberarte del ego falso e inventado, de una sola vez y junto con ello de todas las diversas partes que lo conforman, debes hacer lo siguiente: cada vez que alguno de estos obstáculos o partes intrínsecas del ego aparezca para arruinarte el día, simplemente obsérvalo con serenidad y sin apego, como si fuera algo que le estuviera sucediendo a otra persona. No dejes que te influya o gobierne en forma alguna y continúa con tu vida diaria. Esta actitud logra, con el correr del tiempo, que dichos obstáculos se desvanezcan, pues no reciben de tu parte la cuerda que necesitan para permanecer con vida. Y una vez que has aplicado esta misma fórmula a todos estos obstáculos o partes intrínsecas

de tu ego, el ego mismo se desvanecerá finalmente, puesto que éste es la suma de sus partes. Y sólo entonces la dicha natural de tu propio ser resplandecerá por sí misma.

8. Despertar vale la pena porque te libera del dominio mental de otros

Una de las cosas más importantes para la vida cotidiana, es que al despertar te liberas del dominio mental de terceras personas. Te daré tan solo algunos ejemplos de cómo opera esta importante liberación:

Es bastante común que las personas se sometan ante familiares u otros con temperamento colérico e iracundo. Se someten bajo el supuesto de que así evitarán problemas mayores. Sin embargo, esta actitud lo que en realidad logra es esclavizarlos a la voluntad de un tercero, y a sus caprichos u opiniones. Una de las cosas más importantes que debes comprender es que el ego busca y buscará siempre controlarlo todo; salirse con la suya, como dicen ahí. Y no solo busca controlar las situaciones de la vida cotidiana, sino también a él mismo y a las demás personas por igual. Pero te diré algo importante: una vez que despiertas estarás listo para seguir siempre la guía de tu propio ser interior, sin importar la opinión de terceros. Y algo más: una vez despierto estarás plena y perfectamente preparado para afrontar dos o tres berrinches y pataletas de aquellos que buscan dominarte con esta actitud, solo que ahora, en vez de ceder ante sus caprichos y voluntades, permanecerás sereno y tranquilo y sin someterte a su actitud negativa. Al principio la persona desconcertada buscará dominarte a toda costa, arremetiendo una y otra vez. Pero finalmente, cuando advierta que sus actitudes coléricas y mezquinas ya no surten efecto y no pueden controlar tus actos, cesará en su actitud dominadora, comprendiendo que ha perdido

todo poder sobre ti. Y luego, si la relación con dicha persona continúa, se dará entonces en un ambiente de respeto y libertad mutuo, pues te negarás a caer en el juego que ella acostumbraba jugar contigo en el pasado.

Te daré otro ejemplo: también es bastante común encontrar por ahí personas que acostumbran maltratar a aquellos con los cuales conviven, casi como si fuera un deporte. Aquí, nuevamente tu actitud y mensaje hacia aquél, una vez que haz despertado, es claro y directo: “solo sostendré relaciones contigo, ya sean de amistad, de trabajo, sentimentales u otras, si actúas de manera respetuosa y en un ambiente de armonía”. Sería como decirle a dicha persona: “solo jugaré el juego que jugamos, si lo hacemos por las buenas. Ante cualquier actitud descortés, irónica, pedante o áspera en cualquier sentido de tu parte, simplemente dejaré de participar en el juego y pondré fin a nuestra relación”. Aquí nuevamente, y debido a que haz despertado, te encontrarás plena y perfectamente preparado para romper dichas relaciones enfermizas y mantenerte solo mientras aparecen otras nuevas y sanas, bajo el manto de la armonía, el respeto, el amor y la consideración verdadera de unos hacia los otros.

Te daré un último ejemplo: es bastante usual que el ego, cuando detecta que alguien lo necesita por alguna razón, ya sea afectiva, económica o por cualquier otra causa, adquiera una actitud pedante, altiva, prepotente y descuidada con aquel que lo necesita. Se acostumbra a rechazar o a ser descuidado con la persona necesitada o en desventaja momentánea. Aquí, nuevamente, la persona despierta jamás se someterá a dicho maltrato, ni será por ningún motivo adulador con dicha persona o servil o complaciente, como si fuera un tapete listo para ser pisado cuando se quiera. Se rehusará a vivir esclavizado en esta situación, poniendo fin a la relación.

Y un comentario final: te aseguro que esta actitud mostrada por una persona despierta no es fruto de la rebelión o de la arrogancia, sino que más bien emana de su propio estado de ser, que jamás se somete ante los caprichos y deformaciones del ego falso e inventado. El propio ser de cada uno de nosotros habita y habitará siempre, y de manera natural en un ambiente de libertad genuina, de amor, compasión y de respeto verdadero hacia sus semejantes y la existencia en su conjunto. Como ves, al despertar no solo te liberas de tu propio ego, sino también del ego de tus semejantes, para vivir ahora en la plena y total libertad del ser que en verdad eres.

9. Despertar vale la pena porque te libera de preocupaciones innecesarias con respecto al futuro

Cuando una persona despierta deja de albergar ideas ansiosas concernientes a lo que le deparará el futuro. En lugar de mantener esta actitud negativa y altamente destructiva, la persona despierta simplemente fluye serenamente por las ocurrencias diarias, sin una preocupación personal por el efecto que tengan en él. Podríamos decir que ha dejado de quererlo controlar todo, como lo hace el ego. Así, ni rechaza ni se apega o aferra a lo que le va sucediendo; simplemente pasa a través de todo ello fluyendo en comunión con el devenir diario y con una actitud expectante y jubilosa.

Esta actitud, prácticamente incomprensible para la persona dormida o ego, no es de ninguna manera aburrida ni carente de sentido o dirección. Más bien es la incorporación de la persona despierta al flujo de la existencia toda, como una sola unidad y no, como lo haría la persona dormida o ego, queriendo dirigir y controlar todos los eventos diarios de manera frenética, casi hasta el punto de querer controlar en

que momento los pájaros deben cantar, o el sol salir o meterse, o el viento soplar en su piel.

La persona dormida o ego, cuanto más busca disfrutar la vida o sacarle provecho o fruto, menos vive en realidad. Su preocupación por sacarle provecho a la vida, o buscar frenéticamente que el futuro sea como ella quiere que sea, lo aleja de la posibilidad de disfrutar mientras avanza.

La persona despierta y en conciencia de ser se entrega siempre y jovialmente a la guía interior, que siempre fluye en comunión con la existencia toda y jamás al margen de ella. Esta es la razón por la cual tu ser siempre se encuentra por encima de la aflicción y la ansiedad, y no como el ego que, al querer que todo sea de tal o cual manera, se revela cuando las cosas no salen según sus deseos individuales, o se frustra o se enoja o se deprime. La persona despierta confía en el flujo de la existencia tanto como el ego le teme y desconfía de él, suponiendo que dicho flujo avanza siempre en su contra.

10. Despertar vale la pena porque vivirás para complacer a tu interior

Una persona despierta vive de manera natural para complacer a su interior. Es indiferente ante las alabanzas o críticas de terceros en cuanto a su forma de vivir y sigue siempre la guía de su propio ser interior. Si miráramos con detenimiento, nos asombraríamos al ver lo poco que el ego falso e inventado vive para complacerse realmente. El ego se encuentra siempre esclavizado a costumbres sociales desagradables adquiridas, o a dudas en cuanto a lo que debe o no hacer, o al esfuerzo sostenido por complacer a otros y no a sí mismo; es decir, que vive su propia vida en función del exterior y no guiado por su propio interior. Y todo esto

no logra más que mantener a la persona dormida en una mezcla de desesperación y rebelión secreta, o en un estado de neurosis y frustración permanente.

Tan pronto la persona despierta a la conciencia de su propio ser, el proceso se invierte, y empieza a hacer las cosas que en realidad le complacen. Nunca más guía su vida en función de lo que debe o tiene que hacer, como una exigencia exterior, sino en función de lo que su propio ser interior dicta. Hace y deja a los demás hacer lo mismo. Jamás busca controlar, como lo hace el ego, a los demás, en cuanto a su forma de vivir o pensar. Podríamos decir que la persona despierta simplemente cobra su propia autonomía y gobierno interior, sin buscar para nada gobernar o controlar a sus semejantes en modo alguno.

Debido a lo anterior, la persona despierta vive libre de presiones y con serenidad interior: ni es controlado por los demás ni tampoco busca controlarlos. Sus acciones siguen siempre el dictado de su ser interior de manera natural, y no porque se siente obligado en forma alguna. Es por esto que su vida está ausente de tensiones o presiones exteriores. Y el resultado es una vida dichosa y jubilosa en sí misma.

11. Despertar vale la pena porque pones fin a la ansiedad o angustia en tu vida cotidiana

La persona dormida es víctima de las pesadillas que de cuando en cuando aparecen en el estado de sueño psíquico en el cual vive. Y es por ello que también es irremediamente víctima de la ansiedad o angustia que generan dichas pesadillas. La ansiedad o angustia es una perturbación del ánimo altamente desagradable. Es una molesta sensación de aflicción, agitación e inquietud violenta, o de preocupación extrema por lo que está

pasando en un momento dado o por lo que puede o no pasar, que sumerge a la persona en un estado de intenso sufrimiento psicológico.

La sensación de ansiedad o angustia deriva tanto de acontecimientos reales, que han sucedido o están sucediendo en un momento dado, como de acontecimientos imaginarios, que no están sucediendo en el presente pero que la persona piensa que pueden llegar a suceder en cualquier momento. Pero ya sea que su origen derive de acontecimientos reales o imaginarios, es inútil tratar de liberarse de la ansiedad involucrándose en proyectos externos, o en distracciones de cualquier tipo, o adquiriendo cualquier cantidad de cosas que en realidad no necesitamos. Tampoco es posible poner fin a la ansiedad sumergiéndose en relaciones y actividades sociales sin fin o en cualquier otra actividad exterior, ni a través de la simple actividad física, o de la búsqueda de poder, o a través de cualquier éxito externo.

La solución para liberarse de la ansiedad no está en el exterior, sino adentro de uno mismo. Para lograr esta liberación, la persona debe ser capaz de poder observar serena y desapasionadamente todas aquellas preocupaciones, miedos y resistencias relacionadas con lo que está aconteciendo en un momento dado de su vida, o a lo que pueda o no acontecerle, a él mismo o a sus seres queridos. Debe hacer lo anterior y dejar que permanezcan dichas preocupaciones y temores en la esfera de su conciencia, sin hacer nada para buscar una salida. Simplemente debe darse por vencido. Debe dejar de luchar frenéticamente para lograr que las cosas y acontecimientos pasen o no pasen: “quiero que pase” o “no quiero que pase”. Cuando la persona despierta, puede entonces permanecer plenamente alerta, atenta y vigilante de todo lo que aparece en la esfera de su conciencia y que le produce ansiedad o

angustia, pero sin buscar influir en ello. Al realizar lo anterior hará un descubrimiento asombroso: que si no le da cuerda a sus propios pensamientos y emociones que lo mantienen ansioso y angustiado, las pesadillas y sueños de horror pronto se desvanecerán como lo hace el humo en la atmósfera. Y logrado lo anterior, la conciencia de su propio ser, que se revela cuando cesa el sueño psíquico que somete a la humanidad, reaparecerá completamente en su perfecto estado de imperturbable tranquilidad y paz interior.

12. Despertar vale la pena porque vuelves a estar plenamente conciente de que eres

Una sola palabra define lo que logras al despertar: ser. Es la plena conciencia de que existes, de que eres un ser que es. Este estado de ser se encuentra cuando cesan los contenidos mentales, como son el pensamiento, la imaginación o la memoria. Es por esto que jamás despertarás a la conciencia de ser utilizando estas facultades. No importa cuanto pienses o imagines lo que es tu ser, así jamás te conducirás a él.

Para darme a entender dividiré la mente humana en dos partes: por un lado tenemos las facultades mentales de uso común, como el pensamiento, la imaginación o la memoria, tal y como mencione anteriormente. Y por el otro lado, tenemos esa entidad falsa e inventada que llamamos ego. Esta mente condicionada o ego ha sido moldeado por la propia persona y por aquéllos que la rodean desde el nacimiento. Es lo que la persona cree ser, no lo que es en realidad. Es decir, no es su auténtico ser. Esta mente condicionada o ego es la suma de deseos, temores, creencias, opiniones etc., con la cual el ser humano se identifica, y los cuales cree ser.

Pero es distinto creer ser algo que estar atento en el presente de que existes, y tus facultades mentales ordinarias no te conducirán hacia ello, sino sólo el desarrollo de la atención.

El estado de atención que produce la conciencia de ser debe ser experimentado personalmente. No hay otro camino: no puedes imaginarla ni construirla. Cualquier intento por utilizar las facultades mentales para lograr la conciencia de ser está irremediabilmente destinado al fracaso. Por eso te digo: en vez de suponer cosas en relación a la conciencia de ser, simplemente permanece atento y alerta de ti mismo en la vida cotidiana. Así, naturalmente, dejarás de creer que eres tu ego, y de apegarte a él. Simplemente permanece en estado de alerta percepción de ti mismo. Al dirigir la atención hacia ti mismo te darás cuenta de tu auténtico ser y, eso es despertar.

13. Despertar vale la pena porque dejas de producir muchas situaciones indeseables

Cuando una persona despierta, lo primero que se hace evidente es que deja de producir muchas situaciones indeseables en su vida cotidiana. Esto es así porque muchas de las condiciones exteriores emanan de nuestro estado interno. Y cuando la persona está gobernada por la mente condicionada o ego, este es, precisamente, el que proyecta continuamente acontecimientos externos indeseables. El ego es una fuente interminable de conflictos, desarmonías, rivalidades, imposiciones, luchas de poder, etc., con las personas que lo rodean y con el mundo en general. Y es por esto que uno de los primeros resultados de despertar es que, debido a que el ego se desvanece y es reemplazado por la conciencia de ser, las proyecciones indeseables de éste cesan por completo y, la armonía y el amor natural que emana del propio ser aparece también naturalmente en el exterior.

La persona dormida, gobernada por su ego, cree siempre que el origen de sus problemas es el mundo en el cual vive. Cree que el mundo es la causa de sus conflictos y que él solamente es una víctima de este. Es incapaz de darse cuenta de que muchas veces es él mismo, el ego mismo, la fuente del problema que se proyecta continuamente en el exterior. Luego entonces es inútil tratar de sacar al ego de esta confusión inevitable. Lo único que se puede hacer verdaderamente es lograr que la persona despierte a la conciencia de su propio ser. Logrado lo anterior, muchos aspectos del mundo exterior, como por arte de magia, cambiarán delante de los ojos de la persona.

14. Despertar vale la pena porque dejas de reaccionar mecánicamente ante los eventos que te suceden en la vida

Una persona despierta jamás reacciona mecánicamente ante los acontecimientos externos que le van sucediendo. Su actuar está gobernado siempre por su propio ser interior, y no por aquello que aparece en el mundo que lo rodea. Cuando algo le sucede en el exterior, sin importar lo que sea, la persona despierta deja naturalmente un espacio entre el acontecimiento y su respuesta ante este, logrando que no aparezca el ego para tomar el control de las acciones. Más bien, la persona despierta pasa por alto aquello que en la persona dormida dispararía una reacción automática del ego, reacción que a su vez generaría acontecimientos indeseables.

Esto permite que la persona despierta tome el control de las circunstancias y genere un exterior más compatible con su interior. Y siendo los atributos naturales del ser la paz, la armonía, la dicha, la libertad, el amor, la gracia, etc., naturalmente responderá ante los eventos diarios con acciones consistentes con estos atributos, potenciando las

situaciones que son similares a la naturaleza de su propio ser, y transformando en la medida de lo posible aquellas otras que, siendo hostiles o desagradables en cualquier forma, ya sea porque están cargadas de enojo, resentimientos, de pesimismo, etc., no valen la pena de ser vividas ni por él mismo ni por los demás.

15. Despertar vale la pena porque así la vida cobra un sentido trascendente

El ser humano dormido busca la felicidad llenando su vida con personas, o con posesiones materiales de cualquier tipo, o con logros profesionales, con viajes y diversiones o con cualquier otra actividad. Pero sin importar cuanto se esfuerce en ello, no logra ser feliz de una vez y para siempre. ¿Por qué es esto así?

Veamos: el ser humano vive en dos mundos, uno externo y el otro interno. El mundo externo es el mundo de los familiares y amigos, del trabajo y las finanzas, el de los logros profesionales y de las posesiones materiales, el de los viajes y diversiones, y así sucesivamente. Todas estas cosas pueden complacer a la persona transitoriamente pero jamás de manera permanente, debido a que son temporales: todas estas cosas tarde o temprano pasan y dejan de existir.

Luego tenemos el mundo mental interno del ser humano. Este es un mundo de pensamientos y emociones, es la suma de sus sueños y esperanzas, de sus deseos y temores, y así sucesivamente. Este mundo mental interior se encuentra íntimamente relacionado con el mundo externo que he mencionado y, por lo tanto, es igualmente temporal y transitorio.

Pero entonces, ¿cuál podría ser el sentido trascendente en la

vida? ¿Que es aquello que una vez logrado provoca la anhelada plenitud y dicha de una vez y para siempre, y no solo de manera temporal y transitoria? Pues bien, en el mundo interior del ser humano, por detrás o encima o más allá de la mente y sus deseos y compulsiones, se encuentra el verdadero e íntimo ser de la persona, el cual no puede ser alterado ni por los cambios del mundo externo, ni por los cambios mentales internos transitorios. Por ello, este propio e íntimo ser es la fuente de la dicha y de la plenitud completa y permanente. Resulta claro, entonces, que despertar a la conciencia de nuestro propio y verdadero ser debería ser considerado el sentido trascendente en la vida, ya que al lograrlo, la búsqueda y anhelo de dicha y plenitud habrá concluido.

Epílogo

La experiencia del despertar sigue, en términos generales, un patrón u orden definido:

1. En primer lugar la persona que busca despertar debe comprender claramente tres cosas: uno, lo que es el estado “dormido” o de sueño psíquico en el cual viven la inmensa mayoría de las personas. Dos, lo que es el estado “despierto” que debe lograr. Y tres, las técnicas y meditaciones de atención que colaboran con el logro del despertar.
2. Luego, derivado de la práctica intensiva de las técnicas y meditaciones de atención, empiezan a aparecer de vez en cuando atisbos o chispazos ocasionales del estado despierto que duran algunos instantes o segundos a lo mas, para luego desaparecer nuevamente y no reaparecer sino muy esporádicamente.
3. Con el tiempo, y derivado de su práctica intensiva y de sus esfuerzos para permanecer despierto en todo momento, los atisbos o chispazos del estado despierto se van haciendo cada vez más frecuentes y prolongados, pudiendo durar no solo minutos sino horas, y sucediendo prácticamente todos los días.
4. Finalmente el estado despierto se estabiliza y la persona permanece ahora todo el día despierta, de manera natural y sin ningún esfuerzo: el logro del despertar se ha consumado.

Apéndice

Tomado de:

<http://laexperienciadeldespertar.wordpress.com>

La Experiencia del Despertar

Visión

Transformar la experiencia del despertar en una teoría científica.

Para lograr lo anterior, es necesario sintetizar un cuerpo coherente de información verificable.

Misión

Proveer un foro para clarificar la experiencia del despertar, cómo lograrla y por qué vale la pena intentar tenerla.

¿Qué es despertar?

1. El ser humano dormido

Una persona dormida es la que se olvida de sí misma mientras vive y actúa y, por lo tanto, no es consciente de sí, de su propio ser, en la vida cotidiana. Tiene la capacidad de trabajar, convivir con otros, alimentarse, etc., pero no permanece atento y consciente de sí mismo mientras realiza lo anterior. Esto impide que se de cuenta de que existe, de su propio ser.

Las causas que mantienen al ser humano dormido son tres: el pensamiento no dirigido, el pensamiento dirigido y la atención dirigida exclusivamente al exterior.

El pensamiento no dirigido es la divagación mental sin rumbo ni meta específica. Se suele llamar en psicología “pensamiento no dirigido, flujo de conciencia o conciencia normal en estado de vigilia”, y comúnmente se le conoce como “mente mariposa” o “estar en la luna”. Es esencialmente caótico, e involucra pensamientos, percepciones, recuerdos, imágenes y sentimientos.

El pensamiento dirigido es la actividad mental que se orienta hacia una meta determinada, altamente controlada, y que está vinculada con una situación o problema específico. El razonamiento, la solución de problemas y el aprendizaje de conceptos son ejemplos comunes de pensamiento dirigido.

La atención dirigida exclusivamente al exterior es un estado alerta y vigilante del mundo que nos rodea, pero sin permanecer simultáneamente alertas y vigilantes de nosotros mismos.

2. El ser humano despierto

Una persona despierta es la que se acuerda de sí misma mientras vive y actúa y, por lo tanto, es consciente de sí en la vida cotidiana. Esto permite que se de cuenta de que existe, de su propio ser.

El trayecto desde el estado dormido al estado despierto, usualmente pasa por tres etapas:

En la primera etapa, como resultado de haber practicado consistentemente las técnicas y meditaciones para el desarrollo de la atención que colaboran con el logro del despertar, la persona ocasionalmente despierta para, momentos después, volver nuevamente a quedar dormido.

En la segunda etapa, como resultado de la prolongada práctica de las técnicas y meditaciones para el desarrollo de la atención, la persona puede ya permanecer despierta una parte importante del día, aunque no sin dificultad.

En la tercera etapa, el proceso culmina y el ser humano vive ahora permanentemente y sin dificultad despierto. Es importante comprender que, una vez que el ser humano ha despertado plenamente, el pensamiento no dirigido desaparece para siempre de su vida, pero no el pensamiento dirigido, pues este puede ser utilizado cuando se necesite.

3. La conciencia de ser

Es el estado de profundo aquietamiento mental o ausencia de pensamientos al que llega con la práctica una persona despierta. En ocasiones, en este estado, se tienen dos tipos de experiencias adicionales que podríamos considerar de orden superior: la vivencia de unidad y la de eternidad

En la vivencia de unidad se experimenta que uno es un solo ser con todo lo que percibe a su alrededor. En la de eternidad se experimenta que uno es eterno y no puede dejar de ser.

4. La conciencia de ser Absoluto

Es una vivencia de éxtasis. La palabra éxtasis proviene de ex, privación o fuera de, y del griego stasis, acción de estar. La persona que experimenta este tipo de éxtasis deja de ser consciente del mundo, incluido el propio cuerpo, y de cualquier actividad mental, como son los pensamientos, las emociones y las imágenes mentales.

En esta vivencia no solo se tiene las experiencias de unidad y eternidad, sino de ser el único ser que eternamente es.

¿Cómo puedo despertar?

Las técnicas y meditaciones para el desarrollo de la atención que colaboran con el logro del despertar son muchas y diversas. A continuación se recomiendan algunas de ellas:

Ejercicios en posición de meditación: la atención a la respiración y la atención al cuerpo sentado.

La atención a la respiración implica centrar la atención en el labio superior, inmediatamente debajo de las ventanas de la nariz, y limitarse a observar calmadamente la sensación del aire que entra y sale por la nariz.

Por su parte, la atención al cuerpo sentado implica, mantenerse únicamente vigilante y alerta del cuerpo sentado en posición de meditación. Los pensamientos o emociones pasajeros que ocasionalmente aparecen en la mente durante la práctica, no son en sí un impedimento. Si aparecen durante la práctica, simplemente dejamos que el pensamiento o emoción aparezca, permanezca y desaparezca por sí mismo, mientras calmadamente nos mantenemos atentos de la respiración o del cuerpo sentado, según sea el caso.

Ejercicios fuera de la meditación: la atención a las posiciones y movimientos del cuerpo y la atención a todo lo que se hace.

La atención a las posiciones y movimientos del cuerpo implica que uno debe mantenerse completamente alerta del caminar, mientras camina,; mientras uno permanece de pie, debe mantenerse atento al cuerpo parado; cuando uno permanece sentado, debe mantenerse atento al cuerpo sentado; cuando permanece recostado, la atención verifica el estado recostado. Es decir, que según vamos colocando el cuerpo, tenemos siempre plena atención y conciencia de ello.

Por su parte, la atención a todo lo que se hace es una ampliación del ejercicio anterior. Implica, mantener una actitud atenta y lúcida de todo lo que hacemos: al estirarse, bañarse y vestirse, comer o beber, masticar y saborear, ir al baño, manejar, caminar, estar de pie, sentado o recostado, hablar o permanecer en silencio, sabiendo con plena lucidez y atención lo que estamos haciendo.

Otros ejercicios de atención recomendados: la atención a las sensaciones, la atención a los estados mentales y la atención a los objetos mentales.

La atención a las sensaciones es una prolongación de la atención al cuerpo. Estas se podrían dividir en dos, las sensaciones externas y las internas. En lo que respecta a las sensaciones externas, uno debe permanecer siempre atento y vigilante no sólo a las impresiones de la luz, los sonidos, sabores y olores, sino también a toda la gama de sensaciones que se producen en la superficie del cuerpo, como la temperatura, la presión, la punción y el ardor. La sensaciones internas son todas aquellas que se experimentan dentro del cuerpo: la sensación de plétora, cuando se ha comido en exceso; la sensación que se experimenta como resultado de la necesidad de orinar, o evacuar; los retortijones y calambres, la sensación de hambre y sed, la de urgencia sexual, y las sensaciones de dolor y placer, en diferentes partes del cuerpo.

Por su parte, la atención a los estados mentales implica la atención no reactiva de las emociones y de la condición de la mente en forma sostenida y vigilante. Toda la gama emocional, conformada por el miedo, el enojo, los celos, la envidia, el odio, la avaricia, el orgullo, la vergüenza, el afecto, la paz, la armonía, la alegría, el amor, etc., y los estados mentales como la preocupación, la inseguridad, la ansiedad, la pereza, la distracción, el aburrimiento, etc.,

deben ser observados detenidamente cuando aparecen, el tiempo que permanecen, y cuando desaparecen.

Finalmente, la atención a los objetos mentales, es decir, a los pensamientos que aparecen y desaparecen en la mente puede llevarse a cabo tanto sentado en meditación, como también en la vida cotidiana.

Cursos

<http://laexperienciadeldespertar.wordpress.com/cursos/>

Talleres

<http://laexperienciadeldespertar.wordpress.com/talleres/>

Sobre el Autor

José Antonio Ramón Calderón, nació el 15 de agosto de 1956 en la Ciudad de Puebla, México.

En 1977 inició formalmente diversas prácticas de yoga y meditación, hecho que le ayudo a realizar su propio despertar, hasta sus últimas consecuencias: la conciencia de ser Absoluto.

Fundó en 1990 el Centro para la Enseñanza del Despertar, con el objeto de ayudar a los interesados a tener su propia experiencia en relación al despertar.

Escritor prolífico, ha publicado desde 1988 y hasta el día de hoy, más de 40 libros sobre espiritualidad y tradiciones espirituales, yoga, meditación y misticismo, aglutinados en diversas colecciones: Colección Completa, Colección El Sendero Espiritual, Colección Platicas sobre la Enseñanza del Despertar, Colección Miscelánea.

Ahora, a principios de 2012, con este nuevo blog, inicia un nuevo esfuerzo para compartir con los interesados la experiencia del despertar de manera clara y directa, accesible a cualquier persona sin que ésta deba tener ningún tipo de conocimiento previo sobre el tema.

Multimedia

**Audios*

<http://laexperienciadeldespertar.wordpress.com/multimedia/audios/>

Audio sobre la experiencia del despertar, 7-01-2012

Audio sobre la experiencia del despertar, 14-01-2012

Audio sobre la experiencia del despertar, 21-01-2012

Audio sobre la experiencia del despertar, 28-01-2012

Audio sobre la experiencia del despertar, 4-02-2012

Audio sobre la experiencia del despertar, 11-02-2012

Audio sobre la experiencia del despertar, 18-02-2012

Audio sobre la experiencia del despertar, 25-02-2012

*Videos

<http://laexperienciadeldespertar.wordpress.com/multimedia/videos/>

Cuatro entrevistas sobre La Experiencia del Despertar, en Puebla TV:

Entrevista 1

Entrevista 2

Entrevista 3

Entrevista 4