Relevar a la mente pensante 2
Sentir la Identidad 12
Prácticas 16
No sé 16
¿Quién? 17

ENTREGA 4

Relevar a la mente pensante

Solo sé que no sé nada[1]

La voz que suena dentro de tu cabeza encuentra una gran satisfacción en saber. Es como si hubiese asumido la función de resolver los problemas que *la vida* te presenta. Es lógico que, tanto íntima como socialmente, este pensar programado haya cobrado una importancia suprema. La mente pensante se confunde con la inteligencia.

Lo que ocurre con la mente pensante realmente es que, para la mayor parte de la gente, simplemente no hay otra cosa. Si no es pensando, ¿cómo es posible solucionar el problema que tengo delante?

La verdadera inteligencia, la *capacidad de ver la verdad*, más que resolver los problemas, ve a través de ellos, aprende con ellos, los usa para comprender más allá de lo aparente. La mente pensante no tiene nada que ver con esto. Solo quiere *tirar p'alante*.

Te vives solo, separado del resto, en mitad de un caos en el que la vida no hace sino presentarte constantemente obstáculos y problemas que solo tú, pensando, puedes resolver... si tienes suerte, claro, ya que muchas veces son irresolubles.

Aunque a menudo no funcione, sigues creyendo que la única posibilidad de salvación está en tu mente pensante: tu *inteligencia* es la mente pensante, por tanto, ella es tu reina. Incluso estás convencido de que tú eres es ese pensamiento programado.

¿La mente programada soluciona los problemas o simplemente cambia las cosas de lugar, generando los mismos problemas con distintas formas? ¿Tiene acaso alguna verdadera noción de cuál es la causa de los problemas esta mente que nos dirige? Solo puedes llegar a saberlo si dejas de creer sistemáticamente en sus dictados, si la cuestionas directamente y permites que brote la intuición. Para eso está el enfoque de conciencia *No sé*.

¿En qué consisten las soluciones que a cada instante te ofrece la mente programada y a las que normalmente haces caso sin cuestionar?

---

[1] Sócrates

Suposiciones

En primer lugar están las suposiciones. Esa voz intenta solucionar las cosas suponiendo y suponiendo. No importa que realmente no sepas, tú haz suposiciones para resolverlo. Si vemos a alguien cuya actitud nos extraña, ya está: es momento de suponer. Tras la suposición vendrá la sospecha y después no tardarán en llegar el juicio y la desconfianza. Desconfiar a priori es una medida de seguridad.

Si en una conversación se plantea un interrogante, enseguida saltará tu mente pensante: ¡Di algo rápidamente! ¡Es lo que se espera de ti! ¡Haz como si supieras! No importa que no tengas experiencia alguna o que no conozcas el tema, debe parecer que sabes. Resulta tan importante que, si no supieras, es como si por un momento *no existieras*.

Si se presenta una situación nueva, la respuesta vuelve a ser la suposición en base a situaciones del pasado que automáticamente asocias a lo nuevo. La solución de la mente pensante generalmente se apoya en suposiciones y lo curioso es que, en general, nadie se da cuenta. Así, en muchas ocasiones, las suposiciones se convierten en verdades personales, en modos de ver el mundo que pasan de padres a hijos, generación tras generación, llenando la cultura de absurdas supersticiones.

¿Y de dónde sale la suposición? De tu pasado, tal y como tú lo interpretas, aplicado de nuevo al presente. La suposición pierde de vista la inmensa variedad de la experiencia humana y menosprecia las posibilidades de cambio en el presente, cerrando paulatinamente el potencial de la experiencia al crear una visión limitada a los argumentos *supuestos* derivados del pasado. Es un mecanismo de repetición del pasado, una réplica cíclica de lo mismo al nivel de la interpretación.

Frente a cualquier suposición que brote automáticamente en tu mente, puedes elegir dar un paso adelante hacia la honestidad, respirar profundamente y decir simplemente: *no sé*.

Miedo: el recuerdo del dolor

En segundo lugar, debido al programa-ego dominante, la mente pensante está especializada en recordar todas las memorias dolorosas del pasado, todo lo que de algún modo ofendió a tu disfraz personal, todo lo que te hizo sentir pérdida o carencia y asociarlo preventivamente a tu presente. Esto ocurre en una centésima de segundo. De tal modo cualquier situación nueva será mirada inmediatamente con desconfianza y experimentarás una profunda necesidad de protección y control. Todo el dolor del pasado está en el altar de la memoria, compone lo más importante a tener presente y, por tanto, es el filtro a través del cual miras. Las ofertas para resolver la situación, por parte de la mente pensante, se centrarán en la defensa: lo primero es *la seguridad*.

La mirada al dolor del pasado produce tu desconfianza presente y te crea barreras inmediatamente ante cualquier situación; barreras ante el otro ser humano, barreras ante el mismo momento presente... es decir, barreras ante la vida. Bajo este sistema mental repetitivo de aislamiento subyace la

insistente verificación de tu identificación con un cuerpo separado y la defensa de tu imagen como prioridad absoluta. Es como si aceptaras creer que existe permanentemente un enemigo ahí afuera.

Ante tu reacción inmediata de desconfianza, simplemente respira y di: *no sé*. Así conocerás tu capacidad natural para ofrecer una mirada limpia al presente.

Programas

En tercer lugar, aparte de usar suposiciones y el dolor del pasado, tu *mente personal* cree que puede resolver los problemas mediante programas reactivos. Resolverá la situación presente como la resolvió en el pasado; de hecho, de ello depende que *sepas o no resolverlo*. *Re-accionarás*, es decir: volverás a ponerte en acción según un programa grabado en la memoria. No importa que en el pasado la respuesta programada no funcionara, el programa es el programa y, si no ha pasado al consciente, seguirá reactivándose hasta que lo observes y al considerarlo inútil, dejes de invertir en él.

Cada vez que nos dejamos llevar por los programas de nuestra mente pensante y respondemos de un modo reactivo a la situación presente, reinvertimos en una vida programada. Al convertirnos en marionetas de nuestro pasado, nos alejamos de la posibilidad de ser libres. Porque ser libre no es reaccionar como el perro de Pavlov, ser libre es liberarte de los programas de tu mente.

La libertad de no saber

Pero, ¿qué ocurre cuando por un momento *sientes* que, en realidad, no sabes nada? ¿Qué sientes cuando cae la responsabilidad de "tener que saber"? ¿Qué se experimenta cuando renuncias a todas las suposiciones, a todo tu pasado y miras la situación del presente con una mirada neutra y limpia de pensamientos del pasado, de dolores, de desconfianzas y prejuicios? ¿Qué ocurre en una relación cuando por fin miras al otro tal como es?

En ese instante estás relegando la mente pensante a un lugar secundario y tu conciencia se queda limpia y vacía, dispuesta a unirse a un conocimiento superior, presente, sin las ataduras del pasado. Te ubicas en otra modalidad mental que está en tu interior y que no está programada, cuyo objetivo es abrirse al momento y aprender de él en la experiencia pura de este instante. Es la mente que *sabe que no sabe*.

La sensación es de alivio, paz y un divertido flujo creativo de libertad. Estás abierto y unido a la vida, disfrutando la verdadera confianza. Has trazado un puente entre lo desconocido y tú, un puente a lo auténtico e incondicionado. ¿Cómo podrías experimentar amor incondicional si no es con una mente descondicionada?

Solo una mente descondicionada puede amar incondicionalmente

El descondicionamiento solo puede suceder en el presente. Es un proceso que eliges justo ahora mismo, cuando dices *no sé* a tu mente pensante.

Dudas

En cuarto lugar, te encontrarás muy a menudo con una duda persistente que revolotea. Si observas atentamente el funcionamiento de la mente pensante, te darás cuenta de la absoluta confusión en la que se desenvuelven sus aparentes *conocimientos*, todos ellos limitados y distorsionados. Entre esos supuestos *conocimientos* hay contradicción y conflicto oculto, lo que produce una sensación subyacente de constante duda. ¿Será lo correcto? ¿Estaré haciéndolo bien o la volveré a fastidiar? ¿Podré librarme del dolor esta vez? ¿Volveré a hacer daño a alguien? ¿Es esto lo verdadero?

La duda es otro sistema aliado del temor. ¿Cómo es posible no tener miedo si el caldo de cultivo de *tu saber* es la constante duda? ¿Cómo vivir en paz mientras nos regimos por una mente que cree saberlo todo y que, en realidad, *es la más pura confusión*?

Es como si vivieras en un mundo que constantemente amenaza con traicionarte. La mente pensante te dice "ten mucho cuidado, en cualquier instante puedes fastidiarlo todo y volverás a sufrir". La duda se convierte en una constante preocupación, ya que algo en ti sabe que, en realidad, no sabes nada, pero sin embargo *tienes que saber* o al menos parecerlo.

Respira.

Di *no sé* a tu mente pensante.

*

En el *no sé* hay una gran seguridad. Te sitúas en un lugar donde no existe ninguna duda, pues reconoces que no sabes. Es la verdad. No hay duda. Y si no sabes, no sabes. ¡No tienes por qué saber! En el *no sé* hay un alivio, una descarga, una rendición a la verdad, una liberación de toda esa confusión, de toda esa duda que te hacía culpable por no saber, una renuncia a todo ese miedo a no saber lo que *debías* saber.

No le des más vueltas

Un dicho zen dice: *Camina o siéntate, pero no dudes.* La duda es el intento de llegar a saber algo mediante el pensamiento oscilante y comparativo, dando vueltas y vueltas a lo mismo, intentándolo

por tu cuenta, separado del mundo y de la verdad, desde un punto de vista cerrado en el que crees que es posible saber algo *pensando*, aunque no lo sepas.

Pero cuando aceptas que *no sabes,* la duda desaparece junto a la necesidad de lo imposible. En su lugar ha hecho presencia algo de lo que puedes estar seguro: no sabes. Es un sentir de aceptación y confianza. Ahora tu mente está vacía y abierta a un conocimiento superior *al tuyo*.

Porque el *conocimiento tuyo* es el que has acumulado en una limitada cantidad de años, a través de un punto de vista condicionado casi exclusivamente por la memoria interpretada y editada de tu historia de condicionamientos, solo en aquellos lugares donde se encontraba tu pequeño cuerpo con su experiencia individual, desde una mente muy limitada que interpreta lo que ve, lo que siente y lo que recuerda. ¿Qué puede hacer este conocimiento tan pequeño, parcial, distorsionado y limitado frente a la magnitud del universo?

Visto así, parece lógico que exista una conciencia colectiva que crea en la existencia de algo llamado *suerte* y vaya tras ella cada día, intentando descifrar sus mágicas claves. La *suerte* parece ser todo aquello que se escapa de nuestras suposiciones, interpretaciones, memoria, programaciones; es decir, de nuestro *conocimiento personal*. Pero, en realidad, el concepto de suerte solo es una consecuencia más de la ignorancia y la confusión. La duda alienta la posibilidad de que *suene la flauta*[2] solo por cabezonería y esfuerzo.

Dos mentalidades

Como en realidad hay *dos mentalidades* dentro de nosotros, es *como si* tuvieras dos mentes que no pueden funcionar simultáneamente, de modo que experimentas una o la otra.

La mentalidad programada, o mente que *no sabe que no sabe,* disfruta creyendo que sabe, demostrando que sabe, fingiendo que sabe e imponiendo lo que sabe. Destaca por saber y existe cuando sabe. No está dispuesta a cambiar porque cree que ya sabe y no necesita apertura alguna. Más bien, intenta que cambie el mundo en lugar de ella. Es la mente que busca controversia y se opone a *lo que es* porque ella es la que sabe. Se resiste a lo que ocurre, se rebela contra todo, es como una eterna adolescente. El prepotente *atrevimiento de la ignorancia* es lo que hemos elegido creer para defendernos de la verdad, que, sin entrar en más profundidad, sin duda *está* más allá de un punto de vista. De tal modo, la mente que *no sabe que no sabe*, se ha hecho dueña de tu percepción y lo ves todo bajo su mermado conocimiento. Esta mente es solo un programa sofisticado.

[2] Referencia a un cuento popular en el que un burro intentaba aprender a tocar la flauta mediante el uso de la suerte.

La otra mentalidad es la mente humilde, la que *sabe que no sabe* y se abre honestamente a algo más grande que ella misma. Es la mente que comprende, que mira desde el silencio, con una mirada limpia y vacía, para empaparse y aprender. Es la mente que confía, que traza puentes y que aprende a cada instante. Es atención pura comprometida con la humildad, la mentalidad del aprendiz del amor, pura voluntad de recibir. También está dentro de ti, no dudes de su existencia solo porque hasta ahora no hayas creído en ella más que en tímidos instantes. Refleja la parte más esencial y profunda de tu mente, expresa tu mente intuitiva y conectada, dándote acceso a la pura comprensión que eres. Esta mente es conciencia.

Al iniciar tu entrenamiento con el enfoque *Escucha al pensador* ya comenzaste a conocer a la mente que *no sabe que no sabe*. Era la preparación a este nuevo enfoque; estabas empezando a despertar dentro de ti a un espacio mental distinto, a esa mente que sabe que no sabe, la mente que aprende. Ahora con el *no sé*, eliges directamente ser conciencia en lugar de programas. El enfoque *no sé* es tu entrenamiento en el arte de cambiar de una mentalidad a otra, un gran paso en el proceso de ecología mental y en nuestro camino de liberación de los programas.

Si de verdad deseas *inteligencia* —capacidad para ver la verdad—, tendrás que limpiar tu mirada de todos los obstáculos, filtros, mentiras, suposiciones, ilusiones, desconfianzas y prejuicios que constantemente se interponen entre tú y la vida. Es una barrera hecha de pasado que no te permite ver el presente tal como es. Y como no puedes ver el presente tal como es, tampoco ves a las personas que hay en el presente tal como son. Percibes etiquetas, evaluaciones, culpa, desconfianza, crítica, defensa...

No digo que desprecies a tu mente pensante, simplemente que la relegues a un segundo plano, al sitio donde funciona en tu experiencia. Es una mente operativa para las formas, los objetos en el tiempo y el espacio, los planes y los análisis de las cosas físicas, útil para los trámites del mundo. Deja las cuestiones físicas, operativas y de cálculo para la mente pensante, ese es su lugar. Te puede ayudar en las cuestiones cotidianas, pero debes recordar que ella es incapaz de *saber la verdad*. Ha de depurarse. Según vayas liberándote de programas, descubrirás que la mente pensante se va haciendo más liviana y funcional, mucho más eficaz en su ámbito.

No permitas que la mente *que no sabe que no sabe* dirija tu comprensión, ni tu inteligencia, ni tus relaciones humanas. No dejes que te dominen el pasado y la interpretación. No trates a tus semejantes como objetos. No te trates así a ti mismo, ni a este momento. No reacciones. Di *no sé* y ábrete a tu incipiente mente intuitiva, abre las puertas a lo desconocido y permite que el Ser, lo ilimitado e inefable, te hable desde dentro. Deja que tu conciencia limpia brille desde su silencioso contacto con lo total e insondable.

Decisiones prácticas

"Claro, resulta muy fácil decir no sé y ya está. Pero muchas veces hay que tomar decisiones". El pensador se quejará ante tu juguetona práctica del *no sé*, sobre todo cuando sientas liberación en ello. El programa te exhortará a que vuelvas a recurrir a él, te dirá "¿No estás siendo un irresponsable? ¿No estás huyendo de las decisiones?".

Es momento de que recuerdes cuántas veces tomaste decisiones absurdas y precipitadas por el hábito de *no saber que no sabes.* Es como si hacer algo, sea lo que sea, fuera más importante que la verdad. Si te das cuenta de que, en el fondo, realmente no sabes lo que es mejor, si ves claro que lo que hay en juego no es más que un pensamiento programado y todavía no has conectado con la intuición de *saber,* ¿cómo vas a tomar una decisión? ¿No sería verdaderamente irresponsable decidir sin *saber*? Si no sabes, no sabes. Y si no sabes, no es el momento de saber. No es el momento de decidir.

¿Y si no hay más remedio que decidir? Si estás absolutamente seguro de que es el momento de decidir y sabes que no sabes, entonces es igual lo que decidas. Como no sabes, haz lo que te parezca mejor, dada tu programación. Echa una moneda al aire si lo deseas. Al menos, al saber que realmente actúas sin saber, *sí sabes* que se trata de una decisión inconsciente y obligada. Una decisión inocente.

Solo existen dos momentos para una decisión: cuando *sabes*, es decir, cuando sientes que algo con total sentido te impulsa irremediablemente desde el fondo hacia esa decisión y no hay *no sé* que valga en tu conciencia actual, o bien cuando es evidente que ese es el último momento para tomarla. Pero asegúrate de que verdaderamente es el último momento y no esa sensación tensa y precipitada con la que la mente *que no sabe que no sabe* te obliga a saber.

> *Solo hay dos momentos para una decisión: cuando sabes o cuando es el último momento.*

De este modo, ante las cosas cotidianas, la primera decisión que debes tomar es: ¿Este es el momento de tomar una decisión? Y entonces miras dentro y te preguntas: ¿Sé o no sé?

¿Sé o no sé? ¡He aquí el dilema! Siempre puede haber a tu alrededor personas deseosas de que sepas precipitadamente, pero no te fíes de la *prisa por saber*. ¿Hay acaso mayor pérdida de tiempo y esfuerzo que una decisión inconsciente?

Aplicación interior

El *no sé* al que te invito no es nihilismo, no es una negación de la verdad ni de tu capacidad intrínseca para contactar con ella como pura conciencia que eres. No es una negación de la inteligencia en sí, sino una humilde mirada más allá de lo que pretendía sustituirla: creencias, programas, dogmas,

supersticiones, temores y heridas. Al arrojarte a un auténtico reconocimiento de que no sabes, al aplicar tu enfoque con el corazón, lo sentirás como un soplo de aire fresco. Tu mirada honesta sobre aquello que creías saber, acompañada del contacto con el silencio interno y la confianza en la verdad en ti, desmantelará la ilusión de saber y hará aflorar una profunda sensación de libertad al soltar lo falso.

Descansa en la verdad.
No necesitas saber, pues si lo necesitaras, lo sabrías.

No se trata de aplicarlo a lo que las demás personas creen saber, eso no es asunto tuyo. No es un enfoque para conversar. No se trata de negar sistemáticamente lo que los demás dicen o creen, intentando *liberarlos* de sus ilusiones o pretendiendo que tomen conciencia de que *no saben*. ¿Qué sabes tú lo que ellos quieren? ¿Acaso ellos han elegido este entrenamiento? El *no sé* es una práctica de conciencia, una aplicación interior para desmantelar los propios guiones sin sentido. No dejes que el programa lo use como un nuevo y sofisticado medio de rechazar al otro. Tampoco lo uses como una manera de evitar tu papel en el mundo exterior. Si este enfoque te paraliza y te hace sufrir, vuelve a leer este capítulo, pues no estás haciendo la práctica, sino que el programa ha tomado el no sé para atacarte internamente. El programa puede apropiarse de cualquier práctica interna para producirte miedo.

Tras la difusión mundial de la filosofía Advaita y el Zen, es muy habitual encontrar a personas que se introducen rápidamente en estos conocimientos y aplican el *no sé* intelectualmente, para afirmar con superioridad su *personaje espiritual* frente a los demás, mostrando su total falta de respeto por el camino de otras personas, por sus motivaciones y su condición actual. Es normal atravesar primero una fase de intelectualización sin experiencia profunda. No solo recuerdo este proceso en mi propia experiencia, sino que lo he contemplado en decenas de casos. Emerge una mentalidad nihilista y escéptica que había estado reprimida y que se torna, finalmente, en un modo más de rechazar al mundo y al otro. Escucha al pensador desde el silencio de tu Ser y lo verás en ti o en otras personas.

No intentes encontrar adeptos al *no sé,* no es necesario. Tampoco te ayudará expresar, mediante el *no sé*, tu rechazo a la expresión de otras personas. El *no sé* no es *fundamentalismo del no conocimiento*, sino un profundo ejercicio íntimo e interior para desmantelar creencias y lanzarse a la experiencia directa de la verdad desde la paz y el silencio de no saber. Partiendo de la intuición de que *la verdad es*, trabajamos en el *no sé* para salir del estancamiento en las creencias superfluas de nuestro pensador. Su aplicación correcta es interna, en tu conciencia y para la voz de *tu propio pensador*.

¿Vas solo o con la vida?

A cada momento la vida te pregunta una y otra vez lo mismo:

¿Vas solo o conmigo?

¿Quieres decidir esto por tu cuenta o lo hacemos juntos? ¿Ya lo sabes o te abres a algo más? ¿Estás dispuesto a lo nuevo?

Mientras sigas confiando ciegamente en que eres capaz de resolver los problemas por tu cuenta, con tus propios conocimientos, como una mente individual que cree que sabe, te mantendrás cerrado a la ayuda de una mentalidad superior que solo opera a través de tu conciencia y es capaz de integrar la verdad a cada instante. Si tú sabes, te cierras a la conexión espiritual. Simplemente decides permanecer encadenado a ilusiones sin sentido, cambiando las cosas de sitio sin cambiar verdaderamente nada, para al final sentirte profundamente solo.

La práctica

No sé. Esto es humildad. Desafía al programa dominante una y otra vez con este sencillo ejercicio. Es un ejercicio de muy amplio alcance; lo usarás durante tanto tiempo como el que dure tu camino, lo aplicarás a todo tipo de situaciones, creencias y puntos de vista, incluidos los que hoy consideras incompatibles.

Para empezar, enfoca tus distensiones durante varios días en el *no sé.* Hazlo en cualquier momento, has de abrirte a la experiencia. Para ello di simplemente *no sé*, respira y sumérgete en el silencio. Déjate sentir hasta permitirte la liberación del falso conocimiento. Y vuelve a aplicarlo cuando el pensador insista. Aplícalo cuando veas aparecer en tu mente cualquier idea o creencia, una suposición, una desconfianza, un temor al futuro y cuando surja una duda. Sigue aplicándolo a cualquier cosa. Siente la desprogramación.

El ejercicio del *no sé* consiste en liberarse de las ilusiones que te dominan a cada instante. Es el principio de *vaciar la taza*, requisito necesario para abrirse a una nueva visión de la vida. Cada vez que dices *no sé* a tus suposiciones, dudas, hipótesis, prejuicios, programas y aparentes conocimientos, estás abriendo tu mente a la inteligencia del amor que habita en el silencio, invitándola a que forme parte de tu vida.

Di *no sé* porque deseas saber profundamente; hay un compromiso interno con la verdad en cada *no sé*. Abandonar las viejas ilusiones produce una seguridad profunda y casi olvidada, la seguridad de abrirte por fin a la verdad que reside más allá del misterio.

Porque cuando la verdadera inteligencia te visita, no hay duda, ni confusión, ni necesidad de pruebas. Ni siquiera hay creencia. Tan solo certeza. Cuando sabes, sabes. Una certeza que nace en donde solo hay sitio para la paz.

Sentir la Identidad

¿Quién?

En la meditación *espacio mental* has podido experimentar el silencio interior y darte cuenta de lo profundamente reconfortante que es hacerte consciente de él. Además, esta meditación tiene otra función. Con ella desarrollas un espacio interno desde el que observar los pensamientos. Te ubicas en el silencio de la conciencia testigo y desde ahí ver los pensamientos como cosas que pasan. El silencio puede abrazar al sentir y permitirle ser, dejando así que el sentir se extienda.

Ahora estás listo para el nuevo enfoque. Te dispones a realizar una indagación profunda sobre tu identidad verdadera o existencia esencial. Es como lanzarte al fondo del e*spacio mental*. Se trata de encontrarte con la experiencia sentida del Yo Soy más allá de cualquier forma, más allá de un pensamiento o una definición.

Este enfoque te conecta con un recuerdo esencial, con la parte de tu mente que no maneja palabras ni intensidad emocional. La experiencia de la actualización esencial, por la cual recuerdas el Ser profundo, suele ser sutil, delicada, amable y profunda. Pero en algunas ocasiones, este primer encuentro con la verdadera identidad, sorprende.

¿Estoy conectando con el *yo mismo*? Espera. Debemos definir esto de "*yo*" o terminaremos haciéndonos un lío. Si entendemos *yo* como una identidad diferente de un *tú*, ese es el *yo* basado en la diferencia y podemos llamarlo *persona*, una palabra que etimológicamente significa "máscara de actor". Por ello, a menudo me refiero a este tipo de *yo* como personaje. Es un yo falso, programado, basado en imágenes del pasado. Pero muy bien podría suceder que uno considerase su *yo falso* como lo más auténtico del mundo y, por tanto, lo más "yo mismo" que puede aceptar, sin dejar lugar alguno al cuestionamiento del pasado pensado.

Porque el Ser Esencial no puede comprenderse con la mente programada, con la mente de las palabras, con explicaciones o con pensamientos. Solo puede experimentarse. Hacia esa experiencia apunta este enfoque. Te ayuda a expresar tu voluntad enfocada en recordar el Ser, hacer presente la existencia pura en tu conciencia. No hablamos de un *yo* opuesto a un *tú,* sino de un solo Yo, una identidad plena, sin opuestos y omniabarcante.

El Yo Soy que en algunas ocasiones sientes, como por ejemplo en este enfoque de conciencia, no es un Yo Soy "propio". No es ni tuyo ni mío. No es personal, sino totalmente impersonal. Es el mismo "Yo Soy" con el que conectaría otra conciencia que, al dejar la personalidad aparte, volviese sobre sí misma,

pues es exactamente la misma existencia la que hay en todas partes y en todo momento, infinita y eterna.

Este enfoque es distinto y sutil. Dedícale una atención especialmente relajada, limpia y centrada. Practica este enfoque tras una profunda distensión para vaciar convenientemente tu escenario interior antes de abrirte a recibir el sentir de tu Ser. Mientras que el resto de los enfoques comienzan con la lectura meditativa antes de la distensión, este, en cambio, requiere una limpieza previa. Suelta todo, respira profundamente varias veces y luego pregúntate muy lentamente:

¿Quién está aquí ahora?

*

Respira profundamente y entrégate a sentir en lo más profundo de tu centro. Deja ir cualquier contestación pensada. No importan las palabras. Déjate en la experiencia, hazte receptivo a lo que llega más allá del silencio. Disponte a sentir.

Cambia ahora sutilmente el formato de la pregunta:

¿Quién experimenta?

*

Respira y escucha el silencio. Mantente muy atento y centrado.

*

¿Quién escucha en el silencio?

*

Siente.

¿Quién siente?

*

Disfruta de esta experiencia, deja que te impregne hasta lo profundo.

*

Finalmente:

¿Quién soy?

*

Y déjate en el Ser. Respira profundo y permanece atento en este sentir amplio, silencioso y profundo unos minutos.

¡Cuidado! ¡No mires ahí!

Una de las defensas del ego contra este poderoso ejercicio consiste en la distracción y en la trivialización. Precisamente, al ser una práctica que apunta tan sencilla y directamente al centro, es posible que tu pensador quiera convertirlo en una obviedad. Si ocurre así al principio, permite con paciencia y atención que la mente programada, con su típico estilo pseudoinfantil, conteste las típicas bobadas a cada pregunta-enfoque. Deja que se agoten sus intentos de impedirte acceder a lo profundo mientras tu permaneces claro en tu intención de recibir la experiencia de tu Ser.

Por ejemplo, es posible que escuches al pensador contestar a tu pregunta "¿Quién está aquí ahora?" con un "Pues yo, claro" o que diga rápidamente tu nombre propio. O incluso es posible que el pensador contestase "el Ser" o incluso "¡Dios es quien escucha!", convirtiendo en una palabra o concepto pensado lo que solo puedes sentir dentro de ti y lo que solo sintiendo se puede comprender. La mente pensante intenta hacer del ejercicio más profundo una tontería para volver a hacerte protagonista de la nada. Pero si la observas como quien permite jugar a un niño y no caes en la trampa de culparte o sentirte incapaz, es decir, si no te confundes con el pensador, esto durará muy poco, pues tu voluntad de sentir la verdad traspasará con facilidad sus fútiles intentos.

Por supuesto, la función de la mente programada es intentar hacerte olvidar todo ejercicio enfocado a que vivas una realidad que la trasciende. Ella se encarga de manifestar tu resistencia inconsciente a tu Ser. No parece muy contenta con el hecho de que tú hayas comenzado a cuestionarla, patalea e intenta hacerte desistir, intenta hacer de este ejercicio algo ridículo ya que, para ella, que no conoce la verdad, no tienen ningún sentido.

Debido a estas trampas del pensador, es preferible que te centres correctamente antes de entrar de lleno en este enfoque. Prepárate en silencio, centra tu poder mental, tu atención. Respira y siente. Todas las distensiones y meditaciones previas te han ayudado a llegar a este momento.

Entrena a menudo esta actualización. Una vez que hayas vivido al menos alguna vez la suave sensación de haber tocado tu fondo existencial y la experiencia de paz profunda que te da el contacto con el Ser, recuérdala introduciendo entre tus actividades cotidianas claves de actualización, como, por ejemplo:

¿Quién está aquí ahora?

El mundo y Yo

Acostúmbrate a incluir tu Yo profundo en todo lo que hagas. Por ejemplo, si estás paseando, di interiormente "el paseo y Yo", y después entrégate a sentir al Ser en tu fondo. Haz que el Yo profundo

esté presente también en este paseo, comparte tu experiencia habitual y perceptiva. De este modo no te creerás separado de tu Ser por el hecho de estar viviendo la cotidianidad humana. Puedes decir "mi cuerpo y Yo". Si estás hablando por teléfono, "la conversación y Yo". Incluso puedes sentir una sensación y decir "la sensación y Yo". Permite que tu identidad profunda te acompañe en lo que haces y en lo que sientes, deja que impregne con su presencia todo lo que vives, deja que lo toque con el brillo de su paz. Cambia tu conciencia al decir "los pensamientos y Yo" o "mi actividad y Yo". Puedes incluso decir "fregar los platos y Yo". Recuerda tu identidad sin forma mientras tu personaje está involucrado en lo que sea. Al hacerlo cambias la percepción y surge un espacio de paz en todo lo que haces. Y todo cobra sentido.

Disfruta estos días experimentando la actualización de tu Ser en tu conciencia. Este enfoque te pone en contacto con la experiencia de paz profunda que solo puede provenir de tu Ser. Desde este lugar, sentido íntimamente, ya es posible acceder a la integración de una nueva mentalidad de paz.

Una vez que disfrutas de experiencias de Ser, por tímidas o sutiles que sean, comienzas a recordar la eternidad. En cuanto hayas tenido alguna experiencia auténtica de *lo Real*, cada vez estarás más dispuesto a soltar lo falso.

Prácticas

No sé

Enfoque

Relevar a la mente pensante

Digo no sé, respiro y dejo ir toda la importancia de las ilusiones mentales.
No sé, nunca he sabido y nunca sabré si creo a la mente programada.

Mi personaje se construye con pensamientos heredados de otros que no sabían,
mi cultura se basa en suposiciones.

No supongo, digo firmemente: no sé.
No adivino, digo sencillamente: no sé.
Y siento.

*

No dudo. Me libero de la confusión reconociendo que no sé.

No fabrico historias y culebrones, digo no sé y vuelvo al ahora,

el único momento que comparte mi realidad.

¡No tengo por qué saber!
¡No tengo por qué comprender ahora mismo!

No sé.

Siento el espacio en donde permito el Ser.

*

Uso el pensamiento de las formas solo para las formas,
para los objetos del tiempo y el espacio.

No me dejaré guiar por el miedo.
Me libero de la ilusión de mi aparente conocimiento.

Dejo espacio para que aflore la auténtica inteligencia.
Digo interiormente no sé y me abro a saber de verdad.

*

Me uno a la vida en sus decisiones, soy uno con ella.
En la experiencia de la verdad no tendré duda y sabré.

¿Quién?

Enfoque

Sentir el Ser

Deseo recordar mi Ser. Deseo sentirlo.
Relajo totalmente el cuerpo.

Respiro profundamente.
Me preparo con una distensión.
Siento el silencio dentro de mí.
Suelto cualquier pensamiento.

*

Atento y en total calma, me pregunto internamente:
¿Quién experimenta?

No intento contestar. Respiro y siento.

*

¿Quién está aquí y ahora?

Escucho absolutamente aquietado y en paz.

*

¿Quién escucha?

Siento.

*

¿Quién siente?

*

Escucho el silencio en profunda atención, enfocándome en mi centro.
Empiezo de nuevo desde el principio:

¿Quién experimenta?

*

¿Quién está aquí y ahora?

*

¿Quién escucha?

*

¿Quién siente?

*

Me pregunto muy lenta y profundamente:

¿Quién soy?

*

Y respiro hondo sintiéndome totalmente.

Vivo el sentir de mi Ser en un profundo silencio sin fondo.
Me dejo en el Ser.

*

Una vez que he sentido mi Yo profundo, no le dejaré fuera de mi experiencia.

Lo recordaré a lo largo del día.

En mis actividades, hoy recordaré interiormente "el pensamiento y Yo",
"mi actividad y Yo", "mis palabras y Yo", "mi cuerpo y Yo".

Siento presente al Yo profundo en mi vida cotidiana.