

S Ó L O S e r

En lo simple, en lo sencillo, se descubre nuestra propia naturaleza de Ser. Al abandonar lo falso, al soltar la identificación mental, se va comprendiendo, descubriendo de una manera evidente que para ser lo que eres no es necesario hacer ningún esfuerzo. La culpabilidad sólo surge en la identificación.

Tenemos que aprender a aflojar el cuerpo y la mente, así como a ejercitarnos investigando con interés y sin obsesión, acostumbrándonos a una práctica regular. Los caminos del buscador pueden ser variopintos. Uno de ellos, combinado con otros, podría ser el estudio de los diferentes textos sobre lo sagrado, con sus diferentes enfoques; otra vía puede consistir en la fórmula más tradicional, la enseñanza oral, transmitida por una persona que esté viviendo desde Ser. Las ventajas que nos puede aportar la enseñanza oral son su cercanía, su frescura, la resolución directa de dudas, que seguramente y sobre todo al principio serán muchas, y la vibración que se crea en el instante, junto con la calidez. La enseñanza oral es directa y, por lo tanto, podríamos considerarla superior a cualquier otra. En cualquier enseñanza, los manuales están bien, pero si tienes una persona que te lo muestre en directo, parece menos complicado.

Lo Real, eso que es innombrable e inmutable, y que está más allá de las formas, que es Ser aquí y ahora, requiere una profunda y más que sincera investigación; entre otras razones, porque no estamos hablando de objetos tangibles, sino de algo enormemente sutil. Es tan sutil que no es objeto, no es forma.

Ser es enormemente simple, pero parece ser que las personas lo convertimos en algo sumamente complicado, dándole vueltas a la mente. Buscamos a Dios, sin darnos cuenta, en las formas y en los conceptos,

y la verdad es que Dios está detrás de todos ellos. No es ningún pensamiento, por iluminado, elaborado o bello que sea. Se puede descubrir en la atención simple y serena, en el ver, en el darse cuenta, sutizando la mente, vaciándola de contenidos.

La pretensión de que no surjan pensamientos en la mente es el error más habitual de muchos buscadores, aunque ésta no es la finalidad del espiritualista. Con enorme simplicidad y sin artificios, se debería relajar, soltar los movimientos mentales, los impulsos y deseos. Simultáneamente, hay que situarse en la pura observación, con una actitud de abertura y también a la escucha. Al no identificarme con el pensamiento en ese soltar la mente, tomaré más conciencia de espacio y de profundidad interior. Ahí se va reconociendo Ser.



Nuestro hogar más auténtico no está hecho de ladrillos, ni de lujos. Nuestra propia naturaleza es Ser, simplemente. Hay que rendir la tensión al ahora, a lo evidente, a lo que es.

Tú no eres la mente ni los pensamientos, tú no eres el cuerpo. ¿Quién se da cuenta del cuerpo y de los pensamientos? Puedo formularme esta pregunta, sin darme yo la respuesta, y mentalmente permanecer

abierto, a la escucha, tranquilo. Aprendiendo a aflojar, a soltar. Manteniendo la lucidez, para que, poco a poco, pueda ir revelándose aquello que nos parece un misterio. Hay que mantenerse en el quién se da cuenta en todo momento: en el trabajo, en casa, caminando por la calle. Debemos integrar la contemplación en lo cotidiano. En todo momento, contemplar. Permanecer en el Sí Mismo en cada instante, ya que el personaje siempre tiene la pretensión de ser alguien.

Ser no es demostrar, no es buscar una experiencia determinada que me emocione y me produzca un placer psicológico. Ser es estar en todo momento presente en el ahora.

En mi vida cotidiana, si ya he tenido atisbos de lo Real, mantendré esa comprensión de que yo no soy el que actúa. Es probable que, a pesar de ello, caigamos muchas veces en la identificación. No importa las veces que nos identifiquemos. Lo importante es romper con esa mecánica, retomando nuevamente la contemplación.

¿Me he dado cuenta de que todos los estados negativos que experimento provienen de la continua identificación con el pensamiento? Descubrirlo y verlo con claridad nos puede ayudar a liberarnos de ello, siendo simplemente lo que somos.

En la medida en que avance en la comprensión, también tendré que soltar los conocimientos objetivos. Sólo Ser. El conocimiento es útil y necesario, por eso se investiga. Es un gran apoyo. Sin embargo, llega un momento en que lo que nos fue útil ya no es necesario, sino que nos dificulta, al igual que la persona que se rompe una pierna y necesita una muleta para después abandonarla cuando se recupera, ya que se convierte en un estorbo. Con el conocimiento sucede lo mismo, cuando se va haciendo evidente Ser. ¿Qué hacer o no hacer? ¡lo que toque, diría yo!. La obsesión, respecto a frases o palabras emitidas en un contexto histórico determinado, ha llevado al fanatismo a muchas personas. No es lo que dicen, sino hacia dónde indican, hacia dónde nos llevan. La libertad, el amor, la nobleza, la

belleza y la eternidad están en nuestra naturaleza de Ser. Si los busco fuera, los encontraré parcialmente, limitadamente.

El odio, la rabia, la envidia, la violencia y la mayor parte de los males que aquejan a la sociedad provienen de una misma matriz: el deseo. El deseo es un veneno, que se domina por la comprensión. Me identifico con un objeto y lo convierto en mi Dios, en la finalidad de mi vida. Con el tiempo, es probable que descubra que aquello fue sólo una ilusión. Y así paso mi vida de un objeto a otro, desilusionándome, enfadándome, quejándome de la vida y de mis circunstancias.

«¿Por qué me ha tocado vivir esto a mí? ¡Mira a ése, qué bien le van las cosas, qué casa tiene y qué pareja, y yo tengo que trabajar, esforzarme muchísimo, y no tengo ni la mitad. ¡Qué injusta es la vida!» Estos pensamientos pueden convertirse en la rueda a través de la que gira mi vida. Si soy un amante de la verdad y ya estoy cansado de todos ellos, me entregaré al silencio del pensar, al olvido de todo pensamiento. Sólo Ser. Ser constante en la investigación y la práctica; más tarde o más temprano, si hay comprensión, dará sus frutos. No tirar nunca la toalla, ser humilde y nunca creer que ya lo sé todo. Estar dispuesto a aprender siempre, como si fuera un ignorante. El desarrollo de estas actitudes, que necesariamente llegarán si hay comprensión, nos asegura el éxito en nuestra búsqueda. Sólo Ser.

No se trata de no hacer nada, de adoptar una actitud pasiva ante la vida, sino de dejar que la vida fluya, que la vida se exprese, aceptándolo todo. Luchar amándolo todo, respetándolo todo, trascendiéndolo todo. Si no trasciendo, si no me olvido de todo, si no aflojo a este personaje, observándolo sin pretender nada, difícilmente podré acceder a esa dimensión que somos todos y que es nuestra verdadera naturaleza: Ser.

Felipe García