

LO QUE SOMOS

La mayor parte de nosotros vivimos de espaldas a la realidad que somos, sin dejar de serla nunca, aunque completamente inconscientes de ella. En la infancia, a medida que se fue perdiendo la inocencia, se empezó a estructurar un personaje lleno de automatismos. A partir de la progresiva desconexión del fondo, se fue perdiendo la frescura, la naturalidad, lo cual fue propiciando una respuesta mecánica y condicionada.

Lo que somos es aquí y ahora sin tiempo, sin memoria. A medida que se va soltando al personaje, que se va aflojando como si fuera un títere, se empieza a descubrir un espacio que en sí mismo está hecho de paz y de libertad, un espacio infinito e ilimitado, una dimensión de silencio que lo abarca todo y que es la base de todo lo que existe. El vacío está por todas partes, impregnándolo todo; el vacío está lleno de objetos y los objetos están llenos de ese vacío.

Ningún concepto podrá definir lo que somos con total exactitud, porque todos los conceptos son limitaciones, aspectos parciales de la realidad absoluta que somos. Los

conceptos señalan en la dirección verdadera y pretenden ayudar a despertar del sueño de estar separados, de la creencia falsa de ser un cuerpo y una mente, pero ninguno de ellos es verdadero. La obsesión con los conceptos lleva al fanatismo y al orgullo espiritual. La idea de separación provoca incertidumbre, sufrimiento, inseguridad, angustia. Y por más que nos empeñemos en buscar externamente las soluciones a todos estos síntomas, jamás lo conseguiremos. Primero tendré que solucionar mi mundo interior, mi falta de claridad, la obsesión mental, el apego a los objetos que poseo, a las personas que quiero. Deberé aprender a rendirme a lo evidente, a lo que es: a la voluntad de Dios aquí y ahora. Todo lo que tenga que ser va a ser de todas formas, lo quiera o no. Entonces, ¿de qué sirve preocuparme por el futuro o el pasado? Sólo para sufrir. Es de sabios abandonar los pensamientos repetitivos, aquellos que se preocupan por si quedé bien o si estaré a la altura de las circunstancias, superando mis miedos el enfrentarlos cara a cara.

La aceptación es la medicina suprema para ser lo que somos. En la aceptación total, no existe un yo que acepte. El yo desaparece en la medida en que hay comprensión. La aceptación total no es resignación, sino resultado de la lucidez. En la contemplación, en la no implicación con los pensamientos, hay libertad y aceptación, al no estar enganchado a nada.

Unos dicen que no hay que hacer nada; otros, que hay que hacerlo todo: el ser lo hace todo sin hacer nada. El cuerpo y la mente actúan. Debemos aprender a estar en la acción desde la no acción, a permanecer centrados en la acción. Ello no se consigue por la voluntad personal, sino que es una vivencia, una evidencia, que en muchas personas se produce después de años de trabajo auténtico de profundización, y suele ser progresivo. Si ello resuena dentro de uno, se mantiene en la lucidez. En el Ser, en lo que somos, no cabe el pasado ni el futuro, sólo es presente. Por lo tanto, en él no cabe el odio, la venganza, el resentimiento o la ira. Todo ello surge del pasado, de vivir separados, de vivir una angustiada búsqueda de seguridad y libertad externa.

Para ser lo que somos es necesario abandonar toda idea de mí, toda pretensión de ser más que los demás. Si de verdad he descubierto que la felicidad está dentro de mí y que en los objetos sólo consigo vivir una felicidad parcial momentánea, tendré fuerzas para soltarlos, manteniendo el estado de observación tranquila, donde es más importante el sujeto observador que el objeto observado. Es más importante la lucidez que conseguir aplausos, cariño, la valoración externa o la ilusión de que cuando alcance un modo de vida determinado seré feliz. La auténtica felicidad está en mí aquí y ahora, observando los objetos como una manifestación de lo que es, y no como un medio para conseguir la felicidad. Ésta no debo buscarla, porque es aquí y ahora. Nadie es más que nadie. Nadie es mejor que algo. Todos somos uno. Todo es una expresión del uno. El orgullo, la prepotencia y la vanidad son una mochila, una carga que no sirve absolutamente para nada más que para sufrir. Intentaremos soltar este equipaje, con simplicidad y sin culpabilidad, la cual pertenece al personaje. Debo mantenerme despierto si ya he tenido atisbos de lo que somos. Será

fácil, aunque por verlo una vez no está hecho todo. Hay que poner todo mi amor, ponerme todo yo, en mantenerme despierto, lúcido. Si me he enamorado de lo real, debo vivir para ello y, en cada momento, meditar; cada instante es un momento para ser humilde, aceptando lo que me está pasando. No hay que querer ser un santo, un don perfecto, lo cual es un error muy habitual, sino que debemos aceptarnos con todos los defectos, con todas las miserias, con todas las contradicciones.

Felipe García