

A la caza del Yo

Versión ampliada

Actualizada el 20 de agosto 2.011

Auto-indagación exitosa por Edward Muzika

www.wearesentience.com

Traducida al castellano por 道 en Abril 2.012 petitcalfred.wordpress.com v0.1

La "práctica correcta" de la auto-indagación es tan importante que siento la necesidad de articular sus muchas variantes, ya que los métodos "exitosos" son sutiles. Se puede practicar sin éxito la auto-indagación durante mucho tiempo, porque no se tiene ni idea de lo que se está buscando. Por lo tanto, explicaré los distintos métodos de varias maneras ligeramente distintas con la esperanza de que de una manera u otra conecte con los verdaderos interesados en la práctica.

Algunas personas son capaces de sentir una sensación de "Yo" casi inmediatamente después de una mínima introspección y otras no. Unos son, por naturaleza, introspectivos o y otros no. Para hacer auto-indagación, uno o bien tiene el talento o aprende con la práctica. Lo mismo es cierto para la psicoterapia. Aquellos que son capaces de mirar hacia dentro y "ver" objetos mentales interiores, se defenderán bien en terapia de conversación, mientras que aquellos que carecen de esta habilidad, no lo harán. Sin embargo, uno puede adquirir esta habilidad a través de repetidos esfuerzos para "mirar dentro" de los espacios de imaginarios de la mente.

El problema es que mucha gente no experimenta un sentimiento o sensación de "Yo", y por lo tanto, no tienen nada que trabajar. Miran "dentro de sí mismos", y encuentran sólo oscuridad, o una miríada de fenómenos, tales como pantallas de luz interior, pensamientos, imágenes, recuerdos, sensaciones corporales, energías que surgen, etc, y no tienen ni una pista de cual es la sensación de "Yo" en la que deben concentrarse. Se pierden en un bosque de sensaciones y percepciones, y no tienen sentido del "Yo".[1]

Si este es el caso, Robert ofrece el método de preguntar: "¿Quién soy yo?", o "¿A quién le están ocurriendo estos pensamientos?" Este método puede llevarte eventualmente al "testigo", pero la debilidad es que este método es que funciona totalmente en el nivel de la mente y del pensamiento, y uno tiene que ir más allá de la mente.

Por tanto la auto-indagación tiene dos pasos: Echa un vistazo a todos los fenómenos a tu disposición, tanto fenómenos interiores tales como pensamientos e imágenes, y los fenómenos externos, como objetos del mundo, tanto meditando como a lo largo del día; observarlos y "juega" con esos fenómenos. Familiarízate con ellos y explora el mundo interior en cierta medida. Luego pregúntate: "¿Es este fenómeno Yo, o Yo existe independientemente de él?"

Lo que estamos tratando de hacer es encontrar la anomalía, lo que no cambia, y es diferente de todas las otras sensaciones en el sentido de que no es un fenómeno observado, sino que en realidad es el observador o testigo en sí mismo. Es la singularidad en torno a la cual todos los objetos y el mundo están dispuestos.

Hay muchos fenómenos que se parecen al "Yo" en diversos momentos, como la idea del yo, o el ego, o como el gran vacío que se experimenta cuando te encuentras cerca de despertar. Muchas personas también encuentran varios sujetos, u "observadores". Uno observa los pensamientos como un testigo, y entonces uno se vuelve consciente de que está viendo los pensamientos. Es decir, hay dos niveles de testigo.

Al principio cuando la gente piensa que experimenta la sensación del "Yo", en realidad está observando el nudo de energía que conecta el cuerpo a la mente. Todavía no son conscientes de que están separados de ese fenómeno, y lo están observando, y que ese observador es el Yo real. El observador o espectador o testigo, está tan cerca de uno mismo que a menudo se pasa por alto, como apunta la parábola adváitica del décimo hombre. A menudo el observador no se cuenta porque no es un objeto, se da por sentado y no se repara en él.

Todos estos falsos Yoes tienen que ser observados, explorados y jugar con ellos, para descubrir que no son el yo verdadero, la sensación de «Yo soy» de la que habla Maharaj es el nudo del ego que conecta el cuerpo con la consciencia. Este nudo no eres tú, pero tienes que descubrirlo por ti mismo a través una experiencia directa y no sólo aprendiéndolo de otros. Una vez que ese nudo se rompe, todo lo demás es simple y claro, y este nudo se corta a través de la observación continua, entonces se descubre que ese nudo es observado por el Yo imperecedero.

La auto-indagación es un proceso continuo, un trabajo a tiempo completo, no se limita a los periodos de meditación formal. La meditación formal, practicada con frecuencia, es una gran ayuda ya que crea un gran poder de introspección.. Por supuesto, demasiada meditación hace que la mente se vuelva débil y estúpida, lo cual es un error.

La meditación formal debe ser de al menos dos períodos del día, con dos sesiones de 25-35 minutos cada una separados por un descanso de cinco minutos. Este tiempo puede ser aumentado gradualmente a tres o cuatro sesiones, de tres períodos de 25-35 minutos.

Sin embargo, los efectos beneficiosos de la construcción de ese poder de introspección durante la meditación se disiparán si el resto del día se pasa dedicado a servir al mundo. Una vez se ha aislado lo que piensas que es tu "Yo Soy", el estudiante tiene que parar varias veces durante el día durante unos minutos, y mirar en ese "Yo soy" para tener un mejor entendimiento del mismo durante la vida cotidiana. La conciencia de uno mismo debe acabar siendo continua.

Descubrirás cambios en el "Yo soy" a lo largo del tiempo, debido a que no es el Yo real lo que estás viendo; lo que ves es sólo un objeto haciéndose pasar por el Yo.

Entonces, un día se descubre la anomalía, lo que nunca cambia, que es el sujeto de todas las miríadas de objetos. Una vez que se ve claramente, todos los objetos pierden importancia, y el "trabajo" del buscador es el de quedarse, o permanecer en ese observador, que mira, que da testimonio, aquel del que todos los objetos del mundo surgen. Es este un estado reposo. Tratar de permanecer en ese centro no supone realmente esfuerzo alguno. Lo que pasa es que la mente inquieta, con la que nos identificamos, necesita estar activa, y debido a esa identificación con la mente, "nosotros" nos activamos. Sin embargo, el Yo real está siempre en reposo, y llevando continuamente la atención de la mente al observador o testigo, esta pierde interés en ir a otra parte debido a la profunda paz que siente en ese estado de reposo.

Una vez que el testigo se descubre, hay un amplio camino a seguir para la auto-realización. Los falsos yoes desaparecen o se disipan. A partir de aquí el trabajo a tiempo completo es permanecer en ese Yo, quedarse allí, y una paz y felicidad infinitas llegarán, y sin esfuerzo llegarás a ellas durante todo el camino.

Como debe hacer esto se explica a continuación.

Antes de entrar en más detalles sobre el proceso, tenemos que tener claro que podemos y debemos realizar el mismo análisis con respecto a los objetos del mundo externo.

Elige un objeto, como una persona, un árbol, una mascota sentada junto a la ventana. Obsérvala y al mismo tiempo mira dentro de ti mismo buscando la sensación de 'Yo soy' y mira si sientes una conexión entre el objeto y el Yo Soy. Si el objeto está cargado emotivamente como en el caso de un ser querido, a menudo se siente una relación entre esa persona y el corazón. Cuando uno descubre esa fuente en el corazón, uno puede deliberadamente tratar de hundirse en ella. Esto provocará un aumento inmediato de la felicidad y la estabilidad que ayudará a la meditación formal y conducirá con mayor rapidez a la liberación. A partir de aquí hay que observar si esa fuente en el corazón es el observador o no.

Con un poco de suerte esta introducción ha explicado el proceso, y ahora vamos a detallarlo más.

En primer lugar, las mejores descripciones de la auto-indagación se encuentran en dos libros: El Camino de Sri Ramana, Parte 1 por Sadhu Om y Michael James, (capítulos siete y ocho), y en el Nisargadatta Gitta por Pradeep Apte. Este último es una compilación por Apte de alrededor de 230 párrafos de Nisargadatta sobre la sensación de "Yo Soy" y como permanecer en el ser. La descripción en El Camino de Sri Ramana se parece más a lo que Robert Adams enseñó.

La forma de auto-descubrimiento impartida por Robert, Ramana y Nisargadatta consiste en permanecer en el "Yo Soy", pero ¿qué significa esto? ¿Qué es el Yo Soy? ¿Cómo puedo permanecer en él? ¿Cómo practico la auto-indagación?

Una discusión más amplia de la práctica del recordar o permanecer en el Yo puede encontrarse en el libro de James, "La felicidad y el Arte de Ser", sobre todo en el último capítulo.

Otro libro que recomiendo y que proporciona un método alternativo para permanecer en "Yo soy" es el de Michael Langford, "El medio más rápido y directo a la felicidad eterna." El autor creó este método, porque no podía seguir el descrito en este libro de seguir la "Yo" y permanecer en el "Yo Soy".

Michael escribe que practicó varios conceptos de auto-indagación durante hace 27 años con pocos resultados. Después de ese tiempo no estaba más auto-realizado que cuando empezó.

Quisiera usar su experiencia para dejar una cosa clara, la auto-indagación es compleja porque hay muchas experiencias internas y encontrar el sujeto en el que permanecer, puede ser bastante difícil. Ciertamente no es una herramienta simple como usar la pregunta "¿Quién soy yo?" una y otra vez. Michael asiduamente practicó la auto-indagación durante 27 años, leyó todos los libros, visitó todos los maestros, pero no había llegado a ninguna parte. Puedo decir lo mismo de mí durante más de 20 años.

Tampoco es la iluminación solo el descubrir que no hay ego, y tampoco existe el objeto al que se refiere el pensamiento "yo". Esto es un juego de niños, materias de primaria...

Michael nunca fue capaz de pegarse a una sensación de 'Yo soy'. Él describe un método y la idea de que ser consciente de la consciencia es en sí mismo permanecer en el Yo Soy. El método que descubrió, o debería decir que redescubrió, se parece a la meditación Zen Soto llamada Shikantaza. Quizá él niegue que su método es Shikantaza porque piensa que descubrió el método de autoindagación de conciencia-observando-conciencia pero su método es más o menos Shikantaza, sentarse en silencio, sin hacer nada. Esto no es fácil. Toma un tiempo. La mente tiene que asentarse y aquietarse. A menudo han de pasar años antes de este sentarse tranquilo sea posible, porque los principiantes siempre esperan resultados inmediatos. Si no los reciben, a menudo se dan por vencidos o se van al siguiente maestro o técnica. A los principiantes no les gusta la quietud, quieren acción.

Sin embargo, como Robert solía decir: "La perseverancia lo es todo."

Otro de los principales métodos auto-indagación consiste en desentrañar el verdadero sentimiento de 'Yo soy' y quedarse allí. Esto generalmente tampoco es fácil en función de muchos factores. Personalmente, pienso que esta es la mejor manera y voy a hablar de ella un poco más.

Si uno practica Shikantaza primero, y alcanza muchos samadhis durante un período largo de tiempo, poco a poco se halla la liberación. Sin embargo, la práctica debe continuar indefinidamente, porque el Yo Soy, no ha sido eliminado. El Yo Soy aún reside como un remanente de tu persona. Los samadhis llegan a ser como unos estados especiales cerrados, y uno se pregunta cual es la realidad, si los estados del Samadhi de Unidad, o el sueño de la vigilia al que uno siempre vuelve. Son estados cerrados en el sentido de que no importa cuantos samadhis experiencias, el mismo sentido de ser un humano, ligado a un cuerpo siempre vuelve.

La manera más rápida de matar el Yo Soy, es la permanencia en ese Yo Soy como lo enseña Ramana y Nisargadatta. Cuando se hace esto, el Yo muere para siempre; con Shikantaza hay una identificación demasiado temprana con la totalidad de la conciencia y el vacío, en lugar de cortar el nudo, que es el nexo de energía entre la mente y el cuerpo, y entre ese nexo y niveles más profundos del ser, como las experiencias del cuerpo causal de vacío real.

Si se consigue la liberación a través del primer método (Shikantaza / Langford), para que se convierta en una liberación permanente, el Yo Soy debe ser encontrado de nuevo y debes seguirlo. Esto será extremadamente difícil si uno ha residido en el vacío durante años. Es difícil entonces encontrar un sentido del Ser porque uno se ha identificado generalmente con el vacío a través de repetidas meditaciones shikantaza.

Muchas personas me han escrito porque eran incapaces de encontrar un sentimiento personal de Yo incluso después de años de reflexión y meditación. Muchos de ellos han residido en el vacío durante años y empiezan a sentirse enojados porque no han encontrado la felicidad o la liberación. Se han saltado el proceso de destrucción del complejo de Yo Soy, lo que significa que está aún vivo, pero oculto, cubierto por la focalización en el vacío. Se han perdido en el vacío y no han conseguido nada.

No pueden saltarse pasos. Lo mejor es empezar siguiendo el Yo Soy y completar esa tarea. Después, permanecer en el vacío del testigo divino, lo absoluto, no cuesta esfuerzo y es permanente.

Una vez vi un libro titulado "A la caza del Yo." Esta para mí es una descripción perfecta del proceso de indagación de uno mismo, ir a la caza de los fenómenos internos que componen nuestro mundo interior, identificar el yo, y a continuación, mantenerse en ese sentido en primera persona.

A mi, al ser algo obtuso, me tomó años de práctica. De alguna manera siempre he sido introspectivo, me perdía fácilmente en mi mundo interior de pensamientos y emociones, pero ese mundo interior nunca fue abierto y espacioso. Aprendí a abrir ese interior, esa subjetividad oscura, a través de la apertura del Tercer Ojo, tomando conciencia de una luz entre las cejas y en constante expansión hacia abajo, hacia la tierra y luego hacia arriba y hacia afuera, revelando un espacio imaginario lleno de luz, la llamada luz de la conciencia. Pero el problema era que había pasado años en ese espacio vacío iluminado, pensando que era la realidad, reconociendo que aún estaba separado y siendo testigo de la nada, pero esperando, en algún momento, que apareciera un sentimiento de identificación con el Vacío. Pero nunca pasó. Yo estaba mucho más allá del vacío, pero fui atrapado en la ignorancia. Estaba esperando encontrar el sentido absoluto de subjetividad mirando de forma continua en el vacío.

Durante años de auto-investigación, encontrarás legiones de experiencias internas que se pueden identificar erróneamente como el Yo. La práctica y la perseverancia, así como limitarse a la lectura de tan sólo unos pocos libros y escuchar la guía de un maestro son las mejores y más rápidas vías de salida de esta selva interior.

¿Es la práctica necesaria para la auto-realización? Definitivamente sí, muy definitivamente.

Así es como el concepto de la caza del Yo se convierte en un método viable.

Uno mira hacia adentro para encontrar el "Yo Soy". Cada pocos días, semanas o meses descubre algo nuevo que cree que podría ser el "verdadero" Yo Soy: el sujeto.

A veces es la luz de la conciencia, a veces es como un espacio interno iluminado, a veces puede ser una sensación completamente basada en el cuerpo. Algunos sentirán el sentimiento de "Yo Soy" como una sensación en el área del corazón de la auto-percepción del cuerpo. Otros creen que son conscientes del cuerpo como un sentimiento visual interno, que es en realidad un objeto en el espacio imaginario y por lo tanto irreal. Descubrirán el sentimiento interno de infinito (o no infinito, limitado) de espacio interno y creen que es eso. Pero no son eso.

Uno sigue explorando con la idea equivocada de que en algún momento va a encontrar el Yo, sin darse cuenta de que es el Yo el que está buscando. El sujeto no se encontrará, porque el sujeto nunca puede convertirse en un objeto. Lo que uno descubre es que todo lo que se ve, experimenta y conoce es en realidad un objeto experimentado o conocido por el sujeto, que no se puede localizar.

Esta búsqueda puede proseguir en vano durante años, porque el Yo no es una cosa, objeto, estado de energía o cualquier cosa que se pueda encontrar o experimentar. Debes entender esto.

¿Qué hacer?

En este punto debes darte cuenta de que hay algo que es consciente de los procesos de auto-indagación. Ese "algo" es el Ser o el último observador.

Entonces, la "nueva" práctica se convierte en observar al observador, no una sensación del cuerpo o un falso yo en el espacio imaginario. Ya sois conscientes del observador, pero no de que el observador es tu verdadero Ser. Caíste en el malentendido de que el observador podía encontrar al verdadero Ser, cuando en realidad, el observador es el verdadero Ser. El "buscar" es el problema, el espectador ya está completo y en reposo.

Por tanto, únete al observador.

Para ello hay dos pasos: encontrar el observador, que es el sujeto de las sensaciones, y tratar de jugar con él para observar todas sus manifestaciones, y luego descansar en él, relajarse y dejar que el espectador observe, y convertirse solamente en el observador.

Cuando se entiende esto tendréis una forma clara de permanecer en el Ser: tan sólo mira hacia la sensación aparentemente interna de ver, no busques un nexo, o el vacío, o la sensación del corazón o cualquier otra sensación o experiencia. Estas son prácticas preliminares y pasos antes de descubrir al espectador. A continuación, después de su descubrimiento, húndete en el observador, el sujeto, y conviértete en el sujeto.

Esto parece sencillo, pero en realidad el mundo interior está tan lleno de pensamientos, objetos, estados, experiencias, vacíos, energías y sensaciones, que claramente la localización del "observador" no es tan fácil. Lee la "Autobiografía de un Jnani", y podrás ver lo intrincadas que son las experiencias internas, y lo difícil que es encontrar el estado fundamental.

Esto parece sencillo, pero en realidad el mundo interior está tan lleno de pensamientos, objetos, estados, experiencias, vacíos, energías y sensaciones, que claramente la localización del "observador" no es tan fácil. Lee la Autobiografía de un Jnani, y podrás ver lo intrincadas que son las experiencias internas, y lo difícil que es encontrar el estado fundamental.

Es necesario comprender que lo que descubrirás es que todo lo que habías considerado que eras tú, el observador, no lo es realmente, no son sino objetos, procesos, pensamientos y energías que habías tomado por ser tú.

En cierto modo, en un principio el espectador se siente a menudo como apenas otra sensación, otro objeto interno, pero no es una sensación física como es el reconocimiento de una sensación de cuerpo o la percepción de un pensamiento.

La práctica consiste en volverse hacia adentro, hacia la fuente, el observador, y buscarlo.

El proceso de localizar fenómenos, examinarlos y jugar con ellos hasta que los conozcas plenamente, y luego eliminarlos como el observador puede ser más largo o más corto. Este es el verdadero proceso de auto-indagación, no el que refiere a menudo como repetir mecánicamente: "¿Quién soy yo?"

No tengo ni idea de lo que experimentarás, es diferente para cada persona.

Pero en última instancia, comprenderás (verás, experimentarás, conocerás, sabrás) que no hay un mirar dentro y un mirar fuera. Sólo hay una consciencia. El esfuerzo deliberado de buscar dentro era para contrarrestar el hábito de toda una vida de mirar hacia el exterior y para desarrollar la discriminación introspectiva para descartar los objetos y fenómenos internos y externos como tu Yo verdadero.

Quiero hacer hincapié en que la frase "mirar hacia adentro" es falsa. No hay hacia adentro – o hacia el exterior. Esta distinción sólo dura mientras crees que eres un cuerpo. La fase de "mirar hacia adentro" suena casi como una orden para mirar hacia el vacío interior de la imaginación, como en el interior del cuerpo. Es una instrucción incorrecta. Esto refuerza la idea de la realidad de interior y exterior, dentro de la piel y fuera de ella.

El mundo, tu estado interior, tu búsqueda, tu imaginación acerca de como es la autorrealización, todo va a desaparecer y entenderás que todo lo que has experimentado hasta ese momento es imaginación. Estarás libre de todo concepto e imaginación. En este estado debes permanecer por un cierto tiempo, pero esta auto-permanencia no se vuelve continua por mucho tiempo. Es solo una cuestión de perseverancia, y sólo aparece después de que una pasión sostenida por la verdad se convierta en lo más importante para ti.

Entonces, en algún momento, "todo" desaparecerá por irreal y quedarás en una existencia mental silenciosa. Esto es difícil de explicar, pero este mundo no desaparece como si flotarás en un espacio de consciencia sin fin, sino que el mundo dejará de existir como un objeto aparente. El Yo también desaparecerá como el sujeto aparente. Sólo habrá unidad pero sin ningún observador independiente del mundo.

Más tarde incluso esto desaparecerá a medida que uno se da cuenta que ha sido testigo incluso de este proceso desde el fondo. Hay algo que no es un objeto y que ha conocido todo este proceso, ha conocido el cuerpo, el yo personal, el mundo, la vigilia, el estado de sueño, y también el proceso de comprensión.

Con respecto a este "estado" no se puede decir nada porque no tiene atributos, e indicar atributos, o intentar decir a lo que se parece te desviará de la práctica correcta. Esto no es un estado, sino que es el que observa todos los estados.

Ahora bien, esta es sólo una forma de explicar el proceso de despertar. Michael Langford articuló su propio camino, y tanto Robert como Ramana articularon sus métodos. Nota que Robert, Ramana y Nisargadatta rara vez hablaron de la "experiencia" final, sólo lo hace el método y filosofía Advaita que oscurece por completo la meta añadiendo un impedimento conceptual.

Lo mismo ocurre con Langford y todos los otros maestros. Ellos proporcionan sólo una fenomenología y filosofía que distraen, historias artificiales que te llevarán a su articulación de un método y a practicarlo.

No quiero llevarlo demasiado lejos, pero todos estos métodos son lo que yo llamo "masajear el ego", y ellos mismos no tienen nada que ver con la finalidad, sin embargo, al parecer, la práctica es una necesidad para todos, incluso para aquellos que dicen que ningún método o práctica es posible o necesario. Esta es necesaria para aumentar la discriminación.

Quisiera repetir que llevar continuamente la atención sobre el Yo Soy, al sujeto aparente, es un hacer sólo en la medida en que el Yo Soy se toma como objeto de meditación, por ejemplo, como cuando se hace foco en el nudo del ego entre el cuerpo y la mente que la mayoría de la gente toma como el "Yo Soy". Sin embargo, el verdadero sujeto, el Yo, no es un objeto. Eres TÚ, el observador, más allá de todos los fenómenos y del mundo, y es un estado de no hacer nada, simplemente observar. Es el estado de reposo del ser. El aparente hacer de llevar la mente al Yo, en realidad es una súplica de gracia, para que el Yo se haga cargo y ponga fin a la búsqueda del buscador. El Yo es el punto cero del movimiento y el descanso eterno. La actividad aparente implicada en residir en el Yo, es realmente un descanso, no un hacer. Es el descubrir tu Ser no-hacedor, en reposo..

Permanecer en el Yo Soy, es en realidad una práctica de no hacer nada, pero tiene éxito sólo si eres realmente consciente del Yo real, el testigo, el observador, y sólo se puede estar seguro de ello después de una larga e intensiva práctica investigando la mente. Sin esta discriminación aprendida, podrías estar entregándote a otro objeto que pasara por el Yo, como por ejemplo el ego. Por lo tanto, ten cuidado con aquellos que dicen que no es necesaria práctica alguna. No es necesario e incluso posible, para alguien que ha descubierto el Yo verdadero, el estado de reposo, pero no hacer nada en términos de práctica antes de ser consciente de este punto cero es inútil e infantil.

Mi propio método: No hacer nada

Robert enseñó el proceso de auto-indagación basado en el "¿Quién soy yo?" sólo porque algunas personas sentían que necesitaban un método o una manera de ocupar su mente. Todos los métodos, enseñó Robert, llevan al silencio. Un profundo silencio, el "más profundo" no es sólo donde lo absoluto es revelado, es propiamente lo absoluto.

Todos los "métodos" anteriores fueron los que practiqué durante años sin obtener un cambio real. Sí dieron lugar a todo tipo de experiencias y nuevos conocimientos, pero no había liberación o la muerte de la yo-idad. Sólo muchas pequeñas muertes.

Esto me lleva a una observación. La mayoría de los practicantes están demasiado centrados en sus experiencias y en explicarlas, en lugar de perseverar en profundizar en su interior. Es como si no pudieran asumir el aburrimiento de la auto-indagación, y han de convertirla en una discusión intelectual con el gurú o maestro. Quieren seguir en su vieja "realidad" de contacto seudo humano con el gurú, mientras que el gurú sólo está interesado en llevarlos más allá de cualquier cosa que hayan experimentado o imaginado.

Esto es una pérdida de tiempo, sobre todo el tiempo que tantas personas parecen dedicar, a intentar comprender una experiencia que tuvieron hace diez o veinte años. Es como si pensasen que pueden recuperar esa experiencia, y que será el final de su búsqueda, permitiéndoles por fin descansar..

Toda experiencia que no es repetible y frecuente no sirve para nada.

Cuando conocí a Robert me rendí a él alrededor del segundo año. Yo sabía claramente que cualquier método que practicara estaría sólo en la mente y no podría destruir el yo-ísmo personal. Estaba solamente masajeando el ego, la mezcla de gases imaginarios que yo llamo el espacio imaginario o el mundo. La rendición es una aproximación al estado de reposo. "Me abandono; no soy mio Señor, sino tuyo".

Pero, aunque esta confianza y entrega no me había llevado a la liberación en el momento en Robert dejó de Los Ángeles. Cuando Robert fue a Sedona me sentí completamente solo, abandonado.

Sin embargo, el proceso de mudanza de Robert fue bastante caótico y estresante, tanto que empecé a simplemente relajarme y escuchar a música sagrada oriental, especialmente la de Muktananda y Yogananda para escapar de la tensión y porque no sabía qué hacer. Me vi obligado a ello, no podía hacer ninguna otra cosa.

Sólo quería tirarme en el sofá, hora tras hora, día tras día, semana tras semana, escuchando y dejándome llevar por la música, disfrutando del espectáculo del desarrollo de la consciencia interior, las formas, los pensamientos, las sensaciones interiores y exteriores. Mi cuerpo relajó la mayor parte de su tensión. Sentí que me estaba hundiendo en mí mismo. Casi no hice más que comer y caminar un poco. Comencé a sentirme completamente feliz. Estaba llegando a ser totalmente nada, pero no de la manera Zen del Vacío, sino en una manera personal de dejarse llevar por la dicha y la felicidad de los cantos. Estaba relajándome en el estado de ser, llevado hacia dentro por la felicidad de no hacer nada, salvo estar con todos los fenómenos internos y externos.

Entonces cierto día, un despertar ocurrió en la forma de la experiencia en la ducha que describo en www.wearesentience.com y que llamo el primer despertar. [2]

Difícilmente puedo recomendar esto a nadie más. Amaba la música sacra y el canto. También amaba estar en el vacío y el silencio cuando se escucha. Por lo tanto, muy pocos se beneficiarían si no tienen también esa inclinación. Sólo conseguirían alterarse.

Un método similar que podría funcionar mejor para ti sería tomar todas las conversaciones grabadas de Robert, ponerlas en un reproductor de MP3, un iPod, un sistema de altavoces externos, y simplemente escucharlos. Basta con escuchar las conversaciones cada vez que tengas tiempo. Y tener música sacra en el fondo.

Todas las charlas de Robert siempre se dirigen a conseguir que te introduzcas en el silencio. Sus charlas te llevarán al silencio una y otra vez. La música podría causar paz. Ambas cosas juntas permiten una completa relajación, la fusión del sentido de uno mismo - la individualidad - en un estado completo de felicidad. Podrás pensar que este es el camino fácil, pero sólo si estás preparado para ello. Años de intensa práctica suelen ser un requisito previo, debido a que uno está acostumbrado a usar la mente para descubrir o crear cualquier cosa. Cuando la mente se ve claramente como algo que no va a servir para completar la tarea de despertar, hay una profunda relajación y un hundirse en un nivel más profundo del Ser, como comenta Rajiv en el texto "Autobiografía de un Jnani"

Por cierto, la alarma de algunos radio-reloj puede ser configurada para sonar con una charla específica de Robert o una al azar. Es posible que desees ser despertado por sus instrucciones sobre cómo practicar la auto-indagación.

Si lees las biografías o autobiografías de los grandes maestros, cada uno describe un proceso diferente y en realidad pueden recomendar métodos que son distintos al suyo, porque ven la idiosincrasia de su propio proceso, y como yo, ví que la forma en que yo me realicé no iba a funcionar para todos.

Probablemente un "método" más cercano a mi "método espontáneo", lo describiría como "caer de espaldas en el Ser".

Muchas de las personas identifican el "sentimiento" de Ser, o de "Yo Soy", como el sentimiento de la totalidad del cuerpo. En realidad, no lo es, pero muchos lo sienten de esa manera al principio.

El método consiste en sentir esa sensación de uno mismo como en un principio se manifiesta, como el sentido del cuerpo, y entonces imaginarte o sentirte cayendo hacia atrás en él. Cayendo hacia atrás gracias a relajarse cada vez más en la comodidad de estas aparentes sensaciones corporales. Es bastante agradable.

A veces, hay una sensación de una presencia oscura detrás de uno, que se identifica como ese estado de reposo. Si sientes esto con fuerza, relájate imagiariamente y caes hacia atrás en ese oscuro vacío. La relajación es la misma.

Casi todos estos métodos producirán experiencias inútiles y comprensiones que desaparecerán más tarde pero que parecen transcendentales en ese momento. Por lo tanto, no pareis. Seguid adelante.

Quiero ser muy claro: Ninguno de estos métodos va a producir el despertar, iluminación o auto-realización o como quieras llamar a este estado que actualmente no conoces por ti mismo. Todos los métodos están en el nivel de la mente.

La larga práctica de un método no produce el despertar, pero, se podría decir, que permite que suceda. Creo que Nisargadatta lo dijo mejor cuando dijo que algún día el Ser permite que te llegue.

Sin embargo, en general, lo primero que recomiendo a la gente es que se descargue el libro Nisargadatta Gita, lo imprima, lo ponga en una carpeta de 3 anillos, y "practique" mediante la lectura de algunos de sus párrafos todas las mañanas. A continuación, reflexione sobre esas palabras, y luego medite sobre el sentido de Yo Soy. Se trata de un manual de meditación excelente, un amplio camino a la liberación.

PARTE 2

Localizando el sentimiento "Yo Soy"

Por alguna razón, algunas personas no pueden encontrar un sentido del Yo. En general, esto se debe a pensar que el sentido del Yo es algo misterioso y especial, un estado especial y nuevo del Ser que debe ser adquirido frente a algo que sentimos todo el tiempo.[3]

Esto es totalmente erróneo. El sentido del Yo, de acuerdo con Ramana y mi propia experiencia, está abierto a todos si no te lo pones difícil.

Si no lo encuentras, esto hace las cosas más difíciles, porque te quedas atascado en el vacío, la nada, el estado de unidad, y pasas de largo el yo personal, que es parte de Yo Soy, lo cual siempre causará problemas en el futuro por falta de atención.

Nisargadatta utiliza el término 'Yo Soy' de diferentes maneras.

A veces dice que Yo Soy es el conocimiento de que existes. A veces lo equipara con una sensación de Yo Soy-dad.

Esto último es lo que algunos de los neo Advaitins piden que explores. Encontrar el sentido de que existes. Si no tuvieras un sentido de la existencia en algún lugar, no actuarías o reaccionarías en el mundo aparente.

Aquellos que no pueden encontrarlo fácilmente, sobre todo es debido a que están buscando algo especial, sin embargo es algo bastante ordinario. A veces se experimenta como una sensación de energía hormigueante cuando llevas tu atención por primera vez hacia el área del corazón o zona abdominal. Concéntrate en esa energía y crecerá y cambiará. Quédate con ella ahora que la encuentres y el resto se derivará de esa atención. A veces se siente como una "presencia" cerca del corazón o en el abdomen, o una "plenitud", o de muchas otras maneras como un fenómeno casi-corporal.

Si aún así no puedes encontrar algo a lo que estés dispuesto a llamar "Yo Soy", es más fácil que puedas tener un atisbo simplemente sentándote y mirando a la gente en un café, en una librería o en un centro comercial. No hagas nada más. Basta con mirar a cualquier persona al azar, tal vez un hombre o mujer atractivo, o una persona patética y enferma paseando a un perro.

Mira en el interior hacia el área del corazón. ¿Qué sientes? ¿Hay una reacción o sensación de tirón o de energía en esta área destinada a esa persona? ¿Sexual, de amor, de disgusto? Si es así, eso es una parte de ti respondiendo en silencio, con sentimiento, a la escena, al objeto. Ese tirón es parte del Yo Soy. Simplemente sigue con este ejercicio hasta que el Yo Soy sea más fácilmente alcanzable.

Otra forma de llegar al Yo Soy, es esperar hasta que algo suceda en las actividades del día a día, y se provoque una reacción emocional. Siente el movimiento emocional en ti. Esto también es parte del sentimiento de Yo Soy. De esto es de lo que hablamos cuando decimos "Yo estoy enojado", o "Yo estoy enamorado". De hecho, la sensación de vulnerabilidad, de dolor y amor están todas fuertemente vinculada a la sensación de Yo Soy. Quédate en ella una vez que la encuentres.

Durante el sueño no tienes conocimiento de que existes. De repente te despiertas, y de golpe sabes que existes, aunque por lo general no llegas ni a darte cuenta a menos que haya estado practicando desde hace tiempo. Esto es, junto con la consciencia, surge el conocimiento de que existes. Más tarde, después de meditar mucho tiempo, te darás cuenta de que el conocimiento de que existes le ocurre a algo que eres tú en cierto modo, pero que está más allá de la existencia. El conocimiento de que existes no es correcto. Es la consciencia la que existe y esa consciencia, y el conocimiento de la existencia viene a ti, que ERES incluso antes de que el conocimiento de que existes surge. Es decir, que eres antes de la existencia y de la consciencia.

Además del conocimiento de que existes, y además de la sensación de Yo Soy, tenemos el concepto de que existes como una entidad separada en el reino de la existencia consciente. Es decir, asumes que la palabra Yo se refiere a algo que existe dentro de la consciencia con una existencia objetiva de algún tipo, al igual que Alicia, Fred, Tom, Dick y Sheila parecen existir como individuos separados con un cuerpo separado. La palabra Yo supuestamente existe como nombre para esa entidad.

En mí, esto fue lo primero en desaparecer. Vi que la palabra Yo era sólo una construcción mental y que no había ninguna entidad mental o personal permanente a la que apuntara la palabra Yo. El Yo aparente no apunta a nada. Yo era sólo vacío, y el vacío lo contenía todo, y todo eran objetos que existían en apariencia pero que sólo tenían existencia en mi mente. Pero además ya no era "mi" mente, sino La Mente única. El Yo eran sólo pensamientos ligeramente enlazados en el campo único de la consciencia, hasta que descubrí que yo era ese campo de la consciencia y los pensamientos no tenían sentido y eran transitorios.

Este puede ser un estado muy feliz (o inicialmente aterrador ya que no hay nadie a cargo de las cosas). Pero no es real. Sólo es fantasía mental cambiando constantemente, tal como es también el sentimiento de Yo Soy. Pero hasta que puedas localizar el sentido de Yo Soy, el concepto de Yo, la palabra u objeto Yo, y ver que todo está vacío, cambiante sin existencia permanente o status, no podrás mantener el estado de unidad, que se convierte en conocimiento trascendental incluso cuando se abandona ese estado de Unidad.

Hay muchas maneras de llegar al Yo o sensación de Yo que acabo de señalar. Una vez que te hagas una idea, mantenla presente.

Existe la palabra Yo, el concepto de Yo. Luego existe el sentido de Yo Soy, una sensación. También hay el conocimiento de que yo existo. Están mis reacciones emocionales respecto a la gente, los insultos y otros eventos externos que provocan una reacción centrada en el corazón. Luego está el estado de unidad, que aparece después de que el yo personal se disuelva.

Luego está ESO que está detrás de todas estas cosas fenoménicas, que lo observa todo, y cuya existencia no puede ser conocida en la forma en que es conocido todo lo demás, sino que sólo puede ser conocido siendo él mismo, que es un tipo diferente de conocimiento.

Cuando empecé a practicar en la década de 1960, seguía el camino de Ramana y del Zen de simplemente preguntar repetidamente "¿Quién soy yo?" y buscar la fuente del Yo. Siempre acababa mirando al vacío en el que los pensamientos surgen y desaparecen. Pero nunca encontré un sentimiento de Yo de esa manera. El vacío debe ser explorado adecuadamente, ver como los aspectos no-esenciales de la Yoi-dad se disuelven en la nada bajo el enfoque de la consciencia. Ignorar los diversos niveles de Yo Soy, incluyendo el personal, significará un sin fin de problemas y obstáculos posteriores, tales como retener de problemas de rabia por culpa del ego, dependencia, demasiado amor romántico, etc... incluso mucho después de que profundos estados de meditación hayan revelado la presencia primaria de la Nada, la dicha y la felicidad. Algo siempre vendrá a perturbar la felicidad y dicha.

PARTE 3

Tu mente no es tu amiga

Muchos de los que se sienten atraídos por la filosofía Advaita o el budismo lo hacen a causa de la rica tradición intelectual de ambos. Pero esto es una trampa. Tu mente no es tu amiga solía decir Robert. No puedes "ver la escapatoria" de la prisión conceptual que tu mente ha creado. La mente no puede "ver" fuera de la mente. La libertad sólo puede llegar cuando dejas atrás todo el marco conceptual

U.G. Krishnamurti decía algo en ese sentido también. Creo que la cita era: "La mente no es el instrumento ..." para encontrar la libertad.

El Zen Rinzai fue inventado para confundir y dejar perpleja a la mente de manera que la "verdad" de la No-Mente pueda alzarse a través del mapa conceptual de la mente. El koan pretendía llevar todo el pensamiento a un punto muerto, y fomentar una solución no-mental al mismo o a cualquier problema de la vida.

Robert también solía decir que no tienes libertad alguna, excepto para mirar en tu interior. Todo está predeterminado a excepción de tu capacidad para escapar de la ilusión mirando hacia adentro y empezando a buscar al testigo.

Todo lo que escribo está dirigido a alejarte de cualquier tipo de enseñanzas, y hacia el consejo de conseguir la libertad, mirando hacia el interior. Es así de simple.

Por lo general evito referirme a la obra de Michael Langford, porque creo que su método de "Consciencia-observando-consciencia" es incompleto, no tiene impacto en el nivel de personal de Yo Soy, y cualquier vacío o estado de Samadhi alcanzado no será permanente, pues se verá afectado por los defectos sin cicatrizar en la estructura del ego.

Sin embargo, los primeros capítulos de su libro son una maravilla pues muestra cómo el 99,9% de todos los buscadores no consiguen la liberación, porque el ego socava todos sus esfuerzos espirituales mediante la creación de preguntas, dudas y especulaciones que destruyen la eficacia de cualquier práctica espiritual.

De hecho, un ego defectuoso hace lo mismo a la persona en su vida cotidiana menoscabando cualquier enfoque efectivo o la acción con las dudas: "qué pasaría si", "debería" y otras especulaciones inútiles.

Él tiene toda la razón en que la práctica efectiva requiere perseverancia, enfoque, y un montón de dedicación de tiempo. También se requiere creer en ti mismo y en el método de introspección y auto-indagación. Eso llega con la práctica.

Míralo de esta manera, ¿cuánto tiempo tarda una persona, aun con gran talento en convertirse en un jugador de tenis profesional o jugador de béisbol? ¿Una semana, un mes, un año? No, se necesitan años de entrenamiento.

Ahora bien la mente es aún más sutil que el cuerpo, y la formación puede tardar más tiempo. Así que no te des por vencido si no has logrado encontrar un Yo Soy que sea estable después de sólo unos pocos días o semanas o meses de práctica. Si no resulta, puedes probar alguna otra cosa.

La confianza en ti mismo vendrá cuando comiences a tener resultados. Pero se necesita tiempo, paciencia e inteligencia.

Prueba algo diferente. Si has estado buscando dentro de tí mismo con el sentido "visual", buscando en el vacío blanco, detente. En su lugar, investiga dentro de ti mismo con el sentido del tacto o emocional. Es decir, "mira" con tus sentimientos en tu sentido del ser, no con la vista concentrada en el vacío, o busca con el sentido del tacto, para detectar algún movimiento o entidad dentro de tu pecho o el abdomen. Algunos en primer lugar encuentran fenómenos de luz interior entre sus ojos, y la concentrándose en ellos permiten que se expandan y durante meses o años amplian esa clara luz del Vacío. En este sentido, toda la conciencia parece vacía y contiene todos los objetos y pensamientos y se ve como auto-iluminada. Pero esto no es el Yo Soy. No te dejes distraer demasiado por las bellas experiencias del Vacío al igual que me pasó a mi.

Sé inteligente y cada vez más sutil. Presta atención a lo que sientes y ves. Trata de esforzarte, y luego trata de no esforzarte. Trata de preguntarte "¿Quién soy yo?", Y luego preguntate "¿Dónde estoy?". Siente el centro de tu corazón. Siente tu abdomen. "Mira" dentro de tu cabeza buscando luz, siente el fondo en el que reposar. Sé creativo, sé inteligente.

Es necesario reconocer que la forma en que has procedido hasta ahora ha fallado debido a tus dudas y a pensar demasiado, auto-argumentar, discutir las enseñanzas o el método. Hay una lucha constante del ego (que sólo parece existir y después de despertar ves que nunca existió, ni hubo nunca una lucha por el despertar) para evitar la práctica efectiva que lo matará. Así que sé sutil y creativo.

Basta con mirar a las muchas preguntas de los buscadores que hay publicadas en este blog. Algunos se oponen a la enseñanzas, por contradicciones en ellas, cuestionan las aparentes contradicciones entre lo que Ramana dijo en una ocasión y Nisargadatta en otra, o lo que escribí hace tres años para un estudiante, en comparación con lo que escribo ahora a otro estudiante en una situación totalmente diferente.

Son actos desesperados del ego para encontrar una razón para no meditar o reflexionar. Estas dudas están todas en el nivel de la mente y nada profundo o liberador sucederá a este nivel.

Otros se quejan de que no puede encontrar el sentido del Yo Soy se desesperan y preguntan qué deben hacer. Yo siempre digo, lee el Nisargadatta Gita todas las mañanas, lee los capítulos 7 y 8 de El Camino de Sri Ramana, lee A la caza del Yo, y sigue la práctica. No vas a aprender a batear en unas pocas semanas, y lo que estás tratando de llevar a cabo - la búsqueda de la libertad total - es mucho más raro que convertirse en un buen bateador.

En realidad, es todo tan fácil: Basta con activar tu atención y encontrar el sentido de Yo Soy, o el pensamiento Yo, o el testigo. Haz esto durante cinco o diez años y mira qué pasa. Si tienes suerte, llegarás a la liberación en tres años, al igual que Nisargadatta, o en 27 años, como me llevó a mí porque me distraje muchas veces, o porque cuando practicaba, no tenía las instrucciones adecuadas.

O, tal vez nunca te liberarás, al igual que 99,9% de los buscadores que se cansan y se desaniman después de unos meses o años. Sin embargo, la sola la práctica correcta de permanecer en el sentido del Yo trae una gran felicidad.

No esperes un éxito inmediato.

PARTE 4

Deja de pensar, deja de dudar

En casi todos los Satsang, Robert nos decía: "Tu mente no es tu amiga."

A menudo se detenía en medio de una charla y decía "Deja de pensar" tan fuerte como podía, dos o tres veces. Pero no podía hablar en voz muy alta, debido al Parkinson.

Seung Sahn Soen Sa solía decirme todo el tiempo, sobretodo porque yo siempre pensaba demasiado: "Debes volverte muy tonto, tonto como un ladrillo." También decía: "Sigue adelante", es decir no trates constantemente de resolver las cosas con la mente ni siquiera cual es la práctica correcta.

En Sesshin en el monte Baldy no podías hablar durante siete días con excepción de al Roshi, o cuando te daban instrucciones de trabajo. Todo era silencio.

Pero muchos de vosotros que leéis esto estáis tratando de resolver estas cosas con la mente. Preguntáis ¿cuál es la mejor práctica? ¿Estoy haciéndolo bien? ¿Qué pasa con lo que dijo Ramana aquella vez? Nisargadatta dijo XXX en otra ocasión, ¿qué piensa usted de eso?

Tu mente siempre te está impidiendo llegar más allá de ella misma. Tú eres más profundo que tu mente e incluso más profundo que tu consciencia, pero hasta que pares de seguir el liderazgo de tu mente, nunca conseguirás llegar bajo ella, nunca encontrarás la libertad.

Yo pasé por toda esta auto-duda, auto-control, me distraje, me preocupé por ganar dinero, tener empleo, jugué sin parar con conceptos filosóficos y espirituales, y sólo perdí el tiempo durante 27 años. Lo podría haber hecho en la mitad del tiempo si no hubiera "dudado" tanto.

Por tanto, sobre la base de mi propia experiencia, os exhorto a dejar de pensar.

Simplemente conseguí el Nisargadatta Gita, descargadlo, imprimílo y leedlo cada mañana y cada noche. A continuación, siéntate y reflexiona sobre su significado. Luego medita con tanta fuerza como puedas, encuentra el sentimiento de Yo Soy, y mantente en él, permanece en él, sumerge tu atención en él. Si lo haces intensa y continuamente, en muy poco tiempo comenzarás a sentirte feliz, y todas tus preguntas comenzarán a desaparecer.

Sólo tienes que seguir adelante con esta práctica.

Es una cuestión de perseverancia y concentración.

Todas las experiencias que tengas en el camino son distracciones irrelevantes y sin sentido.

Sólo tienes que seguir la profunda paz, profundizar en el Yo Soy hasta que desaparezca el Yo Soy.

En este punto es donde Rajiv estaba en mitad del libro "Autobiografía de un Jnani". Aquí es cuando el "auto-descubrimiento" se convierte en algo muy, muy interesante. Pero hasta que llegues a este punto, sólo tienes que seguir el Yo Soy. Deja de comprobar si estás haciendo progresos comparando lo que yo o cualquiera, diga acerca de la comprensión de otro o su progreso.

Todo depende de ti, de tu foco, tu dedicación, tu perseverancia, y conseguir que no te distraigas.

=====

[1] Encuentro extraño que muchos de los neo Advaitins no encuentren nada en su interior cuando buscan. Sólo afirman que no encontraron el Yo. Para mí, esto parece significar que o no eran capaces de introspección, o hicieron caso omiso de todos los fenómenos internos o los agrupan todos como consciencia. En cualquier caso, la descripción de sus mundos interiores parece terriblemente estéril.

[2] Este es el mismo despertar del que los maestros neo Advaita hablan, ver que no hay un entidad ego, les lleva a ver que sólo hay una consciencia. Ya no hay un yo y un mundo externo. No hay interior y exterior. Sólo hay una consciencia, y el mundo tal como lo habían conocido desaparece y se ve que es sólo un concepto. Este no es el despertar final. Esto es todavía un primera nivel.

[3] También hay otras razones. A menudo, la mente inconsciente sepulta los recuerdos dolorosos en almacenes "secretos" en el inconsciente. Estos almacenes de dolor están totalmente conectados con el sentido de consciencia del Yo Soy, de modo que cuando el sentido de Yo Soy es abordado en la introspección, se activan muchos mecanismos de defensa para ocultar el Yo Soy. En estos casos, se tiene que hacer una introspección psicoterapéutica primero, antes de que la verdadera auto-indagación pueda llevarse a cabo. Esto se debe hacer con un buen psicoterapeuta. Si no tienes ninguno disponible, sigue adelante con la auto-indagación, pero ten precaución si se presenta dolor emocional, este deberá convertirse en el foco de su investigación hasta que vea claramente a través del dolor. No hay necesidad de eliminarlo por completo, pero hay que lidiar con él y saber que está ahí.