

Ignora al lanzador, ¡atrapa el balón!

Gestionando los balones de emoción que te lanzan

Por Rajiv Kapur

<http://www.rajivkapur.com>

Transcrito a partir de una charla el 25 de diciembre 2011

R: Esto es una pelota, ¿verdad? Vamos Shreekanth. (Rajiv lanza la pelota a Shreekanth que la coge.) Ahora, le tiró la pelota ¿Qué has mirado? ¿La pelota? Cuando te lanzo la bola, ¿qué estabas mirando?

S: Me pareció reaccionar instintivamente.

R: Por supuesto, fue el instinto reaccionando. Sin embargo, tus ojos veían que la pelota venía hacia ti. E instintivamente las manos se unieron - ¡Eso es mirar! Yo no estaba en la foto, era la pelota y tú, la pelota acercándose a tu cuerpo.

Esto es generalmente lo que no sucede con las emociones - se mira a la persona y no a lo que viene hacia ti. Es decir, si la situación personal es así - que crea ira dentro de ti, al instante tu atención se dirige hacia la persona. (En hindi): "Esa persona me hizo algo, así que me enfadé." Así que estás mirando a la persona que te está lanzando la pelota, pero no a la pelota que viene y te golpea. Así que por eso te da en la cara y ¡no sabes qué hacer! Y hay muchas bolas viniendo de todas partes... no paran de llegar ... pero ¡no estás mirando a las pelotas!

Por lo tanto, lo primero es cambiar la visión. ¡Cambia tu visión! Trata de ver lo que viene hacia ti. En primer lugar, elimina el objeto que te lanza la pelota. Quítalo de la imagen totalmente, y al instante te das cuenta de que lo que es más real es la pelota, la emoción - ¡que es más real que el objeto (persona) que te lanza la pelota! Pero instintivamente, siempre acusamos, nos vamos a la historia o a esa persona, pero nunca miramos lo que está sucediendo dentro de nosotros mismos. De hecho estamos muy incómodos cuando nos llega la situación - "Por culpa de él sufro todo esto"- normalmente es así. Nos encanta culpar a otros de lo que surge dentro de nosotros.

Pero, digamos, que borras a la persona de ahí, por instinto, como hiciste; sentiste la bola viniendo hacia ti, extendiste tus manos y miraste a la pelota. Es instintivo, porque has estado atrapando balones un montón de tiempo así que el instinto está establecido, ¿verdad? Pero, hace tiempo, cuando eras un niño pequeño, no era así. Cuando eres un bebé, se te enseña - "¡Aquí!, ¡atrapa la pelota!" a lo largo de un período de tiempo. Ahora eres un joven de 30 años, has desarrollado el hábito de coger balones con facilidad. Pero no era así antes, cuando eras pequeño. Así que hay que empezar cuanto antes lo que significa que tengo que empezar a mirar la forma en que vienen hacia mí. Sin mirar a la persona, sin tener en cuenta el objeto que realmente lanza la bola, sólo se observa la pelota de la emoción que viene hacia mí

Entonces, ¿qué sucede cuando miro la pelota? Que tengo que cogerla. Se convierte en algo instintivo. Como dijiste, "Instintivamente fui capaz de atraparla, no miraba nada concreto". Eso es lo que pasa. Instintivamente eres capaz de captar la emoción. Una vez que has desarrollado ese tipo de competencia, eficiencia o práctica, eres capaz de hacerlo. Entonces atrapas la emoción en el momento en que surge. Puede que no sea fácil de trabajarlo. Muy bien, noto un sentimiento de ira en mi interior, hirviendo dentro de mí y soy capaz de ver ese movimiento. El objeto se ha ido, lo único que queda es la emoción que surge dentro de mí.

Ahora, ¿qué sucede? No me muevo de mi centro. Soy capaz de mantenerme allí. Soy capaz de aferrarme a esa incómoda sensación o emoción. Es incómodo, estoy de acuerdo, no es fácil. En mi cuerpo están sucediendo cosas, las siento, pero ¡ey! Permítete simplemente sentirlo completamente, ¡déjame ver lo que es! Y miralo completamente, en su totalidad, no lo etiquetes, no juzques si es malo o bueno. Es lo que es. Simplemente míralo completamente en su totalidad, desde todos los ángulos. ¡Siéntelo totalmente!

¿Qué sucede? Me doy cuenta que no es tan malo. A pesar de que al principio es incómodo, hay un ajuste, un aterrizaje; se percibe una quietud también aquí – un estado de equilibrio, un estado de quietud, de paz se siente cuando esto ocurre - cuando el movimiento se lleva a cabo. La razón es que has aceptado y sentido completamente la emoción desde su punto de origen hasta su fin. Cuando sientas esto profundamente, acéptalo y dale la bienvenida, esa incómoda sensación se convierte en una parte de tu cuerpo, se transforma en orgánico. ¿Cómo se puede huir de algo que se ha convertido en parte de ti? No te es ajeno nunca más. SE VUELVE PARTE DE TI. Se funde, se disuelve y cristaliza revelando un centro de Consciencia anterior a ti.

Así que al principio se ve que surge una emoción particular, llega a un máximo y luego decae, aparece, llega a un pico, y cae. ¿Y después? Se levanta y cae y, luego sólo durante un rato. Y luego se disuelve en ti cuando la sientes completamente como una parte de ti. Entonces puedes intuir o percibir que el surgimiento, la caída y la disolución se está dando en un centro que existía antes de estos movimientos. Este es tu estado de Consciencia en paz y bienestar donde encontrarás tu ser.

¿Qué es lo que ha hecho esto posible? Fue sólo tu observación – simplemente la mirada. Lo es porque si estamos mirando quién es culpable de esto, nos perdemos ver lo que pasa en realidad dentro de nosotros mismos. De hecho, deberías bendecir a la persona que te da esta oportunidad, porque te da una puerta para entender realmente lo que está pasando dentro de ti, dentro de tu verdadero ser real. ¡Así que bendícelo! Cada vez que alguien te da la oportunidad, simplemente mira y sonríe. Haz todo esto, olvídate de él y mira lo que está sucediendo dentro de ti, lo que realmente está ocurriendo dentro de ti. No huyas de ello, no se puede huir de ello durante mucho tiempo. No lo reprimas porque no es bueno. Es necesario comprender realmente como se mueve y una vez que entiendes su movimiento, ¡ves que existe algo previo a esto! Porque la Consciencia, tú como Consciencia existes durante todo el movimiento que está ocurriendo! Ahora tu centro ha cambiado de la emoción a la consciencia que es anterior a ella – calmada, amando, asentada, pacífica - vas allí, y todo cae en esa consciencia tranquila.

Y este hábito de mirar en el estado de vigilia - mis pensamientos, mis emociones, y a continuación, el reconocimiento de una Consciencia previa a ello es lo que constituye la auto-indagación – la búsqueda - y luego el reconocimiento de esta Consciencia, comienza a ser cada vez más profundo, más y más poderoso y más tarde penetra los estados de sueño profundo y entonces se ve que incluso esos estados están surgiendo y desapareciendo en esa Consciencia.

Derechos de Autor △ Rajiv Kapur, diciembre 2011

Traducción de 道 (<http://petitcalfred.wordpress.com>), Julio de 2.012