El sufrimiento humano se sostiene en el sentido de identificación. Mientras mayor sea éste, más hondo es el sufrir humano. La identificación es un acto que nace de la imposibilidad de reconocer nuestra verdadera naturaleza interior; asumir que somos el cuerpo, nuestra vitalidad física o nuestra capacidad de raciocinio, implica navegar en el mundo del cambio, en la inestabilidad de las emociones, pensamientos y deseos. Sin embargo, ¿Cómo convencer a alquien de que su dolor nace a causa del sentido de identificación? ¿Cómo es posible traspasar la barrera de la ignorancia y dar la vuelta al conflicto de la mente y a la inestabilidad que ella produce? Imagina que sueñas: conversas, mientras duermes, con cualquiera de las personas que en este estado onírico nacen. Imagina lo difícil de decirles que no existen; imagina la cara que pondrán cuando les comentes que el dolor del cual se quejan por ese ser querido que acaba de fallecer en ese sueño es inexistente. Te mirarán con sus ojos y notarás en ellos lágrimas, lágrimas de dolor, de desesperación ante la partida de un ser querido... y, sin embargo, es tan sólo un sueño. Basta despertar, reconocer a ciencia cierta que estamos despiertos, y el dolor que tiñe de tragedia la vida de un soñante desaparece como por arte de magia. Desaparece por la comprensión de saber que ahora, despierto, aquel mundo se advierte como irreal, ilusorio.

Mientras duermes, aquel con quien hablas se identifica con su dolor; cree a ciencia cierta que su dolor es real. Su mente le lleva a recordar la linealidad de todos los eventos y le augura un futuro sostenido en un pasado y, sin embargo, todo desaparece al despertar. La desaparición del dolor y de la identificación que lo produce acontece a causa de una nueva certeza, la del despertar. Pero mientras no se despierte a una nueva realidad de Ser, el dolor y la angustia que genera la identificación mental con él se hacen insalvables. La cadena que amarra el sentido de identificación con cuerpo y mente empieza a desvanecerse cuando la mente roza la no-dualidad, entendida esta como una forma de cognición especial que denota el continuo no-diferenciado de la Conciencia como relación no-diferenciada entre conocedor y conocido. El dolor huye con las certezas firmes, como la certeza de que la vida vale más en la medida en que nos conocemos mejor; en cambio, cuando la duda planea por la mente, la desazón ronda por la vida. La identificación es un mágico velo que sólo existe en la mente de quien no posee certezas firmes y continuas de sí mismo. Nota cómo un niño muda su dolor en curiosidad en el mismo momento que, mientras llora, advierte un nuevo juguete. ¿Cómo puede desaparecer algo que parecía tan real? La identificación es la falsa creencia de que el conocedor es diferente de lo conocido. Educar la mente para cambiar dicha dualidad mediante la continua atención al fluir del presente es el mecanismo idóneo para trascender la falsa identificación.

Sesha





Despertando

Cuando observas la mente, retiras energía de las formas mentales, y esa energía se convierte en el observador testigo. En consecuencia, el observador, conciencia más allá de la forma, se fortalece y las formaciones mentales se debilitan. A través de ti la conciencia está despertando de su sueño de identificación con la forma y se está retirando de ella.

La conciencia toma el disfraz de las formas hasta que éstas alcanzan tal complejidad que se pierde completamente en ellas. Entre los seres humanos la conciencia está totalmente identificada con su disfraz. Solo se conoce a sí misma como forma y, por tanto, vive con un miedo permanente a la aniquilación física y psicológica. El ego ha tomado el papel protagonista, y el engaño se hace difícil de romper.

Pero cuando te mantienes en el testigo, cuando observas desde una posición ecuánime y neutral, dando un paso atrás, al retirar conciencia de las formas mentales, un espacio comienza a abrirse y manifestarse. Mantenerse en ese estado es estar presente.

Por debajo de tu forma externa estás conectado con algo tan vasto y tan inconmensurable, que no puede ser descrito ni concebido. Tu cuerpo visible y tangible es tan solo un caparazón externo o, más bien, una percepción limitada y distorsionada de una realidad más profunda.

Eckhart Tolle

Concédete hoy la oportunidad de ver debajo de las apariencias. Aunque no puedas entenderlo con la mente, ábrete a la posibilidad de atisbar e intuir la Conciencia que subyace a toda forma.

Para ello, necesitas dejar espacio en tu día al silencio. No a "estar callado", sino a actuar, hablar o relacionarte desde un estado de presencia que nace y provoca un silencio interior hondo.

Puedes voluntariamente dar "un paso atrás" para situarte en el testigo antes de cada acción. Y una vez situado en ese observador, haz un gesto cargado de significado: inclínate interiormente ante cada persona, ante cada suceso... No es necesario que nadie se entere, solo tú. Con este gesto estás reconociendo en eso, bajo la apariencia de la forma, la Conciencia que constituye su verdadera identidad.

Este gesto tan sencillo nos conecta, y manifiesta nuestro respeto por la creación, por todo lo que es más allá de la dualidad o polaridad. Observa si este sencillo gesto interior cambia la calidad de tu interacción. Date cuenta de si hay alguna transformación en tu manera de verla, de escucharla.

Observa si afecta así mismo a la calidad de tu jornada y a tu estado interior.

