

EL CAMINO DE LA LIBERACIÓN

INTRODUCCIÓN

La charla de hoy pretende adentrarnos en los entresijos que hacen del hombre un animal reducido al miedo, incapaz de escapar de su propia prisión.

Iniciamos este ciclo de tres conferencias hablando del miedo como causa y origen oculto de la crisis que vivimos en occidente. En la segunda conferencia abordamos la idea de que no nos sentimos libres, pero en realidad la prisión en la que nos encontramos ha sido construida por nosotros mismos.

Para los que no estuvisteis, haremos un pequeño resumen de lo que se dijo el sábado 29 de enero y el sábado 12 de febrero:

En primer lugar se estableció la interrelación que existe en el mundo, donde cualquier cosa que ocurre en un lugar, tiene sus repercusiones en todo el planeta. Se habló de cómo la globalización hace surgir el miedo a la pérdida de identidad y de ahí el hecho de que se estigmatice todo lo que parece ser diferente. El otro gran miedo del que hablamos fue el miedo a la pérdida material y como esto nos contrae y nos reduce, de forma que vivimos a la defensiva, no procuramos el bien común, simplemente nos esforzamos por mantener nuestras posesiones.

Otro de los puntos importantes en los que nos detuvimos fueron los pares de opuestos, Tendemos a buscar el opuesto, no buscamos lo que nos une sino lo que nos separa: yo y los demás, mi familia y las demás familias, mi ciudad y las otras, etc... Esta visión también conduce al miedo pues si lo que nos rodea está separado y es opuesto a nosotros mismos, tememos que nos dañe.

Este miedo hace que nos encerremos en nosotros mismos, comportándonos de manera egoísta, lo cual produce pobreza para nosotros y para los que nos rodean. Si todos, gobiernos, empresas y particulares tratamos

exclusivamente de defender nuestros intereses individuales, olvidando atender al bien común con una visión más amplia, terminamos ahondando la crisis de la que tratábamos de huir.

A esto ofrecimos un planteamiento diferente. Una alternativa a la visión dual del mundo es considerar aquello que une a los aparentes pares de opuestos, en vez de lo que separa. Por ejemplo, hombre y mujer tienen en común que ambos son seres humanos, nacionales y extranjeros tienen en común que todos viven en el mismo planeta, etc...

La otra alternativa que se contempló era no esperar a que sean los demás los que empiecen a cambiar, empecemos nosotros mismos con valor, dejando el miedo de lado.

En la segunda conferencia comenzamos planteando las siguientes preguntas: ¿De qué somos prisioneros? ¿De nuestro deseo de seguridad material? ¿De nuestro deseo de saber? ¿De nuestro deseo de ser felices? De manera que podríamos afirmar que nuestra vida es una búsqueda constante por conseguir cosas, por alcanzar algo.

Habitualmente nos creemos que lo único que somos es este conjunto de mente-cuerpo, que las limitaciones de nuestro cuerpo o de nuestra mente son nuestras propias limitaciones y por lo tanto insalvables. Creemos que nuestras ideas, opiniones, prejuicios, miedos, somos nosotros, sin posibilidad alguna de superarlos. Cuantas veces no habremos dicho eso de: “es que yo soy así, eso no puede cambiar, así que tenéis que aceptarme”.

A esto es a lo que podemos llamar nuestra cárcel, construida ladrillo a ladrillo, barrotes a barrotes, manía a manía, miedo a miedo, por nosotros mismos. Somos prisioneros de nuestra imagen, de nuestros deseos, de nuestras aversiones, etc..., pero realmente son nuestros en el sentido de que los poseemos, o es al revés, somos suyos porque nos poseen.

NUESTRA SITUACIÓN ACTUAL

Está claro que nuestra situación actual no nos satisface plenamente, a pesar de que en líneas generales muchos podemos considerarnos razonablemente felices, pues de otro modo no estaríamos buscando mejorar.

Vamos a realizar un experimento.

En primer lugar, sentaos cómodamente, con la columna vertebral y la cabeza rectas y erguidas, pero asegurándoos de que no hay tensiones.

Manteniendo la quietud, sentid la presión de los pies en el suelo, el peso del cuerpo en el asiento, la posición de los brazos y los hombros.

Ahora, sin dejar de sentir el cuerpo quieto, sed conscientes del roce de la ropa en la piel, del juego del aire en la cara y las manos.

A continuación escuchad todos los sonidos, desde los más próximos a los más lejanos. Tan solo dejad que lleguen y acogedlos por igual, sin clasificarlos, sin rechazarlos. Disfrutad con el sentido del oído.

Dejad que lleguen a vuestros ojos todas las imágenes, considerando tan solo el juego de la luz, de los colores y las sombras. No os detengáis en ninguna imagen en especial, tan solo disfrutad de las formas y los colores.

Oled, gustad, dejad que todos los sentidos funcionen plenamente aquí y ahora.

Sed conscientes de vosotros mismos y de todo lo que os rodea en el momento presente. Disfrutad de lo que sucede en este momento, sin preocupaciones por el pasado o el futuro.

¿Qué hemos experimentado durante este ejercicio de atención? ¿Hay algo que queráis compartir con los demás?

Ya hemos visto que tenemos la tendencia a considerar todo como pares de opuestos, lo que es la fuente de la mayoría de los conflictos. Además, también hemos constatado que nuestra atención deja mucho que desear; la mayor parte del tiempo está dispersa, pues estamos sumergidos en nuestros pensamientos, ideas y ensoñaciones, mezcla de recuerdos del pasado y deseos para el futuro. No prestamos suficiente atención a lo que ocurre en el mundo que nos rodea en el momento presente.

De esto podemos deducir que en nosotros hay gran ignorancia sobre la realidad del mundo, incluyendo en esa ignorancia un enorme desconocimiento de nosotros mismos.

Vivimos de una forma absolutamente dependiente de nuestro entorno: Damos gran importancia a nuestra imagen, a lo que los demás piensen o digan de nosotros; al entorno físico, tomando como una afrenta personal el tiempo que hace, los atascos de tráfico en los que nos vemos inmersos, etc... En general tratamos de hacer responsable de lo que nos ocurre a los demás, o a las circunstancias adversas, negándonos a admitir nuestra responsabilidad. ¿Somos criaturas tan débiles que una mala contestación de otra persona, o un cambio de la climatología, nos desestabilizan, como si ello hubiese afectado a nuestra esencia?

Ahora que hablamos de nuestra esencia. ¿Nos hemos parado a pensar quien soy, qué es mi verdadero ser? Naturalmente, a esto todos respondemos: “Pues claro que lo sé, soy YO”.

¿Pero a qué nos referimos exactamente cuando decimos YO? Citando a Jacques Lusseyran, en su libro “Lo que uno ve sin ojos” (el autor es ciego):

“Hay dos niveles para el Yo, del mismo modo que hay un exterior y un interior para cada objeto, o si lo preferís, como hay dos formas en las que cada uno de nosotros se aproxima a alguien: en apariencia externa, o efectivamente como una persona. Suponiendo que haya alguna voluntad para hablar del yo hoy, uno habla casi exclusivamente de solo

una de sus manifestaciones, principalmente aquella en la que aparece solo la parte superficial. A esto no deberíamos llamarlo yo, sino el ego. Es nuestro ego lo que hace que cada uno de nosotros quiera ser diferente de los otros y cueste lo que cueste distinguirnos de alguna forma (y francamente, nos importa poco de qué forma). Nuestro ego es el deseo de reunir una parte mayor del botín de la vida; querer estar en lo cierto incluso cuando estamos equivocados. Es nuestro ego lo que hace surgir esas monstruosidades acerca de las cuales nadie soñaría decir las en voz alta: los celos, la competitividad, el fanatismo, el autoritarismo, que hacemos pasar por genuina autoridad. El ego es el asiento de este poder que busca sentirnos extraños unos de otros.”

Ya Sócrates recomendaba a sus discípulos lo mismo que estaba escrito a la entrada del oráculo de Delfos: “Conócete a ti mismo”. Para empezar a conocer lo que somos realmente, primero hemos de poner al descubierto todo aquello que constituye nuestra falsa identidad, a lo que de forma errónea llamamos ‘yo’, cuando deberíamos llamarlo ‘ego’.

Esta tarea no es fácil, pues estamos tan acostumbrados a identificarnos con el conjunto de falsedades a las que llamamos yo, que ya no podemos distinguir lo verdadero de lo falso, lo añadido de lo esencial. Como dice Sri Shantanand Sarasvati, que fue Shankaracharya del Norte de la India:

“Si alguien tomase agua del Ganges en una botella, estaría clara y pura; pero si alguien le añadiese una gota de colorante rojo, entonces todo el agua se teñiría de rojo; si además le añade una gota de verde, se tornaría marrón, y si se fueran añadiendo más y más colores, uno no solo no podría encontrar ningún color definido, sino que además sería incapaz de reconocer el agua pura y clara del Ganges. Uno podría dejar que esta agua reposara y el polvo se asentase abajo, pero el color no desaparecería. Hay que añadir alguna clase de reactivo para decolorar o clarificar el agua y solo entonces seríamos capaces de ver la pureza y limpieza del agua del Ganges. El Verdadero Ser se asemeja mucho al agua del Ganges, que es pura y clara, pero está rodeado por el Alma

individual, con su memoria, su discernimiento, el movimiento de la mente y los sentidos, la acción, los elementos y cada cosa que cada uno ha ido tomando de la sociedad.”

Reconoceremos que nuestra mente está repleta de pensamientos, ideas, opiniones, prejuicios, aversiones, etc... Cuando alguno de estos movimientos ocurre en la mente (y fijaos que he dicho ‘ocurre’, no que yo lo he pensado), inmediatamente lo asociamos con un recuerdo y si nos detenemos demasiado sobre ello, se crea un deseo de forma totalmente artificial, pues en general esto no responde a ninguna necesidad física o intelectual o emocional. Por ejemplo, vemos una moto llamativa, que nos recuerda aquella moto que de adolescente no quiso comprarme mi padre; si nos detenemos demasiado en este pensamiento, surge el deseo de tener una moto, que no necesitamos para nada y que en realidad ni siquiera queremos de verdad. En otros momentos nos pasará con un pastel, un libro, o cualquier otra cosa.

Esto nos mantiene en un estado de perpetua ansiedad, pues la mayor parte de los deseos no pueden ser satisfechos, y aún aquellos que podemos satisfacer, una vez cumplidos nos saben a poco, nos decepcionan, y queremos o bien más de los mismo o bien otras cosas distintas. Este proceso no se detiene nunca.

En la mente hay también otras cosas, quizá no tan aparentemente inocuas como los deseos tontos y superficiales, tales como los hábitos, los celos, el fanatismo, la depresión, la pereza, etc... Pero en definitiva, todo ello tiene algo en común. ¿Qué creéis que es?

Lo que todos esos habitantes de nuestra mente tienen en común es la presencia del ‘ego’, pues en todos ellos está el deseo de ‘algo para mí’, a ser posible algo que no tengan los demás y me permita diferenciarme, si es posible mostrando mi superioridad, pero si no, incluso inferior, desgraciado, humillado.

EL CAMBIO DEL PUNTO DE VISTA

De lo dicho anteriormente parece deducirse que todos nuestros problemas, el miedo que abordamos en la primera conferencia y la prisión en la que nos hemos encerrado nosotros mismos que fue el tema de la segunda conferencia, están relacionados con la falsa identidad que creemos ser, el 'ego'.

¿Cómo dejar de lado esta falsa identidad y descubrir lo que realmente somos? Esta identificación equivocada ocurre en la mente, así que sobre lo que hay que actuar es sobre la mente.

Citando a Hari Prasad, un filósofo hindú actual, en sus comentarios a "La Joya Suprema del Discernimiento", un libro tradicional de la India:

"¿Nuestra vida psicológica es mecánica o algo parecido? ¿La mente es solo una máquina? No, definitivamente no. Una máquina no tiene propósitos, una máquina de escribir no escribe sobre sí misma, pero la vida psicológica tiene un propósito. El propósito significa que hay algún fin constructivo a la vista.

La felicidad y la miseria son construcciones de la mente. Los Upanishads declaran que la mente es la causa de ambas, la liberación y la esclavitud. La felicidad es la expresión de la liberación; la miseria de la esclavitud. La libertad es inmortalidad, luz; la esclavitud es muerte, oscuridad – ambas están creadas por la mente.

¿Cuál es el fin? ¿Cuál es el fin de una nube? Condensarse en lluvia, la cual se convierte en río que fluye hasta terminar en el mar y fundirse en él. Del mismo modo el fin del pequeño ser es expandirse hasta fundirse en lo infinito. Si la mente se engancha en otras actividades distintas de aquellas a las que está destinada, sufre."

El mayor problema radica en que la mayoría de nosotros ignoramos cual es nuestro verdadero propósito. Corremos tras lo inmediato, desviándonos continuamente de nuestro objetivo.

El primer paso es observar nuestro funcionamiento, de momento sin tratar de forzar ningún cambio. Tan solo observar con sinceridad y valor qué es lo que nos atrae o repele, y por qué. No basta con recordar la jugada a balón pasado, hay que descubrir, en el mismo momento en que ocurre, tanto los síntomas cómo la causa profunda de nuestra forma de pensar y de actuar.

¿Recordáis el ejercicio de atención que hemos practicado hace un rato? Si la atención está centrada en el momento presente, al igual que ver con precisión todo lo que llega a nuestros ojos, oímos lo que llega a nuestros oídos, sentimos perfectamente el tacto, olemos, gustamos, también podemos observar lo que ocurre en la mente: ideas, opiniones, pensamientos, recuerdos, deseos, etc...

Esos entes que se mueven en la mente son lo que nos impulsan a actuar de una forma determinada. Cuando seamos capaces de observar esto con precisión, nos conoceremos mejor a nosotros mismos, no solo en la forma en que pensamos y actuamos, sino también conoceremos las causas.

Cuando el conocimiento de nosotros mismos progresa, las cosas empiezan a cambiar. Una forma práctica de enfocar esto viene expuesta en la siguiente cita de Swami Dadaji, un sabio hindú del siglo pasado:

“Quédate donde estas, es la primera norma. No trates de escapar del puesto que tu karma te ha asignado, o lo que has creado por ti mismo. Haz un alto y mira cuál es tu deber para ti mismo, tu familia y la sociedad en la que vives. Entonces piensa en cómo puedes cumplir este deber de acuerdo a la justicia, la verdad, la benevolencia y el dharma (la ley universal). Desapégate de los sentimientos personales hacia tu deber y cumple este con lo mejor de tus capacidades, manteniendo tu corazón pleno de amor y verdad, indiferente a los resultados de tus esfuerzos. Si eres un granjero, sé un buen, honesto y benevolente granjero, trabajando duro y sin dedicar ningún pensamiento a los éxitos o los fracasos de tus empresas. Si eres un padre de familia, pon lo mejor de tu

capacidad en ella. Recuerda que esta clase de acción es la mejor oración y la mejor ofrenda a Dios.

Más adelante, además del cumplimiento de tus deberes mundanos, busca algún tiempo para la devoción y la contemplación de la realidad todos los días. Pregúntate: ¿Qué soy? ¿Qué es este mundo? ¿Qué es la verdad? Tu cuerpo es el templo de Dios. Por tanto cuida de él razonablemente. No le conviertas solo en un instrumento de diversión física, sino que úsalo para buscar a Dios o la Verdad, y gradualmente surgirá el conocimiento, por encima de los límites del cuerpo, por medio de la devoción y la actividad al servicio de los hombres.

Lo primero que se debe cultivar es la ausencia de apegos (vairagya). Esto no significa querer desinteresarse del mundo o de vuestra familia. Significa que hagáis lo mejor con un espíritu de servicio desinteresado, viendo que vuestro corazón no está afectado por el deseo de alcanzar resultados favorables. Haced lo mejor que podáis y dejad que lo demás ocurra por si mismo. Evitad la prisa y la preocupación y tened confianza sin límites en vosotros mismos. 'Vairagya' crea un vacío que se va llenando de la luz del amor en el transcurso del tiempo. Recordad que el amor significa el sentimiento de unidad con todo lo que es.

Otro enemigo que debe ser subyugado es la ira. No permitáis que salga este temperamento bajo ninguna circunstancia. Perdéis vuestra riqueza espiritual cada vez que seguís el camino de la ira. Cuando venga sed cautelosos. Cuando empieza a atacaros llega lentamente. Cortadlo de raíz por medio del nuevo entendimiento.”

Según vayamos profundizando en la práctica de las virtudes que se recomiendan en la cita anterior, comprobaremos que aumenta la paz. ¿Qué es esta paz a la que aspiramos? Shri Dadaji Maharaj describe el significado de Paz de la forma siguiente:

“La paz no significa inactividad. No significa eludir nuestros deberes y responsabilidades diarias, no significa silencio o inhabilidad para permanecer en los conflictos del mundo. Aquellos que no pueden mantenerse firmes ante la irritación causada por la vida diaria, por la

oposición o la conmoción, tienen los nervios débiles y no conocen el significado de la paz.

Para cultivar la paz no es necesario huir del mundo o de sus influencias perturbadoras. Debemos recordar que la paz no significa pereza.

La paz es la naturaleza de Atman (el Ser), y tiene que ser realizada a través del servicio y la renuncia en el amor. Ninguna paz duradera es posible antes de llegar al Nirvana. Igual que los destellos de luz de las distantes estrellas, la paz viene y va, pero permanece perpetuamente cuando la Verdad ha sido realizada en la vida. La calma temporal no es la paz del espíritu.

Un yogui debe cultivar el valor para enfrentarse a las realidades de la vida y resistir los choques de la oposición, la desilusión y los infortunios. El hábito de cultivar sattva, a través de la práctica diaria de la meditación, y la devoción a la Verdad y a Param-Atman, es necesaria. En todas las derrotas y reveses hay una corriente de la verdad que subyace, la bienaventuranza de la realización del hecho de que la última realidad no está afectada por los disturbios de fuera, y que todo esto que viene y va es del Amado y es útil para nuestro crecimiento espiritual. Cada evento adverso debe ser tratado como un paso hacia la Verdad.

Para tener paz debéis dar paz a aquellos con los que estáis en contacto. No mostrar vuestro genio a nadie bajo ninguna circunstancia, y tratar a todos con calma, sinceridad y alegría. Permanecer firmes sobre la roca de la paciencia, y toda oposición se fundirá si vuestro motivo es correcto y bueno.

Mirad a la vaca disfrutando del sol después de haber pastado bien. ¡Qué pacífica parece! Pero no nos gustaría cambiar nuestra posición en la vida por la de la vaca. No queremos esta clase de paz. La paz debe estar basada en el progreso y en la armonía interior y exterior. Estar como una momia egipcia no es paz.”

Lo que en definitiva todo ser humano busca es ser consciente, conocer y ser feliz, pues estaremos de acuerdo en que a nadie le gusta pasar por la vida sin enterarse de nada, ni tampoco ser un ignorante y aún menos ser infeliz; sin embargo, la mayor parte de nuestro tiempo, aunque no nos guste, en verdad no somos conscientes de lo que nos rodea, nos comportamos de forma mecánica debido a nuestra ignorancia y nos metemos nosotros mismos en problemas que nos hacen infelices.

Pero la verdadera capacidad del ser humano es mucho mayor, podemos llegar a ser conscientes, sabios y felices si dejamos de lado todo lo falso que creemos ser y comenzamos a pensar y actuar conforme a lo que realmente somos. En la enseñanza de la no dualidad se dice que la verdadera esencia del ser humano es “sadhidaananda”, palabra sánscrita que se compone de tres vocablos, Sat = consciencia, Chit = conocimiento, Aananda = felicidad.

Vamos a leer a continuación un extracto de una de las cartas de Marsilio Ficino (humanista florentino cuya escuela de filosofía de hecho da origen al renacimiento) a Lorenzo de Medicis (sobrino del famoso estadista florentino del mismo nombre):

“Ciertamente, ten confianza Lorenzo, mucho más grande que los cielos, es aquel que te hizo, y tú mismo serás mayor que los cielos tan pronto como te decidas a ser, porque estos cuerpos celestiales no deben ser vistos por nosotros como fuera, en otra parte de los cielos, sino dentro de nosotros, en su totalidad, pues en ‘nosotros los hombres’ la altura de los cielos y el origen de los cielos mora.

Recordemos que nada grande puede ser poseído en la tierra a menos que los hombres se posean a sí mismos, para los cuales el beneficio de todas las cosas terrenas han sido creadas, y lo que es más, debéis recordar que los hombres solo pueden ser atraídos por la naturaleza humana, cuidado con despreciarla, quizás creyendo que la naturaleza humana ha nacido en esta tierra, porque la humana naturaleza es una ninfa con un cuerpo esplendoroso, nació de origen celeste y ha sido amada por encima de todo por el Dios Eterno, porque verdaderamente

su alma y su espíritu son amor, son el amor y el amado. Sus ojos son majestad y magnanimidad, sus manos liberalidad y grandeza en la acción, sus pies la dulzura y el recato y finalmente todo es autocontrol, integridad, valor y brillo.

¡Oh forma excelente! ¡Oh hermosa vista!, Mi Lorenzo, una ninfa tan noble ha sido colocada totalmente en tu poder, si tú hubieras de casarte con esta ninfa y llamarla tuya, traería la dulzura a todos tus años, y te haría progenitor de una hermosa estirpe, finalmente, si mediante este razonamiento, tú, prudente te atemperas a ti mismo, en ti mismo, de una vez los signos de los cielos y sus deberes te libran de todas las amenazas del destino, y sin duda, vivirás una vida bendita, bajo los divinos auspicios.

En resumen, el camino de la liberación consiste en abandonar todo lo falso que hay en nosotros mismos, para que sin este impedimento puedan brillar nuestras verdaderas cualidades naturales, en forma de consciencia, conocimiento y felicidad.

El problema es que no queremos soltar todo aquello que nos ata, nuestros hábitos, nuestras ideas, nuestras opiniones, nuestros miedos y nuestros deseos. Y con toda esa carga, no hay forma de salir de la prisión que nos hemos construido, pues en realidad todo ese botín que hemos acumulado son los propios barrotes de nuestra prisión. ¡Si abandonamos saco con nuestro botín, los barrotes y los muros quedan también atrás, y somos libres!

Naturalmente, dada nuestra resistencia a abandonar el botín, es difícil trabajar en solitario en el camino de la liberación. Es más fácil si contamos con el apoyo de otras personas que también estén en este camino.