

¡Ya eres lo que buscas!

Conversaciones con Gangaji

Gangaji

Capítulo 3: Meditación y práctica

¿Puedes hablar más sobre lo que consideras ser la verdadera meditación?

El propósito de la meditación es el de aquietar la mente. En la mente quieta, las respuestas condicionadas son expuestas y obliteradas. La meditación permite a la mente liberar su fijación en los objetos y descansar en su fuente.

La mente quieta revela eso que es siempre silencioso, eso desde lo cual surgen y hacia lo cual retornan la actividad y la inactividad, eso desde lo cual surgen y hacia lo cual retornan la experiencia de ignorancia y la de iluminación.

Eso es tu propio ser.

A menudo lo que es llamado meditación es una práctica de concentración. Como la terapia, el trabajo con la respiración o otras formas de yoga, la concentración puede ser de ayuda. Tiene su lugar. Ahora descubre lo que está más allá de la concentración. Descubre lo que no es ningún objeto de concentración, pero es conciencia silenciosa en sí misma.

No estoy en contra de la meditación y la práctica. Estoy en contra de separar la práctica meditativa de la vida. Cuando la separación entre la práctica y la vida es reconocida como ilusoria, entonces toda tu vida es meditación. La vida es conciencia silenciosa y todos los eventos de la vida aparecen y desaparecen en ese silencio. Tú eres ese silencio.

-

¿Sientes que las prácticas formales de meditación sirven para descubrir esto?

Las prácticas de meditación pueden ser de gran ayuda para calmar la mente y así se puede experimentar una paz relativamente mayor. Sin embargo, con el tiempo, la práctica de meditación usualmente se transforma en un obstáculo, porque existe la imagen de "la meditación" y "mi vida", así como la del "meditador" haciendo "una meditación". Estas imágenes son trampas mentales.

Cualquier cosa puede ser útil o convertirse en un obstáculo. Lo que fue útil se puede transformar en un obstáculo. Lo que podría haber sido un obstáculo se puede transformar en algo útil. No es mi función hacer esta determinación para nadie. Descubre por ti mismo.

La oportunidad en este momento es la de descubrir por ti mismo si lo que yo digo es verdad, en lugar de tomarlo como sólo otra teoría más, con la que estás de acuerdo o desacuerdo. La oportunidad es permitirle a tu mente que esté quieta por un instante y entonces hablar desde la experiencia de quietud.

Al acallar tu mente, hay un reconocimiento de infinitud. Existe, por un instante, el reconocimiento de lo que siempre fue.

La infinidad no empieza a existir ni se torna repentinamente infinita. Ella es. Siempre es, no importa que haya una mente activa o inactiva. El propósito de desactivar la mente es el de darse cuenta de eso.

-

¿Es útil hacer cosas como visualizaciones o trabajo corporal para ayudar a mover la energía que parece estar atascada o contenida?

Finalmente eres invitado a saltar al medio del océano. En ese punto, lo único que ayuda es soltar todo. Toda idea preconcebida acerca de qué es lo que te llevará a algún lugar está basada en la suposición de que tú no estés allí ya. Tú ya estás allí. Tú ya eres eso.

Para descubrir inmediatamente la verdad, suelta toda técnica para obtener la verdad. Si quieres la paz de espíritu o la realización completa y total de la verdad de tu ser, suelta todo concepto de que tú no eres la verdad. Suelta todo concepto de que tienes que hacer algo para obtener la verdad, para realizarla. Suelta todo concepto de quién eres, punto, y observa.

¿El problema es querer liberarse de la energía atascada?

El problema no es la energía atascada. El problema se crea cuando niegas algo o te revuelcas en ese algo.

Sólo por un instante, este instante, date cuenta de quien eres.

Ahora, ¿qué bloqueo de energía toca eso?

Un bloqueo energético es como una protuberancia en la Tierra. Es parte del terreno físico. En tu disposición para ser quien eres, mismo que sea por un segundo, verás si hay liberación física o no. Las protuberancias pueden ser alisadas o no. No tiene importancia.

En el pasado, yo seguí diferentes disciplinas, tradicionales y de la nueva era. Aunque la intoxicación, los estados de éxtasis, ciertamente han sido agradables, yo quería algo que ninguna fórmula pudo nunca revelar. Pasé mucho tiempo alrededor de

maestros y yendo a seminarios, pero permanecía insatisfecha. Desde esa insatisfacción recé para ser liberada. Recé para encontrar la verdad. Quería la verdad más que la comodidad o experiencias placenteras. Quería la verdad más allá de lo que mi mente pudiese darme.

Ese rezo se reveló a sí mismo en el encuentro con mi maestro y las palabras que me dijo fueron: "Suelta todo concepto inmediatamente, instantáneamente".

Yo lo escuché. De alguna manera, tuve el suficiente sentido común para escucharlo y no entrar en una discusión interna sobre los "porqués", los "peros" y los "si, entonces".

Yo simplemente escuché lo que él dijo y lo que fue revelado es la verdad sin límites del ser. No yo, pero el ser, la totalidad del ser. El yo se pierde en eso. Es insignificante, un minúsculo bloqueo energético, una protuberancia en la Tierra.

—

¿Cómo puede uno conocer el ser sin estudiar?

¿Qué quieres decir exactamente cuando dices 'ser'?

Inicialmente el pequeño ser, entonces fundiéndose con el ser mayor.

¿Qué es el pequeño ser?

La forma que elegí para encarnar.

¿Quieres decir tu cuerpo?

Mi cuerpo, personalidad, ego.

Un cuerpo puede ser estudiado. Una personalidad puede ser estudiada. ¿Qué quieres decir cuando dices ego?

Hábitos, huellas.

Los hábitos y las huellas pueden ser estudiados y su estudio puede ser de utilidad. Si hay una identificación de todos esos hábitos y huellas con quien tú eres, entonces el estudio es un obstáculo.

Has hablado de fundirse con el ser mayor. ¿Qué es el ser mayor con que te fundes?

Con lo que es infinito. Me fundo con lo que está en toda parte.

Si está en toda parte, ¿no estás ya fundido con eso?

No, creo que hay algo antes de eso.

¿Qué hay antes del infinito?

Una serie de experiencias.

¿A quién pertenecen estas experiencias?

Primero a un ser personal.

¿A quién pertenece este ser personal?

Al mundo.

¿A quién pertenece el mundo?

Creo que todo es lo mismo.

Si todo es lo mismo, es el ser infinito, ¿correcto?

Puede ser. ¡Oh! ...Sí... Correcto! ¡Ya veo!

Entender algo mentalmente es objetivarlo, particularizarlo, clasificarlo, y tomar nota de sus características para almacenarlas en la memoria. Cualquier “cosa” puede ser estudiada. Cualquier cosa que transformas en un objeto, creyendo que está separada de ti, puede ser estudiada como si estuviese separada. La totalidad del ser no puede ser estudiada.

¿Qué es lo que está separado de la totalidad que pueda estudiar a la totalidad? Puede ser que entiendas la personalidad, las funciones del cuerpo y las leyes naturales. El ser es la totalidad. La totalidad no es nada en particular, y la creencia de que para realizar cosa alguna uno debe estudiar es un gran error y una pérdida innecesaria de tiempo.

Si crees que para reconocer la verdad tienes que estudiar algún sistema sobre la verdad, estás posponiendo la realización de la verdad en este momento.

Tú eres la totalidad. Esto que tú eres es mucho más vasto que lo que pueda entender cualquier corriente mental.

El vano intento de dar características a Dios, a la nada o a la verdad, es una sutil disminución mental de la totalidad del ser con resultados groseros.

Yo te pido que consideres: *¿Quién estudia?*

El objetivo sería conocerlo de una forma tal que él se fundiría y uno no se identificaría con él.

¿Qué se funde en qué? Primero, en este momento, hayas estudiado o no, pregúntate esto: “¿Quién soy yo?”

Presta atención. Mira si puedes encontrar alguna “cosa” que pueda ser estudiada, ya sea que la llames grande o pequeña. Este **yo** que estudia al ser. Dime: ¿Dónde está este **yo**?

Está en todas partes.

Si está en todas partes, ¿cómo puede ser estudiado? ¿Qué está separado de ello como para estudiarlo?

Tú puedes estudiar algo que quieras confiar a la memoria. Puedes estudiar para ser doctor, abogado, mecánico o cantante. Puedes estudiar y aprender a leer y escribir. No hay nada de malo con estudiar. Es un gran poder de la mente.

Una vez que surge el deseo de descubrir quién eres verdaderamente, entonces el hábito de estudiar debe ser puesto de lado, al menos por un momento. El hábito de buscarte a ti mismo en categorías y particularidades debe ser puesto de lado.

Cualquier estudio espiritual que valga la pena señala el hecho de que quien tú eres no puede ser estudiado. Las enseñanzas más verdaderas señalan a quien tú eres como eso que no puede ser objetivado y, por lo tanto, no puede ser aprendido.

El olvido del ser un aparente velo mental que da lugar a la actividad mental de búsqueda. La experiencia del olvido del ser es la fuente de todo sufrimiento y hay un gran estrés en el intento de recordar quién eres verdaderamente. ¿Cómo recordamos o conocemos al ser? La verdad es que no puedes recordar al ser. La buena noticia de esa verdad es que tampoco puedes verdaderamente olvidar al ser. Para de buscar en tu memoria y reconoce lo que estuvo siempre aquí.

En el instante en que termina tu búsqueda, todos los estudios son liberados, de la misma forma que todo es liberado cada noche cuando entras en el sueño profundo. En el sueño profundo hay una sublime beatitud. No hay ni recordar ni olvidar. En el estado despierto hay la oportunidad de no recordar ni olvidar, y ver lo que está aquí cuando dejas de buscarlo.

Retírate. Retírate de todo estudio, enseñanzas, condicionamientos, mundanos o espirituales. Retírate de tu nombre, tus relaciones, tu pasado, tu futuro y tu presente. Ve que todas las relaciones, nombres, formas, pasado y futuro surgen en eso. Todos vienen y van en eso. *Eso* es permanente, eterno, y está presente aquí mismo, ahora mismo.

El retiro es la puerta abierta. Atraviesa la puerta abierta y reconoce al verdadero Ser.

–

¿Cuál es tu propia experiencia de desarrollar bodhicitta?*

Bodhicitta no se desarrolla. Es *revelado* más y más profundamente. No hay ninguna separación ni siquiera por un instante. Tú, yo, él, ellos, bodhi, despierto, ignorante, ego, mente, ser, ilusión — no hay separación. Esa es la verdad absoluta.

En el camino Budista uno genera bodhicitta. Una forma de generar bodhicitta es a través del acto de dar.

El antídoto a la experiencia de sufrimiento generada por la avaricia es el acto de dar. Un medicamento muy útil. Sin embargo, este medicamento tiene también sus efectos tóxicos secundarios. Si hay una identificación en el dar, hay una justificación moral del ego, una ilusión espiritual.

Para descubrir y vivir bodhicitta, descubre quién eres realmente. Se descubre entonces que la verdadera naturaleza de uno mismo es un océano sin fin de bodhicitta.

La esencia de la enseñanza del Buda es que no estás separado de Buda. Lo que vino después de Buda fueron maneras de figurarse cómo alcanzarlo, pero estas tentativas de alcanzarlo implican que tú no eres ya eso en sí mismo.

Yo entiendo el dilema. Obviamente, la experiencia es que tú no eres eso. Esta experiencia de que estás separado de Buda, de Dios, de la Verdad, es una experiencia de sufrimiento. Parece real y se la cree como real. Entonces todo tipo de tareas, caminos y tapas* son realizados para penetrar la ilusión y llegar a la verdad de uno mismo.

Parece que la revelación sería más una experiencia receptiva, y la generación sería una experiencia más activa, ambas esperando lograr el estado completo del ser.

Si eres verdaderamente receptivo, no necesitas nada. No necesitando nada, la revelación se revela a sí misma. No como algo que fue o que va a venir, pero como sí misma, ahora y para siempre. Lo que llamas “generación” es un leve malentendido.

Bodhicitta, la mente de Buda o la Verdad, es revelada incesantemente, no es generada. Generación tiene el sentido de “producir”. No estaba aquí y ahora está.

La Verdad o bodhicitta está eternamente aquí. Esto es sutil pero esencialmente diferente a ser generado. La generación requiere una concentración de esfuerzo; la revelación requiere receptividad. En la receptividad no hay espera; en el instante en que hay verdadera receptividad, hay un desbordamiento de bodhicitta.

El poder creativo es obvio, pero eso de donde viene el poder creativo y eso donde descansa el poder creativo, es la revelación. Puede ser llamado Eternidad o puede ser llamado Buda. Cualquiera que sea el nombre, este es secundario a la verdad que está siempre totalmente presente.

¿Entiendes? Este es un punto muy importante. Bodhicitta, como la compasión o la sabiduría, es revelada a través de la realización de lo que está eternamente presente.

Las religiones de Oriente y Occidente han intentado enseñar la compasión. A menudo, el resultado es la supresión de la imagen de quien piensas que eres, la cual es mala y nociva, velada con otras imágenes de quien crees deberías ser, o sea bueno, justo y amable. Es necesario un enorme esfuerzo psíquico para mantener el lado oscuro, el ser malo o la mente negativa reprimidos.

La posibilidad es la de reconocer qué es lo que existe *antes* del bien y del mal — y en eso nada es reprimido. En eso, tanto lo bueno como lo malo se queman. Te das cuenta de que no eres ni una mala persona ni una buena persona.

Cuando no estás batallando entre la generosidad y el egoísmo, estás quieto. No estás definiéndote a ti mismo como generoso ni como egoísta. Cuando no estás definiéndote a ti mismo, es reconocida la libertad. Cuando la atención no está puesta en

actuar o reprimir ningún aspecto de ti mismo, irónicamente, la generosidad se revela como tu atributo natural.

Permíteme acentuar que, de ninguna manera, estoy sancionando la actuación de la negatividad. Si estás dispuesto a experimentar directamente lo que temes como tu naturaleza de maldad, si no te mueves para reprimirla *ni* para actuarla, la negatividad no puede sobrevivir.

Generar, focalizar o realizar algo implican una volición.

Si, así es. Voluntad de ver lo que ya es. ¿Qué es lo que no necesita volición? ¿Qué es lo que no necesita ser creado? ¿Qué no necesita ninguna intención? ¿Qué existe antes de todo hacer?

Uno tiene que sentarse, meditar, reflexionar.

Si lo que quieres decir por meditar es morir inmediatamente a toda forma y a todo pensamiento, entonces estoy de acuerdo. Esto es esencial.

Cualquier que haya sido la práctica — sea meditación, el trabajo en una tienda o ser uno padre o una madre — ella te ha llevado al punto de reconocer: "¡Ah! Aquí me encuentro nuevamente frente a este dilema". En este punto tienes la posibilidad de estar totalmente quieto, no teniendo ningún pensamiento de Buda, Cristo, bodhicitta, meditación, el bien o el mal. Un instante de no-mente. Descubre lo que no necesita de ninguna práctica para ser.

Hay una experiencia esencial que debe ocurrir, y creo que a esto te refieres cuando dices que uno debe sentarse. Esta experiencia esencial viene inesperadamente, en la disposición para morir. Viene en la buena voluntad para no saber qué son tus

relaciones, qué es tu historia o qué es tu forma, mucho menos todas las permutaciones de ese conocimiento.

Quiero decir no saber nada alertamente, no saber nada conscientemente.

En la atención alerta, tu mente se puede tornar tan calma que la idea de “tí” o “mente” simplemente no existe más.

-

Hasta el momento en que Buda se sentó junto al árbol bodhi, había probado muchas prácticas y las había dejado a todas de lado. A pesar de lo que parecía tentarlo a avanzar o retroceder en el tiempo, él se sentó en quietud.

Murió a toda idea de quién era. Su realización no está separada de tu realización.

Notas:

bodhi - "despierto"; citta - "corazón".

tapas - prácticas austeras de purificación

Esta traducción en español será publicada en 2005, como libro tradicional y como libro electrónico. Si quieres saber cuando el libro esté en venta, por favor envíanos un e-mail con tu dirección de e-mail y tu nombre a silentheart@riverganga.org