



Confiar en la sencillez del Despertar

Libro azul (Carta 18)

Confiar en la sencillez del Despertar

Querido amigo,

En mi última carta, reflexioné un poco acerca de la confianza, siguiendo un enfoque tradicional en el cual se nos alienta a confiar en las cuatro verdades que Buda definió como hechos esenciales de la vida. Ya hemos visto rápidamente las dos primeras. La tercera es “la verdad del Despertar”, lo que significa básicamente que el Despertar es posible para todos y no solamente para unas pocas personas dotadas y predestinadas. El mensaje de Buda es claro: el Despertar es posible para cualquiera que tenga una mente. ¿Difícil de creer, verdad? Se dice que el Despertar de un Buda está al alcance de todos, aunque parezca casi increíble. Así habló Buda: “Si fue posible para mí, lo es para ustedes”.

Se define el Despertar como el hecho de estar libre de todos los velos que obscurecen nuestro corazón-mente y de disponer del completo potencial de cualidades despiertas que yace dentro de nosotros. Eso es, nada más y nada menos. Significa estar libre de las emociones negativas que tensan y obscurecen nuestro corazón-mente; estar totalmente abierto sin el menor rastro de estrechez de miras en todas las situaciones. Significa también comprender la realidad con una conciencia capaz de discernimiento, libre de ideas preconcebidas y que entiende profundamente las verdaderas leyes de la vida: cómo el sufrimiento y el encadenamiento nacen, y cuál es el camino que lleva a la felicidad verdadera y al Despertar.

Para muchos de nosotros, el Despertar parece muy lejano porque las descripciones que leímos lo hacen algo muy alto y casi inaccesible. ¡Sí! Es algo muy especial pero de hecho es la absoluta simplicidad -la ausencia de toda complicación, y se encuentra en este mismo momento. Cada momento de experiencia contiene en sí el Despertar. Un Despertar momentáneo a la realidad tal como es en toda su sencillez puede ocurrir en cualquier momento, cuando por alguna razón, nuestro apego a un sujeto y a un objeto desaparece de repente. Sin embargo, solo podremos vivir el Despertar como una experiencia continua cuando nuestra tendencia a aferrarnos a cualquier cosa -lo que hace nuestro corazón-mente estrecho- haya desaparecido por completo, gracias a nuestra presencia permanente en la sencillez de “solamente eso”. (“just that “en inglés)

El camino que lleva allá, a este Despertar de nuestro corazón-mente, es el camino de la práctica constante de la conciencia: observar lo que es y ver profundamente la naturaleza de toda experiencia tal como es. Eso es. ¿Piensan que tendría que ser más complicado? ¿El

Despertar puede ser tan sencillo? ¡Sí! Es tan sencillo. Es tan increíblemente sencillo que hasta nos parece complicado. Pero, es solo porque nuestras mentes están acostumbradas a formas de funcionar complejas y dualísticas. La forma en la cual usamos nuestro lenguaje explica también lo difícil que es señalar lo que la experiencia del Despertar es.

Se experimenta el Despertar al ver la verdadera naturaleza de cada momento de experiencia. Sin embargo, no lo veremos si seguimos focalizados sobre nosotros mismos o sobre lo que percibimos. Al llegar a este punto quizás van a decir: “¡pero, no existe ninguna otra cosa que nosotros y los objetos de nuestra percepción!”. ¡Bueno, veamos las cosas más en detalle! ¿Quién soy –el que percibe? ¿Qué es un objeto de percepción –lo percibido? ¿Qué es lo que constituye una experiencia? He aquí donde se encuentra la clave del Despertar. Y la clave para todo, según mi entendimiento, es de ver que todo es proceso.

De hecho, no existe nadie quién percib, como un sujeto que existiera en algún lugar adentro de nosotros. Tampoco existe un objeto percibido fuera de él que lo percibe. Lo que encontramos es que en cualquier momento de vida, solo existe el percibir, el mero proceso de la experiencia. No existe un sujeto que perciba separado de un objeto percibido, solo hay el acto de percibir, el flujo de sentir, ver, oír, probar, oler y saber. La sencillez del Despertar se encuentra en ser este flujo inmaculado de clara conciencia. Cada quién puede entrar en este flujo o, más bien, “simplemente ser” esta conciencia que fluye. Sentir surgir en nosotros esta confianza básica de que es realmente posible despertar es esencial. La segunda etapa consiste en confiar que existe un camino que podamos seguir para llegar a este flujo. Esta confianza es primordial para que nuestro camino hacia el Despertar tenga sentido. Nos da la dirección de nuestro camino espiritual y la fuerza para recorrerlo con nuestra práctica.

Ejercicio: Intentemos identificar y recordar momentos en nuestra vida caracterizados por una gran sencillez y un flujo natural. Llamémoslos a nuestra mente uno tras otro: momentos de generosidad espontánea, momentos de amor en los cuales nos olvidamos, momentos de absoluta sorpresa en los cuales no funcionamos según nuestros patrones habituales, momentos de completa libertad interior, momentos de profunda relajación y de soltar el apego, más allá de las esperanzas y los temores, momentos de confianza y de inspiración que nos llevan más allá de nuestra visión limitada de nosotros y del mundo, momentos de maravilla que nos dan un vislumbre de otra forma de ver o de ser... No estoy diciendo que estos momentos ya son esta conciencia no-dualística que es la liberación final, pero ya son verdaderos indicadores de estas cualidades de la mente que fluyen libremente y que caracterizan un corazón abierto. Valoremos estos momentos como un aliento, un estímulo a vivir este flujo – por ellos, estamos convencidos de que el Despertar es posible.

Con calurosos deseos para que todos nosotros entremos en esta simple conciencia que fluye,

Tilman Lhundrup