



Volverse la corriente es vivir el nacimiento y la muerte simultáneamente

Carta 21

Ver el cambio y entrar en la corriente

Continuamos analizando el cambio.

Sólo existe el Ahora, el Ahora que siempre evoluciona, cambia, es inasible. Es aquí donde la vida ocurre, donde toma forma, donde le damos sentido. Este Ahora es precioso; es lo único que tenemos, hagamos un buen uso de ello, ahora mismo. Lo podemos hacer. ¿Cómo? Con conciencia, estando totalmente presente y consciente – con amor, humor, y cualquier cosa que queramos expresar y compartir.

Este momento presente, difícil de aprehender, es el momento en el cual se realiza o no el propósito de nuestra vida. En este mero instante vivimos o no las cualidades que dan sentido a nuestra vida. ¡Nuestra práctica siempre tiene lugar ahora! Eso puede parecer aterrador pero es simplemente la verdad; y de hecho hace las cosas muy fáciles: sólo tenemos que ponerle atención al ahora.

Practicamos con la felicidad, practicamos con el sufrimiento, con lo agradable o lo desagradable. ¿Cómo? Siendo consciente de su naturaleza de cambio continuo, con una mente/corazón abierta, sin resistir al cambio y más bien aprendiendo de ello cómo estar en el flujo, cómo volverse al flujo de la manera más beneficiosa. Seamos este flujo de cualidades que realmente deseamos vivir: amor, entendimiento profundo, alegría, sencillez...

Entonces alegrémonos del cambio que hace que todo sea posible y nos proporciona un sinfín de situaciones con las cuales practicar: momentos de apertura, de apreciación y de soltar el

apego, estando preparados para la próxima experiencia. Y no olvidemos la naturaleza del cambio: el cambio golpea de repente y se lleva al presente, sin la menor misericordia.

El cambio no espera que nos despertemos, tenemos que despertar al cambio.

Contemplar el cambio en cada aspecto de la vida forma parte de mi práctica cotidiana. Empiezo por notar el constante cambio en las sensaciones del cuerpo. De allí, sigo notando el cambio en la experiencia de oír. Y luego la vista, el gusto, el olfato y el pensar. Y finalmente la mente se vuelve consciente de su propia naturaleza dinámica y cambiante. La conciencia se vuelve hacia sí misma. Y lo que queda es este contante flujo de conciencia.

Lo que acabo de describir es el proceso de contemplación del cambio, instante tras instante. Pero para que se vuelva una herramienta accesible, tenemos que dividir nuestra investigación en pequeñas partes.

Ejercicio: Empieza con una sola experiencia sensorial, de cualquiera de los sentidos, por ejemplo un simple sonido. Sigue con un sonido más largo que continúe por un momento, como un cuenco tibetano de meditación. Haz sonar el cuenco o escucha un coche que pasa. Pero esta vez, no escuches al cuenco o al coche, sino vea a la experiencia de escuchar en sí! Descubre cómo escuchar es un proceso constante. No existe un momento único de escuchar el sonido: es un proceso en desarrollo el escuchar desde el principio hasta el final y el proceso de escuchar no se para cuando termina el sonido. En esta experiencia de escuchar no hay separación entre el sujeto y el objeto.

Repetimos esto una y otra vez con todas las experiencias sensoriales, hasta llegar a una “visión” profunda del proceso de naturaleza de la vida que nos hace penetrar en la experiencia unificada de la conciencia que fluye.

Con mis deseos de corazón para que nos volvamos todos este flujo de conciencia unificada.

Tilman Lhundrup