

E I S u f r i m i e n t o

El sufrimiento surge de vivir desconectado de lo que soy, de vivir a partir de una idea o ideas, en lugar de hacerlo directamente. Es la consecuencia de la identificación. Si soy capaz de mirar hacia dentro, encontraré eso que busco ineficazmente fuera: seguridad, consuelo, paz, amor, etc. Ser completamente feliz es difícil cuando la mirada está puesta en las formas: el mundo de los sentidos. Si profundizo, puedo descubrir que la paz y el fin del sufrimiento están en mí, en la simplicidad de Ser.

No hay que hacer nada: no necesito hacer, tener, ni sentir para ser lo que soy. Sabia indiferencia, amorosa indiferencia hacia todo, sólo ser. En la medida en que me siga enamorando de las apariencias, descentrándome, emocionándome por ello, seré un barco a la deriva, sin rumbo ni dirección: presa del tiempo. Es de sabios dejar de preocuparse por el futuro y olvidarse del pasado. Amar el presente. La inmediatez del ahora. En ello, todo empieza a tener sentido. En el ahora todo es completo en sí mismo. En lo simple, en lo más sencillo, está la eternidad.

Hay un tipo de sufrimiento derivado de la enfermedad, el dolor físico. Pero me estoy refiriendo a otro tipo de sufrimiento, al sufrimiento absurdo y sin sentido causado por la locura de la identificación, el yo idea, el yo ideal y la creencia de ser un cuerpo y una mente, que trae como consecuencia la angustia y un sinnúmero de síntomas derivados de ese error primero. En la medida en que vaya abriéndose una separación, el dolor no será al menos amplificado.

La liberación del sufrimiento es poco probable que se produzca de buenas a primeras. Sin embargo, en la medida en que la comprensión vaya produciéndose, y al mismo tiempo llene todos los sectores, todos los recovecos de la mente, todo empezará a ir mejor. Si me despisto y me identifico, caigo de nuevo en el abismo. Pero si una y mil veces me identifico, una y mil veces he de centrarme en eso que soy.

Liberarse del sufrimiento es liberarse de la

mente, de la creencia de que todo lo que percibo en el exterior del cuerpo es una realidad distinta, de todo lo que percibo a partir del cuerpo y de la mente. Todo es inteligencia en expresión: no mi inteligencia. Todo es armonía expresándose: no mi armonía. Todo es energía manifestándose: no mi energía. Todo es conciencia, todo es un movimiento indiviso de la totalidad. Infinitud de formas, de mundos singularmente distintos, pero que surgen de la misma fuente: expresión de la unidad que somos.

En lo limitado de la mente, en la estrechez de miras, se encuentra el estrés y la ansiedad. Fuera de las limitaciones de la mente, todo es perfecto en sí mismo, todo está bien. Se trata de hacer un gesto, de dejar de estar obsesionado con los objetos, pendiente de ellos, para pasar a situarme en el que ve, sin la interpretación, el juicio o el análisis. Mirar sin juzgar, sin quedarme atrapado en los objetos, sólo observar. Contemplar como la vida se expresa desde la fuente. Observar cómo la acción se produce a través de un cuerpo-mente, como expresión del fondo. Yo no tomo ninguna decisión, todo se produce por sí solo. Si creo que yo soy un hacedor y me vivo como tal, es inevitable que sufra.

En la medida en que se profundiza, todo va quedando claro. No tengo que preocuparme por si lo entiendo todo a la perfección o no. He de aprender a escuchar y a leer sin interpretar, poniendo toda la atención. Y dejar que la verdad vaya realizando su camino en el interior de cada uno. Se necesita mucha paciencia y mucho amor a la verdad para salir del sufrimiento de la identificación.

Yo no soy el cuerpo, ni la mente, ni los pensamientos: todo ello aparece, surge de la conciencia. ¿Quién se da cuenta de los pensamientos, del cuerpo, de las reacciones a estímulos exteriores? Aprender a soltar, a dejar que la vida fluya libremente y se exprese de forma autónoma. La vida es una expresión de la conciencia. En cambio, yo creo que soy un hacedor. Creo que decido en cada momento, y que seré feliz o desgraciado según las cosas vayan bien o mal, lo cual es un error. La búsqueda en sí misma me impide encontrar.

Y al mismo tiempo, esa búsqueda puede provocar ansiedad, angustia y tensión. Sólo ser, tranquilamente, lúcidamente. El final del sufrimiento consiste en Ser lo que eres, en abandonar el error de lo que creías ser. Y esto no se puede hacer por imposición. Hay que hacerlo sin esperar nada a cambio. Medito, contemplo e investigo.

Pero no creo que por ello ya me vaya a liberar del dolor. Lo practico porque así lo creo, y después dejo que la vida haga el resto. Ser consecuente con lo que uno ve, en la medida en que empieza a existir un reconocimiento de eso que soy. Insistir en mantenerse ahí. Si aflojo y me dejo llevar por los pensamientos, por los deseos, ya sé lo que va a suceder nuevamente: el sufrimiento. Sencillez total, lo que soy es sencillo, no le tengo que dar vueltas y vueltas. Al olvidarme de la mente, voy por el camino correcto.

La mente es una herramienta fantástica en su nivel. Pero estar identificado con ella es un gran problema y el origen de todos los males que la persona vive. La liberación empieza a producirse cuando comprendo, «evidencio», que una cosa son los pensamientos y otra cosa

distinta soy yo. Entonces me libero de la carga de la responsabilidad. Puedo hacer lo que quiera: hacer o no hacer. Ello no me quita ni un milímetro de plenitud. Al vivir desde eso que soy, aparece una alegría sin motivo, no hay nada que la provoque, surge del interior de uno. No es euforia. Quizá los demás ni se dan cuenta porque mi expresión es tranquila, pero internamente hay una alegría. Al mismo tiempo, mi respuesta, al no estar condicionada por el ego, suele ser la más adecuada en cada situación.

Por evidencia, uno se libera de la mente interpretativa, del sueño de ser algo que no soy, del error del yo idea y el yo ideal. Se trata de volver a casa. Hasta que no seamos como niños otra vez, es difícil que encontremos la paz que buscamos, lo sepamos o no. Todo el mundo busca fuera lo que está dentro. Se trata de la hipnosis de las apariencias. Hay que afinar muchísimo para ir hacia una simplicidad. Pero si realmente apuesto por ello con interés, sin obsesión, estoy abriendo una puerta hacia el infinito.

Felipe García

