

## MIENTRAS VIVA EN EL ERROR

Imagina por un momento que todo aquello por lo que sufres, por lo que te apasionas, por lo que luchas, es falso. Imagina por un momento que vives en un mundo donde todo es una mentira. Se ha construido un juego donde existe un personaje que interpreta un papel determinado y te aferras a él con tanta fuerza que has confundido el personaje contigo mismo. El juego se ha vuelto tan real que toda la fuerza de la vida la diriges constantemente ahí. En el juego, a veces se gana y a veces se pierde, y este personaje al que le das protagonismo se exalta con lo primero y se deprime con lo segundo. Dentro del juego, hay unas reglas que deben seguirse y que, además, muchas de ellas son impuestas por el personaje: quiere, desea, se frustra y miente. Está programado para tener una reacción determinada en función del estímulo que se provoca. Si al personaje se le dice la palabra tonto, aparece el enfado, mientras que si se le llama listo, surge un contentamiento fugaz. Ahora imagina que este personaje es sólo eso, es decir, algo a lo que has dado forma y nombre, con lo que actúas y confundes contigo. El juego es únicamente eso, un juego. Pero tienes tan aferrada la idea de que el juego es lo real y el personaje lo que eres que estás sujeto a todas las circunstancias que le acontecen. No tienes la capacidad de vivir más allá de algo falso que no tiene motivos para ser valorado. Te crees el error en el que tú mismo te has metido; te has inventado una película que valbras y por la que sufres.

¿Dónde está, entonces, la verdad de todo? En ti. ¿Quién hay más allá del personaje construido? Tú. ¿Cómo puedes salir del error? Instalándote en lo Real, en ti. La verdad de todo es lo que eres por encima de la creencia incrustada, por repetición y tiempo de lo que crees ser. El personaje se ha sobrepuesto a tu verdadera naturaleza y ahora debes desenmascararlo, darte cuenta de que no tiene ninguna fuerza, sólo la que tú le quieras dar. Si eres capaz de dar el salto de lo irreal a lo real, del personaje a ti, del mundo ilusorio a la vida como presente, entonces el juego pasará a ser sólo un juego, y por encima estará la vida latente en cada instante. Por encima se experimentará algo que, aun pudiendo parecer muy nuevo, muy distinto de lo que hasta ahora creías ser, es lo que siempre has sido.

El corazón te llevará a la comprensión y vivencia pura de que no hay nada que gobierne lo que eres como fondo; serás la luz que en cada segundo de vida, de lo que eres, se expresa como pura energía, pura dicha y pura lucidez. Descubrirás que todo lo que amas, deseas, quieres, sueñas, está en ti, porque lo eres. Eres esa fuerza que desea y que ama. No la idea de amar pasada por el filtro de ese personaje, sino el amor mismo. Toda búsqueda surge de ahí. Es el indicativo perfecto de que eres eso que precisamente buscas.

Incluso la codicia, el odio, la rabia y la ira están mostrando que detrás se encuentra la fuerza de la vida que quiere ser vida, y que por falta de visión se expresa de una forma alterada, equívoca. Pero

la fuerza que lleva, el amor que hay detrás, lo eres. Nunca has dejado de serlo. Sólo debes ir al fondo de lo que inmediatamente ahora surge como presente, lo que late más profunda y sensiblemente en ti. Lo que no tiene máscara, lo que no busca, lo que sólo ES. Si consigues vivirte desde ahí, ya nada mandará en ti, ya ninguna palabra te afligirá, ya ninguna circunstancia externa te modificará, ya ningún modo de ver será válido.

Se trata sólo de ver, sin modo, sin que la interpretación de la mente condicionada pueda desvirtuar lo que aparece, puesto que una cosa es lo que es y otra muy distinta la interpretación realizada por el personaje, la mente condicionada de lo que es. Sin darte cuenta, se crea una idea de algo que sólo es lo que es. Las cosas son lo que son, y por muy obvia que parezca la experiencia que vives, se transforma totalmente al pasar por el filtro de quien la experimenta. Si, en cambio, sólo hay experiencia directa sin interpretación mental, todo es correcto, porque es vida, expresión de potencialidad: energía, inteligencia y felicidad en estado puro. Una y otra vez, tendrás la firme resolución de que aquello más verdadero y único a ser vivido eres TÚ, la vida, SER.

Técnica para despertar del error

No es fácil salir de aquello que lleva tanto tiempo incrustado como

idea de lo que soy. El proceso de visión va a ser inicio del despertar. No se puede salir de algo si éste no se ve. Por lo tanto, el primer paso será ver, mirar, observar todas las veces que aquello falso ataca, se manifiesta. Y las formas de manifestación son muchas. Resulta fácil detectar cuándo actúa el personaje; de hecho, actúa siempre, y son pocos los instantes donde la luz de presente se mantiene serena. Pero se dan picos de subida en los que podemos apreciar mejor las reacciones de este personaje: cuando surge angustia, desilusión, rabia, ira, dolor... Todo eso está surgiendo desde ahí.

Dentro del curso de Psicología y Terapia Unitiva para la Autorrealización, se muestran cinco prácticas para ir hacia ese descubrimiento: el centramiento (quizás la más importante), la actitud positiva, la liberación del subconsciente, el descubrir al personaje y la reeducación.

El centramiento es ir al descubrimiento del error, de lo falso, a través de vivir lo real, intentando experimentar el foco de luz donde energía, armonía e inteligencia son la base de expresión del vivir. Cuando se intuye esa realidad, aunque sea sólo un chispazo, se experimenta la paz de lo idéntico perenne.

Podemos ver que la vida no es más que una constante expresión de energía, felicidad e inteligencia en múltiples modos. Toda energía que se experimenta nace desde un fondo, por llamarlo de algún modo que indique la fuente, la raíz, la base, la esencialidad, a través del cual se

hace posible vivir. Lo mismo sucede con el campo del sentir y con el del ver. Todo aparece ahí, porque todo eso eres tú. Así, el centramiento muestra dentro de ti, de una manera clara y directa, aquello que constantemente ves como algo externo y buscas a través de experiencias externas.

Además, reconocerlo por vivencia te sitúa en un estado continuo de presente, donde el experimentador y lo experimentado son uno, es decir, no hay distinción de un yo que ve algo aparte de lo que él es. Lo que ve y él se vuelven una misma realidad, Ser, ahora. Y no existe nada más veraz que estar en SER, sólo SER, sin nada más. Algo que para la mente parece insulso, vacío de todo. Sin embargo, precisamente ese vacío de todo está lleno de vida, lleno de posibilidad de experiencia de instante. Es el equilibrio perfecto, es lo innombrable e indescriptible para la mente razonativa, pues al mismo tiempo que es todo, no es nada y todo a la vez. Atemporalidad, autenticidad más allá de lo auténtico, tan vacío de contenido que la nada se queda corta para describirlo, porque nada ya es algo, y esta nada va más allá. Ése es el verdadero redescubrimiento (porque ya lo has sido siempre, ya lo eres ahora) que otorga el centramiento.

Joan Barqué.