

## ¿QUÉ ES LA VIDA?

La sencillez de la vida, ella misma y en sí misma, dice todo lo que verdaderamente Es. Y dice todo lo que estamos buscando, desde el punto de vista de la persona. Pero no lo dice de la forma en que la mente, en conceptos y en ideas, quiere entenderlo. La vida está diciendo que las cosas son lo que son, y lo que son es ser, es real, es vida. Independientemente de la interpretación de la persona, la vida es este instante que, cuando no pienso, es sin tiempo, y que es ver, sentir, actuar; en donde este mundo, mi mundo, nuestro mundo, es y está todo hecho. Detrás de la concepción de la personalidad, de la idea de mí y de los conocimientos que creo, de la manera de mirar el mundo, de lo bueno y de lo malo, se encuentra la sencillez de la vida en cada preciso momento, que es belleza, gozo y dolor (también dolor, inevitablemente); que es energía, actividad; y que es inteligencia, aunque visto desde la persona son pequeñas imperfecciones aparentemente no inteligentes, pero que en realidad sí lo son. La vida, en conjunto, es pura perfección y pura inteligencia.

Todas las ideas que se han ido confeccionando sobre mí y sobre la vida son un error. Aun despertándonos a la verdad de que la vida es este preciso momento y que muchas veces el pensamiento es un error, porque toda proyección de futuro es algo falso, las ideas y la personalidad mantienen toda su fuerza.

Todo pensamiento de algo desconocido no existe, o ya existe. Ya existe

porque, incluso en el caso de algo desconocido, ya pienso que es algo desconocido y lo trato como bien o como mal, por lo que constituyo un concepto. En realidad, lo hago consciente como concepto o idea, pero no existe.

Todas las ideas son ebcuencias, en las que la persona cree que sabe y no sabe nada, porque con la mente no se conoce. La verdad es ahora, sencilla, inmediata. Ahora, lo que aparece en este fondo de vida, que es ahora mismo. Instantáneamente. No sirve esta idea de mí y de quién fui, de lo que hice o haré, de lo que vendrá o no vendrá...; se trata de una funcionalidad sin ninguna base sólida. La vida, en realidad, sólo es este instante presente. Y es este milagro de ahora, sin pensar en mañana, que puede ser que no esté o deje de estar. La vida no sabe nada de eso. Es ahora, siempre va a ser ahora. Ésa es una afirmación vivida.

Ahora bien, la mente, en lo que llamamos pensamientos e ideas que han confeccionado una manera de mirar al mundo, una forma de creerse a sí mismo y de creer lo que es la vida; la mente, con su idea central de que yo soy «fulano de tal», con todo lo que conlleva, trae consigo una serie de emociones, acciones y reacciones consecutivas, lo cual tiene una fuerza porque es una creencia que se ha grabado, una hipnosis muy poderosa. La persona está viviendo como realidad algo que no es real. Es real como mentira, pero no es real. Es real porque es una mentira real, pero es mentira. Y se descubre que es mentira viviendo esta intensidad del presente, en la sencillez de lo

que es la vida, y dejando de torturarse mentalmente por el futuro o por el pasado, o por cualquier otra cosa que no puede alcanzar la mente pensante; viviendo la totalidad de este inmediato presente, intentando estar abierto y aceptando el dolor y el placer en el fondo de lo que es la vida, que se reafirma a sí misma, porque es gozo. Porque, cuando ya no se reafirma en este sentido, las estructuras cambian. Pero el fondo no. El fondo es vida.

La mente tiene que reeducarse profunda y constantemente para volver a vivir de nuevo los valores fundamentales de lo que es la vida. Tiene que reeducarse para dejar de pensar en el error, y también dejar de emocionarse por el error en que se ha metido. La mente, la idea, no se mantiene estable en una vivencia inmediata de la sencillez de la vida o en una comprensión lúcida de la persona en este momento. Dentro de un rato, mañana, aparece otra vez una determinada emoción, un determinado pensamiento y una determinada acción que están en contradicción con los valores de uno con uno mismo y con su entorno; una falta de aceptación de lo que está sucediendo y un juicio constante de nuestras acciones, ya sean las presentes, pasadas o futuras, sintiendo vergüenza propia o ajena, rabia, ira, tristeza... Todo ello es la consecuencia de no vivir el instante presente totalmente como vida. Soy la vida, somos la vida. Ahora. No hay que buscar otra cosa que ahora. Todo lo demás son historias que creemos que nos van a dar algo. Sí, hay que seguir la línea de los procesos de la vivencia cotidiana, de lo prosaico, de lo normal. Pero el valor fundamental está

en cada momento, en la sencillez de cada instante. Estar totalmente presente. Hay que reeducar la mente.

Y estar completamente presente viviendo en el momento no ha de ser tampoco una idea, un ideal de sentir unas cosas y otras no. Si se ha producido una hipnosis y se siente emoción o dolor..., se siente lo que se siente. La mentira aparece, y es mentira, pero aparece, como pensamiento, emoción o acción. En cualquier momento, se puede reaccionar violenta o depresivamente. Pero es lo que hay. Aceptar el momento presente es vivir lo que hay, sin ilusionarse en que mañana estaré mejor, o en que yo hubiera tenido que hacer... No. Es lo que hay. Porque detrás de ello está la vida latente que eres, y no las ideas de quedar bien o mal, o de no haber tenido que reaccionar, etc. Este error se ha producido también en la vida, el error de la creencia de lo que somos forma parte de ella. Si ahora hay un despertar a la realidad, no a la hipnosis, pues hay un despertar, y hay que aceptarlo todo. El trabajo consiste en ir reeducando, diciendo lo que es verdad, porque se vive.

Una creencia, que es una idea errónea, tiene mucha fuerza. Y la creencia la tiene tanto la persona que está muy amargada porque puede morir o perder cualquier cosa, como el musulmán que va a explotar una bomba en nombre de Alá para ganar el reino de los cielos. La creencia puede ser de un lado o de otro. Si es creencia, es creencia igual, y puede ser muy fuerte. Hay una creencia de la idea de nosotros y el funcionamiento de la sociedad tal como normalmente se vive,

que es un error, pero estoy viviendo con él creyendo que es verdad. Detrás de todo este error, se encuentra la sencillez de la vida. Por un lado, es sencillo, porque no es ninguna interpretación mental, pero, por otro, es fantástico: es sentir, ver, actuar. Todo actúa. Es un árbol, es el Sol, son las nubes, la mano, la saliva a través de la garganta, la respiración; es la comida, es el color, son las personas, es el espacio, es el cielo... Esto es la vida, en cada instante, sin ninguna idea de que tengo algo o de que nací, de que soy o de que seré. Vino un pensamiento y, a partir de ese pensamiento, se construyó una manera de pensar. Pero eso no tiene nada que ver con la verdad inmediata. Sí, es normal que yo diga que soy Jordi, que tengo un número de carné de identidad, etc. Pero eso es funcional.

Se trata de estar centrados en este momento presente. Ahora. Y cuando hay dolor, hay dolor, porque la vida conlleva ese movimiento. El dolor surge del fondo que soy, y puede haber momentos en que sea muy intenso. Es la vida. Se tiene una reacción desmesurada en contra del sufrimiento y en contra de la muerte. La muerte, para el pensamiento, no sabe nada. Y el sufrimiento cuando viene, se vive, y si estás plenamente centrado, que quiere decir abierto, se vive desde este fondo. El valor compensatorio de todo lo que existe es armonía, y si se mantiene aunque haya dolor, es porque todavía hay una base que es bien, aunque no se reconozca, por muy mal que uno crea estar. Es bien.

Pero la vorágine del pensamiento y de la emoción debido a la

personalidad y a toda una manera de entender la vida conduce a obsesión, a pensamiento desmesurado, a la culpabilidad, al juicio de valores, a la sensación de pérdida, a la imposibilidad de ganancia..., lo cual hay que reeducar. Si se ha visto de una manera u otra lo que se está diciendo, hay que estar en la vida, que es ahora. Ahora mismo. Y luego hacer todo lo posible para estar bien. Nada más. Pero estando en ese bien, que es verdad, tiene que vivirse ahora. Ni ayer ni mañana, sino ahora. Cada momento es ahora. Cada momento. Puedo objetivar la vivencia poniéndole nombre: «agradable sensación de respirar», «dolor en el pecho», «sensación de espacio», «sonido»..., pero ya está. A cada experiencia, después de vivirla, le puedo poner nombre si quiero. Lo que es. Ni bueno ni malo, lo que es. Las cosas son lo que son y no lo que se interpreta que son. Y hay que ir ahí, donde las cosas son lo que son de verdad, en este preciso momento, sin interpretación. Si viene la interpretación porque hay un hábito de estar en la hipnosis mental, se acepta porque forma parte de la vida humana, por esa capacidad de conceptuar que tiene el ser humano. Pero si hay un ir, un intuir, a vivir la paz que ya somos, entonces hay que volver a ahora. No hay que proyectar un mañana, sino estar en el ahora. Hay que volver al momento presente, lo cual debe decirse mentalmente para que la mente calle. Volver a ahora, con sencillez, al momento presente. Sin ningún ideal. El ideal es la vida inmediata que no pasa por la idea de la mente de querer o no querer, sino que es lo que es. Mirar la vida cara a cara. La vida te mira y tú la miras

siendo una misma cosa.

Hay un lío de líos, de interpretaciones, en la mente, en esta capacidad a la que llamamos ego, esta idea utilizada por la memoria que hace que se tengan unos determinados pensamientos, emociones y acciones. Una idea que después genera multitud de ideas, libros de biografías y de interpretaciones y suposiciones personales, colecciones de literatura, mil maneras diferentes de mirar el mundo... Aparentemente esa idea se hace muy grande, cuando en realidad no es nada, sólo un castillo de naipes. Ideas. Debe llegar un momento en que sea capaz de no creerse nada de lo que me he creído hasta ahora. Ni en relación con mis padres, ni con la sociedad, ni con la religión, ni con ninguna filosofía. Nada, no me creo nada. Sólo lo que es sencillo, ahora.

¿Qué hacemos? Intentar estar totalmente presentes, entregados al momento presente con todo nuestro sentir, ver y energía. Haciendo lo que toca hacer, espontáneamente. Y reeducando constantemente para volver a este momento presente. Una y otra vez. Es posible que la persona tenga muy adheridas la idea y la emoción, y necesite muchas dosis de reeducación. Pero cada día se va haciendo, se va reeducando.

Conferencia de Jordi Barqué.

Transcrita por Juani Monteagudo.