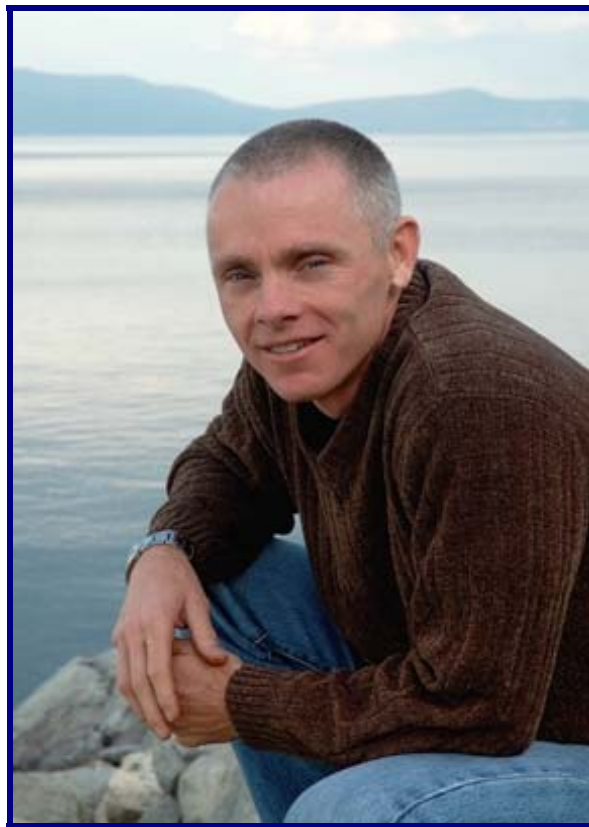


# **Adyashanti**

## **Por el Dr. Tan Kheng Khoo**

### **Traducido al español por Yin Zhi Shakya**



[Adyashanti](#)

**Las cosas acontecen convencionalmente, "pero en lo último están desprovistas de identidad propia". – Buda Shakyamuni**

**Si tratan de ganar la guerra con vuestra mente, entonces estarán en guerra por siempre. Arvis Joen Justi**

**Adyashanti – Por el Dr. Tan Keng Khoo**



## Tabla de Contenido

Adyashanti, el hombre, el humano y el proceso de su iluminación. . .	4
El Primer Despertar .....	6
El Segundo Despertar .....	7
La Enseñanza de Adyashanti.....	9
LA DANZA DEL VACÍO.....	9
El Despertar .....	9
Satsang .....	13
Apertura .....	14
La Inocencia .....	15
Armonización.....	16
La Liberación .....	17
El Silencio .....	18
La Consciencia .....	20
Profundidad.....	21
El Ego.....	22
El Amor .....	23
Control .....	24
Dejar Ir .....	24
La Iluminación .....	25
Implicaciones .....	27
LA MEDITACIÓN VERDADERA .....	28
Comentario .....	28
Anatta es Sunyata.....	30
Referencias .....	31

## Adyashanti, el hombre, el humano y el proceso de su iluminación.

**Adyashanti**<sup>1</sup>, nacido en 1962 como **Steven Gray**, estudió Zen por 14 años bajo la guía de su maestra Zen, **Arvis Joen Justi**. Su maestra—Arvis Joen Justi—le enviaba regularmente a que asistiera a los sesshins del Centro Zen de San Francisco donde también estudiaba Zen bajo la dirección de **Jakusho Kwong Roshi**. A la edad de 25 años comenzó a experimentar una serie de transformaciones de despertar espirituales. En 1996, seis años más tarde, su maestro, Arvis Joen Justi, le invitó a enseñar.

Él nació en una gran familia de dos hermanas y un hermano mayor y uno menor que él. Sus padres eran unas buenas personas. Su niñez fue extraordinariamente feliz. Aunque su familia no era particularmente religiosa, uno de los abuelos era muy espiritual y así la espiritualidad y la religión fueron frecuentemente parte de la discusión familiar. Aunque el niño él no participaba de las charlas, si las escuchaba con fascinación. Así que hubo una atracción temprana a la espiritualidad y la religión.

Cuando niño, experimentó algunos fenómenos místicos. Una bola de luz blanca lo visitaba en el piolero de su cama. A él le pareció esto intrigante pero no inusual. Se encontraba a si mismo uniéndose o fusionándose con la gaveta de su armario. De nuevo, lo encontraba placentero e intrigante pero no inusual.

Durante su adolescencia, **'en uno de esos días'**, se levantó por la mañana y se encontró que todo lo que sentía era una sola cosa. Algunas veces sentía que algo diferentes estaba mirando a través de sus ojos. Este algo misterioso era muy antiguo y eterno. Él tenía que ser muy cuidadoso en no mirar a las personas de muy cerca, ya que ese poder a través de sus ojos sacudía a las personas que estaba mirando. Esas personas le temían y miraban para otra parte. Este fenómeno tardaba de tres a cuatro días, durante los cuales se sentía eterno e infinito. Esos episodios ocurrían de tres a cinco veces al año. Nunca les habló a sus padres y maestros acerca de ellos.

---

<sup>1</sup> **Nota de Acharia:** **Adyashanti** no es un heredero Dharmático de ninguna tradición **Zen** en particular. En su lugar, es el sucesor de **Arvis Joen Justi** en el linaje laico originalmente autorizado por **Taizan Maezumi**. Ver foto de Taizan Maezumi el final del documento.

Una vez, uno de sus pensamientos empujó a un niño a un lado en el patio de la escuela. Se sintió como si sus ojos fueran una eternidad: era un anciano y a la vez joven e inocente. Esto realmente era asombroso y duró todo un día. Por ese entonces tenía ocho o nueve años. La experiencia fue un anticipo del despertar, vislumbres de ciertos aspectos de eso.

Él era un niño solitario y bastante diferente de los otros, aunque participaba en juegos, siempre tuvo pocos amigos. En la escuela se le diagnosticó con dislexia. No se podía concentrar muy bien, pero tenía mucha energía. Su madre tenía un gran sentido del humor; le decía a él que toda la familia era muy rara y ser raro era maravilloso.

Cuando tenía más o menos 19 años, leyó un libro **Zen** acerca de la iluminación, el cual le iluminó completamente como un bombillo que se enciende. Esto sucedió porque tenía una tía-abuela que era muy psíquica y capaz de viajes astrales. Ella estaba despierta espiritualmente y conocía cuando las personas iban a morir. **Adyashanti** trató los viajes astrales y fracasó. Sin embargo, en el intento de la experiencia fuera del cuerpo, tenía que sentarse en meditación; y en esa meditación se contactó con algo muy fascinante. Esto lo guió a comenzar a leer libro sobre el tema. En unas semanas de meditación, se despertó una mañana para comprender que su vida no era suya. Su vida pertenecía al estado de iluminación. Dondequiera que eso quería que él fuera, no podía escoger. Si proseguía a hacer algo, ese algo se apoderaba de él y estaba en control. Y esto continuaría por el resto de su vida. Era un poco aterrador y sin embargo excitante. Ese fue el momento en que su vida giró y él no trató de escapar del sufrimiento. Aunque tenía momentos difíciles en su vida como todo el mundo, su principal preocupación era 'lo que hacia la iluminación con la verdad o la realidad última'.

Él estudió en la universidad por un tiempo, y terminó en una universidad comunitaria por cinco o seis años. Primeramente trató psicoterapia, pero no le gustó la idea de ser psicólogo. Entonces trató sociología, pero después de algunas clases, renunció a eso. Entonces se matriculó en una clase de Religiones Orientales, pero eso no era lo que quería. Aunque era bueno en filosofía, actuó con torpeza por cinco o seis años y entonces no fue más a la universidad comunitaria. Eso sucedió cuando tenía 24 años de edad: estaba trabajando en un negocio de bicicletas, pero estaba ocupado intensamente en la búsqueda de la iluminación.



Cuando tenía 20 años de edad, se encontró una maestra Zen, Arvis Justi. Ella enseñaba en una modesta residencia del vecindario a diez minutos de su casa. Él pensó que esa señora mayor le podía ayudar a buscar por la iluminación. En el primer encuentro se le pidió que entrara por la puerta de atrás de esa casa modesta. A pesar de este ambiente humilde, continuó meditando en la sala por muchos años. Durante esos años ella lo envió a otros centros para retiros extensos, pero después de muchos de esos largos retiros, él descubrió que esa humilde maestra era exactamente lo que él necesitaba. Ella era una señora común y sin ningún aire de superioridad. Y era lo que él quería. Entonces no asistió más a los retiros después de eso. Después que la maestra se retiró, se dedicó a ayudar a Adyashanti en su oficina rotulando los casetes.

Cuando tenía más o menos veinte años, él construyó un pequeño **zendo** en el patio de su casa, en el cual meditaba de dos a cuatro horas diarias, leyendo cientos de libros y escribiendo además muchos de sus diarios.

### **El Primer Despertar**

Cuando su primer avance de despertar, tenía veinticinco años de edad. Llegó después de seis a ocho meses de una lucha intensa. Estuvo al borde la locura. Así que se sentó a meditar, rellenando un minuto con cinco años de esfuerzo. Después de refunfuñar muchas veces: “No puedo hacer esto”, todo comenzó a relajarse. En esta relajación ocurrió una explosión hacia adentro. Fue como si se hubiera conectado a un tomacorriente de la pared, sentía que se estaba muriendo cuando el corazón latía a toda voz y la respiración se agitaba. En ese punto, mientras no le importara morir, toda la energía desaparecía y se encontraba en el espacio. Él llegó a ser el espacio, o sea, devino el espacio con una cantidad fantástica de discernimiento que penetraban y se transferían en su sistema. La transferencia era tan rápida y vertiginosa que no podía descifrar lo que era. Esta transferencia de discernimientos continuó por un tiempo y entonces se detuvo. Entonces se levantó de su cojín y se inclinó frente a la figura del Buda. Después de eso su risa fue radiante porque comprendió que había tenido lo que estaba persiguiendo. Estaba persiguiendo lo que él ya era. Este fue el primer despertar.

Cuando se había separado de esto, una voz le mantuvo informado que “Había más que eso”. “No has visto la cosa completa. Continúa. No te



detengas ahí”. De ahí en adelante, la energía de su buscador espiritual desapareció y nunca más regresó. ¿Por qué tratar tan duro el devenir lo que ya uno es? Él era eso, pero debía encontrar ¿qué era eso? Así que continuó meditando muchísimo. En los próximos cinco o seis años lo que le sucedió espiritualmente no fue mientras estaba meditando. El mejoramiento espiritual, de hecho sucedió en su vida diaria. Él todavía estaba entrenándose como un competidor ciclista de carreras competitivas, que le dio una buena imagen de él mismo como atleta de alto-calibre. Todavía dominaba a las personas en esta carrera competitiva.

A los veintiséis años se le desarrolló una enfermedad desconocida. Esto lo colocó en la cama por seis meses. Durante ese período no funcionaba. Así que al final de la enfermedad renunció a la idea de ser atleta, siendo esto muy liberador. Un año después, de nuevo se salió del plato y se fue entrenar de nuevo. Otros seis meses de enfermedad llegaron de nuevo: sinusitis, infección pulmonar y mononucleosis. Esta vez, la escuela **'del golpe duro'** o del 'bastonazo', verdaderamente hizo que dejara ir esa auto-imagen, pero no la meditación.

Durante el mismo tiempo, pasó a través de una relación ridícula y enfermiza. Eso le dio una imagen de ser una buena persona, gentil y ayudante. Eso era falso y ficticio, así que rompió la relación junto con las últimas enfermedades, y de nuevo estaba libre. Era maravilloso estar de nuevo vacío en espacio.

Se casó a los treinta y tres años de edad, y emprendió un trabajo estable de aprendiz en el negocio de su padre. Habiendo puesto una pausa en su vida hasta ahora por su búsqueda de la iluminación, decidió tomar acción y seguir su vida diaria. Este es su progreso personal espiritual. Dos meses después sucedió su segundo despertar. Su matrimonio le proporcionó estabilidad para su viaje interior.

## **El Segundo Despertar**

La noche antes del suceso, él estaba sentado en el borde de la cama y un pensamiento llegó a su mente. Este dijo: “Estoy listo”. Esto comenzó el suceso, pero se fue a dormir. El próximo día, cuando comenzó a meditar, escuchó el gorgoteo de un pajarito, y espontáneamente surgió una pregunta: “¿Quién oye el sonido?” En ese momento de esa pregunta todo se puso al revés o se confundió: el pajarito, el sonido y el oír eran una cosa. Literalmente, ellos se estaban experimentando como exactamente la misma cosa... el oír no



era más que el sonido, el pajarito y todo. Fue muy rápido, muy repentino, y sólo fue uno.

La próxima cosa que pasó era un pensamiento distante. No podía recordar de qué se trataba el pensamiento, pero sabía que el pensamiento no era él. Supo que el pensamiento y el 'yo' despierto estaban completamente separados. No había identidad alguna en el pensamiento. Después de unos minutos se levantó para revisar las habitaciones, el contenido de la casa y a su esposa durmiendo. Todos eran parte de él. Sin embargo no había emoción de gozo en este despertar. Después de estos movimientos la consciencia despertó, pero estaba completamente separada del cuerpo. Ahora, él se dio cuenta que todas esas imágenes adornadas, todos esos atavíos no eran sus encarnaciones previas. Él había estado durmiendo durante esas encarnaciones. Ahora estaba despierto y todas las formas previas, incluyendo la presente, no eran reales. Ahora este despertar no tenía forma, ni figura, ni color, ni nada; ni siquiera un lugar, sino que estaba en todas partes. Este despertar era todo y sin embargo más allá de todo. Si todas las formas y todo lo que él vio había desaparecido, esto que se dio cuenta no disminuía nada. Era el resultado de su despertar.

Ahora él sentía el sentido de ser mayor y estar fuera del cuerpo. También sentí que el cuerpo estaba dentro de este despertar o espíritu. Cuando el despertar o la consciencia regresó al cuerpo, estaba también fuera de él: Así que era ambos, afuera y adentro. Ahora comprendía que esta encarnación presente era meramente una vestimenta para usar esta vez, y él estaba funcionando a través de esta forma. Sentía un gran gozo con este cuerpo o encarnación. Con este despertar, el primer paso que dio fue como el primer paso de un bebé! Esto es un milagro. Esto es el cielo: esta vida, este cuerpo. El gran chiste es que "él estaba caminando de la mano de Dios buscando por Dios". Ahora sabía que no había necesidad de experimentar nada extraordinario. Esta vida común u ordinaria es totalmente satisfactoria y una clase de milagro.

De ahora en adelante no había nada que buscar y ninguna otra pregunta que responder. El resultado de este logro es que no hay palabras como "sabiduría" o "amor" para personificar o epitomar. Es como si hubiera alcanzado la fuente, que había llegado a ser lo desconocido. Lo desconocido en el Budismo es el vacío o la vacuidad o **sunnata**. Ahora sabía que él era el vacío y que estaba vacío, un misterio. Es como el "YO SOY" en la Biblia, y no hay explicación sobre lo que este "YO SOY" es.



Cuando un libro o una frase provocan un chispazo en uno, es al nivel del discernimiento, no de la mente. El cuerpo entonces canta con el discernimiento. Todas las palabras y los libros pueden acarrear alguna transmisión del autor al lector. Algunas veces la transmisión puede ser muy poderosa: es por las palabras del autor, especialmente cuando hay una resonancia en lo que se ofrece. La resonancia enciende o estimula el potencial, el cual entonces tiene que trabajarse por el recipiente, no por el autor. Tenemos que devenir responsables por nuestra propia transformación.

### **La Enseñanza de Adyashanti**

Adyashanti ha escrito cuatro libros. Ellos son:

- 1) El Impacto del Despertar. Año 2000.**
- 2) Mi Secreto es el Silencio. Año 2003.**
- 3) La Danza del Vacío. Año 2004.**
- 4) La Verdadera Meditación. 2006.**

De todos ellos, el mejor es “La Danza del Vacío”. Es el libro más comprensible y completo sobre la iluminación.

### **La Danza del Vacío**

#### **El Despertar**

La iluminación es el despertar del estado de sueño de la separación de la realidad del Uno. Eso significa despertar a lo que verdaderamente somos y entonces ‘ser’ eso. Llegar a comprender y ser. Llegar a comprender no es suficiente. Después de la auto-comprensión uno debe actuar, hacer y expresar lo que uno ha comprendido. Esto es una forma de vida completamente nueva—vivir en la realidad en lugar de vivir siguiendo las ideas, las creencias y los impulsos programados por o de vuestra mente.

La verdad es que ustedes ya son lo que están buscando. Están buscando por Dios con sus ojos. Esta verdad es tan simple,



impresionante y radical que es fácil de perderla en el medio de nuestro torbellino de búsqueda. Él está aquí para sacudir a sus estudiantes a que se despierten **y no para decirles que sueñen mejor**. Debemos despertar al hecho de que todos ya somos unos Budas vivientes. Somos el vacío, la nada infinita. Dejen ir todas esas ideas e imágenes en vuestras mente: ellas llegan y se van y ni siquiera están generadas por nosotros.

El despertar es sólo el final de la búsqueda y el final del buscador. Es el principio de una vida vivida desde vuestra verdadera naturaleza. Es una vida de unidad, una expresión humana de la unidad. No hay nada que cuestionar o hacer para devenir el Uno; ustedes ya son el Uno. ¿Son ustedes una expresión del Uno? ¿Están viviendo conscientemente como el Uno? Todo lo que él expresa es acerca del despertar de la vida vivida después del 'despertar'.

Una mañana sentado en meditación, él oyó el gorgojeo de un pajarito, y una consulta espontánea llegó y preguntó: "¿Qué es eso que oye el sonido?" Repentinamente comprendió que el sonido, el pajarito y el oír el sonido eran la manifestación de una sola cosa. Entonces abrió sus ojos para encontrar que él y la pared eran una misma cosa. Entonces, caminó alrededor de la casa simplemente para encontrar que todo dentro y alrededor de ella era parte del Uno. Y entonces en el medio de un paso, 'su' consciencia le dejó como si fuera una entidad separada. Su consciencia no es él. Después, numerosas imágenes surgieron como si fueran sus pasadas reencarnaciones, tanto en el pasado como pudo ver. Exclamó: "Oh Dios mío, he estado identificado con muchas formas por miles de vidas". Repentinamente comprendió que su consciencia o espíritu había confundido/equivocado todas las formas previas como si fueran sus encarnaciones previas.

Ahora había comprendido que la consciencia no estaba confinada a la forma: existía independientemente. La consciencia o el espíritu ya no se definían más a través de cualquier forma, un cuerpo, una mente, una vida, un pensamiento o una memoria. Esas dos experiencias habían sucedido juntas. La primera fue que él llegó a estar Unido con todo, y la segunda, que devino la consciencia o espíritu que despertó y totalmente de toda identificación, incluso de la identificación de la Unidad. Cuando la Unidad se excluyó o abandonó, había todavía un despertar básico, pero tenía dos aspectos diferentes: o era absolutamente todo o era nada. Era el despertar, el darse cuenta del Yo. Entonces dio un paso común u ordinario, que se sintió como el

primer paso en la vida de un bebé. El próximo paso, y el otro y el otro fueron todos y cada uno—o son—completamente nuevos.

En cada 'primer' paso, la consciencia sin forma y la Unidad simplemente se unen para que el despertar, que siempre se ha identificado a si mismo como forma y que de hecho estaba dentro de la forma, se des-identificara. Era como si no se mirara a través de ningún pensamiento o memoria o lo que había estado antes a través de los cinco sentidos. Con ninguna historia o memoria, cada paso se sintió como el primero—el primer paso.

Así comprendió, que cuando despertó, había sido fuera de todo, incluyendo todas las cosas que lo habían llevado a este punto, incluyendo el Zen. Así que, le escribió una nota a su esposa, la que todavía estaba durmiendo: **"Feliz Día del Nacimiento. Hay es el día de mi nacimiento. Acabo de nacer"**.

Nosotros los humanos básicamente nos definimos a través del contenido de nuestras mentes, sentimientos e historia. Muchas formas de espiritualidad tratan de desprenderse de los pensamientos, sentimientos y memorias—para poner la mente en blanco. Eso no es sabio. Es mucho mejor ver a través de los pensamientos y reconocer que un pensamiento es simplemente un pensamiento, que una creencia es simplemente una creencia, que una memoria es simplemente una memoria. Entonces podemos parar de vincular la consciencia o el espíritu a nuestros pensamientos y estados mentales. Lo que él estaba mirando a través de los ojos y los sentidos era el despertar o el espíritu en lugar de lo condicionado o la memoria. Este mismo espíritu estaba mirando, de hecho, a través de todos los otros pares de ojos. No importó si estaba mirando a través de los demás condicionados; era la misma cosa. Estaba mirándose a si mismo en todas partes, no solo en los ojos sino también en los árboles, las piedras y el piso.

Es paradójico que mientras más este espíritu o consciencia comienza a saborearse a si mismo, no como pensamiento o idea o creencia, sino simplemente como presencia del despertar, más es el despertar que refleja en todas partes. Mientras más se despierta fuera de los cuerpos, mentes e identidades, más vemos que los cuerpos y las mentes son de hecho simplemente manifestaciones de ese mismo espíritu, de esa misma presencia. Mientras más nos damos cuenta que quienes somos es totalmente fuera del tiempo, fuera de este mundo, y fuera de todo lo que sucede, más comprendemos que esa misma presencia es el



mundo—todo lo que sucede y todo lo que existe. Es como dos caras de la misma moneda. Esta experiencia del despertar no es una cosa excepcional, y nadie nos lo puede enseñar.

Cuando ya no funcionamos a través de nuestro condicionamiento, el sentido del 'yo' y lo 'mío' ya no están más ahí. Lo que realmente dirige y opera esta vida es el **amor**. Y ese mismo amor está en todos, todo el tiempo. Nadie es dueño de ese amor. Cada uno es esencialmente la manifestación de él—este amor. Ahora, para encontrar 'qué soy yo', uno encontrará que 'yo' soy el silencio entre dos pensamientos. Ustedes son nadie. Son esa apertura, esa presencia. No son la creación de pensamiento, creencia o fe. **Es la liberación de la identidad**. Es lo no creado. El tratar de sostener las identidades de uno, incluso si es la más santa de las identidades, es como tratar de pasar un camello por el ojo de una aguja. Sin embargo, si uno es espacio puro, uno puede pasar por el ojo más pequeño de una aguja. Ni una fibra/pelo o una identidad centrada puede pasar a través, solamente la 'nada' lo puede.

Cuando pasamos a través de nuestra propia nada, nuestra experiencia es el cielo. En nuestro propio despertar vemos que somos espíritu puro sin forma alguna. Este espíritu sin forma es la esencia, la presencia animada de todo. Esto es estar en el cielo porque, en cada paso, el espíritu y la esencia están ocupando nuestro cuerpo. Ese es el verdadero significado de haber nacido de nuevo. Nacer otra vez de nuevo no es una conversión religiosa, es saber, comprender, darnos cuenta que somos no-nacidos cuando entendemos que la nada eterna es de hecho vivir esta vida llamada 'mi vida'.

Estar despiertos espiritualmente no significa que de ahora en adelante vamos a tener buena fortuna. ¡No! Es ser la nada en el océano, aunque las olas puedan ser altas o bajas, no estaremos afectados por ellas. En este despertar está la paz que sobrepasa el entendimiento, y nuestra vida no necesita hacer nada mejor. Ella puede hacer lo que la vida hace: simplemente fluir. A nosotros no nos importa.

La mente es sueño. Este espíritu despierto no es un sueño. La mente dice toda clase de historias y quiere saber si estas progresando. Pero cuando estás despierto, te das cuenta que todo es un sueño y que no es verdad—es simplemente un pensamiento. El pensamiento puede contar millones de cuentos dentro del despertar o cuando estamos despiertos, y eso no va a cambiar el despertar ni una pizca. El cuerpo puede estar triste con un cuento triste o feliz con un cuento feliz.

Cuando hay iluminación, despertamos fuera de la mente, fuera del sueño. Ustedes no despiertan, sino lo que eternamente ha estado despierto se da cuenta de si mismo. Eso que está eternamente despierto es lo que ustedes son—lo que somos todos.

## **Satsang**

Nos encontramos aquí juntos para reconocer la Verdad que es eterna. Estar en Satsang significa estar en asociación con la Verdad. En el Satsang ustedes preguntarán “¿Quién soy yo?” O “¿Qué soy yo?” sin ningún guión o papel o role, sin el cuento o historia acerca de quienes son ustedes? Nuestros papeles o historias no son lo que somos. La Verdad es quienes son ustedes ahora, sin vuestra historia o guión. El despertar es el cambio radical en identidad. Ustedes piensan que son ustedes, pero no lo son. Ustedes son un ser eterno. El tiempo del despertar es ahora. No mañana, sino **AHORA**.

La bendición aquí es desarmarnos sin ninguna ventaja, sin ningún guión. La mente misma ‘no tiene ni la menor idea’ cuando está totalmente desarmada. “Yo” es el actor que ha actuado hasta ahora. Miramos y buscamos, pero no podemos encontrar nada o nadie detrás de ese ‘yo’. Solamente un eco vacío. En esta forma cuando dejen ir o suelten cada vez más y más, no encontrarán ningún actor detrás del role o papel. Esta es la experiencia de ser sin palabras. Lo que ustedes son es prior a la idea de lo que son ustedes. Esos que saben quienes son, son los que están despiertos sin un guión o una historia.

Incluso la mente puede reclamar una experiencia del despertar para que más adelante no la desarmen. Así que, el concepto más sagrado puede ser usado como una defensa sutil en contra del estado del ser, el que no se puede fijar en un concepto. ‘Quién soy yo’ es el estado viviente del ser que siempre han sido y son ahora mismo. Ustedes no son seres humanos, son seres aparentemente humanos. Mientras más experimenten y entren a lo desconocido, más devendrán desarmados. Ahí mismo en el medio de eso—lo desconocido—hay un despertar radiantemente vívido. A través de permitir el reconocimiento del despertar en ustedes, pueden despertar como eso.

**El despertar que está en ustedes, tiene una agenda propia.** A él “le importa un comino” vuestras agendas. Él se mueve de acuerdo a su propio movimiento. Así que estén agradecidos por eso.



En esas circunstancias de estar totalmente desarmados y haber dejado ir todos los conceptos y guiones, pueden pensar que no se han beneficiado nada de este despertar. No ha solucionado ningún problema. No les ha llevado a ninguna parte. La cosa importante es que a ustedes ya no les importa. En Satsang uno despierta a lo que uno es eternamente y uno puede tener una vida verdadera.

## **Apertura**

La apertura está en todas partes, y esa es nuestra naturaleza verdadera. No está en oposición a nada. Cualquier cosa que suceda en la apertura es perfectamente correcta y si estamos en ella, podemos responder a la vida en una forma sabia y espontánea. La Verdad es acerca de recordar, reconocer o darse cuenta de vuestra naturaleza verdadera. La Verdad puede simplemente llegar a ustedes después de relajarse un poco, y en un momento se dan cuenta de ustedes mismos. Sienten la experiencia de la apertura aquí y ahora. Se siente dentro, fuera y en todas partes y deja que la palabra 'apertura' desaparezca. La experiencia se profundiza cada vez más y más y deviene sin palabras. El dejar ir profundiza y se puede sentir como si se estuvieran cayendo en lo desconocido a través de la mente. La mente entonces tiende a conceptualizarlo y limitarlo. En verdad es una experiencia de conocimiento de ser por uno mismo muy profunda. Entonces comienzan a comprender que ustedes son esta apertura. También ven que esto es lo que los demás son. Cuando se liberan, es el 'yo' el que se libera. Están recordando el 'yo' de todos porque es el mismo 'yo'. Cuando esto se comprende, capacita a la total transformación de la interacción humana.

Como niños, ustedes estuvieron dotados con una auto-imagen que vuestros pensamientos protegían. Esta auto-imagen se agrandará y consolidará, y la protección aumentará como corresponde. Así que cuando se desprendan de la protección, el recuerdo de vuestra verdadera naturaleza, entrará rápidamente para remover la pared protectora de la auto-imagen. La pared protectora también provee sufrimiento. Uno puede ver, cuando la pared se derriba, que la auto-imagen o imagen del 'yo' no es verdadera o real. Así que cuando la pared intelectual se abre, ustedes devienen 'mente abierta'. Cuando la pared emocional se abre, devienen corazón abierto. Cuando la comprensión de la verdad remueve el 'yo' limitado, repentinamente no hay imagen—sino solamente presencia total. Esa apertura es presente y no tiene imágenes. No hay necesidad de protegerla. Alguien puede

gritarle, y el sonido pasa a través del espacio. Alguien puede amarle. Eso es bueno, pero no añade ni le quita nada a eso.

Este 'yo' sin imagen se le llama también despertar o alerta/ atención/ consciencia o apertura y es muy silencioso. Mientras más están en la apertura, más el cuerpo conoce que no hay nada que proteger. Esta apertura también adquirirá sabiduría, la cual fascinará sin perderse uno mismo en la identidad y por lo tanto no puede haber reto o amenaza. Ahora el 'yo' puede vivir una vida de libertad sin temor. La forma más rápida para esta apertura a vuestra naturaleza verdadera, es a través de los cinco sentidos y no a través de la mente. Por ejemplo, ustedes no oyen simplemente un ruido con las orejas, sino que sienten el momento completo, sintiendo más allá del espacio limitado del 'yo'. Este sentimiento no es simplemente la quietud y los pajaritos y finalmente sienten el sonido. Cuando los cinco sentidos están abiertos, ustedes o diríamos todos, nos damos cuenta que el 99 por ciento de los problemas están confinados y enfocados en una dirección. Cuando se enfocan en una cosa, ustedes sufren, todo sufrimos. No es verdad que ustedes perciben todas esas experiencias, sino que en su lugar es la totalidad la que se percibe a si misma.

## **La Inocencia**

Cuando uno tiene un despertar profundo, las siguientes tres cualidades surgen: **sabiduría**, **inocencia** y **amor**. La **sabiduría** significa darse cuenta de la Verdad. Esta Verdad comprende lo que uno es, lo que el mundo es y cual es la realidad. La Verdad está más allá de la filosofía, la ciencia, la fe, la creencia y la religión.

La segunda cualidad es la **inocencia**. Ella produce una renovación en la vida. Como el cerebro ya no está trabajando como antes: ya no hay más notar la experiencia y compararla con las previas. "Hacer esto y estar ahí" es el comentario común; Considerando que ya no hay comparación y cada suceso es nuevo.

La tercera cualidad es el **amor**. Después del despertar, lo que nace es el amor de todo o de todo lo que es. Es simplemente un amor de todo lo que existe, diríamos, las sabanas, los cabellos. La vida de amor como es, nos hace comprender que todo y cada cosa es el Uno.

Con un profundo despertar, cualquier cosa que uno experimente no se relaciona con el '**yo**' personal. Pensamientos, sentimiento y cualquier cosa que suceda en este mundo no se relaciona con el "yo" diríamos el



yo propio. Así que ahora el amor y la inocencia remplazan los atributos del 'yo' personal. Viendo nuestra naturaleza verdadera, comprendemos que no hay 'yo'. El amor y la inocencia anterior estaban cubiertos por los pensamientos y sentimientos egoístas. Pero ahora, nuestra inocencia es ilimitada: No importa que profundo nuestro discernimiento espiritual sea, la inocencia crecerá. Con el ego, mientras más sabemos, menos inocentes nos sentimos. Pero para nuestra verdadera naturaleza, mientras más sabemos más inocentes nos sentimos. Ser inocente significa estar desarmados—desguarnecidos—porque no sabemos lo que está pasando. Y esto es lo asombroso—la maravilla. Esto es porque la experiencia va más allá del pensamiento. Ella no se filtra y eso es por lo que es inocente.

Percibir las cosas a través de la inocencia traerá automáticamente la sabiduría profunda del momento. Esto es la "sabiduría del corazón" que se llama **prajna** en el Budismo. Es una sabiduría que pertenece a la totalidad de la existencia. La otra cualidad que surge del despertar es el amor. Hay un amor que ama vivir esta vida porque la vida es, de hecho, encontrarse a si mismo de momento a momento. Simultáneamente somos nada y también somos todo. El amor es encontrarse a si mismo cada momento, aunque puede que sea un momento pésimo. Así que es el **Uno** encontrándose a si mismo, dándose cuenta de si mismo, experimentándose a si mismo.

Mientras más dejemos ir el sentido personal del yo, más inocencia se desliza en nuestro interior. Mientras más inocencia hay, más amor llega a la experiencia de la vida. Así que, mientras más nos abrimos, más sabiduría deviene disponible. Por lo tanto cuando la sabiduría y la inocencia se profundizan, esto a su vez nos guía a más amor. También más amor nos guía a más sabiduría. Y así sucesivamente.

## **Armonización**

El "**Camino Medio**" budista es la armonización del cuerpo y la mente o del espíritu y la materia. Cuando esto sucede, la unidad inherente se comprende. El espíritu y la materia son dos aspectos del Uno, y esta es nuestra verdadera naturaleza. Los humanos se identifican con la materia, la cual incluye las manifestaciones sutil y ordinaria. La materia es cualquier cosa que se pueda tocar, ver, sentir, percibir o pensar. Ambas, los sentimientos y las emociones son materia.

La esencia de la materia es el espíritu. La materia está animada por el espíritu, por la fuerza de la vida, y ellos no pueden separarse. Si





quitamos la fuerza de la vida, no hay materia. Cuando avanzamos espiritualmente, podemos movernos de la identificación con la materia a la identificación con el espíritu. La verdadera iluminación es cuando la materia y el espíritu están en armonía. Esta es la unidad o unicidad. La armonía es más profunda cuando nos damos cuenta que somos espíritus. Eso significa que nos hemos expuestos a la enseñanza. Es como exponernos a lo que 'es' o la fuente. Pero tenemos que estar completamente desnudos en una forma natural. Cuando nos relajamos y permitimos esta armonización natural hay un despertar profundo a la belleza de nuestro medio ambiente—circunstancias—y a nosotros mismos.

Cuando comiencen a ver la luz que realmente son, la luz despierta en ustedes el resplandor, y comprenden esa luz que no tiene intención de cambiarles. Que no tiene intención de armonizarles. Que no tiene una agenda. Solamente sucede. La verdad es la única cosa que no tiene agenda y a la que ustedes se dirigirán. Esa es la razón por la cual la Verdad es tan poderosa. Suelten vuestras agendas y continúen exponiéndose a ella, y la armonización naturalmente ocurrirá.

### **La Liberación**

La liberación es la comprensión de que ustedes son—o de que todos somos—esa paz profunda y eso desconocido. Todo lo demás es una extensión de esto desconocido. Los árboles, vuestros pensamientos y sentimientos y finalmente el universo son todas extensiones, en tiempo y forma, de lo desconocido. Este inmenso desconocido es también muy silencioso. Para alcanzarlo, uno debe arrancar todas las raíces y hierbas malas. No hay caso remover solamente las hierbas malas de la superficie, ya que crecerán de nuevo otra vez en cualquier momento.

La raíz del 'yo' es cuando ese amor, esa fascinación sin palabras, esa inocencia se enamora con la identificación de lo que está pensando. Cuando ese movimiento toma lugar, la liberación se pierde. Eso pasó al principio del tiempo, y también está pasando **ahora**. Así que ahora como la mente ha tomado mando, se mantiene diciendo: "Eso es mío. Esos son mis pensamientos. Esos son mis problemas." Ahí es donde descansa el 'génesis', la raíz de todo sufrimiento y separación.

Vuestro verdadero 'yo' es diferente a experimentar con el pensamiento. Ustedes son el misterio y no pueden mirar al misterio, porque solamente puede mirar desde él—el misterio. Este mismo despertar y



misterio vivo y amoroso se está mirando a través de vuestros ojos en este momento. Eso es lo que se oye a través de vuestros oídos. Den la vuelta para que encuentren ese misterio, que es espíritu puro, y les despierta a lo que son. Este misterio siempre se encarga de si mismo mientras no estemos adictivos a los conceptos. Para permanecer como el misterio, uno debe limpiar totalmente la imagen del 'yo' hasta que llevarla a 'cero'. Tampoco debe haber ninguna agenda personal. De forma que cuando veamos la verdad **nos hará libres**. Así que despierten y encuentren lo que son eternamente o lo que eternamente han sido, son y siempre serán.

Todos nosotros nos gustaría liberarnos. Si están aferrándose a algo estático, ideas o memorias (puede que sea a algo grande de hace 20 años o algo pequeño de la semana pasada) nos les será posible liberarse. Así que uno puede no aferrarse más a esos cuentos o historias a través de desarmarlas y no rearmarlas. No es modificar sino desarmarlas totalmente y des-construir o destruir nuestros puntos de visa de manera que podemos despertar del estado de sueño de la separación. Así que debemos dejar ir todas las construcciones y estructuras mentales para despertar a nuestra verdadera naturaleza. No hay tal cosa como una creencia verdadera: todas las creencias son falsas.

## **El Silencio**

El silencio verdadero es completamente diferente que el silencio manufacturado. El primero es el estado real de nuestra consciencia vacía. El silencio manufacturado es el que se obtiene a través de una meditación manipulada. El silencio verdadero o real no es debido a la manipulación o el control. El silencio real es nuestra verdadera naturaleza. Nosotros no estamos silentes; nosotros somos silentes. La diferencia aquí es como entre la esclavitud y la libertad. No busque el silencio. Cuando somos receptivos y permitimos la apertura, regresaremos a nuestro estado natural ser la quietud.

Los estudiantes que meditan pueden estar llenos de concentración por un período de tiempo y terminar en un tipo de quietud, pero esto no es eso. Este es el tipo manipulado. La forma correcta es dejar que los pensamientos en la mente fluyan sin apegarse a ellos o empujarlos por la fuerza. Hagan esto hasta que los pensamientos se detengan por ellos mismos. Esto finalizará en un silencio profundo y quieto que es vuestra naturaleza verdadera. Este es el Yo más profundo, que es la

liberación. A este estado se llega sin esfuerzos y no requiere mantenimiento.

En esta coyuntura ustedes se preguntan: “¿Quién soy yo?”, El cerebro no puede responder y por lo tanto entran en el silencio rápidamente. Esta quietud es rica y vasta; es muy abierta y receptiva. Esta es vuestra verdadera naturaleza, que es quietud o la nada. Es una quietud trascendente. Hay una presencia palpable en esa quietud. Esa presencia está tanto dentro como fuera de ustedes: está en todas partes. En esta atmósfera hay una brillantez y un despertar con un sentido profundo de estar vivo.

Cuando entran en vuestra naturaleza verdadera, no pueden evitar ninguna parte de vuestra experiencia. Solamente habrá lucha cuando la mente o el ego no quieren regresar a su naturaleza verdadera. Sin embargo, cuando están en la quietud profunda, pueden ver que un pensamiento surgiendo en el vacío. No acepten eso como verdad ya que los llevará directo a la lucha del buscador y habrán perdido. Desde este silencio serán capaces de ver que todos los movimientos mentales, de hecho, no tienen realidad. Ellos devendrán real solamente cuando se creen en ellos. Los pensamientos no tienen poder, no hasta que crean en ellos.

No pueden entrar en el silencio con algo. No debe haber nada. No pueden ser alguien: deben ser nadie. Pueden renunciar a vuestras ideas, creencias, corazón, mente y alma, pero la más preciada mercancía es la **nada**. Sólo la nada o el vacío les puede abrir la puerta, el resto no. Si desean algo del silencio, están rehusando entrar.

El silencio se revela solamente a si mismo. Debemos entrar como ‘nada’ y permanecer como ‘nada’. Entonces el silencio abrirá su secreto, que es él mismo. Así que toda la enseñanza, todos los maestros, y todos los libros solamente nos pueden traer a la puerta, pero no adentro. En la puerta, sentiremos la presencia del silencio muy poderosamente. Esta invitación sagrada despertará un afloramiento espontáneo para entrar como ‘nadie’ o vacío. En el interior, uno encontrará que ese silencio es el último maestro y la última enseñanza, y la humanidad de uno tendrá que estar de rodillas todo el tiempo. Aquí, en este lugar sagrado, estamos y somos totalmente humildes.

El silencio es el mejor maestro, porque siempre está presente y porque en él somos más humildes y totalmente consagrados a la Verdad. El silencio es el único maestro que está ahí todo el tiempo.



## **La Consciencia**

Si la consciencia o el espíritu quiere manifestarse como un objeto, no hay problema—un árbol, un perro, un carro o una piedra. Sin embargo, cuando el espíritu se manifiesta como un humano, siempre se pierde. Esto es porque cuando la consciencia entra en un humano, tiende a estar consciente de si mismo—a percatarse de si mismo. En este proceso hay casi siempre una pérdida de identidad. Cuando el humano trata de estar consciente de si mismo, sucede o 'comete' un 'intervalo' o 'corte de separación', tratando de estar auto-consciente. La consciencia se pierde a si misma en lo que crea porque se identifica ella misma con esa creación. Esta es la condición humana.

La primera equivocación es identificarse a si misma con el ser humano. Es como la ola pensando que es diferente al océano. Ella olvida su fuente. La gran desilusión es que piensa que es simplemente una ola, cuando de hecho es el océano. Siendo consciente de si mismo sobre la superficie limitada, le hará sufrir porque no es la verdad. El sufrimiento es debido a la ignorancia. Esta identidad equivocada comienza como un acto inocente, pero a medida que continúa, ya no deviene tan inocente.

Esta parte natural de la condición humana es el desarrollo evolutivo de la consciencia a través de un ser humano. El proceso obvio es desde un niño a través de la adolescencia hasta llegar a ser adulto. Uno puede encontrar errores el proceso de crecimiento, pero eso está mal. El proceso es normal para todos y cada uno.

La condición humana de la espiritualidad es una parte natural de la evolución de la consciencia a través de la forma humana. Ella se toma a si misma como 'la forma', en lugar de la fuente de la forma. Esta identificación equivocada guía a la separación, a la soledad y a creerse diferente a todos los demás. Esto es a pesar de lo mucho que ellos sean amados y de los muchos que lo rodeen.

Esto es solamente un fenómeno temporal en el desarrollo de la consciencia, ya que cuando uno despierta de ese movimiento insignificante—o corte de separación—la persona despierta más allá del fenómeno insignificante y temporal de la separación. Ahora es una consciencia madura y despierta. Esa persona es un ser humano liberado. Liberado de la identificación falsa y la separación. Sólo el ser humano puede despertar de la ilusión de estar separado, y a su vez

puede despertarse a si mismo en un sentido mucho mayor. Ahora se da cuenta que no es una ola, sino un océano de 'ser', puede usar la ola para transmitir un mensaje—para despertar otras olas.

## **Profundidad**

El buscador espiritual comienza normalmente con la mente a través de reunir material espiritual. Eso lo hace a través de lecturas, asistir a conferencias de gurús y posiblemente meditando. Este es un movimiento horizontal. Esta reunión de ideas, creencias e información no nos llevará a ninguna parte. Para obtener la Verdad, uno debe, literalmente, **despertar**. En cuanto a la mente, reunimos experiencias con nuestra emoción. Esta acumulación del cuerpo y la mente no nos llevará ni siquiera cercanamente a la liberación. Simplemente estamos cargando más equipaje, hasta que nuestras mentes se sobrecargan con creencias, información de los maestros y técnicas. No hay un mejoramiento ascendente: nos quedamos atascados en el mismo nivel.

Sin embargo, hay un estado trascendental más allá, al que uno no puede ir. Esta es la espiritualidad verdadera. Uno debe caminar a través de la pared dejando la mente atrás sin regresar de nuevo a la pared. En esta etapa de 'dejar ir todo el conocimiento acumulado' uno siente inseguridad. La mente no puede sondear que hay inteligencia trascendente más allá del pensamiento y el conocimiento adquirido. Así que si se dirigen a Dios, tienen que ir a Dios desnudos. Eso significa, que no pueden ir a lo desconocido trascendente con cualquier conocimiento acumulado.

Ahora uno está en una dimensión diferente. Ya la mente no es más ruidosa; como 'consciencia pura' ya no le molesta más el chachareo o parloteo de la mente. Por lo tanto la consciencia pasa esa pared de conocimiento hacia un estado de mucha quietud. En este estado de quietud, uno no sabe nada, ya que la mente no se usa como un punto de referencia. A medida que uno se dirige a la profundidad de lo desconocido, uno está en un estado de misterio, y eso también significa que 'debe dejar ir', si uno quiere ir más profundamente.

A medida que uno deja detrás todo el conocimiento adquirido, uno literalmente deja detrás al 'yo'. Pero uno todavía está aquí y ahora. Arriba de todo, uno está totalmente vacío, excepto por la consciencia. Ni siquiera eso, porque eso es simplemente una palabras. Ninguna de estas identidades existe hasta que uno piensa en ellas y las hace



existir. El problema llega solamente cuando uno agrega a esa existencia la mente de uno.

En el vacío, uno saborea la experiencia del ser. Está despierto y vivo, incluso antes de devenir alguien o llegar a ser alguien. Todo lo demás cambia todo el tiempo excepto este despertar o consciencia. Ser es la única 'constante'—eso que siempre está despierto. El despertar espiritual significa el cambio de la identidad de uno del 'yo' al 'no-yo'; El YO. Uno todavía puede usar el conocimiento adquirido antes del despertar: todavía puede guiar un automóvil o usar una computadora. Nada se pierde, excepto la identidad falsa. El estado de **no-despertar** o de sueño tiende a proyectar que el estado de 'despertar' es imbecilidad o ignorancia o confusión, y por lo tanto se es incapaz de funcionar. Este es un temor que se tiene hacia cruzar la barrera. Esto no es verdad. Finalmente, reconocemos que lo que es correcto aquí es la consciencia eterna, el espíritu puro. La trascendencia borrará todo conocimiento conceptual, pero todavía seremos capaces de ver que uno es un hombre o una mujer. Sin embargo, como un buen actor, uno reconoce que uno no es lo que aparece. Todo lo que existe es la consciencia eterna o el Dios apareciendo como esto o lo otro. El Buda lo llamó el no-yo. Cuando vemos esto, vemos la Unidad o la Unicidad. Ahora vemos a Dios apareciendo como la pared, el piso, el ser humano, etc.

Ningún conocimiento, ninguna afirmación de la verdad toca lo que es eterno, lo que realmente somos. Ninguna afirmación tampoco los puede llevar ahí. **El ser más iluminado no puede hablar de la Verdad.** Solamente una flecha puede señalar lo que está más allá de la pared de conceptos, pero no puede decirles que es lo que está más allá. Por lo tanto, no hay nada que saber si quieren liberarse. Mientras que sepan o conozcan algo, no están iluminados. Tan pronto como absolutamente no sepan nada y no haya nada absolutamente que saber, están iluminados, porque todo lo que hay es 'ser'. Cuando hay Unidad, ¿quién es el que va a saber algo? El Uno sólo sabe "YO SOY ESO QUE YO SOY", yo soy esto. Yo soy aquello. Este es el verdadero conocimiento despierto.

Ahora, busquen por la Verdad en lo que son. Ella es toda Una: si saben lo que son sabrán que todo lo demás 'es'. Enfóquense en investigar los cambios de pensamiento a 'ser'.

## **El Ego**



El ego es una construcción de la mente. En la realidad, no hay tal entidad. Cada pensamiento, cada emoción, predisposición o sufrimiento que sucede, el culpable es el ego. Siendo una invención de la imaginación, el ego definitivamente no existe. Todos los buscadores espirituales tienden a culpar al ego por sus propios no-progresos en el camino. Siempre se toma como la causa de las expresiones emocionales como el enojo, el gozo, la depresión y el éxtasis, pero no encontramos nunca al ego. Un pensamiento es simplemente un pensamiento, un sentimiento es solo un sentimiento y una acción es simplemente una acción, sin ningún ego en eso. Cuando un individuo reclama esa emoción o sentimiento, se la otorga al ego, una entidad manufacturada.

Un método para eliminar el ego es considerarlo irrelevante o inadecuado. También uno tiene que desprenderse de todas las condiciones que van con el ego.

## **El Amor**

Hay muchos tipos de amor y se pueden expresar en formas diferentes. Uno puede amar a una persona, a un país, a una pieza de música, o a un libro, etc. pero eso no es el amor verdadero de la esencia en su forma más profunda. Es un aspecto vital de la Verdad: si amor no hay Verdad. Sin Verdad, no hay amor. El amor trasciende todas las experiencias y emociones. Este amor está presente incluso si no tienen un estado de ánimo sentimental para él—el amor. Cuando verdaderamente tienen este amor profundo, saben que ese amor trasciende todas las experiencias. Es como cuando una madre ama a un hijo 'difícil'. Ella lo ama aunque él le esté dando el infierno.

Este amor verdadero es indiscriminado o diríamos, ciego. Siempre está activo. Ama igualmente a los santos y a los pecadores. Ese es el amor verdadero; es sinónimo de Verdad. No es diferente de la Verdad. Esta esencia profunda de amor no se enamora ni se desenamora. El amor es, punto. Ama a las personas cuyas personalidades les disgusta. Esto es porque cuando se encuentra con alguien es con él mismo. Así que el amor aplica a cualquier cosa que uno se encuentra o conoce: es como encontrarse a una persona que también 'es'. Así que este amor llega directamente de nosotros mismos que estamos enamorados con lo que sea que nos encontramos. Este amor profundo es sinónimo de Verdad. Cuando la Verdad está presente, este amor profundo está presente. Es un amor que es preexistente ha estado siempre aquí. No depende si uno deviene noble, santo o meritorio.



Ustedes encuentran que aman toda clase de cosas y personas que vuestra mente en su lugar no amaría. Este es el principio del final de todo lo que ustedes piensan que está separado. El amor verdadero no tiene nada que ver con si a uno le gusta o le disgusta alguien, o si está de acuerdo con él o ella o si son compatibles. Es un amor de Unidad, un amor de ver a Dios usando todas las mascararas y reconociéndole en todas ellas. Sin eso, no es una Verdad real. Cuando están despiertos a ese amor que trasciende cada momento bueno y malo, una revolución radical ocurre en vuestras relaciones con la vida misma. Este es un amor que no tiene opuesto, tal como el odio, sino que está presente a través de todo y en todos los momentos. Este amor que son ustedes o diríamos nosotros, ama lo que no se supone que se ame o lo que no se les está permitido amar culturalmente, ustedes comprenden que este es una clase de amor diferente. Este amor es eterno e incontaminado.

## **Control**

Solamente cuando uno es capaz de renunciar completamente a controlarlo todo en cada nivel, es que uno puede ser libre espiritualmente. Eso debe incluir desde la forma más sutil hasta la forma más poderosa de control. La liberación del control debe ser absoluta y completa. El deseo remanente de controlar es equivalente a estar reacio a despertar. Cuando uno está iluminado completamente, uno está transformado para vivir una vida totalmente libre de la voluntad para controlar. Es como la muerte, cuando uno pierde completamente el control en la vida. El control se adquiere incluso tan tempranamente como a los dos años de edad, cuando uno controla los padres de uno. Así que despierten, uno debe dejar ir completamente el control de todo en la vida.

## **Dejar Ir**

Dejen ir vuestras demandas en este momento. Esto es porque la demanda para obtener o remover algo es sufrimiento. Vuestras demandas les mantienen encadenados al estado de sueño de la mente condicionada, porque con eso pierden lo que **'es'** ahora. El dejar ir debe incluir cada demanda, incluso las de amor. No busquen más la paz y el amor y vuestro corazón devendrá completo. Paren de tratar de ser mejores personas y de perdonar, y serán mejores personas y el perdón sucederá. Deténganse y aquíétense.



Una comprensión repentina es simplemente soltar cada demanda sobre ustedes mismos y los demás, pero suéltelas indefinidamente. La belleza del Yo es intrínsecamente lo que son, y no es el asunto de adquirir cualquier cosa que sea de gran estima o famosa. Vuestra belleza intrínseca es vuestra bendición interna. Ustedes no pueden tocar vuestra bendición, pero su esencia no está escondida. Ella se pasa por alto porque estamos mirando solamente a la estructura de la mente y perdiendo lo que hace la estructura posible. Nuestra estructura de creencias, incredulidades y emociones—todo nuestro interior y exterior, viene y va. Sólo el espacio, que está despierto, permanece. Y no hay más espacio en ustedes que el que hay de estructura.

Lo que ustedes son es la única cosa que no pueden adquirir. Ustedes son Dios y pueden adquirir todo excepto Dios. No pueden adquirir a Dios. Es el ego él que siempre está tratando de adquirir algo—Amor, Dios, dinero o un juguete nuevo—algo que les haga feliz. Él puede adquirir un millón de cosas pero no puede adquirir lo que ustedes son. Ustedes no pueden adquirir vuestra propia esencia, la única cosa que continúa. Ver esto es la comprensión de lo que siempre han sido, son y siempre serán. Esto les dará una sacudida.

Cuando se comprendan a si mismo, serán felices y liberados, y serán como bebés acabados de nacer. Vuestros primeros pasos serán tambaleantes con el sentimiento de inseguridad, pero no retrocedan a las viejas formas de auto-protección y de nuevo en la búsqueda. Es extraño pero vagamente familiar, ser un amante de lo que es. Siempre ha sido de esta forma, porque es antigua pero sin embargo ha acabado de nacer.

## **La Iluminación**

La mayoría de las personas que buscan por la iluminación no saben lo que están buscando. No sabiendo como obtener la Verdad, ellos buscan por experiencias espirituales y también algo para sostenerlas. Es esta disposición ellos buscan por experiencias conscientes cada vez mayores, incluso con la energía de la Kundalini ascendiendo. Pero la iluminación es un proyecto de demolición: todo lo que uno cree, no era verdad. Cualquier cosa que crean que son ustedes o los demás, cualquier cosa que crean que es vuestra imagen o la de los demás, no es verdad. Cualquier cosa que piensen acerca de Dios está equivocada. Cualquier pensamiento que tengan acerca de Dios o de lo divino, no es



verdad. El mundo no es lo que piensan que es. Similarmente, cualquier cosa que se piense que la iluminación es, no es precisa.

La iluminación es un proyecto de eliminación. Lo elimina todo. La eliminación debe ser completa, de lo contrario no será liberadora. Si incluso hay todavía una idea o creencia, la liberación no puede suceder. La mayoría de los seres humanos tratan de evitar la Verdad, porque es vacía. No queremos ver que somos nada y todo lo que creemos es incorrecto o está equivocado. No queremos saber que cualquier cosa que pensamos acerca de Dios no es correcta. No sabemos lo que el **Buda** quiso decir cuando dijo que no hay un 'yo'. No queremos ver que hay un hoyo enorme, una brecha vacía en el centro de nuestra existencia. En este mundo todas las enseñanzas espirituales nunca se han acercado a la Verdad, excepto en el Budismo. La Verdad es: que no hay un 'yo'. El Budismo enseña eso, **pero lo que más se enfatiza son los cinco preceptos y otras enseñanzas morales**. Esta es la razón los maestros mismos no conocen cual es la doctrina de **Anatta**. Anatta significa 'no-yo'. Verdaderamente la Verdad los liberará o los hará libres. Muchos budistas creen que rezarle a Buda o hacer miles de postraciones les hará libres. **Eso es una mentira**. Uno tiene que renunciar a todo lo que no sea la Verdad y no debe querer nada en cambio. La renuncia absoluta es dejar ir a 'ese' que está dejando ir.

La iluminación es comprender que no hay 'yo' separado. También, cualquier cosa que se tome como evangelio verdadero o verdad absoluta, no es verdad. Un 'yo' no separado significa la Unidad, que no se une a nada. Si hay algo que se una, entonces es una ilusión, porque eso significa que el 'yo' se unirá con lo absoluto o lo infinito o con Dios. Estas experiencias místicas no son la iluminación. La Unidad es lo único que es. Esto se puede comprender cuando todo lo demás sea demolido. Este despertar está fuera de todo lo que llega y se va. Es un despertar total fuera del tiempo. Es como despertar de un sueño en la noche; y prueba el hecho de "yo no soy". Todavía hay un cuerpo, una mente, una personalidad y un sentido del 'yo'. De lo contrario, la consciencia no podría trabajar a través de cuerpo, como alguien llamándoles.

Después de la iluminación hay definitivamente un sentido del 'yo', de lo contrario uno no puede funcionar. Hay un vacío total con su infinita demostración de si mismo. La iluminación es muy liberadora porque les roba todo lo que tienen y solamente se quedan con ESO. Eso significa que están libres de los interminables falsificados. Es el único vacío que se mira a si mismo. No hay individuos iluminados, sólo hay



iluminación. Todos estamos inherentemente iluminados, pero no hay individuos. Así que la verdad es sólo que la iluminación es iluminada. Después de la iluminación no habrá ideas, ni creencias, ni identidad y uno estará completamente feliz ya que uno no le importará cualquier situación. **Uno habrá devenido un robot con una computadora por cerebro**<sup>2</sup>.

**Sin embargo**, hay también muchos aspectos positivos en la iluminación. Al estar dotados con amor, uno ama al mundo y a las personas como son. No hay precondiciones para este amor.

## Implicaciones

Todos son **Uno** y ustedes son el Uno. Muchos tienen la experiencia del despertar, pero solamente unos pocos llegan a ser libres o liberarse. Esto es porque ellos pierden las revelaciones de la Unidad perfecta—ustedes son la fuente última. La persona despierta no tiene una percepción realmente clara de la unidad perfecta, que es inherente en el despertar.

Es como tomarse uno mismo como el personaje de un sueño, pero al despertar encuentra que uno no es el personaje. Uno es el soñador o la fuente del sueño. Todo en el sueño surge de ustedes. No hay tal cosa como el 'otro'. No hay nadie más porque todo en última instancia es uno mismo. Eso significa que no hay relación personal. Pero si uno o ambas personas no toman seriamente que no hay otro, todo deviene un sueño de nuevo. El despertar es como una experiencia personal de la **gran explosión o la desambiguación** [big bang]<sup>3</sup>. Este despertar pequeño cambiará finalmente nuestra percepción del universo completo. Este entendimiento destruye todo sentido de separación y también todo lo que no es verdad. No traten de rellenar o atiborrar una vida limitada con el infinito completo. Lancen vuestra vida dentro de la Verdad.

---

<sup>2</sup> **Nota de Acharia:** Siento que esta afirmación les haya estremecido—por supuesto, si así ha sido. La Verdad es estremecedora cuando se 'ver' por primera vez. Piénsenlo bien, si nada más existe que el Uno sin segundo, ¿qué puede ser el ser humano? El 'yo' no existe porque no hay segundo (Un objeto relativo). El cuerpo y la mente son creaciones insustanciales

<sup>3</sup> En cosmología física, la **teoría del Big Bang** o **teoría de la gran explosión** es un modelo científico que trata de explicar el origen del Universo y su desarrollo posterior a partir de una singularidad espaciotemporal. Tomado de Wikipedia.



## La Meditación Verdadera

Uno puede llegar al cojín de meditación con una experiencia previa de observar la respiración, o usar un mantra, o practicar técnicas de visualización. **Todo eso tiene que ser descartado por el siguiente método, que es desde el estado natural del ser.** En la meditación verdadera, comenzamos desde el principio, con el fundamento de dejar que todas las cosas sean como son: no nos movemos o no avanzamos hacia el estado natural, o tratamos de crear el estado natural. Esto se hace dejando ir el mediador, el controlador. **Si uno se sienta y permite que todo sea como es, uno encontrará que la paz y la quietud ya están ahí.** Uno no tiene que alcanzarlas o lograrlas. Al principio de estar sentado, uno puede sentir paz o agitación o perturbación. Deje que la experiencia sea como es, y pronto, un estado normal incontaminado fundamental de consciencia surgirá. Este es un estado de consciencia inocente porque no se deriva del esfuerzo o disciplina. Este no es un estado alterado de consciencia. Este estado tiene un gran potencial para un despertar espiritual. Les despierta a lo que ustedes y todo, de hecho, es. La unicidad de todo.

La iluminación tampoco es un estado alterado de consciencia. A través de la meditación uno puede entrar ocasionalmente en un estado alterado de consciencia. Los estados alterados de consciencia son: la depresión, la felicidad, la tristeza, unirse al cosmos, expansión de la consciencia de uno, etc. De hecho, la iluminación es un estado natural de consciencia, el estado inocente de consciencia. Este estado **es** incontaminado por los movimientos del pensamiento, incontaminado por el control o la manipulación de la mente. Esto es realmente de lo que la iluminación se trata. Solamente podemos hacer esto a través de permitirnos a nosotros mismo descansar en el estado natural del principio. Cuando se medita, la mente no puede estar en control. Debemos desapegarnos de la mente. Cuando la mente está vacía, un discernimiento puede surgir. También debemos dejar ir el esfuerzo y la disciplina. Una cierta vitalidad se puede observar surgiendo en la consciencia. Es como si una luz se encendiera: bella, inocente e incontaminada. Esto surge por su propia iniciativa, todo por si mismo y es el estado natural. Así que, siéntense y dejen que todo sea como es. Encontrarán que la paz y la quietud ya están ahí.

### Comentario

Para mí, Adyashanti está verdaderamente despierto. Él comenzó como un estudiante Zen a la edad de veinte años y tuvo su primer despertar a los veinticinco años. Se casó a los treinta y tres y experimentó su segundo despertar tres meses después. De sus escritos, uno puede discernir que conoce completamente el estado de iluminación. De hecho, el libro completo '**Emptiness Dancing**'—La Danza Vacía—es para decirnos cómo desacondicionarnos, de manera que devengamos desnudos antes de entrar en el dominio de la Verdad. El borrar o la supresión todos los adornos de la auto-imagen del 'yo' es muy completa y detallada. Paso por paso, sistema por sistema, nos enseña meticulosamente a arrancar todas las coberturas y coloraciones de nuestra imagen-yo, hasta que no quede ningún 'yo' ni ninguna 'imagen'. Sólo podremos entrar por el ojo de una aguja cuando hayamos devenido totalmente vacíos. No debe haber ninguna creencia, ideas y doctrinas de cualquier religión o espiritualidad. La mente tendría que estar destruida. Se ha encontrado que el ego es no-existente. **El cuerpo es solamente un robot anodino--insustancial.** Es el espíritu el que provee la fuerza de la vida. El espíritu de todos es el mismo—es la fuente de todos los seres. Todas nuestras vidas e historias son nuestros sueños. **Uno debe despertar de su sueño y darse cuenta que no hay nadie ahí.** Este espacio vacío es el intervalo entre dos pensamientos. El espacio vacío es la fuente. Es silencioso y pacífico. Cuando encuentren que ustedes son el espacio estarán verdaderamente despiertos. Encontrarán que siempre han sido ese vacío, pero no lo conocen. Todas vuestras vidas pasadas son de hecho, vuestros sueños separados.

Cuando están completamente despiertos, estarán dotados con amor, inocencia y sabiduría. Ya están iluminados. El despertar puede tomar más de un paso. Puede tomar muchos pasos para estar en el dominio de la Unidad. Después del despertar inicial, algunos individuos retroceden de nuevo a la separación. Esto es porque al principio, el estado de no-dualidad es bastante temeroso, y la inseguridad los dirige hacia atrás de nuevo, al estado de sueño de separación.

Sus explicaciones son claras y lucidas. Ciertamente suena como si hubiera el mismo pasado a través de todas las etapas. Es meticuloso en destruir todas las coberturas y condiciones de la imagen-propia. Entonces, después del despertar completo, describe en gran detalle los frutos de la iluminación: amor, inocencia y sabiduría. Por supuesto, en las situaciones normales, por lo general, hay paz y quietud; y tiene que haber logrado el ser inegoísta y haber extinguido el 'yo'. Una cita de las enseñanzas del Buda es apropiada aquí:



## Anatta es Sunnata

El inegoísmo (Anatta) es el Vacío (Sunnata). Los **Theravadistas** enfatizan anatta, mientras que los **Mahayanistas** acentúan sunnata. Ambas palabras son la misma. De acuerdo a Huang Po, Sunnata es el **Dhamma** (la verdad), Sunnata es el Buda y Sunnata es la Única Mente. El Sunnata interno es el estado natural y normal de la mente que no está confundida ni dispersada. Cuando la mente no está aferrada o agarrada y no se apega a nada, es **Sunnata** (el vacío). Cuando el vacío se practica a lo sumo, deviene el **Nibbana** (el cielo). Debemos vaciar la mente de 'yo' y 'lo mío' hasta que está absolutamente vacía. Entonces, el Nibbana (el cielo) está ahí. **Dukkha** (el sufrimiento) surge porque nos apegamos al 'yo' y a 'lo mío'. Si comprendemos esto, entonces podemos vaciar la mente de Dukkha. Si esto sucede, veremos al Dhamma, que deviene Sunnata. Sunnata es Nibbana. Para remediar la Dukkha mental debemos observar continuamente nuestros pensamientos: ellos son o dolorosos o placenteros. Mientras no nos apeguemos a ellos, ya sean dolorosos o placenteros, no habrá ninguna Dukkha. Este es el proceso de **cura** o sanación a través del método de sunnata. Anatta es el vacío del 'yo'. Cuando no hay 'yo', no hay egoísmo; no hay avaricia y no hay aferramiento a los objetos y conceptos. Si este es el caso, la doctrina de anatta contribuye al Nibbana, que también es Sunnata. Sunnata es eterno e inmutable. Es para siempre, a diferencia de otros dhammas. Sunnata ni nace ni muere. Una vez que la hayamos visto en su estado puro, permanecerá así para siempre. No hay más renacimiento. Buda dijo que "Deberían mirar al mundo como siendo vacío. Cuando siempre estamos atentos o conscientes del Sunnata del mundo como siendo vacío la muerte no nos encontrará". Aquí el punto que se enfatiza es que la naturaleza fundamental de todas las cosas y todos los estados mentales es el '**vacío**', Sunnata. Los dominios espirituales también son Sunnata. Esto también significa que si ustedes se toman a si mismos como anatta y al mundo como sunnata, estarán libres de Dukkha (el sufrimiento). Como **Buda** dijo:

Nibbana es el vacío supremo.

Nibbana es la felicidad suprema.

Habiendo aprendido que el apego y el aferramiento son la causa de **dukkha**, debemos estar atentos en no dejar que ellos—el apego y el



aferramiento—surjan de nuevo otra vez. Esto solamente nos liberará de **dukkha** y nos permitirá permanecer en **Sunnata-Nibbana**.

## **Referencias**

- 1) Adyashanti. The Impact of Awakening. Open Gate Publishing. Los Gatos, California. 2000.**
- 2) Adyashanti. My Secret is Silence. Open Gate Publishing. San Jose, California. 2003.**
- 3) Adyashanti. Emptiness Dancing. Sounds True, Inc. Boulder CO. 2004.**
- 4) Adyashanti. True Meditation. Sounds True, Inc. Boulder CO. 2006.**

Página Web de Adyashanti:

<http://www.adyashanti.org/index.php?file=writings>

Video de Adyashanti en inglés en youtube: "Relationship With Thought" [**La Relación con el Pensamiento**].

<http://www.youtube.com/watch?v=C3WwS07wbJ0>



**Foto de: Taizan Maezumi**