

La Vía Directa



"La sabiduría dice, soy nada. El corazón dice, soy todo. Entre los dos, mi vida fluye"

Nisargadatta Maharaj

este instante. Cuando la plena presencia que soy no interfiere ni traba lo que en este momento ocurre. Es un permitir-ser espontáneo siendo atravesado por la vida. Pero nuestro hábito, nuestro condicionamiento, nos arrastra a buscar fuera, en estímulos externos, donde jamás encontraremos la paz anhelada. Lo externo jamás apagará tu sed como dice la canción.

ATRAVESANDO EL CONDICIONAMIENTO

Las personas que inician la vía de la indagación personal, atravesando los condicionamientos egoicos, sociales y culturales, aprenden a encontrar la clave de esa felicidad innata y poco a poco va decayendo el sufrimiento, la ansiedad y la angustia existencial y de forma natural van asentando un profundo bienestar, cambiando la manera de relacionarse consigo mismos, con los demás y con el mundo. Ahora la interpretación de los estímulos externos es mucho más acertada y sabia y permite preservar esa conexión vital y ese bienestar innato. Se disfruta plenamente de lo de fuera, pero uno ya no se aferra a la ilusión; ya no se apega al mundo y deja de repetir, paulatinamente, patrones adictivos porque se da cuenta que lo buscado es siempre y tan sólo expresión de uno mismo.

A LA CAZA DE LA ILUSIÓN

Muchas personas se van a al India, viven en Ashrams, practican yoga...hacen lo posible y lo imposible para estar presentes, para despertar. Toda esa práctica requiere mucha dedicación y esfuerzo. ¿Pero realmente llegan a algún lugar? Crean firmemente que sí y redoblan esfuerzos y tiempos de meditación, practican asanas más complejos para alinear cuerpo y mente o se encomiendan a rituales de todo tipo para tratar de disolver sus condicionamientos existenciales. No se dan cuenta que la búsqueda de cualquier paz que sea resultado de la práctica colapsará irremediablemente bajo el stress.

LA VÍA DIRECTA

Llega un momento en que la búsqueda hacia afuera se agota y tan sólo queda girar; cambiar la dirección de la indagación.

POR **HELMAR RODRIGUEZ MESSMER**

Design Thinker / Changemaker
www.marpashills.com
www.clearness.es

Todos sufrimos o hemos sufrido en algún momento y por algún motivo consciente o inconsciente. Pero, desde luego, no queremos sufrir. Todo menos sufrir. Para ello activamos alguna de estas dos estrategias. Por un lado, la del hedonismo, buscando mayor diversión, entretenimiento, euforia y alegría en todo momento. Buscamos urgente y desesperadamente todo aquello que tan persuasivamente vende la publicidad, reflejado en aquel mítico anuncio del champú FA de los '70, que invita a vivir la fragancia de una existencia tropical: libre, feliz y plena. Así, atravesados por el mercado de consumo, vamos convirtiéndonos en yonquis de consumo de estímulos externos tratando de atrapar esa escurridiza y anhelada felicidad.

El opuesto está marcado por la sociedad paliativa, como la describe Byung-Chul Han. Es la sociedad que atenúa el dolor, la que se aleja de él, la que teme perder su presunta zona de confort sobreviviendo en esa tibia zona intermedia que evita arriesgar el encuentro del padecimiento. Mutilando el sufrimiento, nos mutilamos de la vida. La vida plena con todos sus colores, imperceptiblemente, se va permutando día a día por una agradable y gris supervivencia. Es la otra cara de nuestra sociedad actual, la sociedad paliativa que quiere, por cualquier medio exiliar

el dolor, la frustración y el sufrimiento de la existencia. Muchísimas personas viven bajo esa anestesia vital que se van inyectando dulcemente como modus vivendi habitual y socialmente aceptado.

SUCEDÁNEOS

Confundimos la felicidad real con los sucedáneos de la felicidad que tratan de parchear nuestro vacío existencial y nos ayude a disolver el malestar. Ves un partido de fútbol, un partidazo en que tu equipo ha ganado, y detona...felicidad. Pero "eso" no es felicidad. Eso es euforia. La auténtica felicidad, que también llamamos paz o plenitud, no tiene causa externa. Tu hijo no te hace feliz, tu pareja no te hace feliz, lo que pasa en el mundo no te hace feliz.

La felicidad nada tiene que ver con estímulos que vienen del exterior. La verdadera felicidad es lo que emerge de nuestro estado natural de ser

La felicidad nada tiene que ver con estímulos que vienen del exterior. La verdadera felicidad es lo que emerge de nuestro estado natural de ser. No hay causa alguna que devenga en felicidad. La felicidad es lo que surge cuando soy plenamente



Ya no se trata de perseguir el objeto anhelado sino comprender la naturaleza del buscador. Para ello se trascienden teorías y autoridades externas y para volver la mirada hacia lo más evidente, hacia la experiencia directa.

La experiencia directa nos devuelve la clara visión de que la Consciencia es a la vez el testigo y la sustancia de toda experiencia, la única Realidad que le da existencia aparente a la mente, al cuerpo y al mundo. A este proceso se la llama también iluminación, que llega a la profunda comprensión de que no hay una entidad separada localizada en el interior del cuerpo que experimente el mundo y todo lo demás fuera y separado de sí misma. No hay una entidad que llamamos YO con unas intenciones determinadas y con una voluntad propia que viene de un pasado para ir hacia un futuro determinado.

Cuando nos damos cuenta de este hecho con nuestra experiencia directa, desaparecen todas las causas del sufrimiento que derivan precisamente de la identificación con ese personaje ilusorio y carente y separado del mundo que tiene que ser completado.

EL PROCESO DE LA VÍA DIRECTA

El primer paso es la discriminación, la sustracción o exclusión (neti-neti, "no esto, no aquello"), también llamada vía védica: En este primer paso examinamos nuestra experiencia y reconocemos que no somos el cuerpo. Luego vemos que no somos la mente — no somos nuestros sentimientos, ni nuestros pensamientos, ni nuestras percepciones, recuerdos, etc. Todas estas cosas van y vienen, pero nosotros no vamos ni venimos, no somos transitorios. Lo que realmente somos es algo permanente. Llegamos a la conclusión de que lo que somos es simplemente el testigo de toda nuestra experiencia: del cuerpo, la mente y el mundo.

El siguiente paso es la inclusión o adición, también llamada vía tántrica. En este paso volvemos a observar todo lo desechado en la etapa anterior y vemos que todo forma parte de lo mismo. Todo lo que sentimos, percibimos, pensamos, visualizamos este hecho de la misma

materia; está hecho de nosotros mismos apareciendo y desapareciendo a cada momento. Nos damos cuenta de que en realidad no hay separación entre lo que experimentamos —la mente, el cuerpo y el mundo— y nuestro Ser. En lugar de percibir los objetos como si estuvieran a cierta distancia de nosotros "ahí fuera", percibimos todo como estando infinitamente cerca. Todo es uno. Conocedor y conocido colapsan en uno. Objeto y sujeto se funden en un solo sabor. Solo hay conocer. Ese conocer es la dimensión quienes realmente somos. Ese conocer es la dimensión de la felicidad, el bienestar la plenitud y la libertad.

Si queremos cambiar nuestras empresas, nuestros negocios, el mercado y el mundo, tal vez haya que girar la mirada y comprender profundamente que no hay cambio real si no hay cambio en uno mismo

EL CAMBIO

Soy consciente que este artículo en esta revista tal vez suscite recelos y se pregunten que tiene que ver todo esto con nuestro mundo empresarial. Permítanme que les cite el reciente testimonio de un alto directivo de una gran empresa consultora -multinacional- quien experimentó una profunda transformación: "Este

ha sido mi segundo retiro CLEARNESS, pero desde que empecé a entender esta nueva visión de la realidad me doy cuenta de que en mi interior se ha precipitado un proceso imparable de hacia una nueva dimensión de mí mismo. Algo ha cambiado en mí que no se puede explicar racionalmente y que da un vuelco a mi forma de ser/estar en este mundo."

Almorzando recientemente con este directivo, me confesó que en muy poco tiempo había cambiado completamente la relación con su familia, sus socios, compañeros, proveedores y clientes generando los fundamentos para un gran cambio en su compañía.

Si queremos cambiar nuestras empresas, nuestros negocios, el mercado y el mundo, tal vez haya que girar la mirada y comprender profundamente que no hay cambio real si no hay cambio en uno mismo. La vía directa es un camino infalible.

EPÍLOGO

Todo es tan sencillo. Simplemente consiste en vivir. Observa la planta. Ocurre. Observa al perro. Ocurre. Observa al niño. Ocurre. Lo que ocurre es la vida ocurriendo.

De vez en cuando, simplemente, trata de vivir. Olvida tu contexto. Olvida tu mente. Solo vive. No luches, no fuerces la vida. Observa en silencio lo que sucede. Deja que suceda lo que sucede. Permite que sea lo que es. Deja caer toda tensión y deja que la vida fluya, que suceda. Ahora. Que suceda lo que está sucediendo. Déjate vivir por este instante. Recuérdalo... vive... sólo vive...

www.marpashills.com
www.clearness.es

