

# Tu Naturaleza Primordial



POR **HELMAR RODRIGUEZ MESSMER**

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

**H**ace ya unos años, en mi continua e implacable búsqueda personal de paz perdurable y tras haber agotado los ámbitos tradicionales de la psicología y del desarrollo personal, comencé a buscar en rutas alternativas tales como el sufismo, el chamanismo y la cábala. También indagué en el budismo donde formé parte de un grupo de seguidores con quienes atendía en retiros de fines de semana las enseñanzas de un lama, realizando, además, las practicas más comunes, fundamentalmente técnicas de meditación y respiración. Este viaje duró dos años escasos y que abandoné con la sensación de no haber avanzado mucho en mi objetivo primordial de encontrar y habitar una paz interna más perdurable. (sociedad de consumo).

Como muchos de los participantes que me acompañaban en aquella época, seguíamos las practicas, los rituales y las meditaciones con la convicción implícita de que eso nos iba a liberar, en algún momento, del permanente sufrimiento en nuestras vidas. Nada de eso ocurrió, evidentemente. A nadie. Porque el sufrimiento no se puede someter, ni se puede extinguir, sino queda interrumpido cuando la narrativa se acalla con una práctica, tomado una cerveza o paseando al perro.

Dicho de otra manera, el sufrimiento, que no el dolor, parece que se afron-

ta en prácticas, con las manos, porque el hacer, distrae a la mente, expulsándola de sí misma. Pero no son las manos las que operan el milagro. La felicidad, esto es, la ausencia de sufrimiento aparece, cuando la mente desaparece.

## LA MENTE Y EL EGO

La mente no es otra cosa que pensamientos apareciendo y desapareciendo, formando formas y patrones a los que damos significado y con los que nos vamos, en algunos casos, identificando. Creamos una jerarquía implícita de pensamientos en la que determinados pensamientos tienen un mayor peso específico; tienen mayor carga aquellos que parece que dicen algo acerca de nosotros mismos. Parece que nos interpelan, juzgan o valoran, directamente.

Al pensamiento-cadena raíz, al patrón de patrones, también se le llama EGO, cuya esencia está hecha de esos pensamientos marcados por nuestro condicionamiento como fundamentales y críticos.

Por eso decimos que el EGO es EL SUFRIMIENTO. Es ese patrón o relato primordial que nos dice que somos imperfectos, carentes y estamos separados del mundo. Nos identificamos con esa narrativa que describe a ese supuesto personaje que habitamos y lo defendemos a capa y espada porque tiene que ser completado o satisfecho para dejar de sufrir. Pero ese EGO, separado y carente, no existe más que como actividad de la mente. No es una entidad que habitamos, por mucho que pueda parecerlo.

*"Si invertimos nuestra felicidad en un objeto, una sustancia, una relación o un estado intermitentes, por definición, nos estamos asegurando la infelicidad"*

## Rupert Spira

### TU NATURALEZA PRIMORDIAL

Tu no eres ninguno de los atributos o etiquetas que te atribuyes: no eres tu nombre, no eres tu edad, no eres tu profesión, no eres hombre, no eres mujer, no eres padre, no eres madre, no eres hijo.

Ya sé que esta afirmación puede parecer muy desafiante, porque cualquier lector me puede interpelar: ¿cómo es que no soy padre? Tengo 2 hijos. Si, eres padre en lo relativo, pero en lo absoluto, en tu naturaleza primaria, eres aquello en lo que se da ese rol de padre. Y eso que señalo, esa naturaleza fundamental o consciencia, no tiene ni roles ni atributos. Así como el espacio contiene todo lo que es, tu naturaleza primordial contiene todo lo que es en ti (entre otros tu rol de padre).

Tu verdadera naturaleza, el axis mundi de tu existencia no es tu cuerpo ni tu mente. Tu verdadero cuerpo es el conocer de toda





tu experiencia. Tanto tu cuerpo y tu mente aparecen como imágenes, pensamientos, sensaciones, percepciones, emociones y relaciones en ese “conocer” que eres. Pero no me creas. Simplemente míralo por ti mism@.

Eres esa naturaleza primordial eterna, consciente, intemporal, impersonal que precede a todo aquello con lo que te identificas. Eres la naturaleza primordial, eterna, consciente, intemporal, impersonal que queda cuando todo lo transitorio desaparece. Eres aquello en lo que aparece (y desaparece) todo aquello que piensas que eres.

Hay un fondo anterior a todo lo que es, una naturaleza primordial, un orden implícito, a todo lo que experimentas y que señala tu auténtica naturaleza. Ese fondo que conoce todo lo fenomenológico no puede ser experimentado fenomenológicamente, pero puede ser reconocido.



El reconocimiento en cada momento de nuestro eje real, de nuestra naturaleza primordial, independientemente de la transitoria experiencia de bienestar o de malestar que nos atraviese en el momento, nos resitúa en una posición interna diferente que posibilita una acción diferente. Posibilita una acción desde la totalidad que eres. No es una acción egóica que nace de la separación y de la carencia, sino una acción que surge desde al amor.

Nada tiene que ver esto que expongo con una creencia aprendida (creer es no conocer), ni de libros no de teorías introyectadas, sino de la renovada experiencia directa de la verdad primordial. La verdad que surge del re-conocimiento de tu experiencia directa Como dice el Bardo Thodol, reconocimiento es liberación.

## La felicidad, esto es, la ausencia de sufrimiento aparece, cuando la mente desaparece

### PERPETUANDO EL SUFRIMIENTO

El ciclo del sufrimiento se perpetúa, identificándonos, en lo nuclear, con lo que no somos. El sufrimiento se perpetúa identificándonos con el EGO. Y comienza la huida, el viaje a ninguna parte: necesito una carrera nueva, necesito encontrar mi propósito, necesito otra pareja, necesito un cambio...

Cuanto más tratamos de salir de esa sensación de carencia, más nos hundimos en ella porque más confirmamos la (aparente) realidad del EGO y más surge la necesidad de defenderlo. Y así, por tanto, persiste, cada vez más y con mayor intensidad, el malestar.

Pueden aparecer los pensamientos más aterradores, demoledores o devastadores pero lo único que nos saca, sosteniblemente, de ese sufrimiento no son las practicas, ni las meditaciones, ni el pensamiento positivo, sino el RECONOCIMIENTO de nuestra verdadera naturaleza: Tú no eres ninguno de esos pensamientos, sino eres el espacio abierto en el que todos esos pensamientos se expresan. Eres el espacio abierto y eterno que crea, recibe, despide y expresa tu experiencia en cada momento. Un pensamiento no es más que una modulación de NADA apareciendo como ALGO en ti. Un pensamiento es una modulación de consciencia apareciendo en la consciencia. O lo que es lo mismo, una modulación de ti apareciendo en ti.

Cuanto más nos identificamos con esos patrones, cuanto más intentamos resolverlos, mas nos quedamos atrapados en ellos y, por ende, más sufrimiento. Cuanto

## Cuanto más apegados estemos al pensamiento y a su narrativa más permanecemos atrapados en las redes de nuestro condicionamiento personal

más apegados estemos al pensamiento y a su narrativa más permanecemos atrapados en las redes de nuestro condicionamiento personal.

### NATURALEZA DEL BIENESTAR

De la misma manera que el cielo (re)aparece cuando las nubes se despejan, nosotros (nuestra naturaleza primordial, nuestra realidad) aparecemos cuando la narrativa se interrumpe. Esta interrupción la vivimos como ausencia de sufrimiento, que sentimos como una profunda liberación, como una vuelta a casa, a nuestro auténtico centro. Volvemos al origen, a una experiencia de paz, felicidad y plenitud. Una experiencia de paz que no es estrictamente un sentir transitorio, sino la genuina expresión del reconocimiento de nuestra permanente y auténtica naturaleza.

La verdad te libera. No la verdad de los libros sino la verdad directa: La verdad de la simplicidad de este momento y la verdad de la simplicidad de tu propia existencia.

### CONCLUSIÓN

Para encontrar la paz y la felicidad que eres...

NO tienes que sanar tu pasado ni sanar tus heridas. NO tienes que vencer tus miedos y tus limitaciones. NO tienes que ser más consciente. NO tienes que aprender a controlar tu mente. NO tienes que gestionar mejor tus emociones. NO tienes que llegar a ser la mejor versión de ti mism@. NO tienes que estar más en el aquí y el ahora. NO ....

Para encontrar la paz y la felicidad que eres tienes que reconocer, simplemente, la que es verdad. NO la verdad de los libros o de los maestros o de lo que te pueda contar yo en este artículo. Sino la verdad de tu experiencia directa. Aquello que nadie te puede dar (ni quitar). La verdad de la simplicidad de este momento y la verdad de la simplicidad de tu experiencia.

Porque sólo así, encontrarás el reino de Dios.... y todo lo demás te será dado.

[www.clearness.es](http://www.clearness.es)  
[www.marpathills.com](http://www.marpathills.com)