

El mundo de la forma. Camino al Despertar



Cuando nos identificamos con el mundo de la forma (el cuerpo, los pensamientos, las emociones, nuestra historia, etc.) es cuando surge el ego.

El ego vive de la separación; él solo ve las formas manifestadas que están separadas las unas de las otras, pero no ve la esencia que está más allá de la forma.

La separación es la causa del miedo. El ego, al sentirse separado del resto, tiene miedo porque se siente amenazado por los demás y tiene miedo de quedarse solo.

La separación es la principal responsable del conflicto; cuando me siento separado del otro, busco reforzar mi sentido de ser alguien, busco competir con el otro, juzgo al otro, etc. todo para reforzar mi sentido de identidad.

Todo lo que venga del ego, va a tener un resultado negativo, va a generar sufrimiento.

Al vivir desde el ego, vivimos atrapados por un patrón de condicionamiento mental, el cual vamos reproduciendo una y otra vez por impulso, quedando totalmente presos de los samskaras y de las garras del diálogo interior de la mente.

No somos conscientes de ello, y nuestra vida queda totalmente revestida de sufrimiento.

Cuando empezamos a meditar en silencio, a pararnos a observar nuestros pensamientos, emociones, a observar quiénes somos en realidad, entonces empezamos a despertar la consciencia que estaba dormida. Despertamos Buddhi.

Cuando hemos despertado la consciencia, adquirimos el don del libre albedrío. Entonces, ante una situación determinada, lo que antes hubiera hecho desde el ego, que es reaccionar a un patrón ya establecido (samskara) de manera inconsciente, ahora, a través de la consciencia puedo observar toda la escena (situación, mis pensamientos, emociones) y poder elegir cómo quiero reaccionar. Puedo elegir accionar (no reaccionar). Y al ser consciente, voy a elegir siempre mis acciones para evitar generar conflicto y que pueda haber paz en los demás y en mí mismo.

Es decir, al poder elegir cómo accionar ante una situación, elegiré apartarme de todos aquellos aspectos que puedan perturbar mi paz interior y la de los demás. Y cultivaré siempre acciones que aporten paz, que beneficien a los demás y que me beneficien.

Para poder despertar la consciencia es fundamental acallar el diálogo interior, la voz de la mente. Para poder acallarlo, debo practicar la observación; observar mis pensamientos y emociones sin estar identificado con ellos. Que haya espacio entre el pensamiento o emoción y lo que soy. De esta manera puedo soltar los pensamientos sin quedarme atrapado en ellos.

Es importante la práctica de meditación, de auto-observación y auto-indagación para poder observar los pensamientos y no identificarme en ellos. A medida que voy practicando todos los días, voy reforzando la Presencia que soy y por tanto, el ego se va debilitando poco a poco.

El ego se irá debilitando y llegará un día en que el ego desaparecerá. Estaré totalmente establecido en mi Ser.

La iluminación es un concepto que significa estar totalmente establecido en el Ser que Soy, en la Paz que soy, en el Amor que Soy, habiendo purificado y trascendido todas las perturbaciones mentales. Cuando llegamos a este estado, ya nada de lo que suceda puede perturbar nuestra paz interior. Somos libres.