

Solo, permitir que el momento sea como es.

por Peter Russell



Detrás de todos nuestros esfuerzos se encuentra el deseo de sentirse bien — ser feliz, sentirse contento, relajado y cómodo. Nadie quiere sentir dolor o sufrir innecesariamente. Esta es nuestra conclusión final. Podemos pensar que estamos buscando algún objetivo externo, pero lo estamos buscando con la esperanza de que, de una forma u otra, nos sintamos mejor por ello.

¿Por qué entonces, estamos tan pocas veces en paz? Después de todo, somos seres inteligentes, que podemos mirar hacia adelante y planificar el futuro. Además, tenemos muchas herramientas y tecnologías con las que crear un mundo mejor. Uno pensaría que nosotros, de todas las criaturas, estaríamos contentos y tranquilos. Sin embargo, lo cierto parece ser todo lo contrario. Nuestro perro o gato parece estar a gusto mucho más tiempo que nosotros.

Paradójicamente, es nuestra notable capacidad para cambiar el mundo lo que nos ha llevado a este estado lamentable. Hemos caído en la creencia de que si no estamos en paz, entonces debemos hacer algo al respecto. Creemos que necesitamos alcanzar algún objetivo, poseer algo, encontrar alguna experiencia nueva; o a la inversa, evitar una situación o persona que nos esté causando angustia. Asumimos que, si solo pudiéramos hacer que nuestro mundo sea como queremos que sea, finalmente podríamos ser felices.

A corto plazo, este enfoque parece funcionar. Cuando obtenemos lo que queremos, generalmente nos sentimos mejor. Pero sólo por un tiempo. En poco tiempo, estamos en busca de alguna otra fuente de felicidad.

Irónicamente, creer que la paz mental viene de lo que tenemos o hacemos a menudo resulta en todo lo contrario. La idea de que falta algo o que necesita

cambiarse algo crea una sensación de descontento. Nuestra atención se preocupa por lo que necesitamos, las decisiones que se deben tomar, los planes para llevarlos a cabo — en gran parte relacionados con situaciones que aún no existen, y probablemente nunca existirán. Nuestros pensamientos se mueven de un tema a otro y pocas veces hacemos una pausa.

A lo largo de la historia, ha habido personas que han descubierto una verdad eterna sobre la consciencia humana: no necesitamos ir a ninguna parte ni hacer nada para encontrar la paz mental — nuestro estado mental natural ya es de tranquilidad y satisfacción. Aquí "natural" no significa el estado mental en el que pasamos la mayor parte de nuestro tiempo, lo cual, para la gran mayoría, no es de tranquilidad ni satisfacción. Estamos hablando de la mente antes de que se vea empañada con esperanzas, temores, juicios y planes. Es como nos sentimos cuando todo está bien; cuando no estamos preocupados por nada. Es simplemente nuestro estado natural de Ser.

¿Cómo se siente el Ser? Es ese sentido de "Yo soy" — la experiencia en primera persona del verbo "ser". Es lo que las filosofías a menudo llaman el yo o sí mismo "puro" o "interior", o simplemente "el Sí mismo". Es ese sentido siempre presente del "yo" el que nunca cambia. Es la misma sensación que estaba ahí ayer, el año pasado, y tan lejos como podemos recordar. Nuestros pensamientos, nuestros gustos y aversiones, nuestra personalidad, deseos y creencias pueden haber cambiado considerablemente con los años, pero el "yo" que los conoce no lo ha hecho.

La mayoría de las veces no nos damos cuenta de este sentido interno del yo, del Sí mismo. Nuestra atención está en lo que estamos haciendo o experimentando, lo cual tiene el efecto de ocultar la quietud de nuestro propio ser. Es por esto que las enseñanzas filosóficas nos han dicho una y otra vez que no necesitamos hacer nada más para descansar en la paz; solo tenemos que quitar los velos — dejar de intentar cambiar nuestra experiencia, dejar de lado cualquier apego sobre cómo deben o no deben ser las cosas y, en cambio, permitir que el momento sea como es. Y luego, y esto es importante, simplemente deja que la atención se suavice y se relaje. Sin esfuerzo alguno.

A medida que descansamos sin esfuerzo en nuestro propio Ser, saboreamos cómo se siente estar libre de preocupaciones, anticipaciones y planificaciones. Encontramos la tranquilidad que hemos estado buscando todo el tiempo. Una paz que no está a merced de los acontecimientos, o las vacilaciones de la mente pensante. Una paz a la que podemos volver una y otra vez.

Solo, permitir que el momento sea como es.