

*No dejes pasar este instante, no porque no vaya a repetirse,
sino porque no tiene sentido continuar posponiendo tu libertad*

YO LIBRE

UN VIAJE AL INSTANTE PRESENTE

SERGI TORRES
DAVID DEL ROSARIO

Sergi Torres

David del Rosario

Yo, libre

Un viaje al instante presente

Yo, libre. Un viaje al instante presente
© Sergi Torres & David del Rosario 2018

Corrección: Núria Fernández
Diseño de portada y maquetación: Aïda Massana

Primera edición. Enero 2018
Barcelona.

ISBN: 978-84-617-8414-1

Este texto es una transcripción del texto de la película “Yo, libre. Un viaje al instante presente”, que se puede ver y descargar de forma gratuita a través de la web: www.yolibrelapelicula.com.

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

A todos los que habéis
hecho posible este encuentro.

Índice

Prólogo del director	9
Del universo a ti	17
Dejar de buscar	19
El sufrimiento no existe	23
Un nuevo sistema de pensamiento	29
El miedo a la vida	35
Un viaje al instante presente	41
La sociedad del bienestar	49
La soledad	55
Aprender a vivir	57
Escucha: te habla la eternidad	59
Todo lo que tengo	61
Las relaciones	63
Aceptación y espiritualidad	65
La muerte	69

Prólogo del director

Tenía que llegar. Igual que llegó el momento en el que la gente que me rodeaba escuchó que estaba haciendo una película y preguntaba ¿de qué va? Es curioso lo complicado que resulta explicar de qué trata una experiencia que está ocurriendo. Entre otras cosas por el hecho de que todavía no la has vivido. Trataré ahora de exponerla después de acomodar mis nalgas sobre una butaca del cine Verdi.

Cuatro años atrás mi vida se había resquebrajado. Saboreaba los frutos cosechados con esfuerzo, paciencia y sacrificio. El orgullo por terminar la carrera con premios y halagos, la fortuna de una bonanza económica inesperada o la ilusión de iniciar una nueva etapa con mi compañera. Todo se desintegró sin más. Aquello, lo más cerca que había estado de la felicidad (no de la Felicidad sino de la felicidad) me sirvió de papel higiénico barato. Si hablásemos de una superficie podría decir que entré en una concavidad. Si buscamos un contexto financiero hablaríamos de un

periodo de baja actividad económica. Esa tristeza profunda de origen bien conocido fue el inicio de una lucha encarnizada por entender todo cuanto residía en mi mente. Un año después desistí. Solté la mayor parte de mis opiniones y vi que sólo ellas eran las que me mantenían a cero kilómetros por hora. Destilé mis juicios y, cuando enfrié el vapor que emanaba mi vida, quedó únicamente lo importante. Aquí comenzó todo. Se cuele en mi mente una frase que Sergi me dijo durante un rodaje en Passeig de Gràcia: “esta película se rodó hace cuatro años”.

Cerraba la puerta de casa después de conocer a mis compañeros de piso recién llegado a Barcelona. Tras ese portazo quedaron atrás la Universidad, las relaciones, lo correcto y lo que se esperaba de mí. Todo se redujo a una maleta, una guitarra y una cámara de fotos de una forma tan fría como se simplifica una expresión matemática, con el mismo entusiasmo y la misma pasión. En esa Sansonite de primera generación, sin saber muy bien como había acabado ahí, había un DVD de Sergi. Recuerdo el momento en el que me regalaron la copia. Una tarde en casa de mi tía entre el afrodisiaco

olor a brownie y los rayos desmadrados de una tarde veraniega Feli me lo dio. Curioso que no consigo encontrar el rastro del recuerdo que debió quedar tras haberlo introducido en la maleta. Esa fue la primera vez que vi a Sergi. Reconstruido y aplastado por los píxeles de una pantalla de ordenador. Aún recuerdo aquella empatía entre palabra y experiencia fruto de algo más que mera información carente de vida. Vi reflejado mi proceso en boca de una persona que se exponía al sensor de la cámara y al mundo, con la ayuda de la luz del lugar, sentado sosegadamente en una silla. Afinaba cada palabra con oído absoluto invitando a mí presente a los pensamientos que sirvieron de adobe para levantar el castillo que administraba el rey al que tanto temía y veneraba: el miedo.

Hacía un tiempo que era consciente que el miedo dirigía mis pasos y la confianza era la vacuna. Aun así nunca había sabido como compartirlo. Sin darme cuenta me encontraba habitualmente en la mesa de una cafetería sentado en incómodas sillas de madera escuchando un mar de quejas y problemas sin solución. Me reflejaba en esos argumentos con tanta claridad (yo también había creído en ellos y los había utilizado billones de

veces) que desistía a las primeras de cambio. En ese mismo momento, delante del ordenador, supe cómo hacerlo: con una película. Así nació Yo libre. Trabajar en el mundo audiovisual durante diez años (entre cámaras de televisión, cables y micrófonos) me hizo entender enseguida mi papel; ayudar a extender el mensaje de Sergi.

Esa decisión fue el punto de partida. Busqué en la red dónde podía encontrarlo. Con ese nombre tenía muchas posibilidades de dar con él en Cataluña y celebré en el silencio de la noche haber decidido ir a vivir a Barcelona. La primera de un sinfín de sorprendentes “casualidades” fue que por aquel entonces Sergi realizaba charlas gratuitas en un centro en Sagrada Familia el cual casi podía ver desde el balcón de casa. Al día siguiente me presenté allí. Cuando terminó la charla me acerqué a hablar con él, le di una tarjeta y le ofrecí hacer una película. Al cabo de una semana nos reunimos en una cafetería cerca del Clinic y comenzamos a poner ideas encima de la mesa.

Sabía que no podía realizar sólo todo el proceso. A diferencia de los proyectos que había llevado a cabo anteriormente no hizo falta poner anuncios

o emprender la lotería de encontrar a alguien que quisiera participar sin esperar remuneración. En la pared contigua a mi habitación vivía Mariano. Un mejicano que estudiaba sonido y caminaba por el pasillo de casa con una guitarra cargada al hombro. Mientras nos conocíamos le conté el proyecto que tenía en mente. Sin preguntar detalles se ofreció a formar parte de él. Fue así como conocí al cuarto integrante del equipo: Harry. Era compañero de Mariano en la escuela. Los dos se entendían a la perfección y siempre lo achacaba al hecho de que se conocían de antemano, ya que compartían país de origen, pero poco después me enteré que acababan de encontrarse. El equipo humano estaba a punto. Contábamos con una cámara de fotos (que grababa video), un trípode, un micrófono y un foco cascado que todavía me pregunto cómo puede funcionar. Sonríe al pensar que todo el material (salvo la luz que fue heredada) lo compré unas semanas antes de marchar de Alicante con un dinero que me había dado mi padre. Los recursos económicos eran los de un recién nacido.

Comenzaron los rodajes. Este proyecto debía basarse en una premisa: la confianza. Por ello

dejamos que las cosas ocurriesen por sí solas. No planificamos nada. Caminábamos por la ciudad en busca de localizaciones y celebrábamos cualquier idea que nacía dándole la bienvenida con la certeza de que, si no era adecuada, sucedería algo que cambiaría el rumbo. Y así fue. Rodamos en un centro comercial, en medio de la calle en Passeig de Gràcia, en la azotea de casa de David, dentro de un escaparate en un comercio de Mataró, en el Parc de la Ciudadela y en casa de Dai. Esto nos llevó nueve meses. Más de veinte horas de imágenes. Conocía los cánones que marcaban el rodaje de una película-documental (la planificación o preproducción siempre se subraya en los textos didácticos como una de las fases más importantes) pero no tenían cabida en este proyecto. La confianza en que no era posible hacer nada mal comenzó a llevar las riendas y de forma sorprendente iban surgiendo las personas y los medios necesarios para llevarlo a buen puerto. Un día, en una charla en el espacio Elsa, Sergi me presentó a Lara: una actriz valenciana que había acudido a su consulta unas semanas atrás. Lara se entregó al proyecto. La idea era crear una historia que complementara las palabras que se

exponían en la película. Hilvanamos situaciones y pusimos alfileres. Comenzaron a participar numerosos actores que fueron tejiendo la historia. A la par, otras personas se ofrecían para completar la producción de la película. Así terminamos disponiendo de iluminación, traveling, otra cámara, un sinfín de localizaciones (un colegio, el piso de Ale y David, el parque de Horta, un parapente en el paraíso de Dai o un banco de la calle Rogent), imágenes de diversas partes del mundo, obras musicales, una página web y un preestreno en el cine Verdi.

Tras vivir esta experiencia me he dado cuenta de que sólo existen límites en nuestra mente. La vida no sabe nada de límites. Quizás por eso todo es infinitamente más magnífico de lo que puedo llegar a imaginarme. Se puede existir sin guión, sin limitar continuamente todo lo que se nos ofrece con pensamientos que se alimentan de pasado creyendo que lo que acontece en este instante no es único y perfecto.

¿De qué va la película?

Para mi trata de los oídos de Mariano, las manos de Harry, los gestos de Lara, la sonrisa de Sergi, la hospitalidad de Dai o la organización de Sara. En

estas letras queda patente que yo no he dirigido nada. Sencillamente he vivido mi vida y ésta incluía la experiencia de rodar Yo Libre. No es un sueño cumplido estrenar un filme en un cine. De pequeño no corría por casa con una cámara entre manos ni creaba marcos con los dedos para encuadrar cada imagen. Golpeaba una pelota, llevaba todos los pantalones parcheados con rodilleras y me pasaba la mayor parte del tiempo castigado. El día del estreno, mientras andaba con mi madre y mi hermano al cine, me di cuenta de que mi vida me estaba ofreciendo en todo momento la respuesta a la pregunta ¿de qué trata Yo Libre? No en forma de palabras para que pueda ser comprendida sino de experiencia para que puede ser sentida y vivida. Os invito a que descubráis qué es la película para cada uno de vosotros porque Yo libre: Un viaje al instante presente no es un discurso o una filosofía, es una experiencia.

David del Rosario



Del universo a ti

Existe un universo repleto de vida en el que hay lugares donde aún se está aprendiendo que la vida es perfección y responde a un propósito universal. En esos lugares aún se está experimentando que todo lo que ocurre en el universo afecta a una vida y lo que sucede en esa vida afecta a todo el universo, porque no existen vidas aisladas, ya que todo forma parte de un inconmensurable tablero cuyas reglas gobiernan el juego de la existencia.

En una diminuta casilla de ese tablero, encontramos el planeta tierra. Este mundo ofrece a sus habitantes la posibilidad de aprender a vivir la vida en su máximo esplendor. En él, todos gozan de las mismas oportunidades, manifestadas de diferentes formas, con el fin de descubrir el sentido de sus vidas.

Hace miles de años, los seres humanos crearon sociedades, culturas, religiones y monedas con la intención de dar sentido a sus vidas. Convirtieron así su oportunidad de autodescubrimiento en

un intento de sostener sus creaciones, llegando incluso a depender del dinero y de las culturas que ellos mismos inventaron, olvidando las preguntas ¿Por qué estoy vivo? ¿Quién soy?

Sin embargo, sus vidas, diseñadas desde el Amor, siguen guiándoles hacia el miedo que es la única frontera que les separa de la paz y de la Felicidad que esconden dentro de ellos mismos.

I

Dejar de buscar

La búsqueda

Cuando evaluamos la vida lo hacemos siempre en función de lo que tenemos. ¿Cómo es mi vida? ¿Estoy a gusto en ella? ¿Tengo novio, casa, coche, trabajo y salud? Si a todas ellas respondemos con un “sí”, decimos que nuestra vida está bien, pero... ¿Por qué nunca respondemos a esa pregunta yendo hacia dentro? ¿Cómo me siento yo, en verdad, con mi vida? ¿Tengo miedo a perder mi trabajo? ¿Miedo a perder mi estatus? ¿Miedo a perder a mi pareja? ¿Tengo miedo?

Llevamos muchos años buscando ahí fuera, y no nos cuestionamos por qué nunca hemos encontrado aquello que esperábamos encontrar. Puede que nos hayamos topado con algo que se asemeje mucho, pero nunca nos ha llevado a un estado de plenitud. Un estado que nos permita decir: ¡He encontrado lo que buscaba! ¡Voy a dejar de buscar! Nunca hemos descubierto algo que termine con la búsqueda. Siempre nos lleva

a buscar más y más. Cuando uno se da cuenta de esto, lo primero que decide es dejar de buscar de la misma forma: ahí fuera, en el exterior.

Cuando uno toma la decisión de dejar de buscar en el exterior, comienza a conectarse consigo mismo. En ese proceso, te das cuenta de que no necesitas a nadie ni a nada ahí fuera porque, todo cuanto necesitas, ya está ahí. La Vida te ofrece constantemente personas, relaciones, situaciones... no necesitas nada más. Todo cuanto necesitas para conectarte contigo mismo ya está ahí.

Sé que puede parecer muy idílico, e incluso, algo inalcanzable para muchas personas, pero la pregunta es: ¿puedo hacerlo yo? Para lograrlo, lo único que necesito es ser consciente de mí mismo, de mis límites, ser consciente de mis miedos y tomar la decisión de cruzarlos. Esa decisión, me lleva a no necesitar encontrar nada más porque yo ya me he encontrado a mí mismo, yo ya estoy aquí, sienta lo que sienta – sufrimiento, dolor o alegría –, ya estoy aquí.

Perder el control

Cuando ocurre algo en nuestro día a día que

dispara el campo emocional y nos lleva a perder el control de la situación, es cuando realmente la Vida puede tomar su papel. Cuando asoma el guión que hay ahí debajo y que tanto miedo nos da ver. Al mantener nuestra estructura, nuestra personalidad, no nos damos cuenta de que nos nubla, llega a cegarnos. Sólo vemos la Vida a través de nuestra forma de verla, pero no conseguimos ver la Vida desde los ojos de la Vida; desde la pasión de la Vida, desde el misterio de vivir. Queremos saberlo todo. Queremos dar un paso sabiendo lo que va a ocurrir y cómo va a ocurrir para que no se descontrole nada, para que ese impulso mío, explosivo, luminoso, pasional no se descarrile. Sólo hay una forma de aprender a no perder los papeles desde esa intensidad: sintiendo esa intensidad.

Vivimos nuestra vida queriendo aprender a ir en bicicleta habiendo montado un sistema de pensamiento que no me permite subir a la bicicleta por miedo a caerme, por miedo a que me vean caer. De ahí, que nuestras relaciones sean tan poco transformativas. Nos encontramos y no nos transformamos.

Cuando dos seres humanos se encuentran hay

todo un universo que puede ocurrir ahí y no ocurre porque nos relacionamos a través de nuestras personalidades, a través de lo que ya conocemos. Si yo me relaciono contigo o con el mundo utilizando aquello que ya conozco me genera seguridad, pero no aprendo nada. Relacionándome con lo que sé de ti estoy tranquilo, pero sigo sin aprender. Nos da miedo ese espacio de descontrol, ese no saber realmente qué soy en este instante, porque nunca he estado en este instante, ni tampoco sé lo que tú eres o quién eres porque nunca hemos estado juntos en este instante.

II

El sufrimiento no existe

El sufrimiento

El sufrimiento no existe. No me refiero al hecho de que exista o no en realidad, sino simplemente a la posibilidad de que el sufrimiento no sea real. Es una posibilidad que no contemplamos. Vivimos en un mundo donde el sufrimiento es “el padre”. Todo está diseñado para padecer lo mínimo posible. De una persona que sufre lo mínimo posible se dice que tiene una buena vida, pero aun así experimenta sufrimiento. Cuando tienes una vida con dinero, familia, casa, trabajo que te gusta – una vida perfecta –, siempre vas a estar sufriendo para mantenerla, existe el riesgo de perder. Llegados a este punto, podemos ver como el sufrimiento siempre está detrás de cualquier decisión que tomamos. Intentamos tomar entre dos decisiones la mejor, pero esa mejor es con la que menos vamos a sufrir.

Si miramos lo que ocurre hoy en día en nuestro mundo, vemos que estamos sufriendo. Los

seres humanos sufrimos. De muchas maneras; cada uno sufre desde su propia vida, desde su propio parámetro, desde su propia visión. Hemos intentado durante miles y miles de años diseñar un sistema social, cultural, una vida, una forma de vivir, en la que no suframos. El resultado lo hemos denominado “sociedad del bienestar”. Un bienestar basado en el intento de protegernos del sufrimiento. Sin embargo, incluye irremediablemente el sufrimiento. Se sufre en estado de bienestar, incluso se sufre para mantener ese sistema. Por eso la crisis económica representa una gran amenaza porque amenaza a ese sistema del bienestar.

En ese tránsito de intentar descubrir una forma de vivir sin sufrimiento, vemos que a lo largo de miles y miles de años no lo hemos conseguido. No obstante, intentamos conseguirlo de la misma manera. No hay personas, o muy poquitas, que se planten, que se paren, en medio de su intento de encontrar la felicidad, de estar en paz, de no sufrir. Hay muy pocas personas que se planten ahí y empiecen a mirar alternativas, alternativas reales a sus historias cotidianas, a sus problemas, alternativas que les lleven a ver un nuevo enfoque,

una nueva forma de comprender ese conflicto desde el cual se pueda descubrir una salida auténtica. No un “he salido de este problema, menos mal, a ver cuándo viene el siguiente”. Esa actitud mental o emocional es la que nos lleva a sufrir en realidad, a angustiarnos de nuevo, y no nos damos cuenta de que esa angustia está en nosotros, así como la ausencia de sufrimiento también vive en nosotros.

El hecho de buscar la solución al sufrimiento afuera de nosotros hace que no podamos encontrarla. Es así como todo lo que hemos montado: las relaciones, el ocio, el dinero, la salud... todo está enfocado afuera. Por ejemplo: una salud externa donde ingiero algo para tener salud, en lugar de encontrar esos espacios dentro de uno mismo.

El punto fijo

Todos los sensores están puestos hacia fuera. De ahí que, básicamente, toda la información que recibo a través de mi experiencia cotidiana está basada en cosas que ocurren afuera. Sin embargo, quien sufre soy yo, es mi interior – mi Yo interno – y no hay sensores que me indiquen que ese sufrimiento no proviene de lo que ocurre afuera,

sino que procede de cómo yo veo lo que ocurre a mi alrededor. Este, para mí, es el gran punto donde la humanidad ahora se está moviendo. Es decir, todos seguimos viendo y percibiendo un mundo externo del cual obtenemos cosas y, a pesar de todo, sabemos que nada de eso externo nos aporta lo que estamos buscando. Aun sabiendo esto, lo seguimos buscando.

En esta tesitura encontré un puente: fui consciente de que yo era responsable de lo que pensaba o sentía acerca de lo que veía que ocurría afuera. Ese fue el gran punto, o como Arquímedes lo llamaba, el “punto fijo” a través del cual pude hacer palanca y mover todo mi mundo. Descubrir que yo era responsable de lo que pensaba y sentía, me abrió las puertas a la posibilidad de aventurarme a la experiencia y dedicar mi vida a tomar la responsabilidad de mi pensamiento y mi sentir, pudiendo llegar a alcanzar la libertad.

Entonces empecé a darme cuenta de que ese gesto mental, esa decisión, ese atender a mi responsabilidad dentro de una situación era aplicable a cualquier situación de vida. No importa quién había, qué me estaba diciendo, qué estaba ocurriendo, qué sentía o qué pensaba yo. Si

accedía a tomar la responsabilidad de mí mismo podía alcanzar la libertad. Sólo esa posibilidad, ya me llevo a sentirme libre porque me di cuenta de que funcionaba en cualquier situación. Eso es fascinante.

Poco después, reconocí que no sabía hacerlo. No sabía tomar la responsabilidad de lo que me ocurría, pero pude tomar una decisión hacia la libertad. La decisión de enfocar mi vida a aprender cómo tomar la responsabilidad de todo lo que me ocurre.

Al principio, recuerdo que me resultaba muy difícil y pensaba que jamás lo podría conseguir, pero ahora que estoy en ese momento en el que puedo disfrutar de saber tomar la responsabilidad, cuando la gente me dice “sí, esto es muy bonito pero yo lo intento y no puedo”, alcanzo a ver el peso de esa idea. Si tú realmente quieres ir hacia la libertad, y te das cuenta de que no puedes tomar la responsabilidad, como mínimo te abres a aprenderlo. No te quejas. Te abres a aprenderlo. Es únicamente esa idea de “yo no puedo hacerlo” la que te vuelve a esclavizar de nuevo. Ese pensamiento “yo no puedo hacerlo, por lo tanto, no lo hago” proviene del sistema

mental antiguo, del sistema mental irresponsable, donde yo creo que todo lo que a mí me pasa es por culpa de los demás, es por culpa de lo que ocurre. Y, básicamente, así es como nos movemos los seres humanos hoy en día.

III

Un nuevo sistema de pensamiento

El comienzo de la liberación

Actualmente, vivimos un momento de cambio: nos estamos moviendo de un sistema de pensamiento – el cual hemos usado hasta ahora y que aún hoy en día la gran mayoría de las personas usan –, basado en interpretar lo que ocurre desde lo que ocurre y nos movemos hacia un nuevo sistema donde somos conscientes de que todo cuanto estoy viviendo procede de mí. En este nuevo sistema de pensamiento, nos damos cuenta de que las cosas que suceden a nuestro alrededor no tienen un origen externo, sino interno.

En este proceso, descubrí que nunca me estaba relacionado con nada ni con nadie. Si, por ejemplo, llegaba alguien en frente de mí, empecé a ver que cambiaba mi forma de sentirme y creía que era porque había llegado esa persona. Fue entonces cuando me di cuenta de que tenía pensamientos u opiniones acerca de esa persona

y que, esos pensamientos u opiniones eran los que generaban esa emoción que sentía. Poco a poco, empecé a observar que, en función de con quién me encontraba a lo largo del día, me sentía de una forma u otra. Vi que era esclavo de mí mismo y, allí, empezó mi liberación.

Si yo soy libre de lo que pienso acerca de ti, yo puedo escoger que pensar. Si lo que siento es consecuencia de lo que pienso, yo puedo elegir que sentir. Por ejemplo: si pienso que tú eres un irresponsable por llegar media hora tarde a nuestra cita, sentiré enfado. Entonces entrará en juego mi personalidad. Si soy una personalidad iracunda, cuando llegues este diré: “Oye tu por qué llegas tarde”. Si soy una personalidad represiva puede que diga: “¡Hola! ¿Qué tal?... sí, bueno... llevo media hora esperando pero no pasa nada”. Igualmente, en ambos casos, estaré experimentando la rabia del pensamiento “llegas tarde, eres un irresponsable”. Fue en mis situaciones de vida donde pude ver que mi forma de ser no me servía para nada. Mi personalidad no me ayudaba porque tendía a aguardarse las cosas, a tratar de ser buena persona. Si tú llegas tarde, yo seré un buen niño y te recibiré, a pesar, de

que pienso que estás siendo un irresponsable. Así fue como descubrí mi gran almacén. Había ido acumulando todas las situaciones que no estaban resueltas, las cuales contenían grandes cantidades de rabia, toneladas de “injusticias”, injusticias que me habían hecho los demás, básicamente en mi estómago y pude ver el dolor y el sufrimiento de no haber sido amado que guardaba en mi corazón.

Sentir la rabia

Hoy en día, la vida humana es vida y el ser que vive esta vida, evitándola porque no le gusta cómo es, no le gusta lo que sufre en ella. Este hecho fue lo siguiente que tuve que afrontar. Tuve que darme cuenta de que estaba viviendo una vida humana y que es un lujo, mirando con honestidad cuánto odiaba mi propia vida.

El primer paso fue abrirme a la vida. Al principio, esa actitud genera miedo porque es un “exponerte”. Deduje que, para exponerme a la vida, tenía que empezar por el principio. Sorprendentemente, ese principio no es cuando mi infancia, sino mi presente porque es el momento en que mi Vida está ocurriendo. Ese es mi principio. Así empecé a

descubrir que tenía que hacer frente a mi vida tal cual era, aceptando el dolor y el sufrimiento que había en ella, así como todas las situaciones que yo pensaba que generaban ese sufrimiento. Cuando empecé a aceptarlas, obviamente, empecé a darme cuenta de aquello que sentía. Pude ver cuánto miedo me daba sentir, cuánto miedo le tenía a vivir. Aun cuando tú te enfadas o niegas la Vida ésta no se retira, sigues vivo, sigues siendo consciente de ti mismo. Nosotros despreciamos estos instantes, despreciamos nuestro presente, y lo hacemos de una forma muy sutil: despreciamos nuestro presente no siendo conscientes de él. Creemos que no somos conscientes de nuestro presente porque nos han educado de esta manera, porque mi padre no sé qué, porque nadie está consciente del presente... y esa es nuestra forma de menospreciar nuestro presente. Para ser consciente del presente, lo único que necesito es mi presente y mis ganas de ser consciente de él y, si me doy cuenta, mi presente y mis ganas de querer ser consciente de él, siempre están juntas, conmigo, nunca desaparecen. Todo cuánto ocurre – el movimiento, el sonido... –, forma parte del presente. ¿Quién soy yo para querer corregirlo

cuando lo único que se me pide es que lo viva?
Tenemos una imagen de vida perfecta que excluye la vida. En esa visión se cimientan nuestras sociedades, por eso son de asfalto, grises, nuestra moral es hipócrita, donde no hay vida, donde intenta haber un punto medio, un punto donde no hay emoción, donde todo es correcto, controlable, donde no puede ocurrir algo que nos sorprenda. Y la Vida es pura sorpresa. ¿Puedo tener una cita con alguien y dejarme sorprender? “Anda llega media hora tarde... ¡Qué sorpresa! he quedado con él a las seis y son las seis y media” ¿Puedo abrirme a vivir la pasión de ese instante? ¿Puedo abrirme a sentir incluso mi rabia? ¿Puedo vivir mi rabia?

Yo dije sí. Y, de repente, la Vida cobra un sentido inesperado porque uno piensa que cuando vive la rabia va a sufrir mucho, pero uno sufre más cuando se la guarda o la expresa hacia otro. Es mucho más simple vivirla. Llegados a este punto, uno se pregunta “sí, pero ¿Cómo?”. Es tan simple, tan sencillo que lo vemos muy complicado. ¿Cómo vivir la rabia? Sintiéndola. Si pero... ¿Cómo? Ya la estás sintiendo, ya estás sintiendo rabia. Ábrete a sentir eso, a estar rabioso, a no

intentar cambiar nada, a sentir lo que sientes.
Este espacio de apertura a sentirse uno mismo,
aun creyendo que no sabe, genera un espacio de
máximo aprendizaje.

IV

El miedo a la vida

Huir de nuestra vida

¿Cuántas veces hemos intentado huir de nuestra vida? De muchas maneras: yendo a vivir fuera, dejando nuestra relación, huyendo de nuestros padres, empezando una nueva etapa en otro lugar porque allá no nos conocen y pueden vernos desde el yo presente. Pero desde ahí no aprendemos en realidad. Simplemente porque todo esto no es una filosofía, es una experiencia. No me sirve de nada crearme que soy responsable de todo, si no estoy en situaciones en las que puedo aprender a tomar la responsabilidad de lo que ocurre. No me sirve de nada ser consciente de mi presente, si a la primera situación que aparece en mi presente me recuerda situaciones del pasado y sufro por ello. No tiene ningún sentido. Es, en ese instante, donde realmente puedo aprender y estar en el presente.

Me fascina la Vida, me fascina vivir y una de las cosas que me está empezando a sorprender

mucho, y puede ser muy mal comprendido, es que me fascina la Vida de los demás sin importar cómo sea. Me doy cuenta de que acepto plenamente sus vidas, las respeto y en muchas vidas hay puro sufrimiento, pero puedo ver como en cada una de ellas hay alguien tratando de aprender a salir del sufrimiento. Me apasiona ver cómo los hilos de la Vida están creando esa situación concreta, para que la persona pueda descubrir que lo que genera sufrimiento en realidad no es la Vida, no es el escenario, sino mi interpretación del escenario. Puedo así sentir el Amor de la Vida de esa persona por esa persona. Tal vez pienses que esa vida es terrible, pero no lo es en realidad. Está diseñada perfectamente para que esa persona se dé cuenta de que de esa manera no es Vida, de que de esa forma no puede vivir más tiempo.

Miedo a la Vida

Vemos la vida como algo que ocurre a nuestro alrededor y quizás por eso nos sentimos víctimas de la vida, víctimas de lo que ocurre. No vemos que la Vida está ocurriendo dentro, que la Vida está naciendo en nosotros, que todo lo que ocurre fuera es una extensión de la Vida que nace en

nuestro corazón. Eso no te lo puede enseñar nadie. Sólo tu Vida tiene los recursos para mostrártelo, pero, para verlo, tienes que abrirte a mirar allí dentro. Cuando te abres, te das cuenta que todo lo que ocurre en tu Vida está diseñado para ayudarte a mirar justo ahí en el centro, para que puedas ver el origen de la Vida, para que puedas ver el sentido de tu Vida, para que puedas ver más allá de tu sufrimiento.

En este punto hay una brecha: intentamos comprender lo que es la confianza en la Vida desde un aspecto de desconfianza hacia ella. Y no se puede comprender desde allí. Es como tratar de entender el mundo submarino mirándolo desde la superficie. Puedes creer que sabes mucho porque llevas muchos años mirando, pero no sabes nada. Hasta que no te zambulles en la mar, y descubres lo que significa estar dentro, no puedes valorar lo que sabes o lo que no sabes.

Mucha gente, cuando empieza a hacer este proceso, cree que no lo está haciendo bien o que no le sale, que están muy verdes en el proceso. Es mentira. Son apreciaciones de ellos mismos. Si se parasen a preguntarle a la Vida ¿Oye Vida, dónde estoy yo? ¿En qué momento de mi Vida me

encuentro? Se sorprenderían de la respuesta que la Vida les daría. Porque la Vida siempre está en el máximo esplendor, la Vida siempre está dándose completamente y te das cuenta de cómo nos auto-engañamos. Cómo creamos que estamos mal un día quizás y no es cierto. Algo se está moviendo en nosotros, algo se está abriendo, algún sufrimiento o algún dolor está llegando a la superficie, y eso es algo hermoso, pero no confiamos en ello. Creemos que algo malo está pasando porque le tenemos miedo a la Vida. Creemos que es una amenaza, que puede ocurrir algo que nos haga sufrir y esa creencia no es cierta.

Soy mi Vida

Las flores, los árboles, los animales, están vivos. Saben, Son, no tienen miedo de experimentar su experiencia como los árboles, de experimentar su Vida con la posibilidad de ser talados en cualquier momento y de aprender de esa experiencia. ¡Qué maestría nos rodea! Este instante está cargado de maestría, repleto de enseñanza, está tratando de mostrarnos quiénes somos y nosotros estamos haciendo todo lo posible para no verlo, para evitarlo, porque creemos que descubrirlo nos va

hacer daño.

Todos los seres humanos nos encontramos en el mismo instante, todos estamos viviendo la vida, todos. De forma distinta es cierto. Quizá Algunos están entrando en la puerta de la muerte, otros pueden estar sufriendo o proyectando un cambio de vida, no importa, pero todos estamos en el mismo instante: el instante en el que la Vida nos está alcanzando, el instante en que la Vida nos da sentido. La posibilidad de verlo, de ser consciente de esto, está en todos. Yo me pregunté: ¿Por qué no usarla? ¿Por qué no cruzar mis miedos? ¿Por qué no cruzar mi sufrimiento? ¿Por qué no permitirle a mi Vida ser ella misma? Fijáos el pensamiento: “yo quiero ser yo mismo, pero no quiero que mi vida sea como es”. No tiene ningún sentido porque tú eres tu Vida. Yo soy mi Vida. Qué potencial tiene esto. Es un potencial que nos aterra. Tiene potencial de sanarnos, de hacernos completamente felices.

V

Un viaje al instante presente

El instante presente

La forma de cambiar esa opinión, ese juicio, esa forma de ver, solo está disponible en el presente. Ahora observa como siempre la mente – nuestra forma de pensar – tiende a verlo desde el pasado. “Si claro yo la perdonaría, pero no puedo olvidar aquello que me hizo”. Si yo puedo ver esto desde mi presente, me doy cuenta de algo muy evidente: no me está haciendo nada. Al darme cuenta de que no me está haciendo nada, puedo abrirme. Puedo permitirme, yo a mí mismo, experimentar cómo vivo mi relación con esta persona desde este instante. Sólo desde este instante porque sólo existe este instante. Eso se llama honestidad. Si yo tengo un conflicto contigo, y lo miro desde este instante, automáticamente ese conflicto está visto por sentencia. Se empieza a disolver. Mi tarea primordial es estar atento a permitir que este conflicto se disuelva. ¿Sí, pero cómo? Atendiendo al presente. Mi sistema neuronal, mi

sistema de recuerdos, va decirme “no atiendas al presente, atiende a tu recuerdo. Tu recuerdo es más importante. Tu recuerdo es aquello que te proporciona toda la información que necesitas para relacionarte con esa persona ahora”. Esta idea es absurda porque esa información es falsa. Esa información del pasado no me puede dar a mi ningún tipo de información que me ayude a relacionarme contigo ahora porque este momento es nuevo. La forma en que éste presente se manifiesta es la primera vez que la veo en mi vida, nunca había visto esta forma.

El presente es pura ignorancia para la mente humana. Por este motivo, la mente humana nunca quiere estar en el presente. Siempre necesita algo para distraerse porque en el presente se da cuenta de que no sabe nada en realidad.

Hay un punto en el que el presente toma el control de la situación. Ese punto para nosotros es peligroso, se encienden todas las alarmas, puesto que nosotros queremos controlar todo lo que ocurre. Pero si no le doy al presente la capacidad de manejar a mí, mis historias, mis pensamientos o emociones, no voy a poder experimentar esa transformación dado que no hay ninguno de mis

recuerdos que me enseñe cómo vivir el presente. Sólo el presente puede enseñarme a vivir el presente, pero si no le permito al presente que me enseñe, no puedo aprender. Ahí radica lo simple: el presente está ahí. En toda tu Vida estuvo el presente, toda tu Vida transcurrió siempre en el presente, nunca transcurrió en el pasado.

Todos estamos intentando conseguir la Felicidad desde un punto de vista en el que no se ve. Sólo el presente tiene el punto de vista enfocado a la Felicidad. Si le permito al presente Ser, voy a poder descubrir que siempre estoy viviendo en el momento de máxima Felicidad de mi Vida. Si en algún momento voy a ser Feliz va a tener que ser en este momento, en mi presente. No puedo ser Feliz en el futuro, no puedo ser Feliz en el pasado. La única forma que tengo de ser Feliz, de encontrar lo que busco, es ahora, en mi presente, porque es lo único que tengo en mi Vida. Cuando empiezo a mirar, a valorar, desde la perspectiva del presente mi Vida, empiezo a descubrir que siempre estoy en el momento de máxima Felicidad. También veo cuán equivocado estoy ya que puedo ver cómo tengo la tendencia compulsiva de opinar acerca lo que ocurre, de cómo es este momento, de opinar

que este momento no es el momento de máxima felicidad. Sin embargo es el único instante que tengo en mi Vida. Por lo tanto, si voy a querer sentir la Felicidad, va tener que ser ahora.

Los que son conscientes de su Felicidad no la buscan. Nosotros, cuando la buscamos, no nos damos cuenta de que en algún nivel generamos sufrimiento en nosotros y en los demás. Si tú y yo tenemos una relación y me hace feliz, no voy a querer que tú te vayas y eso genera sufrimiento. Voy a querer que tú me trates así y eso genera sufrimiento. Pero si yo soy consciente de mi Felicidad, ya no necesito nada. Ya puedo relacionarme contigo sin generar conflicto, sin generar sufrimiento, ni en mí, ni en tí. ¿Que requiere eso? Ser consciente de mi presente. Ahora observa: yo relacionándome con el entorno, yo relacionándome contigo en un bar, yo relacionándome contigo apuntándote con una escopeta... no importa. La forma, la acción, la actitud, nunca importó. Lo que importaba era el instante en el que ocurre.

Siete mil millones de personas siendo conscientes del presente sólo puede estar ocurriendo en este momento: en el presente. El cambio de consciencia no va ocurrir en otro momento. Por ello, el cambio no implica hacer nada, sino más bien Ser y dejarse tomar por la Vida.

Transformar el pasado

Uno de los obstáculos para adentrarnos en esa aventura es creer que el sufrimiento y el dolor que siento ahora no puedo transformarlos. Creemos que no podemos liberarnos de ese dolor porque está causado por acontecimientos pasados y ya no puedo cambiarlos. Sin embargo, de nuevo, tenemos la gran oportunidad de darnos cuenta de que estamos sólo en este instante. Si yo miro mi vida, me doy cuenta, de que lo único que tengo de ella es este instante. No tengo nada más. Por lo tanto, toda mi vida debe estar ocurriendo en este momento porque es el instante en el que yo estoy. Si empiezo a darme cuenta de ello, comenzaré a ver que no es verdad que aquello ocurrió en el pasado. Está ocurriendo ahora porque lo estoy recordado. Por ejemplo: recuerdo que mi pareja me dejó o que mi mujer se murió. Recuerdo eso ahora, por lo tanto, lo estoy experimentando ahora y para mí – para mi mente –, está ocurriendo ahora. Así que tengo una oportunidad de transformar eso y mirarlo desde la perspectiva de la Vida, en lugar desde la perspectiva del miedo a vivir o del miedo a la muerte.

Cuando yo empiezo a conectar todos mis recuerdos con el instante presente, estos recuerdos pierden poder porque dejan de tener el estatus de “hechos”. Los recuerdos dejan de ser “aquello que ocurrió” y comienzan a tener el estatus de “lo estoy recordando”, es decir, son un recuerdo. Si son un recuerdo, son un pensamiento. Si son un pensamiento, yo soy quien los piensa. Si yo soy quien los piensa, puedo transformarlos. Puedo dejar de pensar eso. Puedo preguntarle a la Vida: ¿Qué es eso que pienso? Y nace la oportunidad de abrirme a que el instante en el que me encuentro me muestre que es lo que ocurrió allí en realidad. En ese punto es donde echamos mano de la honestidad de nuevo: ¿Cómo me siento yo ahora debido a lo que pienso que ocurrió? Triste. Es el momento de abrirme a sentir esa tristeza. La tristeza que he estado sufriendo durante veinte años. Me abro, me permito sentirla. Dándole espacio, libertad, y miro qué hay detrás de la tristeza: y veo mi miedo. Mi miedo a la soledad, a que vuelva a ocurrir algo en el futuro que me haga sentir lo mismo. Entonces sigo abriéndome, sigo sintiendo, y esa emoción va llevándose adentro, adentro y más adentro.

Cuando empezamos a ver lo hermoso que es sentir, lo hermoso que es sufrir... ¿Cómo? Si sufrir. ¿Por qué? Porque este sufrimiento ya está en ti. ¡Siéntelo, vívelo! Nuestra vida será completamente distinta. El Amor, tal cual aún no conocemos, hará acto de presencia porque cuando nosotros hemos aprendido todo lo que nos tiene que enseñar el sufrimiento, el sufrimiento no tiene sentido y desaparece.

Aprender del instante presente

En definitiva, esta película es eso. David tiene una idea, Mariano tiene una idea, Harry tienes una idea, yo tengo una idea, todos tenemos unas capacidades, unos recursos, la cámara tiene una historia que ofrecer y todos nos unimos para que esto sea como es, como tenga que ser, sin interferir en ello. De ahí que lo que surge muchas veces nos supera ¿Por qué? Porque aprendemos de ello. Cuando estoy hablando en esta película, estoy aprendiendo de lo que estoy diciendo y eso es lo único que tiene sentido para mí. Usar mi instante presente para rodar una película en la que yo digo lo que ya sé y, por lo tanto, paso por este instante sin descubrir nada de mí ¿Qué sentido tiene? ¿Qué

le va llegar a la persona que está escuchando esto?
¿Más ideas bonitas?

Lo que realmente estamos mostrando es que hay una nueva forma de pensar, abierta a la vida, permisiva con tu propia transformación. Permisiva con el hecho de consentir que cualquier cosa que ocurre en tu Vida te lleve más allá de ti, fuera de tu zona de confort, fuera de tu personalidad. Tal vez lo podemos llamar “perder el control de la situación”, pero un volcán crea en medio del océano una nueva isla porque perdió el control y, eso, es hermoso.

VI

La sociedad del bienestar

Hoy en día, las sociedades están formadas de tal manera que te dicen: “así son las cosas, adáptate mí, aprende a ser social, a desarrollar una serie de aptitudes y valores que encajen en la sociedad en la que tú aterrizas”. Muchas personas sufren por el hecho de no encontrar ningún tipo de vinculación, de resonancia, con las estructuras o valores sociales en los que un día despiertan. Esas personas, sienten internamente que están aquí para aportar algo distinto, para ofrecer un valor añadido, pero que la sociedad actual no está diseñada para aceptar. No porque no lo quiera, sino porque no tiene mecanismos para aceptar algo que si lo asume la transforma. Hay muchas personas que viven frustradas, incomprendidas socialmente y tienden a aislarse, a frustrarse, a deprimirse porque la sociedad les exige que entren a participar, ya que si no tomas partido en ella no eres nadie, no estás vivo, no vales.

En la actualidad, está evidenciándose un

conflicto entre sociedad, cultura, dinero y los seres humanos que viven en ella debido a que la conciencia humana está empezando a hacer un movimiento orgánico de evolución. Sin embargo, todo aquello que nosotros hemos creado hasta ahora, está basado en un patrón rígido. Por eso, es que ese conflicto aparece porque las estructuras que hemos creado hasta ahora ya no nos son útiles, ya no nos sirven.

Hemos olvidado que la sociedad, por ejemplo, es un vehículo de expresión, de organización para los seres humanos, y estamos viviéndolo como si fuese un mecanismo de retención donde todos los seres humanos, de un modo u otro, tienen que llegar a caber dentro de esa organización social. Entonces, en un proceso donde la conciencia humana empieza a evolucionar, implica que las estructuras sociales empiecen a caer y comienza a surgir el pánico. Por ejemplo, si vemos hoy en día la crisis económica, la crisis social, la crisis de valores, todo está sujeto a ese cambio, a esa evolución de conciencia, siendo ésta el origen del conflicto. Es como si un niño de cinco años que lleva una chaqueta para su talla que el mismo ha hecho, empieza a crecer. Cuando tiene diez años,

entra en conflicto porque esa chaqueta ya no le cabe, pero al mismo tiempo, como es su propia chaqueta y es lo único que conoce, tiene miedo de sacarse esa chaqueta y sentirse despojado, sentirse vulnerable. Ese es el punto en el que nos encontramos hoy en día. Si queremos realmente dar un paso más allá y seguir evolucionando en nuestro proceso natural, es lógico que nos aventuremos a soltar esas estructuras como si fuese un abrigo, como si fuesen una camiseta o un ropaje.

¿Realmente soy pobre cuando no tengo dinero?

¿Realmente soy rico sólo cuando tengo dinero?

¿Realmente soy alguien marginado socialmente por el hecho de no encajar en una estructura rígida? Estas son preguntas que todos debemos empezar a plantearnos, de hecho, es el momento idóneo en el que de forma natural deberíamos hacérmolas. El hecho de no encarar desde esta perspectiva el cambio que está ocurriendo afuera, nos lleva a vivirlo de una forma indignada, a vivirlo desde la rabia, desde el conflicto, de eso que surge tanta manifestación, tanta pugna, tanta lucha, tanto conflicto externo hoy en día.

La gran mayoría de seres humanos hacen lo que se

supone que tienen que hacer para ganarse la vida, y no se dan cuenta de que ya están vivos, de que no necesitan aquello que creemos que necesitamos para vivir, puesto que, aquello que creemos que necesitamos para vivir, lo hemos creado nosotros. El dinero por ejemplo. Nosotros hemos creado el dinero. ¿Cómo es posible que lo necesitemos para sobrevivir? No tiene sentido. El dinero no creó al ser humano, no venimos de un billete de cien dólares. No es el origen de nuestra especie una moneda de cinco centavos. Provenimos de algo orgánico, de algo que toma conciencia y se desarrolla de forma natural, y hemos topado en un momento de ese desarrollo en el que estamos aprendiendo que nuestras propias creaciones tienen que estar sintonizados con nosotros, tienen que estar en armonía a nuestro corazón, a nuestro propio movimiento biológico, a nuestro propio movimiento orgánico.

Muchas veces, veo la imagen de nuestro mundo, de nuestra sociedad, donde por la mañana la gente se levanta y hace lo que quiere. Creemos que eso nos llevaría al caos. Sin embargo, si lo probásemos nos sorprenderíamos porque hay gente que le encanta pintar, hacer zapatos, coches, hay gente

que le encanta la jardinería, transportar objetos, charlar, viajar, hay gente que le encanta llevar aviones, autobuses... y, en eso, encontraríamos que todo el mundo hace lo que debe hacer y sería algo tan orgánicamente perfecto, algo tan perfectamente diseñado, que nadie se quedaría sin zapatos o comida.

Ya está ahí la nueva sociedad, pero no la vemos. Por eso, cuando veíamos antes el ejemplo de sacarnos esa vieja chaqueta que nos viene pequeña, el miedo a quedarte desnudo te impide quitártela, pero cuando tú te la sacas, te das cuenta, que ya hay otra debajo que no veías porque la vieja no te permitía verla.

VII

La soledad

Todos, cuando nacemos, tenemos que lidiar con el sentido de soledad, con el sentido de separación. Ese sentido, esa sensación queda oculta en el inconsciente y se genera básicamente en el momento en el que nacemos, cuando perdemos esa conexión con la madre y empezamos a vivir en un mundo que vemos como algo externo a nosotros. Es muy normal que a lo largo de nuestra vida nos encontremos en una situación en la que sintamos esa soledad. Ya sea porque nos cambiamos de país, nos deja nuestra pareja o se muere un ser querido. Siempre hay algo a lo largo de nuestra vida que nos trae a la conciencia esa sensación de soledad. Es cierto que la sociedad está montada para poder dar respuesta a esa necesidad de encontrar algo que nos llene. Está diseñada para que no podamos sentir ése hueco, esa soledad profunda en la médula. La forma de poder superarlo, de poder vivir en un sistema que está diseñado para eso, es empezar a soltarnos.

Pero... ¿Cómo soltarme? Siendo “egoísta”. “Egoísta” en el sentido de auto escucha, no en el sentido que nos han enseñado en nuestro mundo. Es un sentido de introspección, de sentirte y de abrirte completamente, esa es la clave práctica, a la Vida que tú estás viviendo justo en este momento, tal cual es.

Si paras un instante y observas tu vida, seguro que hay aspectos de ella que no quieres vivir, cuestiones que querrías que fuesen de alguna otra forma. Cuando siento alguna pequeña tensión con algo de mi vida, eso ya nos dice que yo estoy rechazando eso, que quisiera que fuese de otra manera, que quisiese que fuese mejor. Eso es la práctica. Esa situación, esa persona, esa relación, es el espacio donde tú tienes máxima capacidad de aprendizaje, pero observa que para poder aprender de ello tienes que vivirlo, tienes que pasar por alto tu dispositivo mentar de “no quiero vivir eso”, tienes que cruzar tu sistema de respuesta de “quiero cambiarlo, no quiero eso”. Tienes que ir a esa situación y sentirte. ¿Cómo me siento yo dentro de esa situación? Y ahí empezarás a ver todo tipo de emociones que no quieres sentir.

VIII

Aprender a vivir

Le tenemos miedo a la Vida. Pensamos que en algún momento nos va a llevar a vivir algo que no queremos, que nos va a doler, que nos va a causar sufrimiento. Es justo al revés. La Vida, que es pura inteligencia, sabe que estamos sufriendo, sabe que hay sufrimiento y dolor dentro de nosotros. Entonces, diseña situaciones para que podamos ser conscientes de ese dolor y de ese sufrimiento.

Cuando no aceptamos lo que ocurre en nuestra vida, estamos rechazándola, estamos negándonos a mirar nuestro dolor y, por lo tanto, estamos diciéndole a la Vida: “no quiero sanar ese dolor. Dame más tiempo, déjame sufrir más, déjame sentir más dolor”. En la práctica, lo hacemos a un nivel tan inconsciente que creemos que haciendo rechazando la vida nos estamos defendiendo del dolor, pretendiendo ser felices con esto. Creemos que evitando el dolor vamos a alcanzar la Felicidad. Es falso, no es verdad. ¿Cuántos miles de años llevamos evitando sufrir?

Muchísimas personas creen que su vida no tendría que ser así e, incluso, piensan que están haciendo cosas mal hechas. Pero, en realidad, eso no es posible desde la perspectiva del aprendizaje, estamos aprendiendo a sentir la Vida. Lo puedo ver en la Vida de cualquier persona. Da igual lo que esté viviendo, da igual cómo lo esté viviendo, está aprendiendo a vivir. Todos los seres humanos con los que me he encontrado hacen aquello que creen que tienen que hacer para encontrar la Felicidad, absolutamente todos. Unos lo harán de una forma más eficiente, otros de una forma más desenfocada, pero todos estamos en el mismo propósito.

Creemos que aprender implica las cosas bien, pero no tiene sentido porque, si estamos aprendiendo, lo lógico es que nos equivoquemos muchas veces. El problema es que hemos vinculado aprendizaje igual a miedo a equivocarnos. Por eso nos cuesta tanto aprender porque no hay personas que estén abiertas a equivocarse una y otra vez en su vida.

IX

Escucha: te habla la eternidad

No tenemos aún, supongo que porque no estamos acostumbrados a vivirlo, desarrollada la confianza en el presente. La tenemos desarrollada en aquello que hemos vivido y, así es como nos perdemos confiar en el único instante que tenemos, como desconfiamos de nuestra Vida. Este es el motivo por el cual la Vida pasa, envejecemos, enfermamos, morimos, y ahí quedamos. Sin embargo, este instante queda en pie constantemente porque es eterno. El presente es eterno. Por lo tanto, si yo soy consciente de este momento, aquello de mí que es consciente de ello, es eterno también.

A medida que vas entrando en el presente, que vas permitiéndole al presente ser consciente en ti, te das cuenta del poder que encierra, de la magnitud de lo que significa este mismo momento de tu Vida. El presente encierra la capacidad de solucionar cualquier conflicto del pasado o cualquier miedo del futuro, simplemente por el

propio reconocimiento de que no está ocurriendo en este momento, de que es una idea en la cabeza. Si observo las palabras, ninguna de ellas tiene sentido en realidad porque no están encadenadas por el tiempo. Si entro en el presente, ya no necesito escuchar más porque me habla la eternidad, me habla el único momento de mi Vida que encierra todo el conocimiento que puedo llegar a aprender.

X

Todo lo que tengo

Es el único instante que tenemos en nuestra Vida. Todo cuanto de ella tenemos, es sólo este instante. Observa como este momento nos une a todos. Todos los seres humanos estamos contenidos dentro de este instante. No importa incluso el tiempo que transcurra, desde esta perspectiva el tiempo deja de tener sentido, deja de separarnos. Observa: yo aquí sentado escribiendo estas líneas, tú ahí leyéndolas, están incluidas en el mismo instante. Estamos en el presente. Yo estoy en el presente, esto que está ocurriendo en el presente. Nada ni nadie que pueda leer estas palabras en otro momento, va a estar fuera del presente, va a estar fuera de este instante. Observa cuán cerca estamos. Ambos estamos en este momento, ambos estamos en el presente. Eso es todo lo que se está esperando que aprendamos porque desde este instante, desde este presente, de nuevo todos los seres humanos nos unimos. Todo lo que están viviendo los siete mil millones

de seres humanos que, hoy en día, habitan nuestro planeta, lo están viviendo, sea lo que sea, desde este momento: el presente. Si conseguimos, si aprendemos, a entrar en él, descubriremos todo cuanto hemos buscado en la vida. Quizás te preguntes: ¿Cómo puedo entrar en el presente? En la respuesta misma se halla la ironía y la facilidad, lo simple de esto. Para entrar en el presente, lo único que necesitas es ser consciente de él porque ya está ahí. El presente siempre está ahí, nunca nos abandona. Ahí podemos empezar a darnos cuenta de que lo único que tenemos en nuestra Vida es este instante. El mismo, el tuyo y el mío. No hay distancia. Entonces el tiempo pasa a ser una interpretación, una excusa que usamos para mantenernos alejados los unos de los otros. Igualmente ocurre con el espacio o con las situaciones. Por ejemplo, yo estoy viviendo una Vida así, el otro está viviendo una Vida así y eso me hace diferente. Es falso, todo es falso. Si atendemos al instante, si le escuchamos, podemos descubrir de nuevo que todo se está moviendo aquí y ahora. Todo lo que he estado esperando en mi vida, todo lo que he estado buscando, está aquí; en este instante. ¿Por qué motivo? ¿Es este instante es más especial que otro? No. Simplemente porque es el único instante que tengo en mi Vida. Es simplemente porque es el instante en el que estoy.

XI

Las relaciones

Cuando he experimentado una ruptura dolorosa en una relación y he ido arrastrándola relación tras relación acumulando más rupturas, ha llegado un momento en el que he decidido sentir ese dolor y no ir a por otra relación para poder anestesiarse eso. En ese momento, te abres a cruzarlo, a sentir ese dolor, y te das cuenta de que no sufrías por las rupturas, sino por ese miedo a estar sólo, a esa sensación interna de desconexión con la Vida. Cuando te das cuenta de ello y vuelves a mirar al pasado, ya no es lo mismo. Ya no fueron situaciones dolorosas. Fueron situaciones que, suavemente, me fueron acompañando a través de mi Vida hasta ese momento en el que decidí aprender la lección. Ahí, transformé el pasado. Ya no fueron malas personas que me dejaron, no fueron malas personas que yo tuve que dejar porque no me amaban como yo quería ser amado, sino que fueron personas que tuvieron el coraje de compartir con alguien que no sabía amar y

acompañarlo, pasito a pasito, hasta un momento presente en el que decidiese aprender a Amar. Ahí cambiaste el pasado. Ya no eres víctima de eso, ya no tienes miedo de ver otra relación y entrar ahí. Este proceso es muy individual. Implica que tú decidas hacer eso con tu vida. Observa el pensamiento “yo no puedo cambiar mi vida porque lo que ocurrió fue terrible”. Si te das cuenta, ese pensamiento genera tristeza, miedo, frustración. Mi pregunta es: ¿Estás dispuesto a aceptar ese pensamiento como tu realidad? ¿O esa sensación de no saber hacerlo es simplemente una motivación más para aprenderlo? Ahí está la clave.

XII

Aceptación y espiritualidad

Abrirse a vivir el instante presente también implica abrirte a no vivirlo, simplemente, porque la aceptación plena de tu vida implica aceptación plena. Incluso darte cuenta de que no estás aceptando este momento forma parte de la aceptación, pero nuestra personalidad no lo permite. Nuestra personalidad inmediatamente quiere tomar el papel principal de la historia y cree que estar aceptando es aceptar todo el rato. ¡Y no! La aceptación implica que no acepte esta situación. Cuando yo miro desde este prisma, voy a darme cuenta de que no estaba aceptando. Me daré cuenta de cómo me sentía cuando no aceptaba y podré decidir aceptar, llegando a ser consciente de cómo me siento cuando acepto. Esos cuatro pasos, es el máximo aprendizaje que un ser humano puede llegar a alcanzar. De este modo, te das cuenta de que aquel instante que tú creías que no valía nada porque no estabas aceptando, porque yo soy muy espiritual y tengo

que aceptar cualquier situación, contiene toda la enseñanza de la humanidad.

Este es uno de los conflictos de las personas espirituales, o que creen serlo, que empiezan a escuchar ideas de aceptación. Lo que hacen es convertir sus personalidades en “personalidades espirituales”, pero no se permiten salir de ellas. De ahí que las ideas de “todo somos uno”, “todo es perfecto” se utilicen como vía de escape. De ahí que todo lo que estamos diciendo pueda ser usado de una forma opuesta. Es decir: que la idea “todos seamos uno” yo lo use para no sentir lo que siento cuanto tú llegas tarde. Entonces tú llegas tarde y tú dices: “perdona he llegado tarde”. Yo contesto: “no pasa nada, todo es perfecto”. Y por dentro me estoy muriendo de rabia. En esa situación, el uso de la idea “todo es perfecto, todo ocurre por algo” esconde tu verdadero sentir. Esa reacción se convierte en una falta de respeto a mí mismo, una falta de honestidad hacia mí mismo y hacia ti, una falta de apertura a la Vida, porque no quiero darme cuenta de que estoy rabioso, de que quiero que llegues a la hora, de que quiero controlar mi vida. Esto es para mí la base. Hago hincapié: no la idea, sino la experiencia.

Hay muchos seres abriéndose a la espiritualidad de forma conceptual y está muy bien, pero sus vidas se van a encargar de ayudarles a integrar ese concepto demostrándoles que la forma de comprender “todo es perfecto” no es honesta. Su Vida traerá a su presente una situación muy intensa en la que decir “todo es perfecto” les toca profundo. Esa es la situación en la que puedes aprender. Justo en esa lucha, puedes aprender que todo es perfecto en realidad, pero tienes que cruzar la imperfección para descubrir que todo es perfecto. No evitarla. Por ejemplo, se cae esto al suelo y dices: “no pasa nada... el jarrón que me costó cincuenta mil euros se calló, pero es perfecto porque es para enseñarme a desapegarme”. No. Es para mostrarte que aún tienes miedo de que ocurran ciertas cosas en tu vida. Para mostrarte que estás rabioso, que no quieres aprender a desapegarte de nada: quieres ser “espiritual”. Ese punto, para mí, es básico.

Espiritual no tiene nada que ver con una forma de ser. Tiene que ver con estar en contacto con tu espíritu, con tu esencia. El volcán está en contacto con su esencia. Imagínate un volcán espiritual. No lanzaría lava, lanzaría pétalos de flores. ¿Y eso

de qué le sirve al planeta? No le sirve de nada. El planeta Tierra necesita una isla en medio de este océano. Por lo tanto, necesita lava, pasión, fuego, materia, luz, para poder dar forma. Un volcán espiritual diría: “me está pasando algo, pero todo está bien, no voy a permitir que esto ocurra... ¿Qué pasará si pierdo en control?” Que estarás vivo, que cumplirás tu función, que vivirás lo que tienes que vivir, que aprenderás de lo que vives, que podrás construir una nueva isla en tu consciencia desde la que ver un nuevo prisma de la Vida.

XIII

La muerte

La muerte es algo maravilloso, increíble. Es el evento más grande que tenemos en la Vida, porque nos lleva al punto más elevado; nuestra Vida nos está intentando enseñar que no somos un cuerpo y la muerte es la experiencia real de que, en verdad, no lo somos.

El problema es que, como para nosotros aún sigue siendo una parte desconocida y lo desconocido nos sigue dando miedo, no somos capaces de dirigirnos dignamente a la muerte, como cuando alguien se dirige a celebrar su cumpleaños, o se dirige a encontrarse con un amigo que hace tiempo que no ve. Esta perspectiva, aún no está dentro del registro muerte. Cuando decimos “muerte” nuestro corazón se encoge y es el evento más grande que tenemos. Además, porque somos conscientes de que estamos muriendo, de que estamos cruzando a una nueva experiencia y eso no tiene precio.

Siempre estamos dirigiéndonos hacia la muerte.

No sabemos cuándo va a ocurrir, pero es obvio que nos dirigimos hacia ella y no forma parte de nuestro día a día. Es más, nuestro día a día es una estrategia para evitar que ocurra hoy mi muerte o la de alguien querido.

A veces me es difícil hablar de ello, porque soy consciente de que la gran mayoría de las personas aún le temen. Hablar de la muerte desde esta perspectiva de apertura a recibir la experiencia como una parte más de la Vida, se entiende como una locura, se entiende como que quiero morirme, suicidarme, y no es cierto. Es justo al contrario. Cuando uno teme la muerte, está muerto ya. Vivimos teniéndole miedo y no nos damos cuenta de que vivimos muertos. No estamos vivos. No sentimos el impulso de la Vida dentro de nosotros. No sentimos ese aliento de Vida. Por eso, nos preocupamos, sufrimos, nos enfadamos, no nos abrimos a sentir que la Vida siempre está viva dentro de nosotros y no le importa lo que ocurre. Es siempre Vida, siempre se está dando.

La muerte tiene mucho que enseñarnos, porque es la enseñanza de la Vida. No nos damos cuenta de ello. Creemos que hay un final y no es cierto. Imagínate si un árbol, llegado el otoño, se da

cuenta de que está llegando el final de todas esas hojas, de todas esas flores que tuvo en primavera. El árbol se deprimiría y a la siguiente primavera no florecería. Eso es lo que nos pasa a nosotros: no florecemos. Vivimos muertos dentro de nuestro sufrimiento. Este es el momento de volver a la vida.