

“Diálogos entre G. y K.”

Lo que sigue a continuación son extractos traducidos al castellano pero sin modificar, de la relación por correo electrónico que tuvo G. Weber con K. durante unos tres años y que se han publicado en su inglés original en el blog de G. Weber durante Marzo y Abril del 2.016.

<http://happinessbeyondthought.blogspot.com>

G.

Hola K.

Me alegro que encontraras útil el artículo en «Liberation Unleashed», siéntete libre de traducirlo al Español y publicarlo donde quieras.

K.

He estado leyendo tu blog durante un tiempo y lo encuentro apasionante. La relación entre despertar y ciencia es algo que he buscado durante tiempo al ser bastante racional. También me alegra encontrar pasos prácticos para ver a través de la ilusión de un "yo" fuera de las religiones y tradiciones.

Ayer compré tu libro y empecé a leerlo.

Nunca he estado ante un ser despierto. No espero nada mágico pero se suele decir que estar en la presencia de uno y hablar con él es útil para ganar confianza en el proceso.

¿Conoces a alguien iluminado en España o Cataluña? Debo decir que no confío demasiado en el estado de despertar de muchos gurús de yoga o maestros zen a mi alrededor... :(

G.

Si has de estar «en la presencia de un ser iluminado», eso ocurrirá, y también si eso ha de marcar alguna diferencia. Mucha gente fue a ver a Ramana Maharsi; algunos volvieron cambiados, otros sintieron «algo», otros no sintieron «nada» y vieron solo a un viejo con taparrabo en un sofá.

Hay muchos gurús de yoga y maestros zen no despiertos; tu precaución es sensata. Algunos son directamente charlatanes y muy exitosos y populares – es sorprendentemente fácil, si cambias tu pelo, vestimenta y como hablas, el engañar a muchos. Otros quizá son bien-intencionados, pero no tienen una experiencia real sobre aquello de lo que hablan.

La mejor manera de encontrar uno de esos seres es hacer tus prácticas tan diligentemente como puedas. Tal como dice el dicho «Cuando el estudiante está listo, el maestro aparecerá». Tu maestro es posible que no se manifieste ni tan siquiera «físicamente». Mi principal maestro, Ramana Maharsi, había muerto antes de que yo fuera lo suficientemente mayor como para verlo, pero él es más real para mí que muchas personas «vivas».

K.

Seguiré tu consejo: seguiré practicando y que la vida siga.

Has sido de gran ayuda.

Ayer me sentí muy solo en un sueño, sintiendo como todo el mundo eran robots sin "yo" pero siendo yo todavía una persona. No podía librarme de la ilusión. Así que veía un mundo vacío y en movimiento pero no podía liberarme a mí mismo. Todo era UNO y sin "yo" menos yo mismo. Así que estaba solo en el universo y me sentí muy, muy solo.

Pero acepto el sueño como una buena premonición. :)

G.

Ese fue un sueño premonitorio de lo que puede sentirse.

El sentimiento de soledad viene y va a medida que pasa el tiempo, y el cerebro estabiliza su nuevo patrón de funcionamiento más y más, el sentimiento desaparece y es un espacio muy dulce.

También puede sentir todo «dentro de ti» que viene a ser lo mismo. El sueño no era solo una premonición, es como el despertar puede sentirse al principio.

K.

Hablas de escalada en tu libro. Escalo desde hace más de quince años y el mes pasado estuve en Kentucky (Red River Gorge) escalando durante dos semanas.

No estoy seguro por qué pero muchos escaladores tienen tendencias místicas. Quizá porque afrontas la posibilidad de morir a menudo y ven con claridad cuantas cosas en esta vida no son realmente tan importantes, o quizá porque cuando escalas, pueden experimentarse muy claramente momentos sin un «yo».

Tengo la hipótesis de que cuando tu vida está en peligro, el cuerpo desconecta sistemas no vitales para concentrarse totalmente en el problema, y el ego desaparece en el proceso...

Tras algunos minutos siempre vuelve, pero a veces vuelves al suelo tras escalar y piensas ¡uau! No estaba ahí durante unos minutos, mi

cuerpo simplemente hizo lo que se debía hacer él solo, ¡y lo hizo muy bien!

Sin pensamientos, solo acción, acción perfecta, algunos lo llaman «fluir». No fui consciente de ello hasta que maduré en mi meditación.

G.

No soy escalador, pero mi hija menor sí, y uno de mis viejos amigos es un escalador devoto, espeleólogo y esquiador.

Es una gran manera de lograr «quietud» con la concentración total en la tarea a realizar, sabiendo que si la pierdes, las consecuencias pueden ser muy graves. Como viste, «no estabas ahí» y «tu cuerpo hizo lo que se debía hacer, ¡y lo hizo muy bien!»

El «fluir» es experimentado por atletas de élite, maestros de ajedrez, artistas, profesores, etc... y también escaladores, el libro de Mihaly Csikszentmihalyi «Fluir» fue un gran «estudio» del fenómeno, toda tu vida puede ser así si simplemente tú «no estás ahí».

K.

Creo que como no tengo la presencia de un maestro, sensei o gurú, estos mensajes pueden ayudarme a llenar esa ausencia. Libros y blogs hacen la misma función y para mi son una gran motivación, intentando ser selectivo y no creer todo lo que leo.

Mi práctica es principalmente intentar hacer meditación formal reposando en el sentido de ser, básicamente siguiendo las instrucciones de Ed. Mujika y Rajik Kapur e intentando mantener mi presencia y auto-inquisición el resto del día, volviendo a esa presencia silenciosa cada vez que recuerdo la necesidad de hacerlo, e intentando ser consciente de sentimientos y pensamientos tal como surgen.

Ahora veo cómo de inútiles son los pensamientos, y veo intelectualmente que el «yo» no tiene prueba científica alguna de existencia.

Cuando estuve escalando esas dos semanas, no pude meditar demasiado. Y ahora encuentro muy difícil volver a ello como si mi cuerpo o ego no quisiera hacerlo, pero en el día a día, me siento más y más concentrado, alerta y consciente. Es raro.

Veo con más claridad cuando surgen pensamientos, y paso algún tiempo en consciencia silenciosa incluso trabajando, conduciendo, en reuniones, tomando un té...

Ahora puedo sentir cómo mi mente genera una motivación para hacer algo. Se siente sin palabras, imposible explicarlo, pero lo siento, y cómo entonces el «yo» dice dentro de mi cabeza lo mismo que mi cuerpo-mente-ser iba a hacer, repitiendo como un loro algo que no es

su idea sino una idea que surge de lo subconsciente.

Es apasionante, muy sutil y no soy capaz de sentirlo siempre. Ocurre muy deprisa, claro, en menos de un segundo. Aunque sabía que funcionaba así, ¡no esperaba ser capaz de sentirlo! ¡De verlo!

G.

No conozco las enseñanzas de Ed Mujika o Rajiv Kapur, así que no puedo comentar eso. Lo que describes suena excelente, especialmente el trabajo «el resto del día» con auto-indagación.

Lo que describes como que la meditación sentado es «peor» y las otras 15 horas «mejor», es el objetivo al que apuntamos. Este trabajo no es para mejorar tu meditación, sino para hacer tu vida diaria mejor. Un trabajo «off line» excelente está ocurriendo con seguridad en ambas, meditación y durante el día, momento a momento.

Tu «ver más y más claramente» es excelente. Así es exactamente como ocurre, de forma natural y «normal». Lo estás haciendo realmente bien.

K.

Tus comentarios positivos me ayudan mucho y también tus artículos y blog. Otro gran factor de motivación es que siempre me sentí algo apartado de los temas religiosos, más agnóstico que budista o advaita.

Dices que esto «va de» hacer tu vida momento a momento mejor. Ahora me siento en paz gran parte del tiempo incluso ahora que mi vida pasa por algunas situaciones estresantes (cambiar de piso el mes que viene, una relación que me temo que debe acabar, muchos amigos con problemas económicos...). ¡Debería estar preocupado pero no lo estoy!.

Todavía no soy capaz de sentir que pase lo que pase todo estará bien, pero soy capaz de esperar en paz y ver que ocurre sin preocuparme demasiado. Tiene poco que ver CONMIGO porque no hay un «yo» del que preocuparse. Simplemente ya no pienso demasiado sobre el pasado o el futuro.

Es gracioso que estos cambios en la vida diaria ocurren tan despacio que ni siquiera eres consciente de ellos hasta que reflexionas al respecto. No era consciente que día tras día me tomo la vida más como fluyendo con el Tao... :)

A veces me estreso un poco de nuevo, pero esos momentos cada vez son menos... Ahora siento que lo más relevante que quiero hacer es mantener mi práctica, y todo el resto se siente como secundario. Esto a veces también es algo preocupante... :)

G.

Es por situaciones como la tuya que este trabajo es útil e importante. Realizar que pase lo que pase simplemente es lo que ocurre, y está más allá de tu control, es la mejor y más efectiva acción posible que uno puede tomar.

Si estás totalmente presente, y no perdido en pensamientos, preocupaciones e historias que no aportan nada positivo sino que te sacan fuera del momento y te llevan «dentro de tu cabeza», puedes ser mucho más «útil» para otros y para ti mismo.

Estar totalmente presente, en el «ahora, ahora, ahora» y moviéndote fluyendo con el Tao, incluso en tu relación que quizá está bailando de camino a su final, y en los problemas económicos de tus amigos, región y país, es la mejor y mas poderosa acción que puede ser tomada por ellos y por «ti».

K.

Mientras escribo esto siento una suave paz que ahora me acompaña gran parte de mi tiempo. Creo que la práctica avanza en buena dirección.

Cada día que pasa estoy más seguro de que el despertar es realmente posible y veo con algo más de claridad cómo se desarrolla el proceso, cómo los pensamiento se vuelven más débiles o se sienten como poco importantes, simplemente redundantes y perturbadores.

Consciencia, paz y cierto desapego del mundo surge lentamente...
¿Es todo esto sólo un juego de entrenar el cerebro para que cambie o hay algo más allá? ¿algo más allá del mundo material y las leyes de la física?

G.

Sí, hay «algo» más allá en mi humilde opinión, que nos engloba a todos, está en todos. La más reciente física cuántica y cosmología apunta a la realidad de ese campo universal, pero sólo han llegado hasta ahí.

Como el campo debe tener al menos todas las propiedades que tenemos nosotros, y como es permeable, probablemente es auto-consciente y aprende sobre sí mismo.

Ocurren muchas cosas en mi vida diaria que son altamente improbables y

muy sincrónicas, y esta es la explicación más lógica, en mi humilde opinión. Si uno acepta esto, entonces se entrega a ese campo universal, que ha estado moviendo todo desde siempre, más allá de nuestra cognición o control.

K.

Muchas gracias, :)

Encuentro interesante que te guste cantar y la música. Alguien dijo que si das a la mente prácticas que le gusten (como la música o el gozo de la presencia), deja desarrollarse el proceso sin interferir demasiado.

¿Tiene eso sentido?

G.

Estoy de acuerdo en que dar a la mente algo en lo que interesarse, como cantar, puede ayudar a que el proceso se desarrolle sin su interferencia. Sin embargo, la presencia no da a la mente algo que hacer.

La Presencia siempre ha estado ahí y es vista de forma natural, a medida que la mente se aparte. Cuanto menos yo/mi/mio haya, menos «mente» hay, hasta que todo lo que haya sea Presencia.

K.

Experimento algunos problemas meditando, como si mi cuerpo o mente no quisieran hacerlo, pero el resto del día me siento más concentrado que nunca. Ayer me sentí muy triste y deprimido. Suelo ser una persona animada y no me siento así a menudo. No pude encontrar las razones para mi tristeza.

Tras la comida me estiré y súbitamente sentí que mis pensamientos llevan mi vida y no tengo ningún control sobre ellos, así que no tengo ningún control sobre mi vida. Ya lo sabía, pero de alguna manera lo sentí más profundamente esta vez... Me sentí realmente desapegado de mis pensamientos y estuve realmente seguro de que la vida se desarrolla sin mi implicación...

El resto del día pasó muy felizmente con menos pensamientos que nunca y una gran sensación de presencia y gozo. En algunos momentos, incluso pensé que iba a durar para siempre.

Hoy me siento como siempre pero puedo conectar con mi sentimiento de presencia muy fácilmente y de alguna manera me siento en paz. Esta mañana no pude meditar bien. Era como si mi sentido de «ser» fuera muy débil...

Fue como un kensho muy pequeño. ¡Me siento optimista!

Muchas gracias por todo

K.

Sigo trabajando y el proceso sigue desarrollándose. La meditación es más profunda que nunca y casi sin esfuerzo. En las pasadas semanas, han habido muchos días en que los pensamientos aparecían y desaparecían sin «tocarme».

En meditación algunos días hay muchos pensamientos pero es como si no fueran míos. No molestan gran parte del tiempo, son irrelevantes y los ignoro.

Reposar en mi «ser» ahora es bastante continuo. Todo empezó como hace un mes cuando tuve algún tipo de revelación sobre mi naturaleza como consciencia (primero como que la consciencia estaba siempre presente y luego sobre relajarme en el hecho de que no soy el hacedor).

No puedo decir que sea absolutamente estable pero siempre que ahora por fin empiezo a reposar realmente en el Ser gran parte del tiempo. A veces me pierdo en pensamientos absorbente (sobretudo espirituales) pero son pocos.

Los eventos personales que antes podrían afectarme ahora son vistos como simplemente «lo que es». No estoy en perfecta paz y relax pero tampoco preocupado o ansioso.

Sigo trabajando pero no parece trabajo. Me siento bien incluso cuando no puedo meditar por falta de tiempo. Eso me preocupaba hace unos meses pero ahora siento que todo el día, toda la vida, es práctica en sí misma.

Muchas gracias por todo, amigo.

G.

El hecho de que tu meditación sea ahora más profunda y fácil y que tengas profundas revelaciones sobre «la naturaleza de mi mismo como consciencia» es excelente.

Que la mayoría de tus pensamientos problemáticos sean sobre «espiritualidad» es algo que puede ocurrir fácilmente.

Es un desafío no quedar atrapado en tu «identidad espiritual», particularmente a medida que progresas y las experiencias se profundizan.

El mejor antídoto es reconocer que tu identidad espiritual, es sólo eso, otra identidad, y no más bella o útil que cualquier otra.

Mucha gente se pierde aquí, y sus logros «espirituales» se apagan, porque sólo se manifiestan cuando su «yo», sea espiritual o no, no está. El «yo» siempre está ansioso por surgir y reclamar el método de cualquier logro, incluyendo los espirituales, en los cuales realmente no participó.

Sigue con tu práctica, estate alerta ante el ego/yo manipulando el trabajo interior, como bloqueando algún tipo de inquisición. Cambiando de «¿Dónde estoy?» o «¿Cuándo estoy?» a una afirmación o negación del tipo «No soy este cuerpo» o «no soy estos pensamientos», etc... puedes profundizar en la práctica.

Lleva la práctica a tus interacciones diarias con otros, en ellos es donde nos veremos más claramente. Es muy importante si no tienes tiempo para meditar. Vigilancia constante es el precio de la libertad.

Persevera, persevera, persevera.

K.

Cuando me iba a dormir, intentaba ver claramente que no soy mis pensamientos y sentí un muy sutil cambio en la identificación. En el pasado "mis" pensamientos me decían "eres consciencia", pero nadie lo creía realmente.

Sentí por primera vez que yo era consciencia y no pensamientos. No hubo duda. Un sutil pero importante cambio ocurrió en la identificación o las creencias. Todos los pensamientos fueron vistos como irrelevantes e inútiles tal como surgen y son permeados por un gran silencio y calma.

Los antiguos sentimientos de identificación volvieron, muy sutiles, pero persisten. Ahora vuelvo automáticamente a la consciencia tranquila tras cada pensamiento o texto

leído o hablado. Siento que este fue un kensho importante.

Muchas gracias, ¿cómo puedo agradecerte toda la ayuda que me aportas?

G.

Sí, así es como es, una sutil variación, pero un gran cambio.

Un momento eres pensamientos intentando entender como puedes ser consciencia... el siguiente, algo varía y ves claramente que eres y siempre has sido, y siempre serás, consciencia.

Los pensamientos se manifiestan, pero no son "tú".

Es tan claro, tan evidente, tan correcto, tan "¡sí!".

Un profunda calma está ahí, de forma natural, fácil y suave.

Incluso los pensamientos surgen y desaparecen menos frecuentemente que antes, no están identificados contigo, no son tú.

Son como la niebla que pasa por las montañas, que no es de nadie.

K.

¿Debo seguir practicando como antes o cambiar algo?

La meditación ahora es como hacer nada, es shikantaza real - solo reposar en mi.

Realmente no importa si hay pensamientos o no... y claro, eso ayuda a profundizar...

De alguna manera siento que mi mindfulness diario es peor que antes pero creo que es solo una sensación porque ningún esfuerzo es realizado en ningún momento para volver a la presencia, a mi...

Amor.

G.

Siente tu camino siguiendo el apropiado equilibrio entre

A) dejar al cerebro reconstruir el "yo" por sí mismo mientras "tú" eres pasivo y

b) activar un "mini-hacedor" para activamente reconstruir los residuos del "yo" que aún quedan.

Si hay pensamientos auto-referentes, hay un yo/mi/mio ahí, y adaptará la nueva situación para reafirmarse.

Continua por ahora hasta que sea obvio que haya oscurecimiento incremental de la "Quietud".

La percepción de que "el mindfulness diario es peor que antes" no es un buen indicador, porque nuestros recuerdos de estados anteriores son incorrectos y muy influenciados por cómo nos sentimos ahora.

Como ahora estás más calmado, lo que antes eran fenómenos menores y casi inapreciables ahora parecen mucho mayores.

Todo se hace, más y más sutil.

K.

Sí, ¡todavía hay trabajo por hacer! :)

¡Seguir meditando y mantener una especie de "mini-hacedor" el resto del día suena perfecto!

Pero no estoy seguro con lo que quieres decir con "oscurecimiento incremental de la quietud".

G.

Por "oscurecimiento incremental de la quietud" quiero decir que debes continuar "pasivamente" hasta que ves que la "quietud" que está siempre presente, empieza a ser turbada por el yo/ego. Cuando lo veas, "activamente" activa el "mini-hacedor" para limpiar las nubes de nuevo y ver sólo quietud.

K.

Hace casi mes y medio de mi último mensaje.

He estado disfrutando una nueva vida. Primero me maravillaba y a veces caía en la angustia del "lo tengo/lo perdí" hasta que vi que era imposible "perderlo" :)

La quietud y el silencio se profundizan y el sentimiento de un K. se debilita mucho. Todos los pensamientos son débiles y su impacto sobre el cuerpo o mente no dura.

He estado escalando en China. En el pasado el progreso era importante durante las vacaciones, o fuera de mi "mundo habitual" y esta vez también fue así.

He mantenido mi meditación formal pero en las actividades diarias es difícil no "olvidarme de mi mismo", "no siendo consciente de la consciencia". Siento como si no hiciera falta. Mi mini-hacedor es muy débil ahora y mi vida la mayor parte del tiempo es sólo dejar que las cosas pasen, sin pasado, ni futuro.

He estado enfocado hacia no-dualidad y el "¿Dónde estoy?" viene a mi mente a menudo. Empiezo a mirar el mundo intentando profundizar esa no-dualidad... es difícil de explicar. No siento el mundo como "yo" pero siento una atracción hacia mis percepciones como si quisieran mostrarme algo.

El sentido de "ser" pierde su posición, es difícil decir "donde" estoy.

G.

Estar fuera de nuestro "mundo habitual" es un lugar perfecto para progresar.

En nuestro "mundo habitual", hay demasiadas "marcas de memoria" que nos empujan a nuestras historias.

En un nuevo entorno, el cerebro está más alerta y concentrado y sin "marcas", y es posible un trabajo más profundo.

El estado en el que estás no es un problema. Como has visto, es imposible "perderlo", lo cual es un gran entendimiento.

El "yo" está disociándose porque es evidente que no es un yo sólido, fundamental o singular.

El "yo" individual se reduce, pero no uniformemente... unas partes más deprisa, otras menos...

Se volverá evidente que "el cerebro dirige el proceso" y que no estás a los mandos de lo que ocurre.

El cerebro está cambiando su estructura neural para permanecer en esa quietud que quiere más que cualquier otra cosa.

El cerebro siempre se ha reorganizado "por sí mismo".

Lo hace para mejorar habilidades escalando, escribiendo código, haciendo tareas informáticas, aprendiendo otro lenguaje, etc...

tal como se adapta a nuevas habilidades o entornos.

Ahora está re-programando la construcción yo/mi/mio.

Cuanto más "datos" obtiene de los atisbos de quietud, más rápidamente se estabilizará en el estado deseado, volviendo al "hogar".

Sentir que no has de hacer meditación formal es típico.

El residuo del "yo" corre en círculos diciendo "debo hacer algo".

Siente cuidadosamente si "hacer algo" no es "correcto", no "equilibrado" y confía en esa intuición.

El "yo" está en pánico, intentando justificar su existencia. Las cosas van bien.

Relax, reposa y estate tan calmado como te sea posible.

Si "¿Dónde estoy?" se manifiesta, adelante.

Usa tus percepciones como apuntadores hacia lo que está percibiendo, no te distraigas. Imagínate a ti mismo en el objeto y mira de vuelta a quién percibe.

K.

Tus palabras siempre resuenan conmigo. Siempre es como un regalo de navidad recibir tus mensajes. :)

El camino parece fácil, pero es sutil. Veamos como dejo al cerebro hacer todo el trabajo. Como dijiste, el sentimiento de "mi" se debilita tal como crece la presencia.

Ahora medito porque lo encuentro agradable y tranquilo.

Me muevo de la concentración del shikantaza a "sólo estar bien conmigo mismo", alineado con tu consejo.

Está ocurriendo por sí mismo. Nunca pensé en hacerlo hasta que ocurrió. Todo ocurre así. :)

Seguiré tu gran consejo: estaré tranquilo y relajado.

Una de mis camisetas dice: "permanece en el centro y deja que todas las cosas sigan su curso - Lao Tse" :)

Es como dijiste. El cerebro/mente está haciendo todo el trabajo solo y

se vuelve más transparente día tras día.

Me sigo sentando solo cuando es «querido». Simplemente sentarse, no haciendo nada sino estar conmigo mismo.

Disfrutando de patinar kilómetros sin demasiado pensamiento.

Tras el entrenamiento ,la quietud es ¡incluso mayor que tras meditar! :)

Empiezo clases sumi-e. Es muy agradable pintar con una mente vacía.

Gracias de nuevo por todo querido Gary

G.

Qué bello florecer, como en sumi-e, patinando sin pensar, sentarse en quietud « haciendo nada sino estar conmigo mismo».

Simple y tan elegante, así es este trabajo.

K.

Ha pasado algún tiempo desde mi último mensaje :) no me gusta demasiado hablar sobre mi porque siento que todo lo que se dice no es realmente exacto. :)

Algo cambia lentamente día tras días. Hay altos y bajos pero siempre progreso...

La sensación de no estar al mando de nada es realmente fuerte. Siendo una cierta impersonalidad, como siendo vivido o a veces que cada momento es ahora-ahora-ahora. Sin planes, ni pasado... solo dejar que ocurra lo que debe ocurrir (y disfrutar del espectáculo)

Los pensamientos no han parado del todo, pero son bastante irrelevantes. Ocurren de fondo.

«Mi» no está en ningún lugar. Es como mirar la realidad desde fuera del mundo, no exactamente a través de mis ojos. La consciencia no está localizada en ningún punto concreto.

Las percepciones son más brillantes y cercanas, el sonido más claro e intenso. Percibo un sutil cambio en mi percepción pero es difícil de definir.

La mayor parte del tiempo realmente siento que nadie está aquí, solo presencia. A veces eso me hace sentir algo preocupado por no estar suficientemente presente. Pero no mucho. :)

El yo-pasado, está básicamente acabado, como si no tuviera pasado :)

Está ahí pero nunca se le llama. El yo-futuro está menos deconstruido, pero es débil. Todavía puede molestarme con problemas.

La mayor parte del tiempo siento paz y quietud.

La meditación es más profunda cada día. Sentarse y mirar, esperar a ver que surge. Me acerco a algo parecido a un estado «cero». Sin razón alguna, sin importar. Medito porque, bueno, en todo caso no lo decido :) Medito como cualquier otra actividad, porque debe ser hecha. :)

G.

Es grande, que las percepciones cambien y que tengas dificultades en apuntar donde estás. Lo que permanece de los K's sugerirán aproximaciones a «hacerse» para «mejorar» la situación.

«La sensación de no estar al mando de nada es realmente fuerte.», y sentir que tu «eres vivido» en «ahora, ahora, ahora» son fuertes indicadores de que el cerebro ha tomado el proceso. El patrón se está trabajando mientras intentar optimizar y fortalecer el nuevo SO modificado.

Simplemente sigue «sentándote y mirando» en paz y quietud, sin saber porque haces «meditación». Eso es «tiempo de datos» valioso para el cerebro sin interferencias de la mente narrativa.

Intentar descubrir como van las cosas desde el punto de vista de la mente consciente es inútil. No puedes ver lo «inconsciente», por eso se llama así. Es como intentar entender como funciona un reloj mirando su esfera. Está muy bien que «nosotros» no podamos ver, o implicarnos, en lo que hace el cerebro, porque con seguridad lo estropearíamos.

La distracción de los problemas se reducirá. Observa si te enredas en una gran historia. Si ocurre, activa el dejar-ir/entrega, simplemente «déjalo ir»

Todo va muy bellamente, K, o lo que queda de él...

K.

Tras seis meses de vivir en este nuevo mundo, mientras patinaba súbitamente realicé que «soy solo VIDA», eso me llenó con una gran energía y felicidad que aún dura. Fue un sentimiento muy energético de estar vivo, ¡sólo vida!

No negaba que fuera consciencia, pero en cierta manera eso se añadió a

la consciencia. Todo estaba relacionado con energía y sentimiento (antes todo era sobre pensamiento y consciencia).

Es difícil de describir.

Es obvio que somos vida, pero ahora es muy claro y siento gozo y amor más a menudo, más como que soy consciencia-gozo o consciencia-vida.

Me siento más concentrado y vivo, con menos pensamientos y aún menos identificación con ellos. Surgen y pasan sin rastro.

Lo que sea que soy permanece simplemente siendo mientras el cuerpo y la mente hacen su trabajo. Recientemente hubo alguna tensión con los pensamientos que ahora ha desaparecido y me siento más estable y en paz.

Tuve un sueño. Sintiendo un gran amor, amor como nunca había sentido y al abrir los ojos el amor estaba sobre todas las cosas que veía, en todo el mundo, y el mundo era también yo, todo era yo y era amor. Fue muy intenso.

G.

Las cosas van «perfectamente» con los cambios que me cuentas:

- A) Pensamientos y consciencia? sentir profunda felicidad.
- B) Más consciencia-gozo y presencia con menos y menos apegados pensamiento auto-referentes.
- C) Mayor estabilidad y paz.
- D) Ver amor en todo.

Esto es un progreso real que continuará y se volverá más estable. EL cerebro ha identificado el estado que quiere y está refinando las redes neuronales, limpiando memorias no deseables y deconstruyendo el ego/yo.

A medida que progreses, observarás grandes estados, pueden ser seguidos por períodos de confusión. Esto es típico porque el cerebro está «limpiando la basura» de la reconstrucción.

El cerebro trabaja de una manera ordenada. Sin embargo la «consciencia» ve estas alternancias de patrones de quietud, estabilidad, amor, paz, etc... y una estado desordenado o caótico.

En tu trabajo de «conocimiento», los pensamientos de planificar y resolver problemas están «bien» - no están cargados emocionalmente, ni

son problemáticos y no son afectados por el proceso.

Si surge narrativa auto-referencia o cargada de emotividad, usa auto-indagación o «dejar ir». Eso desarrollará un «algoritmo» heurístico para esa clase de problemas que automáticamente se invocará y los eliminará casi antes de que puedan verse.

Disfruta del baile.

K.

Hola de nuevo, querido Sensei-tan-lejos. :)

Las cosas van como dices. Te agradezco tanto tu ayuda que espero que algún día pueda ayudarte de alguna manera a cambio o hacer algo por ti. Dime si ese momento surge... lo que sea...

El pensamiento auto-referencial casi ha acabado. El pensamiento práctico ocurre cuando se necesita pero no sobre un supuesto K. Algunos eventos pueden molestarme por un momento... pero no duran. Dejo que las cosas fluyan y se profundicen. La mayor parte del tiempo solo hay quietud.

Cuando surge un pensamiento sobre el viejo-yo, me siento incómodo inmediatamente. ¡Mi cuerpo no quiere un «yo»! ¡rechaza incluso su mero pensamiento!

La percepción sigue cambiando. No solo las cosas son más brillantes y cercanas, sino que también su cualidad cambia. A veces se siente más 3D que nunca, y a veces es como un cuadro. ¿Sentiré alguna vez que todo lo que veo es "Uno conmigo"? Empiezo a creerlo. :)

Mi mente «me» molesta sobre si debería «forzar» la atención o simplemente dejar ir todo, dejar ir la atención ¿qué opinas?

Puedo estar «fuera de este mundo» y mi cuerpo sigue haciendo y pensando, con ningún «mi» claro y sin atención, o puedo forzarme a estar presente y consciente de todo, feliz y gozoso, pero parece algo artificial.

Probablemente la respuesta es dejar ir esa duda también y dejar que mi cuerpo-mente haga la reprogramación, ¿no?

¿Podría enviarte una pintura? Sería una expresión de mi cariño.

G.

No te preocupes porque «algunos eventos me alteren por un corto momento». Eso es difícil de parar. A veces es una respuesta rápida básica en respuesta a una situación que el cerebro evolucionó para considerar potencialmente peligrosa. Otras son simplemente respuesta condicionadas por largo tiempo.

Lo importante es que «no duran», como estás viendo. Eso ocurre cuando una emoción genera un historia con narrativa destructiva. Parece que tú ya te has movido más allá de eso.

La «incomodidad» cuando el viejo «yo» intenta manifestarse es típica tal como se progresa. El cerebro prefiere la calma y el ahora, así que crea una «adición» para estar en ese espacio. Tal como Ramana Maharsi dijo «se volverá difícil incluso manifestar un pensamiento».

Tus percepciones seguirán cambiando de 2D a 3D, quizá encuentres que pueden cambiar conscientemente entre ellas, como con uno de esos puzzles visuales donde puedes ver un jarrón o dos caras.

«Todo es uno» surgirá, inesperadamente. No lo fuerces, estará ahí y luego se irá, y tú quedarás sabiendo que es la Verdad, siempre. Y se irá sintiendo cada vez más, en cierto nivel, en todo momento.

En referencia a «forzarte» a estar presente, tú te das la respuesta «dejar ir esa duda y dejar que mi cuerpo-mente haga el trabajo de re-programación». Ya sentiste que la situación forzada era más artificial.

Solo un débil sentido de «yo» permanece para hacer surgir esas dudas.

Sería fantástico tener uno de tus cuadros sumi-e.

Bello trabajo, K, muy bello.

K.

Eres grande, Sensei.

Tu frase «Tus percepciones seguirán cambiando de 2D a 3D, quizá encuentres que puede cambiar conscientemente entre ellas» es exactamente lo que está pasando. Puedo cambiar conscientemente.

Tuve mucha suerte encontrando tu blog... y luego a ti :)

Como dijiste, las cosas se siguen profundizando y ahora el «no esfuerzo» es más claro que nunca.

Empiezo a sentirme muy ligero, «K» realmente desaparece lentamente.

La meditación es sin esfuerzo y más profunda que nunca. Realmente no importa si hay pensamientos o no. Ellos están cada vez menos presentes. Vero claramente que el proceso del surgimiento de pensamiento es solo una cuestión de apego. Si no te apegas a cosas y eventos, el pensamiento se relaja... Pero el cualquier caso no son problema alguno, ya no...

La sensación de no-hacedor crece. Todo se hace espontáneamente en el «ahora», sin necesidad de preocuparse. Los sentimientos intensos son menos problemáticos. Solo vida desarrollándose. Solo toca la superficie de mi consciencia.

El bienestar ahora está más presente que nunca, solo relajarse y observar.

Los cambios sutiles en la percepción siguen yendo y viniendo. Empiezo a olvidar todo sobre práctica o progreso, no me preocupa mucho. A veces estoy dentro de la percepción, dentro del escenario (y no detrás) y a veces no hay diferencia entre dentro y fuera, no hay distancia alguna.

La presencia de un pensamiento pretendiendo ser K, muy raro ya, cuando ocurre, claramente bloquea el bienestar y esa clase de percepción.

G.

Todo se manifiesta perfecta y naturalmente, sin esfuerzo o hacedor, como dice el famoso poema Zen: sentado en quietud, haciendo nada, la primavera llega y la hierba crece, por sí misma...

Maravilloso.

K.

Estaba leyendo un comentario en la última entrada de tu blog:

«En efecto, ésta está diciendo que hay múltiples capas de auto-referencia (experiencial con equivalentes neuronales) de varias intensidades, que separan las experiencias duales y no-duales. En tu caso particular, todas las capas cesaron simultáneamente. Como

señalas, puede ser que también ocurra de otras maneras».

Ese es mi caso ahora. Tal como dijiste, al mantener mi práctica y mi vida, mi cerebro parece estar reprogramando de una forma orgánica la forma en que funciona. Cada pocas semanas se siente que algo se ha perdido en cuando a pensamientos auto-referentes.

Hay cambios sutiles a menudo, no grandes cambios o nuevos kenshos, solo cambios sutiles. Muchos cambios son difíciles de expresar, otros son claros. Como que no hayan pensamientos sobre mi pasado o no haya sensación de tiempo, etc...

La luminosidad no-dual en el ver está presente casi todo el tiempo, y también esa extraña propiedad de la visión en que parece estar más dentro de la escena. Estoy seguro que sabes lo que quiero decir.

La quietud también crece (y el bienestar). Un nuevo estado que es muy, muy tranquilo y muy, muy calmado empieza a aparecer de tanto en tanto por breves momentos.

El pensamiento consciente está más y más lejos de identificarse con un «yo». Los pensamientos vienen cuando se pierde la calma pero no son problema alguno. No hay necesidad ni tan siquiera de verlos como falsos, de hacer nada en absoluto al respecto, realmente solo son «blah, blah, blah».

La sensación de no-hacedor crece, se siente como fluir, fluir con el Tao, sentarse como pasajero y disfrutar del bello y agradable viaje.

G.

El proceso se desarrolla «perfectamente». «Dejar ir» mantiene alejados a lo que quede de los varios K's y así no pueden parar nada. Si uno se manifiesta como «hacedor» para hacer algo «mejor», no parecerá «OK» ahora, así que se dejará caer de forma natural.

El cerebro «conduce el autobús» y reconoce lo que debe hacerse. El bienestar creciente, quietud y la llegada intermitente de un estado muy, muy calmado son indicadores del progreso que ocurre.

Recuerda que el cerebro seguramente trabaja continuamente en su nuevo SO durante el día aparte de en sus trabajos habituales, intentando iteración tras iteración ver lo que funciona mejor y entonces durante la noche recogiendo los restos del trabajo reconstructivo.

Es como construir una nueva autopista, se necesita limpiar el terreno para ella. Se construye y prueba durante un tiempo, hasta que otro nuevo camino se descubre y se hace más trabajo.

K.

Ha ocurrido un cambio interesante.

Fui capaz de percibir el sutil pensamiento que construye la idea de un «yo» buscando algo. Es solo la sombra de una intención. Realicé que el verdadero «ver» siempre es no-dual-. Es esa construcción mental sutil la que actúa como un observador, un «yo», eso crea al dualidad.

La percepción cambió a «no-dual» de una forma más estable que continua, siempre brillante y al mismo tiempo totalmente cercana pero muy viva. La sensación de «yo» como ese sutil pensamiento cayó algunas horas después y más bienestar llegó de forma natural.

Puede ser que se ha instalado un cambio menor en el SO.

G.

Un entendimiento excelente, ver que el «yo» intenta surgir, pero no ser capaz de hacerlo. Quizás se instaló un bloqueador del «yo» :) si surge, el bloqueador lo apaga de nuevo.

Es importante realizar que esto es solo una subrutina. A medida que el SO mejora, el bloqueador será eliminado y se volverá solo una aplicación a activar.

Gran progreso.

K.

Todo sigue evolucionando hacia una nueva forma de ser... el sujeto transparente se va disolviendo en la nada, en la escena y el universo.

El bienestar aparece a menudo, sin razón alguna, solo por estar vivo, a veces sutil, a veces bastante intenso. El amor aumenta, la quietud aumenta.

La percepción es no-dual siempre que la atención esta presente. Los pensamientos no son un problema. Solo son «charla sin sentido» y decrecen y decrecen.

El grado de no-dualidad es variable. A veces es luminosidad sin etiquetas, pero otras veces es más profundo. Realmente empiezo a sentir que soy el exterior y no hay nada dentro.

El misterio sigue creciendo. A veces me siento hundirme en la nada y en el no saber. ¿Quién soy? Es más misterioso que nunca pero no me preocupa demasiado. :)

Simplemente fluyo atentamente.

G.

Todo va muy bien.

La gran Presencia está absorbiendo lo que queda del avatar yo/mi/mío de forma orgánica y natural. A medida que te «hundes en la nada y en el no saber», encontrarás que tu competencia funcional no decrece.

Las variaciones aparentes de no-dualidad es el cerebro refinando su redes. A medida que ajusta y mejora el estado, se volverá más estable y eficiente, como cuando uno aprende a ir en bicicleta o a escalar.

El cerebro ama la quietud, la presencia y la paz. Continuará mejorando y usará dopamina como recompensa/placer para asegurar que el estado es tan apetecible que no tengas interés en salir de él.

Solo dejar ir, dejar ir...

K.

Los cambios ocurren deprisa, gran parte del tiempo veo esa luminosidad o ver no-dual, como que el mundo es brillante y totalmente íntimo.

El pensamiento está presente a veces y a veces no. Ha perdido alguna cualidad. El pensamiento ya nunca es sobre un «mi», ha perdido toda su cualidad auto-referencial. No soy tocado por él. Incluso si el pensamiento está diciendo algo sobre «mi» su poder se ha ido.

Cada sensación negativa dura realmente poco tiempo y se va sin rastros y sin importancia.

Realmente siento que finalmente pude decir con convicción que «no hay nadie realmente aquí». Esto no es una ausencia sino un flujo siempre cambiante de presencia sin centro.

La meditación ya no es meditación, sólo es sentarse y ser como el resto del día pero más focalizado y silencioso – no mucha diferencia. Sigo haciéndolo simplemente porque se siente como correcto.

Gran parte de todo esto es gracias a ti, gracias.

G.

Maravilloso... ahora todo se hace por sí mismo. No hay nada que necesite ser hecho, o alguien ahí para hacerlo.

Qué gran sorpresa recibir hoy tu cuadro fantástico e increíblemente Zen. Realmente captura la esencia de la quietud y la preciosidad de este momento, solo ahora y ahora y ahora... Esta «presente» en mi escritorio... parece que ha encontrado su lugar.

Muchos «gasshos» por tu consideración y creatividad.

K.

Me siento feliz y gozoso, Gary. Te envío todo mi cariño y paz con el cuadro. Como decías no parece haber fin para este abandonarse y esta paz....

Para mi, siempre serás parte de mi camino, gracias. :)

Para Cataluña y España son tiempos de cambio. Son tiempos duros para mucha gente, pero siento felicidad interior y amor. Puedo llorar y sentirme bien al mismo tiempo, porque ese llorar es también una expresión de amor.

G.

Hay muchas dificultades en toda Europa y en el oriente medio.

Como dices «llorar es una expresión de amor». El gran valor de este trabajo es reconocer que a pesar de no tener control sobre las circunstancias externas de nuestras vidas, podemos tener una gran paz interior, quietud y amor que permanecen intocables.

En esos momentos, esas lágrimas no sólo son de amor, sino de gozo, entrega y gratitud.

K.

Hola, Sensei.

Tienes razón, no hay fin a la disolución del sujeto. Día tras día hay menos «yo» a medida que aprendes como dejar ir capas más y más profundas de la mente, cada vez más sutiles.

Los cambios en la luminosidad y la cualidad de la percepción son increíbles – muy, muy brillantes y vivos, sin dentro o fuera, solo «esto». El mundo está ahí pero no ahí, dejas ir la percepción, abandonas el mundo y estas en otra dimensión, solo siendo... o simplemente no estás.

Parece imposible apegarse a cualquier deseo o enfado incluso durante pocos minutos... sin sujeto, sin sufrimiento, nada a lo que apegarse, sin historias ni cuentos.

Los pensamientos casi han desaparecido, solo algunos al azar aquí y allá mientras trabajas en el mundo. Es mágico como puedes funcionar en el mundo siendo transparente pero mejor que antes.

Gratitud a la realidad en la forma de G. Weber. Gracias. :)

G.

Sí, es exactamente como lo describes, es magnifico como todo baila tan perfectamente, tan exquisitamente al menor detalle. Sólo entrega total, y eres sostenido totalmente. Todo ocurre perfectamente «por sí mismo».

Lo que se manifiesta puede no parecer siempre una cosa «buena» pero si una observa con cuidado está claro por qué ocurrió. Y eso siempre lleva a profundizar el entendimiento, avanzar en la quietud. Justo cuando «crees» que no puede ser más profunda, más «robusta», hace justo eso...

K.

Querido Sensei,

Tras el despertar tuve claro que eso no era liberación, pero ahora, tras dos años y medio de entrega, el bienestar está casi siempre presente y los pensamientos se auto-liberan en cada momento.

Incluso eventos que antaño eran un gran drama, ahora solo provocan algunos segundos de reacción física. La vida es solo este ahora... sin pensamientos de futuro o pasado, sin necesidad para ellos. Solo este

presente-gozo-universo, incluso para un trabajador intel-lectual como un ingeniero TIC.

El amor y la compasión surgen de la nada. Cuando «no tienes nada que hacer», cuando «abandonas todo deseo y rechazo», ¿qué queda por hacer excepto ayudar a otros?

El universo es tan cercano que soy yo. Se siente totalmente íntimo. «Mi» se ha extendido sobre toda la realidad.

Gracias :)

Con todo mi amor...

===

Traducción inicial de <http://petitcalfred.wordpress.com>

Editado y corregido por Maikeru Tenshi
(<http://elmanuscritozen.blogspot.com.es/>)

"Gracias por dejarme participar. La lámpara siempre ilumina de corazón a corazón" M.T.

--

K.