

¿Quién soy?

Apuntes de experiencias personales, estudios y reflexiones (2018-2021)¹²

¡Qué largo camino hemos recorrido, tú y yo! Antes no te conocía.

A veces, aparecías casi inadvertido dentro de mí o a mi alrededor. Apenas eras una sospecha. Otras veces, solo por un instante, agitabas todo, confundías todo... derribabas los muros aparentemente impenetrables de la realidad. O lo teñías todo de dorado con tu presencia suave y silenciosa, y yo me maravillaba de cómo esa sustancia desconocida fluía a través de todo y de todos, borrando los contornos hasta entonces sólidos como rocas de mi mundo. Mas luego, como arena fina te escurriste entre mis dedos y tu débil recuerdo se convirtió en un dudoso sueño. Me olvidé de ti. Pasaron largos milenios entre una y otra de tus apariciones y yo vagaba perdida entre sombras y visiones, anhelando desesperadamente aquello que ni siquiera conocía. Nada era suficiente. Nada podía traer paz.

Ahora sé que me estabas guiando sin que me diera cuenta. Te he reconocido, ahora veo que no hay nada más familiar ni más real que tú. Mi ignorante insensibilidad ha sido la única razón de tu aparente ausencia. Ahora sé que debo dirigirme a ti de una manera distinta que al áspero mundo de los sentidos y recuerdos, que debo captar tu presencia a través de un sentido diferente. Ahora sé que huyes de los ensueños estridentes y pesados de este mundo, que te atrae más la anticipación profunda y tranquila del alma. No te interesa la tensión de los músculos que el cuerpo utiliza para mantenerse constantemente unido, protegido. No te gusta la inquietud del pensamiento que estira incesantemente los tentáculos hacia sus víctimas arrastrándolas a un vacío absurdo.

No te interesa ni la búsqueda, ni la resignación, ni la falsa esperanza, ni la desesperación.

Últimamente, te he reconocido a menudo. Lenta, poco a poco, estoy aprendiendo a "verte". Estás ahí en cada pedido y en cada agradecimiento, en cada gran silencio, en cada enamoramiento y en cada muerte. En cada inspiración, en cada despertar, en cada reconciliación y en cada entrega. En cada conmoción, en cada apertura poética. En cada rebelión contra el sufrimiento.

Ahora sé que tú eres mi vida, todo lo demás es un sueño...

(Agosto, 2022)

Judit Szigeti – Mikebuda

¹ El texto original está en húngaro. Los anexos III y IV no se incluyen en la versión española.

² Traducción al español: Isabel Torres; Correctores del español: Norma Coronel y Andres Pellegrini

Contenido

Introducción	3
La experiencia (2018).....	4
Identificando y consolidando “registros”, reflexionando sobre la experiencia, nuevas percepciones - 2019.....	8
Ramana Maharshi: ¿Quién soy?.....	10
Experimento de un mes de práctica diaria (¿Quién soy?)	16
Conclusiones	21
ANEXO	22
Anexo I: Anna.....	22
Anexo II.: Notas personales detalladas del experimento de un mes con la pregunta “¿Quién soy?”	25

Introducción

Mi objetivo al escribir este breve estudio es resumir un periodo significativo de mi vida entre 2018 y 2021. Asocio el inicio de este periodo con una experiencia excepcional, que he guardado como una de las más importantes de mi vida, y que se ha convertido en un hito para mí. Quería comprender, integrar y profundizar mejor esta experiencia, y este empeño me llevó a nuevas inspiraciones, intereses y percepciones, y por supuesto y sobre todo, a nuevas preguntas.

Gracias a esta experiencia, la pregunta “¿Quién soy?”, propuesta por Silo en los Comentarios a su Mensaje, adquirió mayor significado y nueva forma:

No dejes pasar tu vida sin preguntarte: “¿Quién soy?”. En el sentido de los significados de uno mismo y de lo que distorsiona lo que se refiere a “uno mismo”.

Y más tarde, esta “investigación” despertó mi interés por los escritos de Sri Ramana Maharshi y algunos otros textos Advaitas, que han tenido un poderoso impacto en mí, inspirándome profundamente, resonando con algunas de mis experiencias, intuiciones y descubrimientos. Este enfoque y este lenguaje, nuevos para mí, me ayudaron a reflexionar más profundamente y desde un nuevo ángulo sobre mis experiencias, a plantearme nuevas preguntas, al tiempo que descubría cada vez más conexiones entre estas descripciones de la cultura hindú y los pasos de la disciplina mental y mi Ascesis basada en ellos. He encontrado fuertes paralelismos con algunas de las descripciones de Silo, especialmente con lo que escribe sobre la “mirada interna” en sus Comentarios:

La mirada interna es una dirección activa de la conciencia. Es una dirección que busca significación y sentido en el aparentemente confuso y caótico mundo interno. Esa dirección es anterior aún a esa mirada, ya que la impulsa. Esa dirección permite la actividad del mirar interno. Y si se llega a captar que la mirada interna es necesaria para develar el sentido que la empuja, se comprenderá que en algún momento el que mira tendrá que verse a sí mismo. Ese “sí mismo” no es la mirada, ni siquiera la conciencia. Ese “sí mismo” es lo que da sentido a la mirada y a las operaciones de la conciencia. Es anterior y trascendente a la conciencia misma. De un modo muy amplio llamaremos “Mente” a ese “sí mismo” y no lo confundiremos con las operaciones de la conciencia, ni con ella misma.

La experiencia (2018)

Sucedió en marzo de 2018. Acababa de llegar a casa desde Punta de Vacas, que, como siempre, me había entregado importantes experiencias y comprensiones. El viaje había sido precedido por un período difícil de muchos fracasos, y después de muchas dudas, decidí peregrinar a “la fuente” con la esperanza de encontrar o al menos acercarme a lo que “necesitaba realmente”. Las comprensiones más relevantes que obtuve en este viaje procedían de un estudio profundo y paciente del texto de *La curación del sufrimiento*. Comprendí partes del texto como no lo había hecho antes. El *sufrimiento se origina en la violencia de la mente, y esta se origina en el deseo. Es necesario observar cómo el deseo nos atrapa. Observo cómo el deseo, y con él la violencia, está presente en mi conciencia. Observo cómo está presente casi constantemente en forma de “perseguir”. En diversos tipos de ansiedades y miedos. Por conservar algo, por conseguir algo, por evitar algo. Si lo observo, lo veo casi constantemente. Observar. Ese es el primer paso. La salida es la meditación. Es posible salir del sufrimiento, es posible elevar y purificar el deseo. Es realmente posible. Para mí también es posible*. Lo novedoso de esta meditación fue que creí en ella, me la tomé en serio y la referí a mí misma. No ubiqué esta posibilidad en un futuro lejano, casi inalcanzable, y no tomé esta posibilidad real, no meramente teórica, de superar el sufrimiento como el privilegio de personas más sabias que los demás, extraordinarias. Hasta ese momento, no me había dado cuenta de que, en realidad, así solía verlo.

Poco después de llegar a casa, descubrí un bulto en el pecho y enseguida tuve la certeza de que se trataba de un tumor maligno. Esta convicción duró unos dos días, hasta que fui a ver al médico. En algunos momentos entraba en pánico, en otros me sentía ansiosa, y solamente durante breves períodos era capaz de distanciarme de la situación y tranquilizarme más o menos. Mi mente estaba abrumada por el miedo. Pedí cita para una ecografía y la noche anterior a la ecografía me dispuse a hacer un pedido a mi guía interno. En cierto modo, parecía obvio lo que debía pedir: que la ecografía no encontrara nada y que resultara que estaba sana. Pero cuando empecé a pedir, enseguida sentí que había violencia en ese pedido. Miedo a la enfermedad, miedo a la muerte. No encajaba, no me parecía coherente, no podía pedir eso. Me sorprendió que algo en mí protestara contra ese pedido. Empecé a buscar un pedido que no me pareciera “violento”, que no estuviera alimentado por el miedo, sino por la necesidad y el sentido. ¿Qué es lo que realmente necesito? Al final, formulé mi pedido así: que lo que descubra mañana sirva para fortalecer mi Propósito, que el Propósito dirija mi vida, no el miedo. Este pedido tuvo mucha fuerza porque tuvo mucho encaje, me pareció profundamente coherente y me tranquilizó.

Al día siguiente, de camino a la consulta del médico, repetí este pedido. Me tranquilicé cada vez más y, por alguna razón, empecé a imaginar y a aceptar de un modo nuevo que quizá realmente tenía una enfermedad terminal, que quizá realmente iba a morir pronto. Por supuesto, no era la primera vez que pensaba en la muerte, y en mi propia muerte, pero nunca antes me había ocurrido que pudiera representármela de una forma tan “real”. Era como si un escudo protector de mi conciencia, que normalmente hace imposible enfrentarse con este hecho futuro, por lo demás seguro, hubiera dejado de funcionar temporalmente por alguna razón. Es difícil articular la diferencia entre pensar en la propia muerte y afrontarla realmente sin intentar escapar de ella. Eso me ocurrió esta vez.

De un momento a otro, ésta se convirtió en mi realidad, y no solo en una parte de la realidad, sino en la realidad *misma*. Así que el hecho de la muerte física no era solamente algo más entre otras cosas de la vida, sino lo que “determina fundamentalmente todo lo demás”. De repente me encontré en un “paisaje diferente”. Como si todo el “mundo” se hubiera “vaciado” o todo se hubiera vuelto transparente. Como si no quedara nada a lo que “aferrarse”. Mis sentidos funcionaban, podía ver, oír y percibir de todas las formas posibles, pero todo parecía irreal y onírico. No sólo me di cuenta de que un día desaparecería de este mundo, de que “no estaría aquí”, de que todo “seguiría sin mí”, sino que fue como si en ese mismo momento hubiera ya sucedido. De repente, “no estaba presente en el paisaje” que contemplaba o al menos de la forma a la que estaba acostumbrada. Miraba los coches, las luces, la ciudad, los edificios, la gente, pero ya no veía nada igual que antes. Las cosas que solían ocupar mi mente, que me preocupaban, las sentía como si ya no tuviesen ningún interés, porque ya nada tenía relevancia, solo la muerte, es decir, la “desaparición” total, el “vacío” que acababa de experimentar. Nada más parecía real. Se hizo evidente que todo lo que estaba pensando, imaginando, recordando, percibiendo, proyectando a futuro, un día simplemente no existiría más. O sea, que ahora mismo ya no existe. Entonces, ¿cuál es el sentido de la vida? Lo que sentí no fue indiferencia, sino un cambio total de interés.

Al mismo tiempo, me invadió una calma y un silencio interior inusuales. Honestamente, sentí que no importaba qué diagnóstico me dieran, porque ya tenía claro que iba a morir, si no ahora, tarde o temprano, y no importaba realmente cuándo ocurriera, porque ya era “mi realidad”. Sólo me interesaba una pregunta y esa me llenaba por completo: ¿cuál es el sentido de la vida si todo en lo que puedo pensar ahora va a desaparecer? ¿Cuál es el sentido de la vida ante la muerte? Pero creo que no quería realmente responder a esa pregunta. Más bien, lo interesante era la pregunta en sí, este estado en sí, esta “claridad” de la contemplación, en la que sinceramente no me interesaba nada más que este profundo “sinsentido” en el que desaparecía todo sentido. Sólo la pregunta sobre el sentido parecía “verdadera”, o este estado desde el que realmente podía plantearse. Esta pregunta era como un acto prolongado de conciencia, no dirigido hacia ningún objeto. Lo que estaba experimentando parecía más real que todo lo que había experimentado en mi vida. Mi vida hasta entonces parecía más bien un sueño. Quería permanecer en esa “verdad” que estaba experimentando. Me di cuenta de que si la vida tenía sentido, solamente podía manifestarse en relación con esa verdad.

Entonces, a medida que el paisaje empezaba a deshacerse lentamente, “allí estaba yo” de nuevo, las sensaciones familiares de “mi realidad” empezaron a reaparecer. Intenté una y otra vez representarme mentalmente “mi propia muerte”, y creo que conseguí volver “allí” unas cuantas veces más. Este “allí” era un cierto punto de observación, “un lugar desde el que mirar”. Cuando empecé a sospechar el significado de lo que me estaba ocurriendo, inmediatamente quise compartirlo con los demás, sentí que tenía que contárselo a todo el mundo. Pero también supe de inmediato que no sería fácil. Comprendí que no se trataba de una comprensión intelectual, sino de una experiencia a la que había llegado “por casualidad”. Comprendí que en el nivel “ordinario” la conciencia es casi incapaz de representarse su propia muerte, nunca se deja acercar a ella, quizá solo en situaciones extremas. Tal vez en ocasiones de profundos y grandes fracasos, cuando se ve casi obligada a ello. O tal vez ni siquiera entonces. Aun así, sentí que tenía que decirles a todos

que no hay tema más importante en la vida que la muerte, que es el único sobre el que merece la pena reflexionar, porque lo “vacía” todo y después no queda nada de lo que solemos creer. En aquel momento, esa era la única forma que tenía de verbalizar lo que estaba viviendo y, obvio, si tomas en cuenta solamente las palabras, no queda del todo claro por qué iba a ser algo digno de compartir con los demás, a no ser que quisiera asustarles.

También formaba parte de la experiencia que ya no tenía miedo, mis sentidos se habían agudizado, estaba muy consciente, muy presente. Cuando llegué a la consulta del médico, sentía una suavidad inusual en mi interior, me sentía muy cerca de la gente porque la “experiencia de la muerte” me había puesto completamente en sintonía con todo el mundo. Sabía que éste era el tema más importante de nuestras vidas y que ante la muerte no había nada que nos separara realmente los unos de los otros.

Todo esto me afectó profundamente. Después de salir de la consulta del médico, donde me enteré de que muy probablemente no iba a morir en un futuro próximo, mis pensamientos se centraron naturalmente en lo que había ocurrido. Algo que no podía explicarme intelectualmente: si no tengo respuestas sobre lo que tiene sentido ante la muerte, y solamente sé lo que no lo tiene, ¿cómo es que siento que esta ha sido una de las experiencias más importantes, liberadoras, quizá incluso una de las más inspiradoras que haya jamás tenido, no una que cerraba, sino una que abría el futuro? En retrospectiva, lo interpreté así: lo que podía decirme verbalmente y racionalmente sobre lo que estaba ocurriendo no coincidía del todo con lo que estaba experimentando (mis registros) y lo que impactaba tan profundamente mi conciencia.

Más tarde reflexioné mucho y pude formular lo siguiente: todo el tiempo hubo un observador silencioso o una especie de presencia. Había algo que “veía” este proceso, como el mundo conocido, lo que yo “era” se desintegró junto con sus intereses, deseos, recuerdos, esperanzas, interpretaciones, etc. Y me parecía que este observador no formaba parte de este “paisaje que se vaciaba”, estaba desprovisto de las cosas que se habían derrumbado, **había** cesado, perdido su sentido en la experiencia de la muerte. A este observador el mundo de las cosas temporales le parecía onírico. Este algo permanecía intacto ante este aparentemente colapso total. También intuí que si podía permanecer “allí”, si este estado, este “observador”, que no era sostenible, podía serlo de algún modo, entonces tarde o temprano se aclararía la cuestión del sentido.

Al final, llegué a estas conclusiones:

Esta fue una de las experiencias más significativas de mi vida.

No puedo “atraparla” ni guardarla, pero puedo colocarla en un lugar especial de mi mundo interno y agradecer por ella.

El pedido profundamente coherente del día anterior, alimentado por mi comprensión sobre *La curación del sufrimiento*, fue probablemente una condición previa. En ese pedido había una disposición, una apertura, que hizo posible esta experiencia. Creo que, entre otras cosas que aún no comprendía, fue por eso que no busqué la fuga ante el pensamiento de la muerte. El miedo (y el sufrimiento) es siempre una oportunidad, porque rebelándose contra él se puede llegar a nuevas experiencias, que sin duda plantean nuevas preguntas y desestabilizan la vida.

Aunque a lo largo de esta experiencia he interpretado lo que me ocurrió como una experiencia del sinsentido de la vida ante la muerte, esto no me ha llevado en absoluto a ver la vida como algo sin sentido, ¡todo lo contrario!

Queda por aclarar un tema: esta experiencia adquirió importancia de una forma muy diferente a otras experiencias significativas de mi vida relacionadas con lo “Profundo”, que tuve en el transcurso de la disciplina, las ceremonias y las prácticas de ascesis, y que también fueron “experiencias transformadoras” profundas. Sin embargo, esta ocurrió mientras estaba con los ojos abiertos, en un estado de vigilia ordinaria o, por lo menos no en un “estado alterado de conciencia”, gracias a un proceso intencional y su significado fue diferente al de las experiencias intencionales.

Identificando y consolidando “registros”, reflexionando sobre la experiencia, nuevas percepciones - 2019

Pasó un año y la experiencia de “mi propia muerte” parecía quedar en el pasado, pero nunca dudé de su significado, la agradecí y nunca desapareció de mi copresencia, ¡al contrario! De vez en cuando, sobre todo antes de las prácticas de ascesis y en las meditaciones matinales, intentaba encontrar el camino de vuelta a estos registros y empecé a conectar los ejercicios de ¿Quién soy? y ¿Hacia dónde voy? Quería recordarme a diario que iba a morir.

El año que va de marzo de 2018 a mayo de 2019, fue muy intenso en los diferentes ámbitos de mi vida, lleno de acontecimientos importantes y significativos y de mucho trabajo con el tema del resentimiento y la reconciliación. Mirando hacia atrás, veo que había muchos asuntos pendientes en mi vida que me sacaban energía, ciertas situaciones vitales necesitaban ser ordenadas para que la experiencia vivida anteriormente pudiera empezar a integrarse.

En mayo de 2019, viajé de nuevo a Punta de Vacas para el 50° aniversario de la Arenga de *La curación del sufrimiento*. Y, como suele pasar, esta peregrinación resultó ser un hito importante. Por supuesto, el evento se caracterizó por una gran cantidad de conversaciones, encuentros y experiencias inspiradoras. Me sorprendió que mi experiencia del año anterior pareciera surgir de un modo u otro en casi todas las conversaciones personales. Parecía como si hubiera seguido siendo un tema central para mí, desapercibido pero que era lo que más me ocupaba y era raro observar como vivía en mí, no tanto como una comprensión estructurada, sino con respecto a fuertes registros. Era como si durante un año hubiese estado operando más en segundo plano, en copresencia.

Las conversaciones y mis reflexiones posteriores arrojaron nueva luz sobre lo que me había ocurrido. Llegué a nuevas comprensiones, como si hubiera empezado a profundizar e integrar la experiencia. El tema de los “registros” estaba muy presente en aquellos días. Poco a poco, me di cuenta de que lo que había vivido el año anterior seguía actuando en mí con gran fuerza, como una fuerte huella, a la que no podía acceder “racionalmente”, no tenía claro que decir sobre ello, no estaba estructurado, pero tenía un registro muy concreto y, cuando recordaba este registro, sentía una gran conmoción interna e inspiración. Y así se convirtió en una fuente importante para mí.

En aquellos días y después de volver a mi casa, llegué a las siguientes conclusiones:

No puedo captar racionalmente la experiencia, porque su elemento fundamental es precisamente algo que no es accesible a mi “conciencia ordinaria”. Si me centro y pongo atención a los registros, no a las traducciones verbales, llego a la conclusión opuesta sobre el significado de la experiencia de la que había formulado en el momento en que sucedió. Aunque el “sin sentido” era el reconocimiento central de aquel relato de un año antes, el hecho de que “no hay sentido en la vida si todo termina con la muerte”, en realidad el registro que lo acompañaba era precisamente el del sentido. El registro del sentido, en realidad, está ligado a ese “algo” que me permitió “ver” el sinsentido y que va más allá de él. Me permitió “ver” aquello que moría y que no tenía nada que ver con él. Por eso la experiencia fue tan inspiradora, tan extraordinaria y tan significativa. Descubrí ese algo

“dentro” de mí que no podía nombrar, pero que, en cuanto a registros, podía conservar y reconocer. Reconocer, identificar ese “algo” y consolidarlo (como registro) ¡fue de gran importancia!

Empecé a llegar a la conclusión de que el registro de “sentido” que estaba experimentando era creado por la presencia o emplazamiento de un “observador”, más que por lo que estaba siendo observado. Era este “cierto observador” el que podía “verme” a mí mientras yo “moría”, el que podía ver la experiencia del sinsentido total. Fue el registro de este cierto observador —que presencié el vaciamiento del mundo, el vaciamiento del “yo” ordinario— lo que desestabilizó profundamente mi conciencia. Porque en el plano de las representaciones no pude encontrar nada que “sobreviviera” a la muerte. El “observador”, sin embargo, no era representable, pero estaba muy presente. De hecho, a medida que avanzaba en mis reflexiones, tuve la impresión de que estos registros eran familiares. Este reconocimiento desencadenó una avalancha, ya que empecé a descubrir la presencia de ese “algo” en diferentes momentos de mi vida, desde la infancia. Me acordé de varias experiencias significativas a lo largo de mi vida que ahora era capaz de reunir en el contexto de este nuevo reconocimiento, principalmente a través del recuerdo de registros. Comprendí que, aún habiendo experimentado cosas similares antes (aunque no con tanta intensidad), no había sido capaz de definirlas o identificarlas porque, o bien no les daba suficiente importancia o simplemente no tenía la experiencia ni el contexto que había adquirido con el tiempo gracias al Mensaje, la ascesis y la doctrina de Silo en general. Además, compartir experiencias con otras personas interesadas en temas similares ha sido clave para profundizar en mi comprensión.

Estas percepciones y comprensiones continuaron creciendo y profundizándose después de que regresé de Punta de Vacas, y quería profundizarlas y comprenderlas casi obsesivamente. Sentía que estaba descubriendo algo crucial. ¿Qué es esta “mirada” u “observador” especial que ve algo muy diferente de lo ordinario, que puede verme a “mí” en mi totalidad, que vive “en mí”, que ahora encuentro en mis registros, que no se ve afectado por los cambios en mí, aparentemente no se ve afectado por la muerte, e incluso que se ha manifestado con tanta fuerza en relación con la muerte? Empecé a tener la sensación de que esto que reconozco en mí a nivel de registros y que no puedo captar intelectualmente, es la semilla de algo en mí, que nace al reconocerlo y se fortalece, al poder hablar de ello, al conectarlo con mis experiencias pasadas, al volver a él y agradecerlo. ¿Tiene que ver con el espíritu? A menudo he pensado en esta frase: “El espíritu nace cuando el doble despierta a sí mismo y se hace consciente”.

Esta peregrinación también despertó en mí una fuerte necesidad: ordenar las cosas de mi vida que aún estaban pendientes. No fue un pensamiento, sino una necesidad. Esto implicaba tomar decisiones, aclarar planes a futuro en áreas de la vida, ordenar relaciones y reconciliarme para organizar mi vida en torno a lo que realmente importa. Estos cambios me daban un poco de miedo, pero también sentía una determinación inusitada. Creo que se debía a que el Propósito había cobrado una nueva fuerza.

Ramana Maharshi: ¿Quién soy?

Después de estas comprensiones, y en este estado de inspiración, cayó en mis manos un pequeño librito titulado “¿Quién soy?”, de Ramana Maharshi, que resonó en mí profundamente, pues reconocí en sus enseñanzas y descripciones muchas de mis experiencias y registros. Me lancé con gran entusiasmo a estudiar más textos suyos (y de sus seguidores), así como algunos otros textos advaitas. Lo que sigue es un resumen de lo que me pareció más significativo de esta enseñanza. Como suele ocurrir con los momentos inspirados, también hay una anécdota, que me parece extraordinaria y que creo que merece la pena incluir en este resumen en forma de apéndice (Apéndice I: Anna).

El pequeño libro titulado “¿Quién soy?”, es una colección de preguntas y respuestas. La conversación se desarrolla entre Ramana Maharshi y otras personas que se dirigen a él y estas respuestas contienen en realidad la esencia de la enseñanza de Ramana. Todo lo demás que he leído posteriormente es una exposición ampliada de este breve texto.

Solamente llegué hasta los dos primeros puntos de la lectura y entonces sentí el tremendo estremecimiento que uno siente cuando se enfrenta a algo que reconoce en sí mismo, en su experiencia, y que está profundamente conectado con lo que más anhela, pero que, paradójicamente, ya conoce de alguna manera.

1. ¿Quién soy yo?

El cuerpo burdo, que se compone de los siete humores (dhatus), eso no soy; los cinco órganos sensoriales cognoscitivos, a saber, los sentidos del oído, el tacto, la vista, el gusto y el olfato, que apprehenden sus respectivos objetos, a saber, el sonido, la textura, el color, el sabor y el olor, eso no soy; los cinco órganos sensoriales conativos, a saber, los órganos del habla, de la locomoción, del asimiento, de la excreción y de la procreación, que tienen como sus funciones respectivas hablar, moverse, asir, excretar y disfrutar, eso no soy; los cinco aires vitales, el prana, etc., que desempeñan respectivamente las cinco funciones de la inhalación, etc., eso no soy; no soy siquiera la mente que piensa, y tampoco la nesciencia, que sólo está dotada con las impresiones residuales de los objetos, y en la cual no hay objetos ni funcionamientos.

2. Si no soy nada de eso, entonces ¿quién soy yo?

Tras haber negado todo lo arriba mencionado diciendo "eso no", "eso no", esa Conciencia que es lo único que permanece, eso soy.

Estos dos pequeños párrafos bastaron para atraerme hacia el resto de los escritos de Ramana. “Esa Conciencia que es lo único que permanece, eso soy.”, esta frase se repitió más tarde en mí, casi automáticamente como una especie de aforismo, porque me conectaba con el registro que me interesaba más profundamente y que ahora me resultaba más accesible que nunca.

Brevemente sobre Ramana Maharshi

Ramana Maharshi, originalmente llamado Venkataraman, nació en el Tamil Nadu, al sur de la India, a finales del siglo XIX, en una familia religiosa hindú. Se dice que su infancia fue bastante ordinaria. Pero a los dieciséis años tuvo lo que él llama “una experiencia de despertar que cambió su vida para siempre”. Sin embargo, poco antes de esta experiencia, ya había indicios de esta “llamada interior”. Un pariente le había hablado del monte Arunachala, en Tirunnamalai, considerado por los hindúes una montaña sagrada, encarnación de Siva, la deidad, y relacionado con muchas leyendas y acontecimientos religiosos hindúes. Cuando Ramana oyó a su pariente hablar de este lugar que desconocía, quedó profundamente intrigado. Más tarde leyó sobre los santos hindúes, sobre la autoentrega y, para entonces, ya estaba decidido a seguir él mismo este camino. Entonces tuvo una experiencia que, según las fuentes, él mismo describió así:

“Fue unas seis semanas antes de abandonar Madurai para siempre cuando se produjo el gran cambio en mi vida. Fue bastante repentino. Estaba sentado solo en una habitación del primer piso de la casa de mi tío. Rara vez me enfermaba y aquel día no había nada malo en mi salud, pero un repentino y violento miedo a la muerte se apoderó de mí. No había nada en mi estado de salud que lo explicara, y no traté de explicarlo ni de averiguar si había alguna razón para el miedo. Simplemente, sentí “voy a morir” y empecé a pensar qué hacer al respecto. No se me ocurrió consultar a un médico ni a mis parientes o amigos; sentí que tenía que resolver el problema por mí mismo, allí y en ese momento.

La conmoción del miedo a la muerte llevó mi mente hacia dentro y me dije mentalmente, sin llegar a formular las palabras: “Ahora ha llegado la muerte; ¿qué significa? ¿Qué es lo que está muriendo?” “Este cuerpo muere”, y, de inmediato, dramaticé el acontecimiento de la muerte. Me tumbé con los miembros estirados y rígidos, como si me hubiera sobrevenido el rigor mortis, e imité a un cadáver para dar mayor realidad a la pregunta. Contuve la respiración y mantuve los labios fuertemente cerrados para que ningún sonido pudiera escapar, de modo que ni la palabra “yo” ni ninguna otra pudiera ser pronunciada.

“Pues bien”, me dije, “este cuerpo está muerto. Lo llevarán tieso a la tierra ardiente y allí lo quemarán y reducirán a cenizas. Pero con la muerte de este cuerpo, ¿he muerto yo? ¿El cuerpo soy yo? Es silenciosa e inerte, pero siento toda la fuerza de mi personalidad e incluso la voz del ‘yo’ dentro de mí, aparte del cuerpo. Entonces soy el Espíritu que trasciende el cuerpo. El cuerpo muere, pero el Espíritu que lo trasciende no puede ser tocado por la muerte. Eso significa que soy un Espíritu sin muerte”.

Todo esto no era un pensamiento apagado; me atravesaba vívidamente como una verdad viva que percibía directamente, casi sin proceso de pensamiento. “Yo” era algo muy real, lo único real de mi estado presente, y toda la actividad consciente relacionada con mi cuerpo se centraba en ese “yo”.

A partir de ese momento, el “Yo” o Sí mismo centró la atención en sí mismo mediante una poderosa fascinación. El miedo o la muerte habían desaparecido de una vez por todas. La absorción en el Yo continuó ininterrumpidamente a partir de ese momento. Otros pensamientos podían ir y venir como las diversas notas de la música, pero el “Yo” continuaba como la nota

sruti fundamental que subyace y se mezcla con todas las demás notas. Tanto si el cuerpo estaba ocupado hablando, leyendo o haciendo cualquier otra cosa, yo seguía centrado en el “yo”. Antes de esa crisis no tenía una percepción clara de mi Yo y no me sentía conscientemente atraído por él. No sentía ningún interés perceptible o directo por él, y mucho menos ninguna inclinación a vivir permanentemente en él...”

Ramana abandonó su hogar poco después de la experiencia y se fue al monte Arunachala, en Tirunnamalaj. Pasó largos años, décadas, en silencio, solo, en templos, arboledas, santuarios y, más tarde, en las cuevas del monte Arunachala, donde casi no se encontraba con otras personas, sumido en profunda meditación, comiendo solo cuando le daban de comer, casi obligado a comer. Poco a poco, la gente empezó a reunirse a su alrededor, a sentarse y meditar en su presencia, y, durante estos años, rara vez respondía a preguntas. El joven *swami* se hizo conocido como un maestro que enseña en silencio y a través del silencio, y cada vez más gente acudía a él. Por el bien de sus devotos, más tarde se trasladó al ashram situado al pie del monte Arunachala, para estar permanentemente disponible para el creciente número de devotos locales y, poco a poco, para los de todo el mundo.

El yo y la autoindagación

Ramana siguió “enseñando” casi siempre en silencio. Rara vez hablaba. Testimonios personales indican que muchas personas llegaron a profundas comprensiones y experiencias transformadoras en su presencia. Cuando hablaba, era principalmente en respuesta a preguntas. Sus respuestas solían ser diferentes explicaciones de la misma propuesta, del mismo proceso. Todo se reducía a una cosa: *¿Quién soy? ¿Quién es el que hace esta pregunta? ¿Quién es el que piensa esto y aquello? ¿Quién es el que duda? ¿Quién es el que lo experimenta? Pregúntatelo a ti mismo.* Autoindagación era lo que sugería a quienes le hacían preguntas y, aunque consideraba válidos muchos otros caminos, para él el proceso más oportuno y directo hacia el despertar era la Autoindagación, o sea, la reflexión constante sobre la pregunta “¿Quién soy?”. Es gracias a esta indagación que uno puede dejar de identificarse con el cuerpo y la conciencia (en su vocabulario: la mente) e identificarse finalmente con el Sí mismo, lo que es constante, lo que está siempre presente en todas partes y en todo, que es el verdadero “yo”, el Brahman, el uno, nuestra verdadera naturaleza.

A medida que avanzaba en la lectura de los diversos textos, en su mayoría descripciones de conversaciones, relatos de buscadores que acudían a Ramana y solo raramente sus propios escritos (de los que hay pocos y en su mayoría poemas), me encontré descubriendo paralelismos con algunos de los pasos y registros de la disciplina mental, y de El Mensaje de Silo. Entonces empecé a preguntarme si el método de Autoindagación era un proceso que podía seguirse, si Ramana ofrecía asideros, pasos precisos, explicaciones que un buscador decidido pudiera seguir, indicadores para medir en qué punto del proceso se encontraba. En otras palabras, ¿es una especie de ascesis, con pasos para entrar en lo Profundo?

El propósito de la autoindagación

La última revelación, la liberación.

Las condiciones previas de la autoindagación

El camino de la autoindagación es difícil para quienes no tienen algún “entrenamiento previo” en meditación, en hacer que la mente “apunte en un solo sentido”, por lo que Ramana siempre adaptaba sus sugerencias a quien se lo pedía. Consideraba que el yoga, los ejercicios de respiración, la práctica de la autoentrega, la invocación a los dioses, los mantras y muchas otras prácticas conocidas en la religión y la tradición hindúes eran caminos viables. Eran más bien aproximativo pero, en última instancia y como él decía, todo buscador debe llegar al punto de la autoindagación para reconocer el Sí Mismo y permanecer en él para siempre. Así responde cuando se le pregunta por el camino de la autoentrega: “Sin una entrega completa del pensamiento no hay entrega de sí. Cuando no hay pensamientos, solo existe el Sí mismo. Por lo tanto, la entrega es realmente una entrega a nuestro Sí mismo. Si la autoentrega se hace en el espíritu del *bhakti*, entonces todas las cargas deben ser entregadas a Dios pero si se hace en el espíritu del karma uno debe realizar las tareas hasta que uno se dé cuenta de Sí mismo. El resultado es el mismo en ambos casos. La autoentrega significa buscar y conocer el propio Sí mismo y luego permanecer en él para siempre”.

Otra condición es la desilusión, lo que entiendo como el fracaso: “Las personas que tienen experiencias variadas en el mundo, en una etapa desarrollan disgusto o repulsión (*vairagya*) hacia las atracciones de los sentidos o, en todo caso, una indiferencia hacia tales atracciones, y sienten forzosamente la miserable naturaleza transitoria de este cuerpo a través del cual se tienen estas atracciones y disfrutes. Esto puede ser el resultado principalmente de una práctica de devoción u otra *upasana* en vida o de tal devoción u otras buenas obras realizadas en vidas anteriores. Las personas con mentes así purificadas y fortalecidas son los *adhikaris*, los hombres competentes para lanzarse al Atma Vichara o indagación del Sí mismo”.

“Si el mantra *japa* es ininterrumpido y se realiza con una corriente de atención no desviada y con la debida fe, se consigue el mismo éxito. Incluso el mero Pranava (OM) Japa sería suficiente. Ves que por este japa (del Pranava o de otros mantras) la mente se desvía de sus operaciones leyendo el mundo objetivo y, entonces, identificándose con el mantra, uno alcanza la (naturaleza de) Atman.”³

“Y una cosa más: si uno no ve a la muerte como algo inminente que puede suceder en cualquier momento, no es capaz de reconocer el Sí mismo. Esto significa que el ego debe morir, debe desaparecer con sus tendencias inherentes (*vasanas*). Si el ego desaparece así, brillará la luz del Sí mismo.”⁴

La práctica de la autoindagación

La Autoindagación se basa en la idea de que el “yo-pensamiento” es el primer pensamiento de todos y todos los demás pensamientos fluyen de él. Por lo tanto, el primer paso es rastrear todos los pensamientos (sentimientos, etc.) hasta este “yo pienso”, “yo siento”, etc.

³ Sri Ramana Ghita de B.V. Narasimha Swami. No me queda claro si son realmente palabras de Ramana.

⁴ Suri Nagamma: Cartas desde Sri Ramanasramam

Luego preguntar ¿quién es el que piensa esto o aquello, siente esto o aquello? ¿Existe este pensamiento independientemente de quien lo piensa? ¿En quién surge este pensamiento? Así que el “yo-pensamiento” debe ser visto como la raíz de todos los demás pensamientos. Entonces es necesario examinar de dónde viene este pensamiento básico. ¿Quién es este “yo”? Esta es la pregunta en la que hay que profundizar y encontrar su origen. No se encontrará nada que pueda ser percibido o captado por los sentidos. Los sentidos, las interpretaciones racionales, no proporcionarán ningún apoyo en esta búsqueda. Pero si trabajamos con la intuición correcta, dice Ramana, sentiremos inmediatamente el Centro y el antiguo “yo” que formuló la pregunta desaparecerá gradualmente en ese Centro. Este Centro se llama a veces el Centro del Corazón y es la fuente del “yo-pensamiento” y de todo lo demás.

Los pensamientos son una forma de energía y esto es lo que se manifiesta como mundo. Cuando la mente (en palabras de Silo sería la conciencia) está inmersa en el Sí mismo, el Sí mismo se realiza; cuando la mente abandona el Sí mismo, aparece el mundo, y, en esos momentos, no somos conscientes del Sí mismo. Aunque la pregunta “¿Quién soy?” es un pensamiento de la mente, éste es capaz de destruir todos los demás pensamientos y hasta que finalmente se destruye también a sí misma, como la madera a la deriva utilizada en una pira funeraria que finalmente también arde después de que el cuerpo y la pira se hayan quemado. Cuando esto ocurre, se reconoce el Sí mismo.

Para Ramana (y para los hindúes en general), el “yo real” es el Sí mismo y el “yo ordinario” es el ego. El ego se identifica con el cuerpo y lo más importante para la liberación es superar la ilusión de que “yo” soy uno con el cuerpo. Cuando se elimina esta identificación, el Sí mismo resplandece. Así que el Sí mismo no puede ser buscado, el Sí mismo lo impregna todo como el ser único, como Brahman. Uno sólo puede eliminar las ilusiones que lo cubren haciéndose la pregunta “¿Quién soy?”.

B.V. Narasimha Swami escribe en Sri Ramana Gita: En primer lugar, debe detenerse el funcionamiento interno de la mente. En segundo lugar, la mente debe volverse sin carácter (*nirupadhika*) y permanecer firmemente sin carácter; finalmente, debe descansar en Vichara puro, en la contemplación o realización de su naturaleza, es decir, el Sí mismo. Esto es *pratyagdrishti* o *darsana*, también conocido como *antarmukham*, el medio de la mirada interna o indagación.

Ramana siempre hacía la misma sugerencia a las personas que se le acercaban y hay innumerables relatos de tales diálogos. (Sri Bhagavan es Ramana)

Sri Bhagavan: “¿Quién es usted?”

D: Yo soy Narayanaswami.

B: ¿Es el cuerpo, la boca o las manos lo que representa el “yo” del que habla?

D: La boca, la lengua, el cuerpo, todos juntos constituyen el “yo”.

B: (Señalando al discípulo) ¿De quién es este cuerpo?

D: Mi cuerpo.

B: Entonces, ¿eres diferente del cuerpo? ¿Eres el poseedor y el cuerpo es tu posesión?

D. Ahora me doy cuenta de que soy diferente de mi cuerpo; sin embargo, no puedo ver claramente la línea de demarcación entre mi cuerpo y mi “Yo”. No puedo ver Quién soy.

B: Ve y formula la pregunta a tú “Yo” y sabrás quién eres.⁵

Cuando alguien explica a Ramana lo que está experimentando durante la meditación, por ejemplo que oye algún tipo de sonido, la respuesta es siempre la misma: preguntar quién está oyendo el sonido y repetir la pregunta una y otra vez.

En otra conversación, la misma persona habla de cómo, cuando está practicando la autoindagación; es decir, buscando la fuente del “yo”, alcanza un “estado de quietud mental” pero no puede continuar desde ahí. No tiene pensamientos, sólo vacío. Percibe una luz sutil y siente que es él, sin cuerpo. No es consciente de su cuerpo, no lo percibe. Esta experiencia es agradable y dura media hora. Le pregunta a Ramana si es correcto suponer que si pudiera permanecer en este estado más tiempo, horas, días, incluso meses, ello le conduciría a la dicha infinita, a la liberación.

La respuesta es que se trata meramente de un aquietamiento temporal del pensamiento y, aunque durara mil años, no significaría la destrucción completa del pensamiento, que es la verdadera liberación del ciclo de nacimiento y muerte. En cuanto termina la concentración, los pensamientos vuelven a abrumar la mente. El practicante debe estar siempre alerta y buscar dentro de sí mismo para ver quién está experimentando esto, a quién le resulta agradable. Si no lo hace, cae en un largo trance o en un sueño profundo.

Aunque el aquietamiento temporal de los pensamientos es un signo de progreso, es un punto importante en el que el camino hacia la liberación y el *yoga nidra*, o sueño profundo, se bifurcan. En este punto, el camino fácil, el camino directo, es la indagación. Se trata de reavivar la conciencia y llevar el poder del pensamiento más profundamente a su fuente. Entonces la respuesta viene de dentro y el pensamiento se destruye de una vez por todas.

Hay que hacer lo mismo con las dudas que te surjan. ¿A quién le surgen esas dudas?

En la meditación, la atención no debe dirigirse al acto de ver, no a lo que se ve, sino firmemente a lo que ve.

Al final, lo único que queda es la existencia, que es a la vez ser y no ser, inexplicable en palabras y conceptos. El maestro se encuentra en este estado incluso si es capaz de utilizar su mente y su cuerpo de formas que no podemos comprender, no vuelve a caer en el engaño de tener una conciencia separada. Este es el conocimiento sin dualidad, el conocimiento
Advaita.

Experimento de un mes de práctica diaria (¿Quién soy?)

Aunque llevo dos años trabajando regularmente con la pregunta “¿Quién soy?”, siempre ha estado mezclada con otros procedimientos, mi ascesis (disciplina). Ahora me he propuesto trabajar exclusivamente con la pregunta todos los días durante un mes, preferiblemente durante unos 20 minutos cada mañana (como lo sugirió uno de los discípulos de Ramana). También he decidido tomar notas cada día para observar si hay elementos recurrentes, un proceso que pueda describir. La pregunta “¿Quién soy?”, ¿es un procedimiento para llegar a lo “Profundo”, para suspender el yo, o un procedimiento para alcanzar un nivel superior de conciencia, de darse cuenta, o qué es?

Sólo no trabajé tres días en todo el mes, pero no tomé notas todos los días. (Las notas detalladas figuran en el Anexo II).

Resumen del experimento de un mes

Casi todos los ejercicios trajeron una gran inspiración. Muchas veces se producen reconocimientos y comprensiones menores o más significativas durante el proceso. Me propuse, tal como Ramana sugiere en todos los casos, que cualquier cosa que ocurriese debía preguntarme quién la experimenta, estas ocurrencias también se convertían en obstáculos porque quería captar lo que estaba experimentando, quería recordarlas, así que me distraían.

Creo que en este sentido, en términos de dejarse llevar, hubo un progreso, una especie de acostumbrarse a este tipo de “ruido”. Aprender a no distraerse.

Trabajar con el Propósito era importante. (Aunque no hay tal sugerencia en Ramana, supongo que para todos los practicantes existe el Propósito de “liberación” en copresencia, para realizar el Si mismo y permanecer en él). He observado que a veces el Propósito está muy presente. Lo que ocurre entonces es que me siento y casi inmediatamente siento la “llamada”, una especie de presencia de lo que estoy buscando. Pero otras veces empiezo desde muy lejos y entonces es especialmente importante dedicar tiempo a pensar cuál es el Propósito del proceso, hacia dónde quiero ir. Por supuesto, esto tiene que ver con la carga emocional, que no consiste en repetir frases o imágenes, sino en encontrar un registro. Si eso no está, es muy difícil dejar atrás el ruido.

Los siguientes fenómenos, sensaciones, registros fueron importantes y recurrentes:

1. Desestabilización y alienación del “yo cotidiano”. Esto ocurre al principio del ejercicio, cuando por primera vez puedo plantearme realmente la pregunta “¿quién soy?” y cuando aparece una distancia respecto a aquello en lo que suelo estar “inmersa” y que abarca una porción bastante grande de lo que llamo el yo. Esta desestabilización corresponde a un salirse de lo “cotidiano”, es una especie de “entrada”.
2. La pregunta es una concentración muy intensa, muy difícil de mantener y la mayor parte del tiempo se pasa volviendo a la pregunta una y otra vez, no solamente repitiéndola mecánicamente, sino “significándola” de verdad. De vez en cuando se produce un cambio en este proceso. Es difícil describirlo, por ahora no es una observación clara. Es como si hasta cierto punto hubiera una especie de concentración y, después de ese punto, la atención se ampliara, la pregunta o la atención se volvieran “más amplios”. Este cambio en el tipo de concentración aún no está claro y no sé si está o no relacionado con el siguiente punto. Yo creo que sí.

3. Un punto de observación, que es una especie de punto de descanso. Esto es muy significativo. Aquí algo se calma, cesa el enorme e intenso esfuerzo que ha caracterizado el proceso hasta ahora y llego a un “espacio”. También tiene un punto físico en la cabeza, detrás de los ojos. Aquí uno puede detenerse, aquí puede contemplar. Pero plantearse la pregunta aquí no es lo mismo que antes. El “yo” por el que me he estado preguntando ya no existe del todo. Y mientras tanto, aquí todavía es posible permanecer consciente. Aquí todo cambia. La sensación es que desde aquí puedo mirar a cualquier parte sin distraerme, “absorta” en lo que miro, sin identificarme con ello. Aquí es más difícil distraerse. Después persiste durante un tiempo un estado más despierto, desde el que se puede ver cómo va estructurando la conciencia.
4. La sobrecogedora experiencia de un encuentro (tal vez fusión) de lo que ve y lo que es visto, que he llamado *mysterium tremendum* (según Rudolf Otto: Lo sagrado), debido al asombroso poder del reconocimiento y quizá por la intuición que de él se deriva. ¿Es esto en lo que podríamos, deberíamos, detenernos? ¿Y qué significa permanecer aquí?

Todas ellas fueron experiencias importantes. Para mí, confirmaron que la Autoindagación es un camino que puede seguirse. Aunque sin duda, debido a su similitud con algunos de los procedimientos de la disciplina mental, es cuestionable que sea un procedimiento eficaz sin el conocimiento de nuestros pasos disciplinarios. A menudo siento que la Autoindagación es una simplificación, un resumen de lo que ya he aprendido en la disciplina de una manera mucho más detallada, especializada, elemento por elemento, estructurada.

Pero la experiencia ha suscitado muchas preguntas nuevas. ¿A dónde conduce este camino? No me queda claro cuál es la relación entre lo “Profundo” o la suspensión del yo, este lugar específico en la cabeza que descubrí y el altísimo nivel de atención y conciencia del yo. No está claro qué significa “permanecer” en el “yo profundo” y dejar de identificarse con el cuerpo, con la conciencia, con cualquier cosa relacionada con el yo ordinario. ¿Es realmente una posibilidad? El proceso sigue un camino muy similar al de la disciplina mental, pero no está tan estructurado, sin indicadores intermedios precisos (al menos que yo sepa). Hacer la pregunta es un acto que se refiere a un objeto cada vez más “interno”, a diferentes aspectos del yo, hasta que finalmente se vuelve exclusivamente hacia una especie de “centro” del que surge la pregunta y así aparece el registro que he llamado el “encuentro”.

En mi opinión, aquí solo hay un paso y ese paso conduce a diferentes etapas. Pero esto se debe probablemente a que yo ya estoy trabajando con una forma de ascesis y alguien que comience un trabajo interior profundo con el método de la “autoindagación” tendría un proceso muy diferente. Yo diría que me lleva directamente al paso 10. Cuando hago la pregunta sobre quién está experimentando esto o aquello, cuál es la base de la experiencia, en realidad estoy buscando aquello que no es representación, ni forma, ni conciencia-mundo, sino aquello que puede “ver” todo esto, es decir, que está fuera de todo ello.

Pero la conclusión final que he sacado y lo que quizá sea el descubrimiento más importante de este proceso, tiene que ver con el hecho de que no hay “atajo” porque los principales obstáculos no están en el proceso de la práctica en sí, sino en las contradicciones y ruidos cotidianos. Pude observar muy claramente en este trabajo tan concentrado que cuando el cuerpo está tenso, es más difícil alejarse del yo ordinario,

cuando hay ansiedades, es más difícil alejarse del yo ordinario. No puedo articular con precisión lo que era diferente en este reconocimiento de la comprensión general, quizá más “intelectual”, de lo mismo. También era diferente de las comprensiones que, por lo demás, he experimentado innumerables veces, según las cuales el registro de unidad interna es liberador y está conectado de algún modo con el registro de lo que es “eterno y permanente”. Pero ahora empezaba a sentir una especie de inclinación dentro de mí, una voluntad de superar las contradicciones, de trabajar en ello en mi vida cotidiana. No por moral, no por una vaga comprensión intelectual, ni siquiera por el deseo de escapar del sufrimiento cotidiano, sino por una necesidad real revelada por el Propósito a través de la práctica. Esto se proyectó hacia el futuro como un trabajo continuo que forma parte de la ascesis. Un esfuerzo diario para alejarse de las contradicciones. Esta comprensión fue acompañada por un registro sin ilusiones ni ruido y proyectada delante de mí como necesidad pura, como algo obvio. Cada acción válida, cada superación de contradicciones, es como una cadena menos que me “ata”. Esta sensación de disposición que sentía en mi interior era muy interesante. Como una disposición a renunciar a “perseguir” un fin y a tomar cada acción como si fuera un fin en sí mismo. Pero el Propósito lejano o a veces no tan lejano que lo impulsa todo, cuando está ahí en la copresencia, es poderoso y le da a todo un sentido muy profundo. Puede proporcionar la motivación y la energía suficientes. Y este tipo de “creación de algo en el momento” “me llenó de un alegre sentido”. Esto es lo que significa para mí organizar la vida en torno a lo Profundo y la ascesis, cuando la presencia de un Propósito poderoso casi “te obliga” a lograr una vida de unidad interna.

Gracias a este experimento de un mes, decidí hacer una revisión de la disciplina: por un lado, **para** comparar ciertos pasos y registros con el proceso “quién soy” y, por otro, para refrescarlos y profundizar en ellos.

Revisión de la disciplina mental

Trabajé durante un mes y medio con una rutina diaria, dedicando tres días a cada paso, teniendo un descanso de dos días después de cada cuaterna, y con intercambios en el ámbito de 2 o 3 personas.

Resumo mi experiencia de la siguiente manera:

En la primera cuaterna empiezo por aprender a atender (tomar conciencia de los ensueños, las percepciones, las ilusiones y la memoria), y al final de la primera cuaterna parece que estoy fuera del “mundo” y “dentro” de la conciencia. La “realidad” se desestabiliza. A partir de aquí, la mirada observa la estructura conciencia-mundo, la estructura acto-objeto, que es la forma mental, y la inevitabilidad de este marco dentro del cual todo está “dado”. Al final de la segunda cuaterna, conciencia y mundo se hacen uno. Idénticos a sí mismos y entre sí. El mundo tiene la “forma de la conciencia” y la conciencia tiene “la forma del mundo” y son uno. La mirada observa ahora esta cualidad permanente, ineludible, detrás de los fenómenos cambiantes y diversos. Luego, en la tercera cuaterna, se adentra en lo “desconocido”. Al principio, solamente se sale de la conciencia-mundo para mirar hacia atrás desde el límite de lo que “es” y lo que, aun manteniendo su estructura fundamental, está en constante movimiento. En el paso 10, la mirada vuelve desde este límite en la “otra dirección”, hacia lo que “no es”.

Avanzando más “hacia adentro”, y “viendo” entonces estas dos cualidades como una sola, supera también la última separación y se ve a sí misma. En el paso 12, habiéndose identificado consigo misma, la mirada “vuelve al mundo de otra manera”, al mundo que ya no es diferente de sí misma. Solo existe “eso” y “eso” es todo. Por el camino, la mirada, el observador, se aleja “cada vez más profundamente” de la conciencia-mundo y del yo, hasta que finalmente vuelve a casa y descansa en su fuente, donde lo abarca todo. Esta mirada no es ni el yo ni la conciencia. La mirada ingenua, que se identifica con el yo (primero con las sensaciones, luego con la conciencia, la forma mental), se aleja gradualmente, paso a paso. Los pasos fuerzan esta separación hasta que finalmente todo se reduce a un único centro, que es a la vez uno y todo. Esto es la EXISTENCIA misma, el “ser”, que es inmóvil, totalizador y eterno, lo Sagrado mismo, la bondad infinita, lo absoluto. Si existe un dios, debe ser este.

Observaciones generales sobre la revisión de la disciplina:

La revisión se inspiró principalmente en el estudio de “¿quién soy?”, y en la necesidad de comprender mejor la relación entre ambos “procedimientos”. Esta “búsqueda” estuvo claramente en copresencia todo el tiempo, aunque yo me ocupara exclusivamente de los pasos de nuestra disciplina mental. Pero la síntesis final, y las nuevas comprensiones a las que he llegado, están claramente relacionadas con la meditación “quién soy”, y con mis estudios recientes. Siento que mis experiencias me han llevado a establecer nuevas conexiones, a adquirir nuevos conocimientos, especialmente sobre los temas del “desplazamiento de la mirada”, sobre el “yo”, el “sí mismo”, la “mirada interna”. Las nuevas comprensiones tienen un impacto continuo y reorganizan y reestructuran muchos otros temas.

Era muy importante concretar una buena entrada, que en realidad es una salida del espacio ordinario. Esto incluía un buen relax, conectando y “fundiéndome” con las cualidades del Guía, clarificando el paso (el propósito) para mí misma.

El intercambio con los demás es muy significativo, constructivo, inspirador y ayuda a la integración. También ayuda no pensar en las propias traducciones de la experiencia como si fueran la “verdad absoluta”, ya que en todos los casos son meras interpretaciones. Hablar atentamente de experiencias tan profundas refuerza la comprensión de que cuando “profundizamos en nosotros mismos”, más allá de la diversidad de fenómenos, nos encontramos. De este modo, comprendo la importancia del intercambio entre quienes llaman a puertas similares.

Conclusiones

La experiencia que denominé “la propia muerte”, la pregunta “¿quién soy?”, como procedimiento y la disciplina mental, están conectadas por la alteración de la posición del “observador”, es decir, del punto de observación. O sea, el cambio del punto de observación y los registros asociados. La cuestión en cada caso es: quién mira y qué se mira. El cambio se produce en esta relación.

En la experiencia de 2018, al enfrentarme a mi propia muerte, el cambio del punto de observación de su ubicación ordinaria se produjo “espontáneamente”. Partiendo de un estado de vigilia ordinaria, esta alteración se produjo repentinamente y persistió durante un largo período de tiempo. Fue una experiencia tan sugestiva como la descrita en el capítulo sobre “La Sospecha de Sentido” de El Mensaje de Silo. No quedó claro cómo llegué a ella, pero se conservó en mis registros, y esto, junto con el hecho de que le di enorme importancia, me permitió reflexionar sobre ella más tarde, interpretarla mejor e integrarla.

El observador, que suele identificarse con el yo cotidiano, es decir, con lo que muere (cuerpo, sentidos, recuerdos, representaciones, etc.), se distanció en ese momento de todo ello. Se trasladó a un lugar desde el que era visible la totalidad de todas esas cosas que habitualmente llamo “yo”. Este “observador” no formaba parte de este “yo” que muere.

Todo esto no estaba claro en el momento de la experiencia, ya que no había llegado intencionadamente a este “punto de observación” concreto. Sin embargo, guardé un registro bastante claro. El mismo tenía tal carga emotiva que pude recordarlo posteriormente. Este sentido permaneció tan claro que lo reconocí como algo que se había manifestado en diferentes momentos de mi vida. El reconocimiento de esta “familiaridad” fue también un anclaje, un reconocimiento de este algo en diferentes recuerdos y experiencias, una confirmación, y, por lo tanto, adquirió una especie de permanencia que me da la sensación de que algo está evolucionando, se está conservando, se está haciendo disponible con mayor permanencia.

En el proceso de preguntarse “quién soy”, a medida que uno se pregunta por el “yo”, también se está alejando de él, es decir, el “observador” se desprende de lo que en ese momento representa como el “yo”. He descubierto que mediante este constante distanciamiento, este incesante cuestionamiento, esta intensa focalización de la atención, uno puede aquietarse y llegar a un “momento” caracterizado por una especie de totalidad cuya traducción se corresponde con lo que Silo escribe sobre la mirada interna en sus Comentarios: “el que mira tendrá que verse a sí mismo”. El procedimiento de la autoindagación está claramente próximo a la vía mental, a la meditación (ya que implícitamente trabaja con la observación de los actos de la conciencia). Ahora tengo dudas de que hubiera podido llegar a esta experiencia de la “colisión” por la sola vía del “quién soy” si no hubiera conocido ya los pasos de la disciplina mental, a través de la cual había aprendido direccionar la atención de forma mucho más sistemática, y que, además, es la base de mi Ascesis.

Sin embargo, me ha sido muy útil experimentar y reconocer las similitudes entre estos dos caminos, que se han reforzado mutuamente.

En la revisión de la disciplina, con las hasta ahora mencionadas observaciones y experiencias ya en la copresencia (y por supuesto tras diez años de Ascesis), pude profundizar en los registros de algunos de los pasos, y nació una nueva síntesis que reestructuró mis comprensiones.

ANEXO

Anexo I: Anna

No recuerdo cuándo fue la primera vez en mi vida adulta que evoqué este recuerdo. Puede que nunca lo haya olvidado. Pero sí sé que en las raras ocasiones en que lo recordé, las imágenes siempre estaban impregnadas de una atmósfera muy interesante, “de otro mundo”, del tipo que acompaña a ciertos sueños y que permanece con uno durante mucho tiempo, tal vez para siempre, aunque las imágenes visuales y los propios acontecimientos se desvanezcan o desaparezcan por completo. De hecho, durante mucho tiempo ni siquiera estuve segura de que todo aquello hubiera sucedido, pensando que tal vez se trataba de una extraña creación de mi frágil memoria, en la que se yuxtaponían imágenes y registros que originalmente no iban juntos. Hasta que finalmente pude comprobarlo en 2019. Mi recuerdo era más o menos así:

Yo tenía unos diez años y estaba sentada en el comedor del colegio con una chica de mi edad, Anna, que estaba en el mismo curso pero no éramos íntimas amigas. No sé si había otras personas en la mesa o si solo estábamos hablando nosotras dos, pero recuerdo claramente dónde me senté y dónde se sentó ella. Anna me habló de alguien que había muerto. No sé qué tipo de relación tenía ella con la persona, creo que era alguien cercano, que había muerto tal vez por la caída de un árbol, no recuerdo. Tampoco recuerdo sus palabras en absoluto. Al recordar el lugar, puedo ver las ventanas en la parte superior de la pared de la sala del semisótano, con la luz del sol entrando a través de ellas. A nuestro alrededor, mesas, niños almorzando. Toda la escena está llena de luz y experimento algo inspirador, místico, fuera de lo común, que despierta en mí una especie de anhelo. La conversación versaba sobre la muerte de un ser querido, no obstante, no hay tristeza, dolor ni oscuridad en el recuerdo. A partir de ese momento, recuerdo haber pensado en Anna como alguien mucho más adulto y mucho más sabio que el resto de nosotros, como alguien que poseía algún tipo de conocimiento de gran importancia del cual el resto de nosotros no sabía nada y que yo anhelaba. En mi memoria ella está rodeada de una especie de nimbo.

Así que no sé cuántas veces rememoré este recuerdo pero durante mucho tiempo tuve la duda de si había sucedido o no, si los personajes, el escenario o cualquiera de los detalles eran correctos en mi memoria. Solamente recuerdo un incidente concreto relacionado con él del año 2000 (unos quince años después) que ocurrió durante la visita de Silo a Budapest. Por aquel entonces, me encontraba en una crisis profunda en mi vida, con una ansiedad permanente. Recuerdo que volví a mi casa muy sobresaltada después de una reunión, me tiré en la cama e intenté calmarme. De repente me vino a la memoria —no sé si intencionada o “accidentalmente”— el recuerdo de Anna, la cantina, la luz que entraba por las ventanas, y en ese momento me invadió una paz y una tranquilidad profundas, fuera de lo ordinario y la sensación de que todo iba bien.

Habían pasado los años y no creo que haya vuelto a ocuparme intencionadamente de estos recuerdos, pero tal vez hayan surgido a veces como una de esas raras experiencias extraordinarias, extrañas, que están conectadas por algún hilo invisible. Años más tarde, cuando después de mucho tiempo volví a entrar en contacto con otra de mis amigas de la infancia, que también fue compañera clase, le mencioné este recuerdo por si podía confirmarlo o desmentirlo. Ella recordaba a Anna, y por ella supe su apellido, pero no pudo confirmar ningún otro detalle de mi historia. Decidí intentar encontrar a Anna, pero **no** logré hacerlo en Facebook hasta unos años más tarde, cuando empecé a buscar de nuevo.

Le escribí por primera vez en noviembre de 2017. No recibí respuesta durante aproximadamente un año y medio, hasta que, finalmente, el 20 de marzo de 2019 recibí un mensaje de ella disculpándose por la demora en responder, explicando que desafortunadamente rara vez revisaba sus mensajes. Escribió que por supuesto que se acordaba de mí, y también en qué clase estaba. Revisaba mis mensajes a menudo, pero esta vez también tardé un mes en contestar porque su carta se me había escapado. Así que nos pusimos en contacto unos treinta años después de habernos visto por última vez. Después de un tiempo, fui al tema y le expliqué la razón por la que me había puesto en contacto con ella: tenía un recuerdo de ella que era importante para mí, pero no sabía si era correcto. Se mostró muy interesada, dijo que le alegraba especialmente que yo recordara acontecimientos de un periodo de su vida al que a ella misma le resultaba difícil acceder. Así que compartí brevemente el recuerdo, algo incompleto, que tenía. Cuando recibí su respuesta en mayo de 2019, yo estaba en Punta de Vacas para el 50º aniversario de la Arenga de la Curación del Sufrimiento. La carta de Anna revelaba que era su hermana, dos años mayor que ella, la que había fallecido en ese momento y que nuestra conversación debió haber tenido lugar en 1985, cuando ella se había trasladado de su anterior colegio al nuestro tras la muerte de su hermana. Pero más allá de los hechos y las cifras, lo que escribió revelaba mucho más... He aquí un extracto de su respuesta:

“No recuerdo nuestra conversación, pero sí recuerdo que la trágica pérdida de mi hermana provocó una increíble maduración de mi “infantil” fe en Dios, lo cual fue un gran apoyo o, mejor dicho, lo viví como un apoyo que podía dar a mis padres con la “buena noticia” de la fe, apoyándoles en su dolor, y esto me dio, a mí misma, una gran fuerza (lo conectados que estamos los unos con los otros, lo mucho que podemos ayudarnos, nosotros a ellos y ellos a nosotros desde “ahí arriba”). Es místico o, mejor dicho, la fe en sí misma es un misterio, un secreto, un don —lo recibí entonces... y ahora de nuevo que escribo... ¡Gracias por guardarlo y ‘devolvérmelo’! Con amor, Anna”.

La carta fue para mí como un rayo. Exactamente en ese momento de mi vida se estaba formando en mí un nuevo tipo de comprensión (que lo que había vivido en el momento de la llamada experiencia de la “propia muerte” era algo muy concreto en cuanto a registros, aunque imposible de representar de otro modo, era algo relacionado con el sentido de la vida, y gracias a este reconocimiento pude descubrir que también estaba presente en momentos anteriores de mi vida) y esta carta fue otra confirmación. El hecho de que haya llegado en un momento tan oportuno y la coincidencia no hicieron más que sumarse a la

sugestiva sensación, ligeramente escalofriante aunque bienvenida, que suele acompañar a las experiencias relacionadas con la “sospecha de sentido”. Lo que Anna escribió confirmó mi sospecha de que, a los diez años, a través de ella o gracias a ella, había experimentado algo que ha permanecido conmigo desde entonces como un vago recuerdo, pero también como un claro registro interior que ahora reconozco más conscientemente. Lo que escribió significaba para mí que en aquel momento ella tuvo algún tipo de experiencia extraordinaria (quizá trascendental) a través de la muerte de un ser querido (como resultó ser, ella estuvo presente en la muerte de su hermana, que efectivamente había sido aplastada por un árbol en el que se columpiaban) y que me había transmitido de un modo u otro. (Y también resultó que, de alguna manera, yo ahora, al evocar este recuerdo, se lo “devolvía” a ella. Este tipo de “trasferencia” de registros, por cierto, es también un tema muy fascinante, que merece la pena explorar). Anna creció en una familia religiosa, así que fue el paisaje cristiano el que influyó en la descripción de sus experiencias. Yo crecí en una familia no religiosa, pero eso no fue obstáculo para que ella me impactara profundamente e, incluso despertara algo en mí al relatar su propia experiencia.

Por supuesto, después de esto quedamos en vernos lo antes posible. Y aunque Anna vive en Alemania, tenía previsto visitar Budapest poco después de que yo regresara de Punta de Vacas. Como he descrito más arriba, tras mi regreso, encontré el pequeño libro de Ramana Maharsi “¿Quién soy?”, en un estado muy inspirado. Leí este breve escrito en una noche y tuvo un profundo efecto en mí. Al día siguiente me acompañaba la presencia inspiradora de todo aquello con lo que había entrado en contacto a raíz de su lectura y el deseo de buscar los demás escritos de Ramana, para sumergirme en el estudio de las cuestiones que más me interesaban.

Al día siguiente me encontré con Anna. Como era de esperar, fue un encuentro emocionante con una casi completa desconocida a la que había conocido de niña. Pero, como suele ocurrir en estos encuentros, hablamos como si hubieran pasado unas pocas semanas desde la última vez que nos vimos. Nos contamos nuestras vidas, por supuesto. Anna volvió a recordar la muerte de su hermana y lo que había vivido en ese momento. También le hablé de mí, del siloísmo y del Mensaje. Me dijo que desde entonces había buscado en muchos sitios y que, aunque seguía considerándose cristiana, se había dado cuenta de que en otras culturas ciertos temas se abordaban de forma más acertada y accesible. Hay, por ejemplo, un gurú indio al que considera su maestro (puede que no lo haya dicho así) del que me dijo su nombre. Existe ese momento en el que ya sabes que te está pasando algo bastante extraño, pero racionalmente no quieres creerlo. En cuanto dijo el nombre del gurú, tuve otra experiencia rayo. Estos nombres indios me resultan muy parecidos y solo hacía dos días que conocía el nombre de Ramana Maharshi, además de que no tengo buena memoria para los nombres, pero creo que en cuanto Anna lo dijo, supe que estaba hablando de él. De quién más podía estar hablando, al fin era Anna, esta chica con la que mi relación está hecha de momentos muy especiales, aunque los separen treinta años.

Enseguida busqué en Google el nombre del gurú, y en la pantalla de mi teléfono apareció la foto del Ramana Maharshi de aspecto amable que yo había conocido hacía dos días.

Anexo II.: Notas personales detalladas del experimento de un mes con la pregunta “¿Quién soy?”

“Es inspirador. Cualquiera que fuera el fenómeno, pensamiento, sentimiento, sensación física que experimentaba, intentaba preguntarme quién lo experimentaba y volver a la búsqueda de la raíz del yo. Hacía lo mismo con los fenómenos que acompañaban (luz, carga emotiva, pensamientos inspiradores). Hay dos tipos de sensaciones significativas: una es la desestabilización del yo cuando miro allí donde el yo es “más denso” (aunque es difícil articular bien lo que estoy mirando) y donde de repente surge esta especie de “alienación” de aquello con lo que normalmente me identifico. Es, por supuesto, una paradoja. El cuestionamiento permanente es una unificación muy intensa de la mente. Y hay otro, por ahora, registro vago que es más expansivo, se está desarrollando algo que lo abarca todo... Eso es todo por ahora. Terminé inspirada”.

“Las cosas empiezan a suceder muy deprisa. Siento energías potentes en distintas partes del cuerpo y, sobre todo, una gran emoción, como si percibiera inmediatamente la presencia de algo. Intento volver a la pregunta con cada fenómeno. A veces el que pregunta se disuelve en algo. A veces llego a comprensiones, más bien intuiciones, de que no puedo captar lo que soy, solo puedo llegar a serlo. Estas inspiraciones, luces, comprensiones, grandes silencios son todas traducciones y ruidos; sigo intentando volver a la raíz de ellos. ¿Quién o qué las experimenta?

De nuevo termino emocionalmente abrumada. Es una sensación extraña, lo cerca que me siento a veces de la presencia de esta sacralidad innombrable que conozco y de la que no puedo decir nada. Hoy he sentido que podría seguir por mucho tiempo más, quizá podría quedarme inmersa en ello. Pero secretamente espero que tenga un impacto en mi vida fuera de la meditación... es decir, que continúe moviéndome hacia la conciencia de sí”.

Por desgracia, no tomé notas enseguida. Pasaron muchas cosas, esa es la mayor dificultad. Comprensiones, registros, reconocimientos... y quiero captarlos.

La experiencia más significativa fue la siguiente: en un momento en el que volvía a preguntarme quién estaba experimentando todo esto, ya bien adentrada en la experiencia, de repente algo en mi cabeza se dirigió a un lugar completamente nuevo. Fue como si la energía se hubiera precipitado a un lugar hasta entonces desconocido y se hubiera quedado allí. Todos los registros cambiaron entonces. Había una quietud, un punto de reposo. No había nada más que este espacio. El registro de mi cuerpo y de todo lo demás cambió. Ya no percibía ni sentía mi cuerpo como antes. Ya no podía preguntarme por el yo de la misma manera, porque el yo ya no estaba presente de la misma forma. El espacio estaba “físicamente” detrás de mis ojos, cerca, pero hacia el centro de mi cabeza. Y era sin esfuerzo. Lo acompañaba una especie de “indiferencia”. Era un punto de reposo desde el que todo era diferente y en el que era fácil permanecer. Mi respiración se ralentizó por completo, casi se detuvo. Cuando que abrí los ojos, pude “ver” cómo mis pensamientos empezaban a aparecer, cómo mi conciencia empezaba a estructurar.

“Preguntar quién lo experimenta es lo mismo que profundizar en el paso 10: que lo que no es, no movimiento-forma, no conciencia-mundo, pero tampoco nada. Se profundiza y se profundiza.

Luego surge la explosión emocional al encontrarse con algo más profundo, más intemporal,

acompañado del registro del amor. Y, como antes, vuelvo a preguntar quién experimenta esto... hay muchas pequeñas comprensiones que acompañan el proceso, lo cual es inspirador, pero también distrae porque quiero recordarlas después de la experiencia”.

“Solo practiqué brevemente, cansada tras un día difícil. No puedo hablar de muchos fenómenos nuevos, pero los fenómenos habituales empezaron a suceder de todos modos.

Al cabo de un rato pregunté quién estaba mirando y hubo una concentración tan fuerte en, los ojos o detrás de los ojos, que algo se abrió allí. Sigo teniendo la sensación de que hay tantos pequeños reconocimientos durante el proceso que me veo obligada a dejarlos de lado para poder seguir con el proceso. Antes del ejercicio, cargo el propósito y hago un pedido y un agradecimiento al final. Hoy ambas cosas estaban muy claras. He pedido reconocimiento. Siento que me acerco a algo muy directo con esta práctica, pero el camino está lleno de paradojas”.

“Ayer fue el primer día que no hice ninguna practica.

Pero hoy he vuelto a ello y me ha costado mucho empezar, pensaba que ni siquiera sería capaz de hacer la pregunta con sentido, solo de repetirla mecánicamente. Luego hubo un cambio cuando una vaca bramó en un lugar cerca y pregunté quién era el que lo había oído. A partir de ahí, sin embargo, las cosas parecieron ir mucho más deprisa. La verdad es que, una vez que entra en acción, todo es muy inspirador y es difícil mantener la concentración debido a las fuertes emociones.

Por un lado, está este gran silencio que se encuentra en un “lugar específico” en la cabeza, detrás de los ojos, no profundamente inmerso, pero en un límite. Esto es lo que he llamado el punto de reposo, es más fácil quedarse aquí y no supone tanto esfuerzo como cuando se intenta volver aquí una y otra vez. Este lugar está acompañado de registros maravillosos.

Y entonces comprendí que el yo vuelve, como las ondas en la superficie de un lago calmo, empieza a estructurar, a representar las cosas pero, por lo demás y de vez en cuando, la indagación revela algo que es inmutable, lo que es eterno, lo que es más familiar...y por un momento intuyo que estas dos cosas no se contradicen. Nada contradice nada. Y surge la pregunta, profunda y real, ¿cuál es el propósito de la humanidad? ¿Cuál es el propósito de la conciencia?”

“Oh, sé mi mundo. Llena mi mundo por completo. Eso es lo que quiero más que nada. Quiero verte en cada persona, en cada mirada, en cada color y forma, en cada movimiento y sonido.

Hoy fue más difícil aquietar mi mente, sigue buscando nuevos objetos, cuál es el siguiente paso en mi lista de cosas por hacer...es como si quisiera poseer, siempre agarrar el siguiente objeto. Y, sin embargo, de alguna manera, parece que se va abriendo camino cada vez más con la pregunta. Cuando realmente consigo preguntarme “¿quién soy?”, todo se aquieta, mi respiración se expande y surgen registros familiares e inspiradores.

Cada vez tengo más intuiciones de por qué “ser consciente” es tan importante en este proceso (aunque hay muchas preguntas y aparentes contradicciones) plantearse una y otra vez la pregunta “¿quién lo está experimentando?”, de no distraerse. Casi siempre experimento grandes inspiraciones. Paisajes que conozco, una sensación de amplitud, de liberación... y por supuesto siempre me pregunto, ¿quién siente esto?

Este punto en la cabeza parece ser de gran importancia, que es el punto de “estar despierto”. No es una inmersión en el mundo interior o exterior, pero tiene un lugar preciso. Como si estuviera en la frontera entre ambos. Sospecho que Silo podría estar hablando de esto en psicología, la ubicación del punto de observación, la ubicación del yo, etc. Esto hay que estudiarlo. Me resulta

asombrosamente inspirador.

“Masajeo” mi mente durante mucho tiempo, limpiándome por dentro para conseguir la calma necesaria. Trabajo durante poco tiempo solo con el propósito. Luego viene la difícil etapa de centrar mi atención en la dirección correcta. Hay que intentarlo muchas veces, volver una y otra vez. Últimamente, me he dado cuenta de que la tensión física hace difícil “separar” el yo del cuerpo. En particular, la tensión facial da una fuerte sensación de identidad. La observo y la relajo.

Entonces se produce de nuevo un punto de ruptura, que ahora es tan poderoso que no puedo continuar el trabajo. Vuelvo a preguntar quién siente esto, y la atención, que hasta entonces estaba muy concentrada, de repente se expande, se hace más extendida, aparece la “base de todo”, y en este registro expandido comprendo de repente que lo que busco no es un objeto... “esa conciencia que solo permanece es que yo soy”. Ahora es un reconocimiento tan grande que me distrae. Hay que acostumbrarse. Me produce una inmensa felicidad y gratitud”.

“Esta mañana he empezado con mucha energía. Esto significa que hay una excitación, mucha energía desde el principio, que necesita ser “domada”, pero de alguna manera está disponible. (Cuando por fin conseguí centrar mi mente en la pregunta, me encontré rápidamente en ese espacio grande, tranquilo y luminoso que poco a poco se está volviendo familiar, donde hay una especie de punto de reposo. Y entonces se produjo uno de esos momentos bastante chocantes, profundamente abrumadores, en los que volví a preguntarme quién está experimentando esto, quién soy yo... Sucedió algo como que: no era yo quien preguntaba quién era yo, era “eso”, o más bien era yo quien preguntaba durante un rato, pero entonces ya no era yo, sino “eso”. Me pareció comprender que “eso” era quien preguntaba todo el tiempo, pero no solamente hacía esta pregunta, sino que todas las preguntas y todos los actos de conciencia de todos los tiempos han venido de “eso”. Hubo una profunda conmoción y el reconocimiento de que era eso todo el tiempo. Me devolvió la mirada. Era esa sensación cuando miras algo durante mucho tiempo, intentas concentrarte, intentas ver algo, pero todo está borroso y, de repente, ves a alguien o algo que te devuelve la mirada de cerca y te das cuenta de que lo habías estado mirando todo el tiempo, solo que no lo habías reconocido. “Yo soy el que soy”... apareció en mi mente y lo que sentí fue tal vez algo parecido a lo que Rudolf Otto llama “mysterium tremendum”, una sensación de terrible misterio, porque realmente hay algo tremendo en ello”.