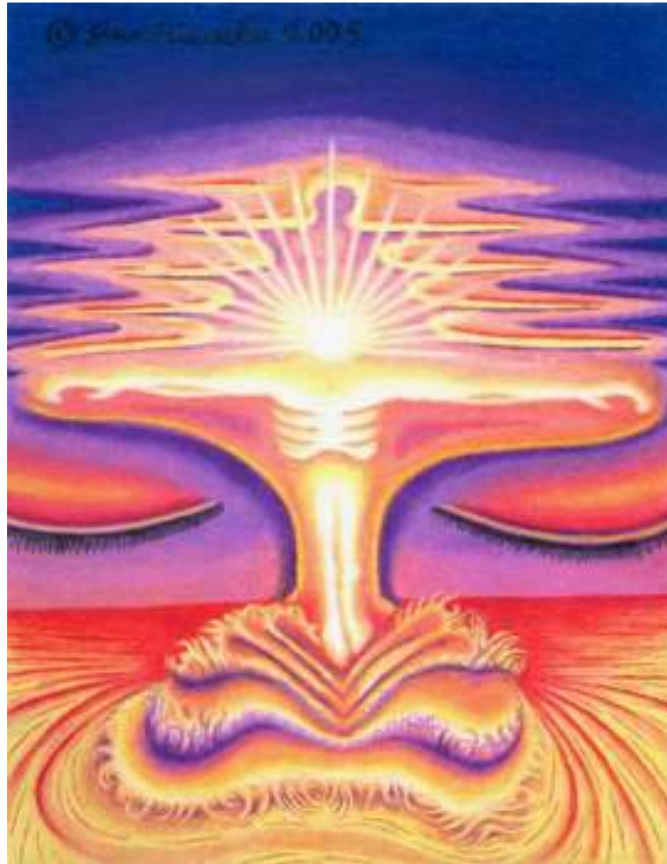


## La base para ser feliz y despertar



Hay quienes no se cuestionan nunca nada y viven de un modo reactivo ante las cosas que les suceden. Hay quienes se cuestionan tanto las cosas buscando explicaciones a todo que no emprenden acciones paralizados por tanto cuestionamiento. Los hay que habiendo emprendido la búsqueda sueltan lastre y aceptan el fluir de la vida. Los hay que empleando la fuerza bruta, ese músculo llamado voluntad, siguen y persiguen con éxito y sin él, sus numerosas metas..Los hay resignados al sufrimiento, los hay que habiendo abandonado la búsqueda se nutren del cinismo...

En medio de todo ello, la gran mayoría de nosotros, sumidos en la confusión, nos preguntamos qué podemos hacer o dejar de hacer para ser felices. Otros, un poco más despiertos de la ensoñación, se preguntan qué hacer para despertar, conscientes de que existe un modo despierto y un modo dormido en este gran juego que es la vida y la frontera entre uno y otro es tan sutil y lleno de trampas que a menudo, hasta el más despierto puede estar roncando sin darse cuenta!

Esa gran mayoría de nosotros, no nos cabe la menor duda de que tal y como va el mundo nos encaminamos rápidamente con ticket de primera clase y alfombra roja, hacia nuestra auto-destrucción. Algunos con cierta conciencia, ven en ello una desgracia de proporciones inimaginables pues son conscientes de cuanto cuesta que una flor brote, una montaña se forme, que los océanos dancen

meciendo a las ballenas por las noches, cuanto cuesta que toda la humanidad haya llegado hasta donde llegó hoy, cuanto sufrimiento costó a nuestros ancestros llegar hasta donde llegamos hoy...

Otros, viviendo en sus cabezas siempre pensantes, leyendo el periódico y sumidos en la maraña de asunciones hechas por otras cabezas pensantes, tranquilizan sus conciencias pensando que alguien ahí afuera, llegará con la idea adecuada en el momento adecuado y que todo saldrá bien y seguiremos como estamos, gozando del progreso, de nuestras máquinas y nuestro maternal y acogedor sistema. Los más honestos de entre los pensantes, se confiesan incapaces de hallar una solución al declive generalizado de valores humanos, ecosistema, vida misma.



Las personas sintientes sin embargo tienen mucho que decir y que aportar, ya que sienten en sus carnes los efectos de nuestras decisiones colectivas y saben instintivamente qué solución, qué medicina necesita nuestro mundo para despertar y salir del peligro de su auto-destrucción: Amor.

¿Cuántas personas han muerto en la Historia por decir precisamente eso, que el amor es la llave, la medicina, la puerta, la solución?...desde Cristo hasta John Lennon...pasando por Gandhi y tantos otros, santos, místicos, campesinos, personas anónimas de todos los tiempos y edades...adultos-niños y niños-adultos...

Muchas de las personas que han sido acosadas en un momento dado de su vida han perdido su base, su centro y como pudieron tomar conciencia de ese desgarramiento interno, saben lo perdido que uno se siente sin esa base o centro. Nuestra autoestima, nuestra luz interna, nuestra conexión con nuestro auténtico

ser se cerciona dejándonos solos, aislados, abandonados, desprotegidos, perdidos... La mayoría de la humanidad así anda...perdida y desconectada de su auténtico ser, buscando llenar ese enorme vacío y agujero existencial con todo tipo de drogas y sucedaneos edulcorantes.

La clave para despertar y la clave para hallar la felicidad son una y la misma: se trata de encontrar nuestra base, el lugar-espacio donde reposar internamente. Es algo muy sencillo y muy complicado a la vez. Puede que no lo consigas a la primera ni a la milésima vez, pero si recuerdas esto, podrás orientarte siempre en la dirección correcta.

Antes de darte las direcciones a tomar para colocarte en ese espacio interno, hay algo que has de saber. Eso que crees ser tu, no es exactamente lo que eres en realidad. Eso que llamas "YO", es por lo general, el ego, una construcción ficticia, ilusoria, una representación mental de lo que crees ser. No es real. Puede ser deformado, herido, hundido, reconstruido a voluntad por ti mismo y quienes te rodean. Cuando decimos que tenemos alta o baja autoestima, nos estamos refiriendo a ese ego, esa construcción mental entorno a la cual has construido, y la sociedad te ha ayudado a construir, tu persona. Seguramente ya has oído hablar de esto de muchos modos posibles en muchos otros escritos. Algunos te habrán dicho que has de destruir el ego para ser tu mismo, o que abracés practicas drásticas para lograrlo. Nada de ello es necesario. Solo necesitas despertar a tu verdadera esencia y posicionarte en esa base, permitiendo que tu ego, descanse en ese espacio interno.



¿Por qué? porque todo el tiempo que estés pendiente del ego es tiempo en que no estás reposando en tu base y caminarás descentrado por la vida, totalmente perdido aún en tu ordenada vida social, profesional, familiar.

Para salir de esa trampa del ego, primero has de tomar conciencia de él y de cómo intenta hacer que tu te identifiques en él y vivas a través de él. Cuando el ego presiente que vas a acercarte a eso que tu eres realmente, entra en pánico y busca por todos los medios posibles, generalmente creando dramas, que tu te mantengas identificado en él. Así las cosas estarán bien, o eso te hace creer. Es un ladronzuelo usurpador de tu identidad que no se anda con chiquitas y activa toda una batería de técnicas y trucos para conseguir mantenerte siempre pendiente de él. Pero como a un hijo travieso, ¿odiarías a tu propia creación? No. Más bien procura darle el sitio adecuado y la función adecuada retirándole

todo el poder que sobre ti tiene. Tu psique te lo agradecerá y hasta tu ego también puesto que, llevado al extremo, el ego siempre reacciona como un cobarde indefenso y sin recursos. No puede dirigir tu vida, no puede llevarte a ningún buen puerto. No tiene ni timón ni remos con los que moverte. Te ha engañado y no tiene nada que ofrecerte. No puede ni morir porque su vida ni siquiera le pertenece.

Observa atentamente cuando entra en juego el ego en tu vida. Aprende de él sus trucos y estrategias, su lenguaje y sus artimañas. Cuanto más le descubras en acción, más poder irá perdiendo sobre ti y menos hipnotizado estarás por su despliegue sensorial.



Un día que estés especialmente tranquilo-a, en casa, siéntate cómodamente y aquietta tus pensamientos empleando la respiración para ayudarte, enfocándote en tus inhalaciones y exhalaciones. Cuando lleves un ratito haciendo eso, presta atención en tu "interior", ese espacio que nos parece interno, en el que estamos meditando, respirando, contemplando, simplemente estando. ¿Cómo es ese espacio? ¿tiene algún color?, ¿Alguna forma?, ¿es infinito?, ¿finito? ¿qué sensaciones te produce ese espacio?...¿encuentras el silencio y la paz en él?...explora ese espacio en el que te hallas. Hazlo durante días, semanas y meses, el tiempo que necesites.

Ese espacio es tu base, tu centro. Es una base sin base, un centro descentrado, un espacio enorme y diminuto, es paradójico, todo lo abarca incluso los opuestos. Sigue explorando ese espacio... verás con el tiempo que ese espacio tiene unas cualidades. Búscalas: cualidades como el amor, la apertura, la aceptación, la ausencia de juicio, el silencio, la presencia consciente.

Al principio tu ego buscará por todos los medios alejarte de ese espacio que es tu auténtico ser, tu auténtica presencia. Pero si te mantienes firme y tranquilizas a tu ego, mostrándole con firmeza pero compasión que él no está en control de tu vida, podrás acercarte más y más a ese espacio sintiendo el amor incondicional que emana de él para ti e incluso para tu ego.

Si regresas una y otra vez explorando sus cualidades para cerciorarte que efectivamente estás en ese espacio de conciencia pura y presente, poco a poco tu ego irá perdiendo su capacidad de embrujarte y perderá el miedo a ese océano de presencia y silencio que eres auténticamente.

Si te mantienes constante, comenzarás a nutrirte de la luz y el amor que emanan de ese espacio, de tu Ser y hasta tu ego querrá volver una y otra vez a ese espacio no sintiéndose juzgado ni condenado. Poco a poco, si perseveras, podrás estar

siempre asentado en la base de tu Ser y comenzar a vivir una nueva vida desde esa conexión, desde esa base que tu eres.

Así te darás cuenta de que, da lo mismo si llueve o hace sol, si hay maldad a tu alrededor o bondad, ya que tu sustento no se encuentra fuera de ti sino en ese espacio interior al que has arribado y en el que te has afincado. Por supuesto tendrás preferencias, preferirás la bondad a la maldad o la riqueza a la pobreza, pero sabrás que en esencia tu sustento está siempre asegurado por esa base que tu eres. Podrás perder tu empleo, caer enfermo, pero si te mantienes anclado en tu base, todo terminará resolviéndose de un modo u otro para ti, quizás no como tu ego imagina, pero si como tu Ser prevé bajo tu total aceptación. Estarás feliz porque sabrás que todo está precisamente tal y como debe estar...

Desde ese estado interno de paz y de amor, podrás orientar tus acciones hacia el mundo exterior y si el corazón así te lo pide, obrarás milagros ayudando a transformar esta hermosa tierra, este hermoso lugar junto a otros, que como tú, despiertan a su verdadero Ser.

Os miraréis a los ojos, y descubriréis que eso que brilla en vuestros ojos, es el mismo ser, la misma energía, el mismo amor y la misma luz y no hará falta siquiera que os llaméis hermanos porque será obvia vuestra filiación. No harán falta leyes que rijan vuestras actuaciones porque sabréis qué hacer para el mayor bien de todos.

Viviendo todos desde esa base de Amor...¡Qué mundo más maravilloso veremos nacer!

©El silencio mismo. Palabras tomadas prestadas por Bárbara Meneses Montgomery