



# Transcender y cambiar

**Juan Manzanera**

El camino espiritual es complejo y diverso. Hay muchas formas de enfocarlo y diversos sistemas para vivirlo. Quizás una forma de entenderlo es hablar de una espiritualidad en que se propicia el cambio y la modificación, mientras que otra habla de aceptación y apertura. En el primer sistema se enfatiza cambiar la mente, controlar las emociones y los comportamientos nocivos, ser mejor persona y aspirar a convertirse en un individuo compasivo y sabio, un ser volcado a ayudar a los demás, siempre con las palabras precisas y una ética impecable.

En el otro extremo se enfatiza el presente y la vivencia consciente y lúcida de cada momento. La inexistencia del tiempo y la inutilidad de metas futuras porque la realidad es atemporal. Se habla de vivir consciente y aceptar lo que sucede porque en lo esencial no hay nadie que lo experimenta y porque todo es una manifestación de la naturaleza primordial.

Son caminos diferentes, pero lo más habitual es que sean complementarios; por consiguiente suelen explicarse de modo secuencial. Es decir, cuando comienzas a trabajar sobre ti mismo lo más importante es ser capaz de ver la vida de una manera positiva y enriquecedora, y modificar tus reacciones emocionales nocivas. Cuando estas lleno de infelicidad tienes que empezar por cambiarte a ti mismo y saber vivir en paz. Luego, cuando vives con más equilibrio interior puedes entregarte a la presencia en la que no hay nada que cambiar.

Cada parte camino requiere que la persona esté preparada y haya alcanzado el nivel de madurez adecuado. Por ello, lo más seguro para la mayoría de las personas es el camino de mejorarse y purificarse, puesto que la entrega, sin haber desarrollado la suficiente lucidez, es demasiado arriesgada. Aun así, también es cierto que hay personas que ya están preparadas para avanzar sin preámbulos en el camino de la presencia.

## **Práctica**

Poniendo un ejemplo práctico. Imagina que ten encuentras con una situación que te hace sentir mal, por ejemplo que te llena de angustia, culpa o resentimiento. Puedes abordarla desde la perspectiva del cambio, buscar salir del malestar y alcanzar un estado mental positivo; pero también puedes abordarla desde la perspectiva final en la que intentas indagar y desvelar la verdad última de la situación.

En el primer caso, la tarea es modificar tu percepción de la situación y de ti mismo. Es decir, necesitas tener la fuerza mental para mirar las cosas de otra manera y para fijarte en aspectos de la situación que no estas considerando. Además, necesitas haber desarrollado la habilidad de generar emociones positivas. Esto lo has trabajado previamente en meditación y ahora traes tu experiencia a la práctica. Es decir, tratas de abordar las circunstancias en que te encuentras desde un estado emocional positivo que tú mismo has elegido. Por ejemplo, puedes evocar la compasión, el amor o la ecuanimidad, y de esta manera frenar la presencia del estado mental destructivo. De esta manera, es como recuperas tu paz interior y sanas tu mente.

Cuando eliges abordar la situación desde la perspectiva final la tarea requiere una mayor motivación y honestidad. Además, el objetivo es distinto pues ahora no buscas recuperar tu equilibrio emocional sino despertar la comprensión de tu naturaleza primordial. Desde el enfoque que desvela la realidad última, la verdad es más relevante que estar bien o mal, tiene más prioridad que la felicidad o el sufrimiento.

### **La verdad final**

*Con frecuencia piensas que hay cosas que no deberías sentir si fueras una persona verdaderamente espiritual. No deberías sentir angustia, culpa o resentimiento. No deberías sentir irritación, placer o pereza.*

*Vives con esta creencia. De hecho tu búsqueda era para no sentir esas cosas. Era para sentirte dichoso y en paz. Después de tanto trabajo espiritual, no deberías sentir esa ansiedad, esa presión en el pecho, o esa punzada en el estómago...*

*Estas enfrascado en esa creencia y no ves que estas despierto. Ahora hay conciencia. Ahora estas despierto. Quienes emergen a la comprensión de la verdad afirman una y otra vez que siempre estuvieron despiertos que no han conseguido nada y que todo estaba ahí siempre, como esperando a ser reconocido. En sus momentos de angustia o rencor, en sus momentos de infelicidad todo estaba ya.*

*Puedes enfocarte en el malestar y juzgarte por ello, pero también puedes reconocer que la naturaleza de este momento es claridad y lucidez. Hay culpa, malestar, irritación (lo que sea que estás viviendo) pero al mismo tiempo hay apertura y conciencia. Ambas son simultáneas.*

*Notas que algo dentro de ti no quiere esta oscuridad, quiere la paz de siempre, la paz de la que siempre te han hablado, la que siempre has buscado.*

*Algo dentro quiere otra cosa. Recuerdas las palabras del maestro: contentamiento, aceptación, soltar. Te resuenan y tienen un gran significado para ti porque has meditado a menudo sobre ellas.*

*El hecho incuestionable es que hay conciencia. Te das cuenta de lo que te rodea, te das cuenta de lo que sientes, te das cuenta de ti mismo. Hay este darse cuenta, abierto, intangible, silencioso. No puedes negar la presencia espaciosa, sutil, más allá de cualquier cosa. Más allá de ser o no ser.*

*La oscuridad sigue ahí, el rencor, la culpa o la angustia... El contentamiento no llega, es parcial e incompleto. Como si hubieras hecho un pacto secreto en el que dices: si acepto, ¿te irás? Hablas con tu dolor, con tu malestar, con tu oscuridad: si te acepto ¿te irás?*

*Pero los pactos no sirven. Sabes que el pasado no existe, sólo hay pensamientos del pasado. Son pensamientos sin contenido porque el contenido ya quedó atrás y no está hoy. Los pensamientos del pasado están ahora, y traen culpa, la oscuridad... Te das cuenta de que sólo son pensamientos. Aquí no hay nada, sólo la claridad abierta que hace posible la aparición de estos pensamientos. No hay fondo, sólo silencio y el ruido de los pensamientos.*

*Son pensamientos frecuentes, una historia recurrente, un hábito, una reacción aprendida, reacción de culpa, de oscuridad o de cualquier otro sentimiento. No hay lógica en ellos, no hay motivos, no hay base. Sólo son pautas aprendidas.*

*El discurso racional no te sirve. Intentas darte explicaciones y argumentos, tratas de convencerte y pensar diferente, pero no funciona. Ahí están, la angustia, la oscuridad, el desasosiego... Sabes que sólo te queda aceptar pero lo aceptación no llega. Todavía te resistes. Te cuesta soltar. Aun así, la conciencia sigue ahí. Nunca se fue. Te das perfectamente cuenta de todo y este darse cuenta hace posible lo que sucede. Lo sabes. La conciencia siempre está presente, haciendo que pueda suceder esta vivencia de un individuo con dolor y un individuo que no lo quiere. Pero sólo es la idea de ser un individuo. Sólo es un pensamiento. El individuo que siempre crees ser se reduce a una idea en la mente.*

*Sabes que necesitas dar relevancia a la mirada, la conciencia, la claridad abierta y atemporal que se da cuenta de este momento. ¿Cuál es la naturaleza de todo esto? Sólo se encuentra la conciencia que se percata.*

*Piensas de nuevo que debería ser de otro modo. Piensas que deberías sentir paz. Deberías vivir un estado relajado y sereno, no deberías tener estos sentimientos de angustia, culpa o rencor.*

*Pero no hay error. Las cosas son como son. La oscuridad es otra posibilidad en el trasfondo de conciencia que siempre está. Todo está siendo vivido. Por nadie. Como el sueño cuando duermes, que no es elegido, que nadie decide, que nadie vive.*

*Las cadenas de acontecimientos desembocan en este momento en que la reacción aprendida se hace presente de nuevo. Pero compruebas que la conciencia es ineludible, no puedes negarla, nada puede escapar a ella.*

*Siempre hay conciencia, no puedes ignorarlo más, es lo que es.*

*Ahora es cuando todo se abre.*

*En este punto algo se suelta y el contentamiento resulta tan fácil. No puedes evitarlo, no puedes dejar de aceptar, no puedes dejar de vivir lo que está pasando.*

*No es posible no estar despierto.*

*Lo único que hay es conciencia abierta, vibrando como una oscuridad (culpa, rencor, angustia o lo que sea que sucede), una oscuridad tenue y suave. Un darse cuenta vivo, sin contornos. Presencia.*

*No sensación.*

*No cosa...*

*No palabra...*

**Juan Manzanera**