



TERAPIA DE LA SABIDURIA

Estas en un lugar donde te sientes tranquilo.

Relajas el cuerpo haciendo unas pocas respiraciones lentas y profundas, y dejas que tu mente se calme escuchando el ritmo de la respiración.

Te haces consciente de tu experiencia.

Dejas tu atención abierta y reconoces que el pasado ya no está aquí. Es algo muy simple. Lo que hacías ayer, o tan solo hace unos minutos, no existe ahora. Hace meses o años, ya no está, tan solo tienes pensamientos sobre ello.

Observas lo obvio y te dejas sentir que atrás en el tiempo sólo hay vacío. Incluso lo que existía solamente hace una fracción de segundo ya no está.

Mantienes la atención abierta y adviertes que no puedes experimentar el futuro. No existe todavía; tampoco el futuro está aquí. Nada de lo que esperas o planeas está ocurriendo, nada de eso existe. Mirar al futuro, aunque sea sólo una fracción de segundo, es asomarse a un abismo vacío.

Sólo tienes este momento ahora; esta rendija entre dos inmensos vacíos.

Permites que emerja la conciencia de esto. No piensas ni sacas conclusiones, sólo te limitas a los hechos y descansas en la evidencia de que no hay más que este instante real.

Te quedas un momento ahí, sin más...

Algo te induce a indagar, a poner más lucidez. No te pones a pensar ni a analizar el momento, sino que en tu interior surge una pregunta. ¿Qué es lo más significativo de este momento?

Este es un instante, fugaz, efímero, atemporal e inasible, pero ¿qué es lo más relevante aquí y ahora?

No te pones a pensar. Escuchas en silencio.

Lo más relevante no puedes encontrarlo en los pensamientos y emociones, ni en tus sensaciones corporales, los encuentras fugaces y producidos por condiciones diversas.

Tampoco te parece que sea tu identidad como individuo pues, siendo el pasado y el futuro tan solo estos pensamientos presentes, tu sensación de ser alguien pierde su solidez y realidad. Sin una historia detrás ves que ser alguien es tan sólo pensamiento.

Escuchas y saboreas que, en realidad, en la rendija de este momento no eres nada.

Lo más esencial, lo más verdadero es más profundo. Observas en silencio.

Le pides a la conciencia que te lleve más dentro.

Encuentras algo que no puedes expresar con palabras. Lo escuchas, lo dejas sentir en tu espacio interno. Le llamas conciencia, lucidez, ser, esencia..., sabes que no puedes nombrarlo.

Te abres a ello. Respiras y dejas que se manifieste. Sabes que no importa en qué momento de tu vida te detengas de este modo, esto es lo que siempre vas a encontrar. En el trasfondo de cada instante se revela esta verdad inefable. Te detienes y permites que se haga más presente.

Algo te induce a continuar, a implementar de algún modo lo que estás viendo.

Te vienen escenas del pasado. Son cosas antiguas que todavía te incomodan. Aparecen imágenes de situaciones vividas que te hacen sentir culpa, vergüenza, resentimiento o

frustración. Sabes que el pasado sólo es un pensamiento ahora pero hay cosas que todavía te perturban y te hacen sentir mal cuando las recuerdas. Pero, ahora, al ver el pasado, reconoces que en aquél momento, lo más relevante también era esto que estás viviendo ahora y que no puedes nombrar. Más allá de tus errores y defectos y, sobretodo, del individuo que creías ser, lo más importante era también esto que está ahora. Comprendes que la situación que todavía hoy te perturba es secundaria a lo esencial, a lo que eres ahora, a tu ser más profundo. En aquel momento tampoco había ningún individuo, y lo más valioso también era esta realidad primordial que estás viendo más allá de las palabras. Descansas en esta verdad y dejas que se libere de todo el peso de la historia pasada.

Te vienen pensamientos del futuro. En tu mente aparece todo eso que cuando lo imaginas te perturba. Ciertos aspectos del futuro te hacen sentir desasosiego, angustia, frustración o inseguridad. Te ves impotente, estúpido o crees que vas a fracasar. Aunque nada de eso existe ahora, sólo son pensamientos del futuro, pero te afecta.

Miras con lucidez ese posible futuro. Reconoces que cuando todo eso suceda, tampoco habrá ninguna identidad, ningún yo que lo experimente, y lo que es más importante en ese momento, lo más relevante, será tu ser más profundo, lo que en este instante no puedes nombrar.

Sabes que más allá de lo que la vida te traiga, lo más significativo y relevante siempre será esto que observas, inefable y eterno.

La vida con sus cambios, éxitos y fracasos, es tangencial a este trasfondo que no puedes nombrar, tu naturaleza primordial, esta verdad eterna que eres.

Descansas en este momento presente, reconoces que es atemporal y te entregas.

Te rindes a la verdad de que todos los momentos y situaciones de tu vida, del pasado, presente y futuro, son decorados accesorios a la verdad fundamental que eres.

