



Sé amable contigo

Capítulo Dos

"La esencia de tu propio ser no necesita nada en qué apoyarse - sencillamente es, así que relájate y disfruta. Por favor no sigas siendo duro contigo mismo. De verdad te lo pido de corazón".

Todos nosotros experimentamos fuertes impulsos y emociones, que surgen y se van. A pesar de que a menudo son vívidos, nítidos y poderosos, no existen independientemente de la conciencia. Estos estados parecen ser reales y apremiantes y nos parecen razón para sentir vergüenza, humillación, culpa y miedo, pero la verdad es que tenemos elección en cuanto a cómo nos relacionamos con ellos. Podemos involucrarnos en ellos y sentirnos limitados, o podemos sencillamente sostener la conciencia mientras aparecen y desaparecen.

Muchos de nosotros pasamos la vida entera como en un juicio por nuestros puntos de vista. Es como si estuviéramos en el papel del testigo, y vemos que somos también el fiscal, el abogado de defensa, el juez, y el jurado, ¡todos a la vez! Sin embargo, no es necesario interrogarnos constantemente sobre todo lo que hemos hecho y dicho. Hemos aprendido a lo largo de los años a centrarnos en estos puntos de vista e identificarnos con ellos, pero al hacerlo, nos hemos mantenido en una prisión. No obstante, no hay necesidad de preocuparse. Somos libres de culpa, porque ninguno de los puntos de vista que nos han llevado a cuestionarnos a nosotros mismos todo este tiempo posee naturaleza independiente. Sencillamente, cuando mantenemos la conciencia por breves momentos, muchas veces, esto se vuelve evidente.

La verdad es que no necesitamos cambiar nada. Hay gente en la galería de los condenados a muerte que está relajándose como conciencia, y han sido capaces de hacer las paces con todo lo que ha pasado en sus vidas. Han encontrado una manera de vivir en total libertad y estabilidad en ese monasterio llamado prisión. Si pensamos que nuestros pensamientos, emociones, experiencias y circunstancias tienen que cambiar para poder darnos cuenta de quién somos, o si pensamos que las proyecciones de nuestras mentes tienen que cambiar, estamos entre grilletes.

Nada tiene que cambiar. El estado natural, la paz y tranquilidad de nuestro propio ser, ya están asegurados para todos.

Cuando permitimos que todo sea *tal como es*, nos abrimos a una profunda sabiduría desconocida para nosotros hasta ahora. Podemos contar con esta sabiduría en todas las situaciones. Es la sabiduría de una visión equilibrada que no depende de marcos descriptivos de referencia.

Os invito a todos a acabar definitivamente con la adicción a etiquetar cada acontecimiento. Cuando persistimos en describirnos y a los demás, nos enfrascamos en una guerra con nosotros mismos. Al hacerlo, juzgamos algunos fenómenos como positivos y otros como negativos, y nos transformamos en robots clasificando pensamientos: "estos son buenos, y estos son malos; tengo que conseguir más de los buenos, y librarme de los malos. Tengo que mostrarle a los demás cuales son mis buenos, para que me acepten, y entonces quizás yo crea que soy aceptable". Más allá de todos los extremos, más allá de las etiquetas de bueno y malo, está la sabiduría. La sabiduría no necesita que nada sea bueno; ya es totalmente positiva en sí misma.

Detente por completo y enriquecete y enriquece al mundo entero con la conciencia, que es la base de todo. Nadie depende de ninguna etiqueta para ser. *Somos*, independientemente de las etiquetas. La única esencia de cualquier etiqueta es la conciencia, eterna e impecable, así que ¿por qué no verlo todo desde la excelencia de la conciencia en vez de hacerlo a través de los nebulosos filtros de las etiquetas? La esencia de tu ser no necesita nada que la sostenga- sencillamente es, así que ¡relájate y disfruta! Por favor, no sigas siendo duro contigo mismo. De verdad te lo pido de corazón.

A todos se nos debe haber ocurrido algo como "¿Ay, llegaré algún día a ser feliz? ¿Seré capaz de vencer mis dificultades? ¿Seré algún día capaz de superar lo que me han hecho?" Debes saber que es posible mantener la conciencia, cualquiera que sea el fenómeno que aparezca. No des nunca por válida ninguna descripción acerca de nada. Aferrarse a una idea como "así es como siempre ha sido, y así seguirá siendo" es una limitación total. Cuando nos relajamos en la paz y tranquilidad naturales del ser, descubrimos que cada momento es el momento supremo en toda su amplitud que nunca ha estado subyugado a nada. Es completamente puro, absolutamente relajado y repleto de una energía que jamás puede ser engendrada a través de puntos de vista.

Por medio de mantener la conciencia, encontramos que vivimos la vida de manera amistosa y feliz cuidándonos a nosotros mismos y a los demás. No nos autocriticamos a causa de nuestros pensamientos y emociones, y como no lo hacemos con nosotros mismos, tampoco lo hacemos con los demás. Incluso si alguien ha hecho algo espantoso, al mirarlos reconocemos primero y sobre todo que han actuado desde sus puntos de vista así como nosotros hemos hecho toda nuestra vida. Podemos entender que si tuviéramos los mismos puntos de vista hubiéramos actuado exactamente como lo hicieron ellos.

Si en nuestras relaciones optamos por criticar y culpabilizar a los demás, esa es una manera de proceder, pero no es la única. Cuando estamos profundamente relajados, encontramos en nosotros una fuerza y poder inmensos que nos permiten actuar libres de ese tipo de puntos de vista. Es un actuar penetrante e incisivo que lo corta todo por la raíz. ¿Cómo sería ese actuar? Podría ser una palabra amable, un gesto

afectuoso, o una sencilla expresión de amor, o podría ser solucionar el problema del hambre en el mundo o conseguir agua potable para todos.

Lo que quiera que sea, será hecho con la claridad del láser, completamente libre de juicios y puntos de vista limitantes. Las emociones continuarán apareciendo, pero ellas no son la fuente de nuestra respuesta - la sabiduría es la fuente. Todo esto ocurre de manera espontánea y natural, sin ningún artificio o maquinación. Cuando actuamos como la naturaleza misma, empezamos a ver el verdadero orden natural de todas las cosas, y tenemos la capacidad de vivir y responder adecuadamente a nuestra propia vida y a la vida de todos los demás.

Os pediré una vez más que seáis benévolos y generosos con vosotros mismos y con los demás. Cuando conseguimos mirar a la gente de esta manera, vemos lo que les mueve, porque lo hemos visto en nosotros. ¿Quiere esto decir que nos quedamos de brazos cruzados y dejamos que ocurran barbaridades? No, en absoluto. La conciencia supera cualquier negatividad con la equilibrada mirada de la sabiduría. Quiere decir que fundamentalmente nos relacionamos con todos desde la naturaleza de la conciencia perfecta en sí misma, porque hemos llegado a ver, relajándonos, que todos somos parte del orden natural de todas las cosas. Darse cuenta de esto no requiere esfuerzo. Todo fluye fácilmente, no importa lo que sea.

A medida que el estado relajado de nuestro ser se vuelve cada vez más obvio para nosotros mismos, comprendemos qué es el amor. El amor y el estado relajado son sinónimos. El amor es nuestra verdadera naturaleza. Estamos destinados a amar a los demás y a nosotros mismos sin excluir nada. No es necesario que manipulemos, cambiemos, ni intentemos mejorar nada. A muchos nos han enseñado que tenemos que mejorar algo de nosotros a lo largo de nuestra vida, y que vamos a tener que trabajar duramente porque nuestra naturaleza fundamental es defectuosa. Estas son cosas que yo también aprendí, pero finalmente descubrí que la verdad era bien diferente: descubrí que la conciencia nunca ha tenido defectos, y que breves momentos de conciencia, repetidos muchas veces, se vuelven automáticos.

La pureza original de todo suplanta todas las ideas sobre cualquier cosa. Nadie está marcado con ninguna especie de pecado original o karma. Ve al fundamento de tu ser por un breve momento – la completa tranquilidad y alivio que es el espacio básico de cada pensamiento, emoción, y experiencia - y sabrás que ninguna de estas ideas, como pecado original y karma, tiene que ver con quién eres, y nunca lo ha tenido. Relájate en ello y tu inteligencia será penetrante, totalmente positiva, e increíblemente benéfica.

Cuando hacemos de nuestra identidad personal algo sustancial y concreto, y no tenemos familiaridad con la auténtica fuente del ser que nos proporciona la conciencia, se generan molestia y discordia. Una vez que nos atribuimos valor y lo hacemos también con los otros, entramos en guerra con nosotros mismos y con los demás. Nunca podrá haber paz en el mundo mientras no haya paz dentro de nosotros. Solamente cuando los seres humanos optemos por hacer las paces con todos nuestros fenómenos mentales y emocionales podremos como especie encontrar expresión para la paz. Por supuesto que eso sería maravilloso, y a todos nos encantaría verlo ocurrir, pero ¿dónde empieza? No empieza con diplomacia entre naciones, y no se puede llegar a ello a través de la ideología política.

Empieza con seres humanos que dicen: "Esto es lo que realmente soy, y voy a hacerme responsable de vivir de acuerdo con ello. Confiando en la conciencia voy a

encontrar esta paz dentro de mí, y comprometerme a encarnar esta paz a diario.”

Puedo aseguraros que a partir de esta resolución, algo verdaderamente asombroso se presentará. Cuando nos relajamos como la sabiduría que es la base de todo, terminamos la guerra con nosotros mismos, y nos volvemos compasivos con los demás sin tener que cultivar la compasión. Esto brota de nosotros y fluye hacia todo el mundo de manera natural. Cada vez más, vemos a todas las personas con los ojos de la bondad.

Otra manera de describir esto es decir que cuando nos relajamos, nos relajamos como el amor. El amor ya está en nosotros; es lo que verdaderamente somos, y esto nos conecta con todo y con todos. En el amor no hay separación, y es en este amor que hay un refugio de total y completa seguridad y comodidad con nosotros mismos. Desde el comienzo de nuestras vidas hemos buscado seguridad, comodidad y amor en las personas que nos cuidaron, en nuestros hogares, y en circunstancias externas, pero nunca pudimos realmente encontrar una comodidad o seguridad con las que en el fondo pudiésemos contar. Muy pronto empezamos a buscar en otros lugares, como en el enamoramiento, la comida, el dinero, el trabajo, etc., pero la seguridad y la comodidad de un modo u otro se nos han escapado. Al relajarnos descubrimos que la naturaleza de nuestro ser es la absoluta seguridad y amor que buscábamos. Hasta que no nos relajemos en este espacio, la vida será llena de incertidumbre.

Lo que quiera que estemos buscando en cualquier otro lugar, ya existe dentro de nosotros. Es solamente relajándonos, una y otra vez, que nos familiarizamos con ello, y encontramos la verdadera seguridad y comodidad que estábamos buscando. No importa qué estemos buscando, a menos que conozcamos esta base subyacente que es el refugio completamente seguro donde nos podemos relajar, no podremos encontrar un lugar verdaderamente seguro en ninguna parte.

P: Siento que tantas organizaciones, gobiernos, y líderes políticos han traicionado mi confianza, de tal manera que me es difícil no enfadarme con las cosas que han hecho. Me parece que si estamos tratando con gente y organizaciones injustas y corruptas, un enfoque benévolo y moderado como el que usted sostiene nunca funcionará. ¿Podría comentar esto?

Candice: Cuando aceptamos algo como cierto, eso se vuelve nuestra realidad. Los sistemas de creencias y suposiciones que tenemos sobre la vida pueden limitarnos muchísimo. Evaluamos el mundo y todos los seres como objetos beneficiosos o perjudiciales, y estamos convencidos de que estos objetos tienen el poder de afectar nuestros pensamientos y estados emocionales. Podemos sentir esperanza o miedo, dependiendo de lo que hace el gobierno y qué sistemas de creencias e ideas tenemos sobre ese gobierno.

Si tenemos solamente esta manera de ver las cosas, nuestra experiencia será muy frustrante; estaremos a merced de los acontecimientos, más allá de nuestro control. En la situación que he descrito, nuestros pensamientos crean nuestra experiencia del mundo. Sabemos que diferentes personas, dependiendo de sus pensamientos y emociones, experimentarán las mismas circunstancias con una variada gama de respuestas. Una persona puede estar en un campo de concentración y estar aterrorizada, avasallada e incapaz de hacer frente a la situación, mientras que otra en su lugar puede desarrollar gran compasión y hacerse un gran filósofo. Una persona ve una situación horrible como totalmente perjudicial, mientras otra la ve como siendo de alguna manera beneficiosa.

Digamos que dos personas tienen gran fortuna. Una puede estar totalmente paranoica, apartarse del mundo e intentar proteger y atesorar todo lo que tiene. Otra persona en la misma situación puede estar satisfecha y estar siempre buscando maneras de usar sus recursos para beneficiar a los demás. Estas diferentes reacciones tienen su origen en los pensamientos y emociones que componen lo que la mayoría de la gente cree que es su mente.

Cuando miramos a través de este limitado filtro de pensamientos y emociones, es como mirar a través de un telescopio de baja potencia que tan solo puede ver vagamente lo que ocurre en una parte limitada del cielo. Por otro lado, al mirar la misma área con un telescopio potente, uno puede ver el panorama entero en toda su intensidad. Lo que estamos empezando a ver en el mundo de hoy, más que la valoración de las descripciones, explicaciones y experiencias - el telescopio de baja potencia - es la aparición de personas que están más centradas en familiarizarse con el fundamento del ser mismo. Estas personas están más interesadas en ver las cosas a través del telescopio de la conciencia - mucho más potente -, en vez de apenas describir, explicar y categorizarlo todo. Este es un paso revolucionario para la humanidad.

Cuando hablamos sobre cualquiera de estas cosas - la vida, el ser, explicar, describir, experimentar - ¿qué es lo que de verdad es consciente de todas estas cosas? Aquello que es consciente es la esencia del ser. Es consciente de todos los puntos de vista, todos los sistemas de creencias, y todas las ideas, y sin embargo no es afectado por ninguna de ellas. Eso es lo que debemos saber y experimentar, en vez de solamente enfangarnos en pensamientos y emociones.

Pregunta: A fin de cuentas, parece que no se puede hacer nada respecto al miedo que siento tan a menudo, porque aparece cuando quiere.

Candice: El miedo no tiene ningún poder, porque no tiene una naturaleza propia. No es nada más que conciencia. Es como una estrella fugaz en el cielo - no deja rastro. Si elaboramos una historia sobre el miedo y le otorgamos poder, *lo tendrá*. Si no nos relajamos como conciencia e intentamos aplicarle un antídoto al miedo, eso le da más poder. A la inversa, si nos relajamos cuando aparece el miedo, se desvanecerá por sí solo, y es así como sabemos que el miedo no tiene realmente poder. El miedo no es nada, realmente. Una de las señales del logro sobre la conciencia, es el dominio del miedo. Esto no quiere decir que el miedo nunca aparece en la conciencia. Quiere decir que cuando el miedo o cualquier otra cosa aparecen, no nos afectan. El miedo y la ausencia de miedo no son dos.

Pregunta: Cada vez más me doy cuenta de cómo uno de los problemas fundamentales en la vida de la gente es otro tipo de miedo - el miedo al rechazo. Parece que surge con mucha fuerza, y me pregunto si el miedo al rechazo se solucionaría relajándose como conciencia.

Candice: Cuando nos consideramos una identidad personal, nos atribuimos un valor a nosotros mismos a través de nuestros puntos de vista, y así parecemos sólidos y estables. Asumimos que somos individuos, definidos por nuestros puntos de vista. Una vez que nos hemos consolidado como "alguien", consolidamos a todos los demás como el "otro" en relación a ese alguien. Una vez que esa estructura está presente, empezamos a temer que los otros rechacen nuestros puntos de vista, porque creemos que somos nuestros puntos de vista. Yo diría que esto es algo común a todo el mundo. Tenemos miedo de que los puntos de vista de los demás no coincidan con los nuestros y que nos rechacen. Por supuesto que nunca vamos a

encontrar a alguien cuyos puntos de vista coincidan exactamente con los nuestros.

Los seres humanos son animales gregarios; ser excluido del grupo es el rechazo supremo. Mientras creamos que somos alguien, este tipo de miedo seguirá existiendo. Pero esto realmente no es un gran problema. Cuando aparezca, relájate como conciencia, y sabrás cómo responder. Hay que ir más allá del miedo al rechazo. Es tremendamente limitador esperar continuamente que los demás no nos rechacen y temer que lo hagan, o esperar integrarnos y tener miedo de no hacerlo.

¡Lo que de verdad esperamos es que aquellos tiempos del comienzo de la adolescencia no vuelvan jamás! No queremos nunca más sentirnos rechazados por otros adolescentes que se juntaban en pandillas, mientras que repartían infamias entre ellos y a nosotros también. Es una época de la vida espantosa, y esperamos todo el tiempo que no se repita, pero tenemos un miedo sutil de que sí vuelva a ocurrir. Todo esto es parte de tomarnos por nuestros puntos de vista y tomar a los demás por los suyos.

El acto de rechazar o aceptar a los demás es una conducta enteramente dualista. Los seres humanos han creado muchas instituciones donde no hay ninguna apertura y donde se crean situaciones de miedo. Independientemente del tipo de organización a que estemos afiliados, está siempre presente esta sensación de que si no nos sometemos a las reglas nos pueden echar. Para gente que está verdaderamente viviendo como conciencia es imposible perpetuar este tipo de instituciones. Los seres humanos son totalmente capaces de crear instituciones donde todos saben que serán bienvenidos la vida entera. Este tipo de institución es enteramente democrática, no jerárquica, y requiere pocas reglas. Sus directrices sirven a la unidad del grupo y a su propósito. En vez de imponer restricciones, fomentan el apoyo mutuo y el éxito de todos. Esto es lo que estamos haciendo en Great Freedom.

Si me preocupara de si la gente me rechaza o no, nunca podría dar estas charlas, porque hay todo tipo de opiniones sobre mí y sobre lo que dice Great Freedom. Pero la conciencia está más allá de cualquier especie de apegos convencionales. Para mí, no hay ideas sobre temas personales tales como ser aceptada o rechazada, y no hay nadie que acepte o rechace. Lo que hay es una pasión ferviente por cultivar un mundo donde haya beneficio inmediato para todos gracias al poder de familiarizarse con la conciencia. Recuerda, breves momentos muchas veces se vuelven automáticos.