



## Prácticas

### Capítulo Once

*"Hay diferentes tipos de prácticas, adecuadas para diferentes personas, de modo que no hay una práctica esencialmente correcta o incorrecta. La comprensión correcta es que todo, tal cual es, es perfecto ahora mismo. Esta es la postura de íntegra bondad de la conciencia, la visión totalmente equilibrada".*

La más fácil y directa de todas las prácticas es relajarse naturalmente en la bondad de nuestro propio ser y volver a ello repetidamente. Relajarse es algo que cualquiera puede hacer; es totalmente asequible, está disponible para todo el mundo, y no depende de circunstancias especiales. No importa qué ocurra, podemos relajarnos con todos los fenómenos, sencillamente viendo que son formas pasajeras de la conciencia. De este modo, superamos todos los obstáculos potenciales, al no ver nada como un obstáculo. Nada tiene por qué ser un impedimento o amenaza. Eliminamos todos los impedimentos y nos entregamos por entero. Con este entusiasmo nos relajamos con todo lo que aparezca.

A veces la gente supone que relajarse significa que no hay que hacer nada, que lo único que tenemos que hacer es sentarnos bajo un árbol; pero no quiere decir esto. Tanto si estamos sentados o trabajando duramente, u ocupados en todo tipo de actividades, mantenemos la conciencia mientras hacemos esas cosas. De cualquier manera que manejemos nuestras vidas, permanecemos relajados imperturbablemente. Quizás hayamos estado meditando sin parar durante años, o haciendo prácticas increíbles a lo largo de nuestras vidas, o hayamos estado muy ocupados con nuestros negocios, carreras, o familia. Todas ellas son oportunidades perfectas para relajarnos, y así, tal cual son, permanecer en ellas mientras nos relajamos.

No hay necesidad de excluir nada. El resultado de mantener la conciencia siempre será un incremento de la eficacia, bondad, paz mental, y actividades beneficiosas. Con el tiempo, esto nos conducirá a una perfecta estabilidad mental.

Si mantener la conciencia nos atrae, perfecto. Si no, entonces probablemente no es el momento adecuado. Mucha gente vive la vida entera sin saber nada

sobre la conciencia, así que tan solo conocer que existe, ya es increíble. No obstante, esto no significa que mantener la conciencia sea lo correcto y que otras cosas no lo son. Yo sugeriría elegir una práctica y comprometerse con ella al cien por cien. Solamente tú puedes decidir lo que te va bien; pero sea lo que sea, comprométete con ello al cien por cien.

Hay diferentes tipos de prácticas, adecuadas para diferentes personas, de modo que en este sentido, no hay una práctica esencialmente correcta o incorrecta. Una de las maravillas de esta inteligencia plenamente positiva que lo une todo, es que cualquiera que sea la enseñanza que una persona quiera o necesite, aparecerá de una manera o de otra. Hay muchos tipos de prácticas y formas de ser, y todas ellas son buenas. Son la expresión perfecta para quienes estén involucrados en ellas. La comprensión correcta es que todo, tal cual es, es perfecto ahora mismo. Esta es la postura de íntegra bondad de la conciencia, la visión totalmente equilibrada.

No obstante, si estamos manteniendo la conciencia y combinando esto con una práctica que supone que hay un sujeto dirigiéndose a la conciencia como destino, esto sería como mezclar dos cosas incompatibles, como el agua y el aceite. Relajándonos como conciencia, no hay un destino, ni nadie yendo a ningún lugar. La conciencia pura, eternamente libre, ya está aquí mismo, y nunca hemos estado separados de ella. No hay nada que alcanzar, ni es necesaria ninguna práctica para llevarnos a donde ya estamos. Cuando nos relajamos, nos familiarizamos con aquello que siempre ha existido.

Podemos estar involucrados en hacer cualquier práctica- repetición de mantras, servicio altruista, meditación, cantos, devoción, o cualquier otra cosa, siempre que no creamos que eso nos está llevando a algún lugar. Si nos creemos un buscador, haciendo prácticas para llegar a un destino, estaremos alejados de la pura conciencia, ya presente y libre aquí. Si se hacen las prácticas con la idea de que nos llevan a un destino, van a fortalecer en realidad nuestra identificación con una identidad personal limitada, y no importa cuántas prácticas hagamos, si las hacemos con esa actitud, el destino de total bienestar de la conciencia permanecerá fuera de nuestro alcance.

P: Veo que hay un montón de gente hoy en día haciendo proselitismo de su religión. Están muy convencidos de su fe y sienten que tienen que convertir a los demás. A mí personalmente no me gusta el proselitismo, pero al mismo tiempo sé que mucha gente que está sufriendo, como mis padres, se beneficiarían con esta enseñanza. ¿Qué hacer en un caso como este?

Candice: Cuando hemos visto nuestro propio sufrimiento, vemos de verdad el de los demás, no de una manera intelectual, sino claramente y desde el corazón. Puede ser que verdaderamente queramos hacer algo por otras personas, y no hay reglas sobre qué hacer o qué decir. Sucede espontáneamente. Una manera consiste en esperar el momento oportuno, y entonces hablar con ellos de forma adecuada, pero es aún mejor el poder de tu propio ejemplo.

Si tus padres ven un cambio en ti, pueden decir "¿Qué ha ocurrido? Noto algo diferente en ti, como si estuvieras mucho más a gusto contigo mismo". No hay

necesidad de comunicar algo a la fuerza o decir nada que no sea bienvenido. Esto probablemente serviría para desinteresarlos, nada más. Sin embargo, si tus padres observan un cambio en ti, y están interesados en saber más sobre cómo has cambiado, vendrán a ti por sí mismos. En este caso, habría una atracción en vez de una promoción.

P: ¿Hay algún beneficio en estar con otras personas que están manteniendo la conciencia, o es un asunto más o menos individual?

Candice: Primero de todo, la conciencia es igual en todos los lugares y para todas las personas, y no se intensifica debido a que estemos en ciertos lugares. Al mismo tiempo, es muy natural y beneficioso para los seres humanos, unirnos a otros que están comprometidos con las mismas cosas que nosotros. Esto es un hecho simple, directo y práctico. Si tenemos amigos que están viviendo del mismo modo que nosotros, las cosas se hacen mucho más fáciles, porque nos pueden comprender y apoyar. La comunidad de gente que mantiene la conciencia refuerza y reafirma nuestra opción de vivir como conciencia y de relajarnos como conciencia.

P: Parece estupendo eso de relajarse como conciencia y no hacer nada más, ¿pero qué hacer si uno tiene cinco niños qué alimentar? No puedo sencillamente quedarme sentada, satisfecha con mi propia relajación.

Candice: Bien, ¿estás hablando de ti misma, o es un ejemplo hipotético? ¿Por qué no hablar de un caso concreto? ¡Yo tengo un marido, tres hijos y ocho nietos! Tengas cinco hijos qué alimentar o no- el consejo es exactamente el mismo, relajarse de manera imperturbable, relajarse repetidamente una y otra vez, cualesquiera sean los puntos de vista circunstanciales de tu vida. Lo que quiera que estés haciendo, o esté ocurriendo en tu vida, son las circunstancias perfectas para adquirir confianza en la conciencia. Breves momentos repetidos muchas veces se vuelven automáticos.

P: La devoción es muy importante en mi vida, pero no la he oído usar esa palabra. ¿Podría hablar sobre devoción y si es necesario cultivar la devoción del corazón?

Candice: Al relajarnos como conciencia la devoción aparece naturalmente. Yo no sé nada sobre cultivar la devoción, porque es algo que nunca hice. Lo que ocurrió es que me di cuenta que la base subyacente de mis incontables puntos de vista era libertad eterna. Me di cuenta de que esta libertad era inseparable de los puntos de vista, y que todos mis puntos de vista eran equivalentes. Me volví increíblemente devota a todo ello- constantemente devota a ello. De esto surgió devoción a todo el mundo. Esto es lo que ha sido mi vida: devoción a todo el mundo. ¡Tengo una familia muy grande! Si sientes un impulso hacia la devoción, considérate muy afortunado y aprovéchalo, porque es una manera de disfrutar realmente del puro placer de relacionarse genuinamente.

Cuando la gente habla de la devoción del corazón, el *corazón* no es un lugar en el cuerpo. El corazón es la esencia de todo *tal como es*. Inseparable de la conciencia es el corazón; inseparable de la conciencia es el amor, e inseparable de la conciencia es Dios. En esta enseñanza usamos la palabra *conciencia* en vez de *Dios*, porque *conciencia* es una palabra que todos los seres humanos podemos

entender. Todos sabemos que somos conscientes, y nadie puede decir que no lo es. Si nos familiarizamos con la conciencia, entonces conocemos aquello que nos permite conocerlo todo.

Cuando nos relajamos como conciencia breves momentos repetidas veces, nos relajamos como el amor, nos relajamos como el corazón, nos relajamos como la sabiduría, y nos relajamos como devoción a todo tal como es. Cuando escuchamos estos términos como *corazón* o *devoción* tenemos que saber lo que quieren decir realmente. Devoción, en su sentido más primordial, es la total y completa entrega del corazón a la esencia de nuestro propio ser- la absoluta e incansable devoción del corazón que no se puede provocar ni extinguir. Es natural en todos nosotros, y la reconocemos cuando nos relajamos como conciencia. Esto es muy, muy bello.

P: ¿Podría hablar sobre la necesidad de rezar?

Candice: Esta es una pregunta que la gente hace de tanto en tanto y es algo sobre lo que he pensado mucho a lo largo de mi vida. La palabra rezar significa pedir, pero si quieres rezar, es importante saber cuál sería la petición suprema. Rezar para conocerte a ti mismo como conciencia es una oración que vale la pena. ¡En esta plegaria, estás realmente rezándote a ti mismo!

Ahora bien, para la mayoría de la gente la idea de elevar una plegaria a sí mismos es un poco intimidante. Contemplamos nuestras vidas y pensamos "Ella dijo que cuando rezo, me estoy rezando a mí mismo. Esto es un poco desalentador considerando mi historial". Pero no estamos rezándonos a nosotros mismos invocándonos como una identidad personal; estamos rezándonos a nosotros mismos en tanto orden natural de todas las cosas- la súper inteligencia que está en la base de cada uno de nuestros pensamientos y acciones. Estamos rezando a aquello que hace que una flor se abra. ¿No es esta una bella e inspiradora idea? ¡Tan solo considerarla es magnífico!

No importa qué conceptos hayas tenido sobre cualquier divinidad o ser divino; eso está bien, pero ten en mente que cualquier cosa que puedas conceptualizar es un punto de vista que aparece en la conciencia. Al conocer la conciencia, conocemos aquello que es el origen de todo. Es el monarca que todo lo crea, creador de todos los conceptos de la divinidad, y de sus opuestos. Todos estos conceptos son equivalentes, y son suplantados por la profunda sabiduría que reside en el corazón de todos los fenómenos.

P: ¿Cómo ve Ud. el vegetarianismo? ¿Es necesario hacerse vegetariano para poder reconocer la conciencia con más facilidad?

Candice: Cuando yo era joven, supongo que había oído hablar sobre el vegetarianismo, pero no era vegetariana. También había oído hablar sobre la meditación, pero nunca había meditado. Puede ser que hubiera oído hablar de personas a quienes se les llamaba gurus, pero nunca se me ocurrió que iría a conocer a alguno. Puede que hubiera leído algo sobre la no-dualidad, pero no era nada sobre lo que realmente quería pensar o explorar.

Lo que sí sabía en mi propia experiencia era que en todo hay un campo indivisible de amor, y que los seres humanos son esencialmente perfectos. Yo ya lo sabía desde niña, así que no necesitaba explicaciones científicas ni libros de filosofía que me lo dijeran.

El tremendo cambio que experimenté hace veintiséis años fue una apertura o refinamiento de mi percepción, desde donde pude contemplar todo como totalmente indivisible. Desde ese momento en adelante, hacer cualquier cosa para alcanzar otra me ha parecido totalmente absurdo, como por ejemplo volverse vegetariano para alcanzar la percepción refinada de la conciencia. Quedó evidente que, sencillamente no importa. Sentarse en un cojín y observar que los pensamientos, emociones y sensaciones aparecen y desaparecen, para alcanzar una meta- eso tampoco tenía sentido.

Cuando es tan fácil acceder a la libertad atemporal de la conciencia en el contexto de todo lo que está ocurriendo aquí y ahora, ¿por qué añadir un montón de otras cosas para intentar hacer que ocurra? Respiramos, y cada fracción de esa respiración está repleta de conciencia esencialmente pura; esta misma conciencia es la esencia de la planta o la carne que comemos, así que en este sentido todo es equivalente. El momento en el que intentamos decidir que las cosas no son equivalentes o que algunas son mejores que otras, nos separamos de la verdadera sabiduría.

La mente de sabiduría es la mente que reconoce todas las cosas como equivalentes. Su sabiduría proviene de abarcarlo todo - está totalmente más allá de los opuestos al mismo tiempo que los incluye - y de no categorizar los fenómenos. La sabiduría es, en sí misma, una base de total igualdad e imparcialidad, en la que nunca ha habido divergencia, división o separación. ¡Es un gran alivio no tener que juzgar todo como bueno o malo! Lo imposible se vuelve posible al permitir que todo sea tal como es. Esto puede ir en contra de todo lo que creemos, pero cuando empezamos a ganar confianza en la conciencia, nos damos cuenta de que es así.

P: Me parece que en todas las tradiciones antiguas los más serios y sinceros buscadores alcanzaron su elevado estado practicando austeridades, o si no austeridades, sometiéndose a serias disciplinas. ¿Ud. también recomienda practicar austeridades o someterse a disciplinas?

Candice: No es posible forjar la sabiduría con austeridades ni con ninguna otra cosa, porque todo ya es sabiduría. Si decimos que haciendo austeridades vamos a llegar a la sabiduría, estamos afirmando que hay alguien yendo a algún lugar. Tenemos un sujeto dirigiéndose al objeto de un destino. Cuando nos relajamos como conciencia, no hay sujeto ni objeto desde el principio, y todo entra en perfecto equilibrio.

Podríamos considerar un personaje histórico como el Buda, quien en un momento de su vida de buscador errante, oyó una enseñanza que decía que había que ser célibe y hacer vida solitaria. Así que intentó hacer vida solitaria y se volvió célibe. Luego, se dio cuenta de que esto realmente no era suficiente, y fue a otro maestro que le dio más instrucciones sobre cómo controlar sus pensamientos y emociones, pero eso tampoco lo llevó a ningún lugar. Además intentó una

práctica de completa austeridad física y mental. Se alejó totalmente de todo y de todos, pasó hambre y se torturó de mil y una maneras hasta quedar medio muerto.

Después de haber intentado todo lo anterior, finalmente se sentó y se relajó, y como resultado, se disparó de todo en él - su lujuria, su rabia, sus celos, su profundo arrepentimiento por haber abandonado a su mujer, a su hijo, y a sus padres - todo aquello que había estado intentando neutralizar con aquellas prácticas. Cuando se relajó y sencillamente lo permitió todo, pudo sostener la conciencia sin intentar cambiar o alejar ninguno de esos puntos de vista. Entonces comprendió profunda y plenamente la verdadera naturaleza de la realidad interior.

Después de esta profunda comprensión, no enseñó que todo el mundo debería apenas sentarse y cerrar los ojos, y que algo ocurriría si se sentaban un tiempo suficientemente largo. Enseñó que, independientemente de los estados aflictivos que aparezcan, uno no debería intentar evitarlos, sustituirlos, o cambiarlos de alguna manera. Por el contrario, uno debería permitirles ser tal cual son.

Sé, por experiencia propia y por la experiencia de otras personas, que este principio es verdadero. Por más afectados que nos podamos sentir por lo que esté ocurriendo dentro o fuera de nosotros, tenemos que relajarnos completamente, y en esa relajación descubriremos la libertad atemporal que es la base inmutable de todos los puntos de vista. La total relajación de cuerpo y mente puede ocurrir en cualquier lugar, incluso habiendo montones de pensamientos dando vueltas o una gran actividad física.

No intentes entenderlo; no intentes aferrarte a ninguna de las ideas que has aprendido en los libros. Todo está en tu propia experiencia; confía en tu experiencia y en la libertad plena, que es la base de toda percepción.

P: ¿Cómo ve Ud. el hacer lo que fuera necesario para purificarse y así ser más receptivo a la sabiduría de que Ud. habla?

Candice: Todo ya es una única extensión no dual de espacio puro y consciente, enteramente immaculado e impecable en su esencia. Nunca ha habido nada que purificar de ninguna manera. Cuando nos relajamos imperturbablemente como puro espacio consciente, ese estado imperturbable es la purificación última, por así decirlo. La purificación suprema es darse cuenta de que todo es esencialmente puro. Relajándonos como conciencia esencialmente pura, nos damos cuenta de que todos los fenómenos, son manifestaciones de esta pureza primordial, independientemente de sus etiquetas.

Únicamente viendo la perfección immaculada y sin tacha que ya está aquí, podemos comprender que todo es totalmente puro en sí mismo. Esa es la fuente de la sabiduría. La sabiduría no resulta del análisis de los fenómenos. La sabiduría está por encima de todo este análisis y del atribuir causa y efecto a todo. Sólo podemos conocer esta sabiduría al relajarnos como conciencia por breves momentos, repetidos muchas veces, hasta que se vuelva automático. No podemos reconocerlo de ninguna otra manera.

P: Muchas de las tradiciones orientales y occidentales exigen que monjes y sacerdotes sean célibes. ¿Es el celibato un prerrequisito para la realización suprema en esta vida?

Candice: Pues, si quieres ser célibe, está bien, pero no es necesario. No hay que hacer nada para ser quienes somos, ¡porque ya *somos* quienes somos! Si decimos que hay que hacer algo, estaremos alejándonos de quienes somos. Al mismo tiempo, nada se excluye, por lo tanto si una persona se siente naturalmente inclinada al celibato, está perfectamente bien. No obstante, si consideramos el celibato como la llave de oro para llegar al destino de quienes somos, sería una desviación. Si elegimos el celibato porque es así cómo queremos vivir, eso es otro asunto.

El celibato es un aspecto muy específico del tema mucho más amplio de la sexualidad, al que todas las personas tienen que hacer frente. El celibato neutraliza el deseo sexual pero no soluciona por completo este fenómeno. Únicamente mediante el poder de la conciencia se puede entender la magnitud del deseo sexual.

Uno de los problemas que se añade de modo significativo a todos los demás problemas en el mundo es el aumento de la población. En relación a este problema en particular, la única esperanza para contener realmente la población de la especie humana es que más y más gente alcance la conciencia. Solamente el poder de la conciencia nos da una perspectiva clara y benéfica sobre el deseo sexual.

P: ¿Deberíamos hacer vida solitaria para evitar las distracciones del mundo?

Candice: Cuánto más te relajas, más sutiles se vuelven tus percepciones. Antes, quizás tus percepciones hayan estado involucradas en el mundo y con los demás, pero cuánto más te relajas, más puede aparecer un nuevo conjunto de percepciones. Una de estas percepciones podría ser el deseo de soledad, pero este es sencillamente un punto de vista más. Cuando se comprende plenamente la verdadera naturaleza de los fenómenos, la soledad se vuelve obsoleta; no hay necesidad alguna de soledad o de cualquier otro extremo. Si simplemente contemplas la soledad como una elección, está bien, pero si contemplas la soledad como algo necesario para tu libertad, se convertirá en una prisión.

Hay otra forma de considerar el tema de la vida solitaria. Una de las cosas que surgieron en los primeros tiempos de mi práctica de mantener la conciencia fue la idea de vivir en soledad. "¡Ah, no sería maravilloso vivir en un lugar sagrado, tal como un ashram en la India o un monasterio en el Tíbet, donde podría estar sola sin teléfono ni ordenador!"; Pero el contexto en el que mantenía tales inclinaciones era el siguiente: ¿qué es lo más beneficioso para la totalidad, y cómo los talentos que uno tiene van a ser usados de la mejor manera para el beneficio de todos? La raza humana está en una situación tan crítica que necesitamos tantas personas como sea posible, para contribuir destacadamente tanto como puedan al beneficio de todos. Esto es urgentemente importante.