

# CONCIENCIA INTEGRAL

## CURSO DE CRECIMIENTO

*José María Doria*

### LA VIA DE LA EVOLUCION

#### Diálogo entre Darío y Néor

**Darío:** En estos tiempos de progreso tecnológico vertiginoso y pragmatismo generalizado ¿Qué sucede con el mundo espiritual? Es corriente escuchar a personas que lo consideran como vestigio de una época de ideologías anticuadas e infantiles, en las que lo llamado “espiritual” tuvo su función, pero que no dejaba de ser una convención de creencias religiosas indemostrables que, en fondo, servían para aliviar el dolor humano.

**Néor:** En estos tiempos de desarrollo tecnológico, junto con ese pragmatismo que usted menciona en el que vale aquello que simplemente “funciona”, es interesante observar como aumenta también, de manera imparable, la tendencia hacia la búsqueda de valores que movilicen estados mentales de paz y plenitud. Al parecer, los logros materiales y la prosperidad económica, no están siendo capaces de otorgar la felicidad y la paz del espíritu que el habitante de la cultura del bienestar necesita. Y este desencanto del mundo tener y tener, genera numerosas crisis personales. Finalmente todo esta adicción al tener, despierta necesidades de mayor profundidad, en cuyos espacios tan sólo se mueve el ámbito del Ser.

**Darío:** Pero el Espíritu, ya como concepto tradicional parece pertenecer al dominio de lo sagrado, lo religioso, e incluso lo esotérico y, por tanto alejado de ese hombre incorporado en el mundo del consumo que, en cierto modo, escapa hacia delante y que no quiere enredos que no pueda él controlar.

**Néor:** De acuerdo, hay que reconocer que en Occidente se ha venido sosteniendo a lo largo de centurias que la búsqueda de lo espiritual era una cuestión “sagrada”, afirmándose asimismo que, si se deseaba penetrar en sus ámbitos, resultaba necesario cortar con el mundo externo o incluso renunciar a él. Se ha venido demarcando una rígida frontera entre lo que es secular y lo que es sagrado. Por eso el poder espiritual estaba totalmente monopolizado por la Iglesia y las

ordenes monásticas que eran quienes administraban a un Dios secuestrado por sus ministros.

**Darío:** ¿Hablamos de un monopolio de Dios por parte de las iglesias?

**Néor:** Sucede que las anteriores ideologías religiosas hicieron evolucionar a los hombres a través de oposiciones muy fuertes entre “el mundo y la carne”, ó “el espíritu y la materia”. Las iglesias como consecuencia, negaron que lo espiritual estuviese en el mundo laico, pero junto a esta idea, también sutilmente las iglesias se estaban haciendo con el mando para crear educación, alfabetización y desarrollo. Aquellos tiempos se caracterizaban por el pensamiento de los sacerdotes que sentían que monopolizaban lo supremo, pensando que los hombres tendrían que pasar por sus bendiciones para entender y garantizar el descanso eterno, y amenazando con la excomunión que todo lo controlaba en nombre de Dios.

**Darío:** ¿Cuál es en este momento la vía de lo espiritual?

**Néor:** Algo mucho más neutro, individual e integrador, y que a su vez está por encima de los lados e ideologías. Me refiero a la herramienta de la consciencia, con su intrínseca naturaleza de no-apego, no-identificación, no-compromiso que recibe y mantiene la llamada energía espiritual.

**Darío:** ¿Qué no es espiritual?

**Néor:** Aunque todo está teñido de Espíritu, existen tendencias “espiritistas” que, a veces, demandan un ciego compromiso con sus mensajes del más allá. Este tipo de estructura que busca una experiencia, tiende a producir en la conciencia humana excitación psíquica y expectativas. Esta especie de política espiritual de fenómenos y “milagros-espectáculo” no es fácil que lleve a la pureza de corazón, ni al esclarecimiento de la conciencia.

**Darío:** Tal vez está usted señalando la vía del corazón.

**Néor:** La apertura del corazón produce el amor auténtico, así como un gran sentimiento de compasión y gozo, estados mentales que incluyen la alegría por el éxito de los demás, algo que parece más difícil de experimentar cuando estos son compañeros cercanos de camino.

**Darío:** Sus palabras suenan como ecos de una meditación que sosiega el estrés.

**Néor:** La meditación no lleva únicamente a la tranquilidad y a la introspección, sino también a la disolución de la intolerancia. Podemos afirmar que la meditación nos da libertad para investigar todo, sin juicios o miedo al cambio. En la actualidad, hay muchos jóvenes que comienzan a utilizar dicha técnica como sustituto a las drogas, y como búsqueda de energía y serenidad.

**Darío:** ¿Qué papel juega el deseo en la vía espiritual?

**Néor:** El deseo por ejemplo desde la perspectiva budista supone el camino del sufrimiento, es decir: un querer ir “a” y no precisamente un querer “a través de”. De otra forma no se desarrolla el coraje, y la aceptación real y las metas alcanzadas que en lugar de liberarnos nos atan. ¿Le parece extraña esa manera de concebir el deseo como causa de frustración?

**Darío:** Me parece que en el fondo hay algo muy sabio detrás de ello. De hecho cuando deseamos, por ejemplo un coche rojo, en el fondo lo que estamos deseando es el estado mental que suponemos que llegaremos a sentir al conducir ese coche rojo, es decir que nuestra meta última no es el coche rojo en sí que aparentemente deseamos. Pero siento que esa profundidad tan sólo es alcanzable con el ejercicio continuado de la meditación y la introspección ¿Cómo definiría con una sola palabra el ejercicio de la meditación?

**Néor:** Como observación.

**Darío:** ¿De qué se trata en el acto de observar?

**Néor:** En el proceso de observación, se trata de descubrir lo que es y aceptar su despliegue. No tenemos que saber. Estemos dispuestos a tolerar el no-saber con la actitud paciente y desapasionada de la ciencia en sus aspectos más puros.

**Darío:** Observar qué?

**Néor:** Observar y desenmascarar el miedo, el estado mental de temer sutilmente lo que está ocurriendo ó lo que puede acontecer. Observar el estado mental en el que aparecen sensaciones de impaciencia e inquietud. Todo ello dejando de interferir, y sintiendo que nada está fuera de su lugar y todas las cosas pueden cumplir sus propósitos, si les permitimos ir y venir con la respiración. Una respiración que al igual que la vida es dar y tomar, y tratamos de ser conscientes de este dar y tomar.

**Darío:** La dualidad también se manifiesta en la luz y la oscuridad de todo ¿no debemos elegir?

**Néor:** Cuando una persona es capaz de hacer equivalente la oscuridad y la luz, se vuelve radiante, tanto interna como externamente. La libertad no está “arriba” sino en las ganas y en la habilidad de desplazarnos arriba y abajo, y en todas direcciones, de forma que no haya lugar a grietas, a causa de la impaciencia por adelantarse. En la vida cotidiana cuando mediante la meditación atravesamos la mente es cuando realmente alcanzamos su comprensión. A partir de este momento permitimos que todo fluya sin que haya evasión o aniquilación.

**Darío:** Esta práctica de la meditación de observación, tiene refrendos en otras culturas religiosas?

**Néor:** La meditación Vipassana ó práctica de observación, es llamada por los cristianos como contemplación y oración contemplativa, mientras que los hindúes la llaman devoción, pranayama, sadhana, concentración...

**Néor:** A veces parece que todo lo que usted expone, pretende tan sólo producir sugestivas esperanzas en nuestras mentes inquietas por la incertidumbre de la vida.

**Néor:** No lo crea. Donde hay esperanza hay miedo. Cuando esperamos un resultado, experimentamos cierto grado de temor a no conseguirlo, o si lo logramos existe miedo a perderlo. El temor es un sutil pero activo elemento de la esperanza.

**Darío:** ¿Cómo se puede vivir sin esperanza?

**Néor:** ¿Cómo pueden hacerlo las personas lúcidas? La vida -real- está en el presente, y estas personas encuentran su plenitud ahí, sin esperanzas y miedos basados en el futuro. Observen que cuando nos complacemos en la esperanza, estamos construyendo una resistencia a lo que está pasando en ese momento y tratando de escapar a lo que debería ser.

**Darío:** Suena bien ¿Cuál es la escuela más recomendable para la meditación?

**Néor:** La auténtica meditación no tiene escuela. Si tratamos de confinarla en una escuela determinada, ya no se tratará de meditación, sino de algo semejante a la religión, que como ustedes bien saben, al organizarse pierde su espíritu.

**Darío:** Sugiero un cambio de tema. Hagamos una reflexión sobre la soledad ¿Qué opina de ella?

**Néor:** La soledad significa estar solo sin sentirse solo. Sin embargo, a la mayoría de nosotros nos horroriza esta perspectiva. Frente al temor a la soledad necesitamos tener amigos, discos, libros, dioses y otras muchas cosas.

**Darío:** ¿Existe separación y aislamiento en la soledad?

**Néor:** Merece la pena diferenciar entre soledad y aislamiento. Experimentar la soledad no significa que se viva de forma autónoma, es decir separada y permaneciendo aislados, ya que esta postura puede llegar a ser patológica. Necesitamos el contacto de los demás, pero aún viviendo entre gente, es muy sano experimentar que estamos solos.

**Darío:** ¿Por qué nos cuesta tanto estar solos?

**Néor:** Porque el deseo subconsciente de “tener” todavía nos acompaña. Parece que necesitamos que algo esté con nosotros, necesitamos que alguien viva con nosotros. La mente no quiere estar sola, le gusta jugar con pensamientos, que la distraigan, con recuerdos y experiencias.

**Darío:** En el seno de la cultura del progreso actual, pienso que nos hemos tornado muy complicados

**Néor:** Permanecer en el bosque con una mente complicada, no es superior a estar en una ciudad con una mente sencilla. Lo mejor que podemos hacer es seguir el camino de *en medio*, es decir poseer lo necesario sin dejarse arrastrar por los extremos, y mantener un escaso apego por lo que tenemos.

**Darío:** ¿Cómo practicar la salida de este apego?

**Néor:** Debemos practicar la interrupción de la acción apresurada, dejando a la mente en soledad por lo menos una vez al día, incluso en medio del trabajo o estando en grupo. Si lo hacemos nos fijaremos en el hecho de que actuamos de forma distinta. Nos individualizamos y auto-referenciamos en el yo profundo, pero no nos aislamos. Estamos solos pero no estamos

solos. Nos relacionamos con personas de nuestro entorno mientras permanecemos ecuánimes. De cuando en cuando, deje sonar el teléfono y deje partir aviones y mientras eso sucede, experimente sus sensaciones, sus miedos, sus apegos...

**Darío:** De acuerdo y conforme voy observando esos contenidos internos ¿qué pasa?

**Lama:** Si examinamos nuestros recuerdos y pensamientos, veremos que están conectados por una cadena que los subyace. Es la base del pensamiento asociativo y de la emoción. Tras un espacio de silencio mental, tal vez logremos sentir que hemos alcanzado un estado estable y profundo de soledad mental, libre de distracciones... aunque de repente suceda que un recuerdo aparece y salimos de la calma. La cadena de conexión de los recuerdos no está rota. Los contenidos inconscientes de la mente siguen fluyendo y entonces usted debe seguir observando.

**Darío:** ¿Y qué se consigue con ello?

**Néor:** Se consigue cambiar los hábitos coagulados de nuestra mente, un estado en el que puede ver las cosas con toda claridad, despejada de las trabas mentales. En la libertad que proporciona el descondicionamiento, ya no se depende de las cadenas de recuerdos, pensamientos y enredos. Las cosas fluyen y no hay apego a ellas.

**Darío:** Interesante

**Néor:** No debemos ponernos excusas para no convivir con la soledad.

*José María Doria*