

EL OCÉANO DE LA ACEPTACIÓN

NO hay mayor misterio que este: buscamos

constantemente la realidad, cuando de hecho somos la realidad.

Ramana Maharshi

Cuando te detienes y traes toda tu atención de vuelta a la experiencia presente, a lo que está ocurriendo justo ahora, a donde estás, ¿qué es lo que encuentras? ¿Encuentras que algo aquí sea definitivo, inmutable, *inamovible*? ¿Encuentras unjo separado y permanente? ¿Encuentras algo sólido llamado *yo*? ¿O lo que ves es que todo lo que hay aquí está constantemente cambiando, en movimiento, danzando de momento en momento?

Los pensamientos aparecen y desaparecen, ellos solos. Las imágenes, los recuerdos y las ideas van pasando uno tras otro por la pantalla de nuestra consciencia, se quedan un rato y luego desaparecen. Van y vienen toda clase de sentimientos: tristeza, aburrimiento, frustración, ira, miedo... Se suceden las sensaciones por todo el cuerpo. Los sonidos surgen de la nada: el tráfico de la calle, el zumbido de un televisor, un portazo, tu propia respiración, el canto de un pájaro, ¡Pío, pío!

A lo largo de todo el día, ascienden y descienden todo tipo de pensamientos, sensaciones, sentimientos y sonidos en el océano de consciencia que eres. A todo lo que aparece en la pantalla de nuestra consciencia, podríamos llamarlo *onda de experiencia*. Un pensamiento es una onda. Un sonido es una onda. Un sentimiento, una sensación son una onda. Y todas estas ondas, todas estas olas de pensamiento, de sonido, de sentimiento

y de sensación aparecen y desaparecen en el espacio plenamente abierto de la consciencia, el vasto océano que eres en esencia.

¿Eres capaz de reconocer que tu experiencia de la vida es *siempre* una simple danza de olas en el momento presente, que se suceden todas en el vasto océano que eres? (Y el término «océano», puedes sustituirlo por «consciencia», «percepción consciente», «ser» o «presencia»... o cualquier palabra que te parezca apropiada para nombrar esta realidad que está más allá de las palabras. Yo las empleo indistintamente a lo largo de este libro. Da lo mismo el nombre que des a lo que eres en realidad.)

Lo que eres, igual que el océano, abarca todas las pequeñas ondas de experiencia que ascienden y descienden, que nacen y mueren. Los pensamientos, las sensaciones, los sentimientos y los sonidos van y vienen en ti. Tú no eres tus pensamientos, ni tus sentimientos, ni tus ideas y juicios sobre ti mismo, ni la historia de tus éxitos y fracasos, ni ninguna de las sensaciones o sonidos que aparecen y desaparecen^ *sin embargo*, lo que eres —como el espacio plenamente abierto en el que se permite que aparezcan y desaparezcan todos los pensamientos, sensaciones, sentimientos y sonidos— es a la vez, misteriosamente, *inseparable* de esos pensamientos, sensaciones, sentimientos y sonidos. Tú no eres tus pensamientos, pero, a la vez, *todos* los pensamientos tienen permiso para ir y venir en la intimidad que eres. Lo que eres no son sonidos, y, no obstante, *todos* los sonidos tienen permiso para aparecer y desaparecer en ti.

No te preocupes si estas palabras te resultan un poco confusas y paradójicas en este momento. A lo largo del libro, volveremos repetidamente a esta *intimidad*, a esta *inseparabilidad*, a esta *no dualidad* entre lo que eres y la vida en sí. Haré referencia a ello desde diferentes ángulos y lo explicaré de muchas maneras distintas.

Y bien, desde la perspectiva de lo que eres, desde la perspectiva del océano, aunque las olas sean todas diferentes en apariencia, en *esencia* son todas lo mismo. Todas son agua. Así que, utilizando esta metáfora, podría decirse que el océano *sabe* que todas las olas son sencillamente parte de él. Cada pensamiento, cada sentimiento y cada sensación que aparece en ti es sencillamente el océano en su danza. Desde las potentes olas violentas hasta las más suaves y plácidas, todas son agua. Así que, en el nivel más profundo,

el océano no tiene ningún *problema* con ninguna de las olas, porque sabe que ninguna de ellas puede poner en peligro lo que él es en realidad. Hay, por tanto, un profundo bienestar respecto a todas ellas, una paz que escapa al entendimiento, que nace de haber reconocido que, en esencia, son inseparables del océano.

Ninguna de las olas de la vida puede dañar al océano que eres. Ninguna puede destruirte. Ninguna puede sustraerte nada, y ninguna puede añadir nada a lo que eres. Ninguna de las olas es ajena a ti.

De modo que, ya aparezca el océano como una ola de pensamiento, de dolor, de miedo, de entusiasmo, de alegría o como cualquier otra ola, sabe que, a nivel esencial, todas esas apariencias están bien. Todas tienen un hogar en lo que eres. Lo que eres es lo bastante vasto para contenerlas a todas.

Como nos han recordado todos los maestros espirituales a través de los tiempos, en realidad no eres una persona separada, no eres un yo individual, sino el espacio abierto en el que todas las pequeñas olas de experiencia — pensamientos, sensaciones, sentimientos, sonidos— vienen y van. Eres literalmente, eso que buscas. Eres la consciencia que sostiene la danza de la forma. Eres la vasta expansión de percepción consciente en la que el mundo aparece y desaparece. Sea lo que sea lo que aparece y desaparece en tu experiencia, tú permaneces en calma en medio de la tormenta; eres el vasto y profundo océano que ni siquiera la ola más violenta puede destruir. Por mucho que las olas se eleven y rompan estrepitosamente, en las profundidades del océano hay silencio..., silencio y saber.

Eres como las páginas en blanco que hay debajo de estas palabras. Estás detrás de cada palabra de este libro, siempre presente, siempre como telón de fondo; eres esencial para que las palabras se vean, pero rara vez percibido y menos aún apreciado.

Creo que es a esto a lo que apuntan en definitiva todas las enseñanzas religiosas y espirituales: al hecho de que hay algo —llámalo como quieras (pues no siendo una cosa, es en verdad innombrable)— aquí, justo en las profundidades de la experiencia presente, que no viene y va, que no puede romperse, pudrirse ni desintegrarse, ni siquiera en medio de la más extrema tristeza, dolor o miedo. Es un lugar que siempre está profundamente bien, incluso cuando todo en la superficie parece no estarlo. Y, dado que se

encuentra más allá de los opuestos, más allá del mundo dualista del pensamiento, está asimismo más allá del ciclo de nacimiento y muerte. Nunca nació, y no puede morir. Es la completitud que la ola desesperada busca pero nunca encontrará. Es *el hogar*.

Estamos tan ocupados intentando escapar del malestar y el dolor, y alcanzar la completitud en el futuro, que acabamos pasando por alto la incompletitud presente. Estamos tan ocupados intentando volver a casa que pasamos por alto el hecho ineludible de que ya estamos en casa. Estamos tan ocupados intentando mantener una imagen de nosotros, intentando demostrarnos y demostrarle al mundo quiénes somos, que pasamos por alto que lo que somos es sencillamente el inconmensurable espacio abierto en el que *todas* las imágenes vienen y van. Estamos tan ocupados buscando que acabamos pasando por alto este espacio abierto que lo contiene todo, un espacio abierto que es *en sí mismo* el final de la búsqueda.

Eres eso que buscas, como los grandes maestros espirituales nos han dicho siempre. Y no lo encontrarás en el futuro. Solo se puede encontrar en el ahora.

Decididos a gestionar las olas

Desde la perspectiva del océano, nada es un problema, en el más profundo sentido. El dolor, la ira, la frustración... vienen y van en el océano, y no son, en sentido real, un problema. Pero como los seres humanos no nos damos cuenta de quiénes somos realmente, hacemos un problema de ellos. Decimos: «¡Esta ola no debería estar en el océano! Pone al océano en peligro..., pone en peligro lo que soy. Impide, en cierto modo, la completitud del océano, y, si pudiera librarme de ella, volvería a haber completitud».

Lo que hacemos, en esencia, es no permitir que una ola esté en el océano. ¡No permitimos que una ola, que ya es expresión perfecta de la vida, esté en la vida! Estamos tan profundamente condicionados a juzgar las olas, a dividir las en buenas, malas, feas, hermosas, seguras, peligrosas, positivas o negativas que acabamos pasando por alto la completitud inherente a cada ola de experiencia: a cada pensamiento, sentimiento y sensación.

Nos erigimos en jueces de las olas y, básicamente, juzgamos que unas

están bien y otras no están bien, así que permitimos que algunas existan en lo que somos y otras no. Y aquí es donde empieza eso a lo que llamamos resistencia. Muchos maestros espirituales hablan de la resistencia que oponemos al momento presente y de cómo esa resistencia se halla en la raíz de todo nuestro sufrimiento psicológico. Ahora podemos entender por qué nos resistimos a un pensamiento o sentimiento: le oponemos resistencia porque no vemos la completitud en él, porque, a cierto nivel, lo percibimos como una amenaza a lo que somos. Nos resistimos por miedo, porque no vemos la inseparabilidad e intimidad que hay entre lo que somos y lo que aparece en la experiencia presente. Así que, a cierto nivel, sentimos que lo que está ocurriendo no está bien, y nos retiramos para evitarlo.

Ingeniamos maneras de hacerlo muy complicadas, pero, en esencia, lo que intentamos hacer es muy simple: libramos de las olas que no nos gustan. Deseamos tener el océano bajo control gestionando las olas, de modo que solo aparezcan aquellas que queremos que aparezcan. Todo el sufrimiento humano es una variación de este tema: intentar controlar las olas, intentar controlar la experiencia del momento presente para que se amolde a nuestras ideas y conceptos de cómo debería ser. Si quieres sufrir, ¡compara este momento con tu imagen de cómo debería ser!

Acabo escapando de cualquier aspecto de mi experiencia presente que considero que pone en peligro la completitud. Literalmente, entro en guerra conmigo mismo. Me divido en dos: yo, contra las «olas malas», las «olas peligrosas», las «olas oscuras» o las «olas diabólicas» que hay en mí. Ciertas olas que hay en mí se convierten en una amenaza, así que echo mano del mundo —del siguiente cigarrillo, la siguiente relación sexual, la siguiente jarra de cerveza, el siguiente su— bidón espiritual— para dejar de sentir lo que siento, para eludir ciertas olas y, en definitiva, para librarme de esta incompletitud, este vacío, este sentimiento de carencia que palpita en el centro de mi ser. Me hago adicto (a amantes, a gurús, a sustancias diversas), me apego a rígidos sistemas de creencias o me mato a trabajar..., todo para no tener que experimentar lo que experimento, para no tener que sentir lo que realmente siento en este momento, para poder anestesiarme y no sufrir el dolor de ser humano. Como seres humanos, hacemos cosas muy complicadas, peligrosas e incluso violentas para escapar del malestar que nos provoca la

experiencia presente. Pero lo que ocurre por debajo de esto es siempre muy simple: nos resistimos a lo que es.

Durante un rato, el dinero, el cigarrillo, el encuentro sexual, la experiencia espiritual parecen proporcionarnos alivio de este aprieto; el objeto externo o la persona parecen hacer que desaparezca la tristeza, la soledad, el miedo, y parecen darnos la completud que anhelamos. Me aferró a cualquier cosa que crea que me proporciona integridad. Muchas enseñanzas espirituales hablan del apego, y ahora podemos entender por qué nos apegamos: cuando pensamos que esos objetos externos y esas personas nos están dando integridad, no podemos soltarnos de ellos, porque hacerlo significaría perder la integridad. Continuar enganchados a ellas puede llegar a ser una cuestión de vida o muerte.

Más adelante, hablaré de cómo inconscientemente les otorgamos poder a esas personas y objetos de nuestro mundo que creemos que nos dan integridad, y, al hacerlo, perdemos nuestro poder y dejamos de confiar en nuestra experiencia. Por eso, el buscador siempre busca un gurú —algo o alguien que tiene poder sobre él—. El gurú adopta muchas formas distintas: puede ser un gurú espiritual (que parece tener el poder de la iluminación), un amante (que parece tener el poder del amor) o una botella de cerveza (que parece tener un misterioso poder de hacerte sentir mejor). El objeto o la persona teóricamente te quitan el malestar, durante un tiempo. Durante un tiempo muy breve, el peso del yo, el peso de la búsqueda, desaparece, y sientes un alivio temporal del malestar, del dolor, del sufrimiento. Cuando estás cerca de tu amante o de tu maestro espiritual, cuando estás viendo jugar a tu equipo favorito, cuando estás inmerso en la intimidad del encuentro sexual, en la emoción de los deportes extremos o en las profundidades de la meditación, todo parece volver a estar bien. La búsqueda se relaja y, durante un rato, dejas de sentir el peso de ser una ola separada.

Pero he aquí el problema: cuando retiras el alcohol, el maestro espiritual, el amante o la actividad, el malestar reaparece, a veces multiplicado. Cuando te separas del objeto buscado —el objeto de la adicción, aquello que imaginabas que te estaba completando—, la búsqueda empieza de nuevo. Muchas veces, solo cuando pierdes lo que pensabas que te completaba te das cuenta de la búsqueda que borboteaba por debajo de ello; simplemente, no

eras consciente de que estuvieras usando a tu «gurú» para que te completara. La búsqueda era inconsciente.

Sí, es fácil creer que no buscas nada cuando todo te va bien, cuando tienes lo que quieres y la vida se porta bien contigo. Dices: «¡No necesito nada para completarme! ¡Estoy completo!». Pero entonces pierdes tu dinero, tus posesiones, la salud, a tu pareja, a tu gurú espiritual, la fama, el éxito, tu aspecto, los recuerdos de tu experiencia de iluminación; pierdes el objeto, la persona o la experiencia que pensabas que te completaba..., y la consiguiente completitud, la consiguiente soledad, la profunda insatisfacción con la vida —todo lo que se suponía que tus «poderosos» objetos o personas habían hecho desaparecer— vuelve a aflorar. Ni el objeto, ni la persona, ni la experiencia pasajera tenían en realidad ningún poder..., al menos no el poder que tú realmente anhelas: el poder de poner fin a la búsqueda, de una vez por todas.

Así es, normalmente no nos damos cuenta de que estamos buscando hasta que experimentamos la pérdida; y la pérdida puede ser algo terrible..., o una auténtica oportunidad de comprender que, para estar completos, nunca hemos necesitado lo que creíamos necesitar.

¿Qué crees que necesitas para estar completo? ¿Qué tienes miedo de perder? ¿Qué, en caso de que lo perdieras, te haría estar incompleto?

La verdadera libertad no depende de ninguna fuente exterior. La verdadera libertad es ser libre de toda dependencia, es dejar de depender de las fuentes externas para que te completen. El cigarrillo, los encuentros sexuales, la afectuosa mirada de un gurú no pueden darte una libertad permanente. Solo cuando tu atención gire ciento ochenta grados para contemplar las olas no deseadas de las que huyes, existe la posibilidad de que descubras la libertad total y la paz en tu propia experiencia.

EL VERDADERO SIGNIFICADO DE LA ACEPTACIÓN

Profundicemos un poco más en la idea de la aceptación, una palabra que tiende a malinterpretarse con mucha frecuencia.

Mira, se podría decir que lo que eres, lo mismo que el océano, acepta cada ola simplemente porque es cada ola. No tiene elección, i no tiene más

posibilidad que aceptar! El océano no acepta unas olas y rechaza otras; la suya es una aceptación incondicional que está mucho más allá de nuestras ideas condicionadas sobre la aceptación. La aceptación de todas sus olas está más allá de los opuestos conceptuales de aceptación y no aceptación. La aceptación es la inseparabilidad del océano y las olas, y, como tal, no tiene opuesto. Toda ola está aceptada de antemano, y es esa naturaleza ya aceptada de las olas lo que constituye la esencia sobre la que trata este libro. Me refiero a la más profunda aceptación de la vida, que como individuo no puedes conseguir.

En realidad, la cuestión no es intentar conseguir esa profunda aceptación, sino reconocerla, verla, percibirla en todas y cada una de tus experiencias. No tienes que lograr esta profunda aceptación; eso ya ha sucedido, y lo único que te queda por hacer es darte cuenta, sin esfuerzo, de que ya ha sucedido, en este momento y en cada momento. Toda ola de experiencia —todo pensamiento, toda sensación, todo sentimiento, todo sonido, todo olor— tiene permiso para estar aquí. Para cuando una ola aparece, lo que realmente eres ya la ha aceptado. La llegada de una ola es su aceptación. Las compuertas ya están abiertas; a este momento ya se le ha permitido entrar, exactamente como es ahora mismo. ¡Lo único que jamás experimentamos es lo que ya se ha permitido!

Lo que eres ya ha aceptado el momento presente, tal y como es. Lo que eres ya ha dicho sí a lo que es; de lo contrario, lo que aparece en este instante no aparecería. Lo que eres no puede oponer resistencia a nada de lo que aparezca ahora, puesto que es todo lo que aparece ahora. A lo que eres, todo le resulta sencillamente irresistible.

Así que, cuando hablo de aceptación, no uso la palabra de la manera en que se nos ha condicionado a usarla. La uso de una manera nueva, que hace referencia a la más profunda aceptación de la vida... una aceptación, una autorización a estar presente, queja ha sucedido. Por lo tanto, cuando te sugiero que aceptes o permitas lo que es, es una manera taquigráfica de dirigir tu atención al hecho de que, en este momento, ¡a estos pensamientos, sensaciones, sentimientos, visiones, sonidos y olores ya se les ha permitido entrar, puesto que ya están apareciendo!

Aceptar nuestros pensamientos y sentimientos es darse cuenta, simple y

llanamente, sin hacer el menor esfuerzo, de que esos pensamientos y sentimientos ya han sido aceptados, de que ya se les ha *permitido entrar*. *Ya están aquí*. *Aceptar no es un logro sujeto al tiempo, sino la realidad del eterno momento presente*.

Tú no puedes aceptar, pues lo que eres es aceptación en sí. h_{i0} eres en realidad una persona separada; eres un espontáneo sí a este momento.

Esta definición pone muchas enseñanzas espirituales patas arriba. La aceptación no es un estado que se deba alcanzar en el futuro. No es algo que hayamos de buscar, esperar, anhelar, suplicar. No es un logro personal ni algo que llegue tras años de esfuerzos. No es un acontecimiento mágico, una transformación de la consciencia ni un cambio energético que se producirá algún día. No es una tarea ni el trabajo espiritual que has de desempeñar con disciplina. Es algo que has de redescubrir *justo en mitad de tu experiencia presente*, aquí y ahora, esté ocurriendo lo que esté ocurriendo. La aceptación no es una meta futura, sino una realidad presente, siempre. Si es la gracia, entonces es una gracia siempre presente, al alcance de todos, todo el tiempo.

Esta definición revoluciona totalmente la idea que tenemos de la aceptación y el rechazo. La aceptación ya no depende de mí, un individuo separado que intenta aceptar, que intenta vivir en un estado de constante aceptación, que intenta alcanzar la aceptación como una meta futura, que intenta estar a la altura de un inalcanzable ideal de aceptación que los maestros espirituales y los gurús han fomentado, y que no es sino otra forma de búsqueda. La aceptación consiste en reconocer que eres el espacio abierto de la aceptación, el océano que acepta de antemano todas sus olas, incondicionalmente, aquí y ahora..., incluida cualquier ola de no aceptación.

Recuerdo que hace años, cuando me consideraba un buscador espiritual, sediento de la liberación y la huida que representaba la iluminación, solía creer que aceptar, o mejor dicho «hacer aceptación», las veinticuatro horas del día los siete días de la semana, trescientos sesenta y cinco días al año, era la clave para iluminarse. Si era capaz de aceptarlo todo en todo momento, sería libre..., o eso pensaba yo. Era una idea preciosa, pero por más que intentara aceptarlo todo, estar presente con todo, permitirlo todo incondicionalmente, darme cuenta de todo sin elección, seguía habiendo cosas que no podía aceptar. El dolor físico extremo, la violación, la tortura, el

genocidio... ¿cómo podía aceptar experiencias como esas? Cuando experimentaba en mi persona un dolor extremo, trataba desesperadamente de aceptarlo, pero me agotaba en el intento, y luego me castigaba por no haber sabido estar a la altura de lo que yo suponía que debía estar a la altura.

Ahora me doy cuenta de que había una estrategia (en otras palabras, una búsqueda) detrás de aquel intento de aceptación: secretamente creía que, si aceptaba el dolor, *el dolor desaparecería*. ¡Seguía siendo un *rechazo* del dolor, solo que disfrazado de aceptación! Qué lugar tan ingenioso había encontrado el buscador para esconderse: ¡justo en el centro de una bella práctica espiritual! La aceptación que se hace con cualquier tipo de esperanza, motivo o expectativa no es aceptación real, sino rechazo disfrazado.

Lo que entonces aún no había descubierto era la naturaleza incondicional y omnímoda de esta profunda aceptación. Estaba tan ocupado *intentando* aceptar que terminé pasando por alto esta profunda aceptación de la vida..., ¡en la que incluso mi incapacidad de aceptar estaba aceptada! Sí, así de radical es esta aceptación: incluso a tu falta de aceptación del dolor se le permite formar parte de lo que eres! Todas las olas tienen la aceptación del océano, y si lo que está sucediendo justo ahora es que no aceptas el dolor, eso está aceptado también. El dolor está bien, y la aversión que sientes hacia el él, tu deseo de librarte de él, también está bien. Se acepta al buscador incluso cuando es incapaz de aceptar.

Y aquí hay una clara paradoja. Si la vida acepta, acepta totalmente, mi falta de aceptación del dolor, *eso significa que deja de ser una falta de aceptación*. La no aceptación se transmuta. Lógica, filosófica y racionalmente esto no tiene sentido, pero es así. Sin embargo no quiero que me creas; quiero que descubras tú mismo esta verdad. Todo lo que contiene este libro guarda relación con ese descubrimiento.

Este libro habla sobre reconocer un significado más profundo de que todo está bien, incluso cuando en la superficie las cosas no lo estén, sobre percibir una completud más profunda, incluso cuando en la superficie las cosas no parezcan estar completas. De lo que hablo es de la relajación suprema, de la paz suprema, del reposo supremo. No de ti, no de que una persona separada se sienta relajada o en paz, o intente hallar reposo, sino de un sentimiento de

relajación más profundo que nace de *saber* que todo pensamiento, toda sensación, todo sentimiento, incluidos los dolorosos, ya se han aceptado en el espacio que eres. Saber que, en el momento, incluso tu falta de aceptación se ha aceptado profundamente es algo que puede desintegrar de raíz incluso el más férreo sufrimiento. Podría decirse que tal vez *todo* sufrimiento sea sencillamente la ceguera a esta profunda aceptación.

Visto desde esta perspectiva, *todo sufrimiento es una invitación a aceptar profundamente el momento presente*. El sufrimiento, el estrés o malestar psicológico deja de ser algo malo o dañino que hayamos de trascender o destruir, y se transforma en una oportunidad única de que veas con qué sigues en guerra, qué es lo que todavía buscas. En el interior del sufrimiento, siempre encontrarás esta guerra; siempre encontrarás la ceguera a esta profunda y total aceptación. La guerra es, por tanto, una invitación a *regresar* a esta aceptación profunda y total. El sufrimiento duele, y el dolor nos señala el camino a casa.

«Nostalgia» es una bella palabra que literalmente significa «el dolor del regreso al hogar». Pero también podría significar «el descubrimiento del hogar incluso en medio del dolor», porque el hogar está siempre presente, aun en mitad de todas esas experiencias de las que preferirías escapar, lo mismo que el océano está siempre presente en cada ola y adopta la forma de cada ola.

Intentamos cultivar en nosotros cualidades como el amor, la paz, la aceptación y el desapego. Nos agotamos *intentando* amar, *intentando* aceptar, *intentando* relajarnos, *intentando* no juzgar y no identificarnos con nada, e incluso *intentando* poner fin a la búsqueda de una vez por todas. Pero cuando descubrimos quiénes somos realmente, nos damos cuenta de que todas estas cualidades no son resultado del esfuerzo de una persona separada, sino que están ya presentes de modo natural en quienes somos antes de que nos identifiquemos como personas separadas. Lo que somos es *por naturaleza* expresión de amor y aceptación, está profundamente relajado y siempre en paz, nunca apegado a ninguna forma, y nunca ha buscado nada. Por naturaleza, no juzga ni elige, y está siempre libre de toda identificación. Es el océano, siempre en reposo en medio de la tormenta, permitiendo eternamente la existencia de cada ola, sin juzgarla, sin oponerle resistencia ni apegarse a

