



## Entrega a lo indescriptible

### Capítulo Tres

*“La entrega a aquello que es indescriptible se encuentra en la conciencia. De acuerdo a la sabiduría del no esfuerzo, la acción sin acción es definitivamente lo que de cualquier manera concebible resulta para beneficio de todos”.*

No hay absolutamente nada que hacer respecto a nada para ser consciente y sabio. Disfruta la tranquilidad de tu propio ser *tal cual es*, en el que nada se necesita hacer y en el que nada necesita cambiar. Como quiera que estés viviendo y cualesquiera sean las circunstancias de tu vida, son las circunstancias perfectas para ganar confianza en la conciencia. Cualquiera que sea tu percepción de tu situación, esa situación es inseparable de la conciencia. Todo se sabe clara y directamente en la conciencia, fundamento de todo.

La percepción a la cual llamamos “yo” es un punto de vista que no se puede separar de la conciencia, de la misma manera que cualquier cosa que aparezca es un punto de vista inseparable de la conciencia. No hay ningún ente o fuerza que pueda separar de ninguna manera a nadie de la conciencia. Simplemente no es verdad que haya obstáculos entre tú y la conciencia.

Por favor, no te preocupes por todos los conceptos o maneras difíciles de hacer las cosas que hayas podido adoptar, tratando de ser fiel a una u otra filosofía. Si quieres entregarte a algo, entrégate a lo indescriptible. Entrega a lo indescriptible: esta es la entrega suprema, y la única entrega real que hay. De lo contrario, nos entregamos al intento de clasificar y reorganizar todos nuestros pensamientos, emociones y experiencias. Cuando nos pasamos la vida tratando de reorganizarlo todo para ser felices, es como resolver un puzle de un trillón de piezas de un cielo sin nubes. En otras palabras, nada saldrá de esto, el proceso resultará agotador y frustrante y no llevará nunca a ninguna parte.

Ahora bien, lo que muchos de nosotros hemos estado en realidad practicando, es la

entrega a lo descriptible, es decir, la suposición de que nuestros pensamientos, emociones y experiencias pueden forzarnos a sentir de una manera u otra. Entrega a lo descriptible significa que nos subordinamos y damos poder a nuestros pensamientos, emociones y experiencias de acuerdo con su etiqueta. Os daré un ejemplo personal de esto: a mí me dijeron que mi nombre era Candice y que era una niña, así que empecé a practicar entrega a ese nombre y a ese género. Con el tiempo otras características y cualidades se fueron añadiendo para describirme, y estas también se transformaron en mi sistema de creencias. Nací en una familia católica, así que empecé a practicar entrega a la idea de ser católica, y que había un Dios, y que había que temerlo. Aprendí que este ser absoluto llevaba una cartilla de puntos, y que en ella había una lista de mis cualidades y defectos. Por supuesto que en mi mente la lista de defectos era bastante más larga, porque nunca podía librarme de los aspectos negativos, que parecían estar siempre presentes.

También aprendí a entregarme a otras cosas, como considerarme de una cierta raza, que era americana, y que tenía un cierto tipo de inteligencia y psiquismo. A medida que fui creciendo, más y más sistemas de creencias se fueron añadiendo: ideas sobre política, psicología, filosofía y muchas otras. Me entregué a todas esas cosas con gran fervor hasta casi los treinta años, y entonces miré a mi alrededor y desde allí, no supe adonde ir. Había coleccionado tantas creencias construyendo una identidad, que estaba mareada con todas ellas.

Finalmente llegué a una situación en mi vida donde las cosas comenzaron a suceder de una manera que yo no había esperado, y no sabía qué hacer. La entrega a todos esos sistemas de creencias no me ayudaba para nada. No podía encontrar ningún apoyo en esos puntos de vista. Consideraba un punto de vista, y no me ayudaba. Consideraba otro, y tampoco me ayudaba. Además de estas ideas, también añadí unos cuantos antídotos para aplacarme cuando necesitaba alivio. Tomaba alcohol, o fumaba marihuana, o hacía vida social, o me sumergía en el trabajo, pero ninguna de esas cosas me ayudaba. No importaba donde buscara consuelo; en ese momento de mi vida ninguno de los antídotos en los que había confiado anteriormente me daban ningún alivio.

Cuando me di cuenta de que no podía encontrar alivio en ninguna de estas creencias, me desplomé. De repente, la vida me pareció completamente desoladora, y los años sucesivos no prometían ser mejores. Entré en un estado de total desesperanza, pero en esa total desesperación y falta de esperanza, me di cuenta de alguna manera de que todas esas intensas emociones y trastornos tenían la misma base subyacente, una base que no era afectada por las emociones. Yo no tenía un concepto para describir esto en aquel momento, pero sí sabía que cuando descansaba la mente breves momentos, y lo hacía repetidas veces, sentía la presencia de un alivio total. Cuando cualquiera de estas apariciones incendiarias emergía, yo me relajaba tal cual la base de que brotaban. Con el paso del tiempo esta relajación se volvió cada vez más automática, hasta que se hizo permanente todo el tiempo, sin haber una diferencia entre los fenómenos y la conciencia en la que aparecían.

Cualquier persona que adquiere total familiaridad con la conciencia tal como se describe aquí dice exactamente lo mismo, es decir, que la conciencia sencillamente es. No es generada por nada, no es producida, no nace, es indescriptible; y aún así está naturalmente presente. Este reconocimiento trae consigo la verdadera humildad, que no es sino entrega a lo indescriptible, que no es sino la conciencia latiendo en todos los corazones. Esto no es una especie de filosofía nihilista que dice

que todo viene de la nada y lleva a la nada, y que en consecuencia podemos hacer lo que nos da la gana. No se trata de eso en absoluto. Debemos proceder como si estuviéramos ante el juez supremo de la conciencia.

Esto es muy importante. "Proceder como si estuviéramos ante el juez supremo" es otra manera de expresar la entrega a lo indescriptible. Todos los fenómenos son equivalentes, pero esto no quiere decir que procedamos solamente de acuerdo con los fenómenos; nos conducimos de acuerdo con un principio subyacente de unidad. Actuamos de acuerdo con la no-acción de la sabiduría sin esfuerzo, que es beneficiosa para todos y de todas las maneras posibles.

Pregunta: Ud. Dice que nuestra conducta debiera ser como si estuviéramos ante el juez supremo, pero sé muy bien que a menudo en el pasado no he actuado de esa manera. Considerando lo que Ud. describe, ¿cuál sería la mejor manera de reparar el daño que he causado a otras personas?

Candice: Si nos sentimos culpables por el daño que hemos causado, relajándonos como conciencia podemos hacer un cambio muy poderoso. En vez de seguir con nuestras historias de culpa, sencillamente nos relajamos como conciencia. Si le hemos hecho daño a alguien, no podremos saber cómo repararlo a menos que estemos relajados.

Hay dos buenas maneras de subsanar nuestros errores con personas a quien hemos hecho daño. Primero, nos podemos decir a nosotros mismos: "Lamento de verdad haber hecho esto", porque reconocemos el mal que hemos hecho y no queremos repetirlo. Después podemos decirle sencilla y directamente a la otra persona "Siento que esto haya ocurrido, y te prometo que no ocurrirá otra vez". Muchas veces en el pasado quizás hayamos dicho "lo siento" pero después seguimos haciendo lo mismo una y otra vez. Por ejemplo, llegamos siempre tarde, y cada vez que llegamos tarde decimos "lo siento" ¡pero seguimos llegando tarde! En vez de seguir con conductas por las cuales tenemos que disculparnos constantemente, debemos optar por hacer un cambio directo: cuando hacemos una cita y quedamos a una cierta hora, llegaremos puntuales o incluso antes de la hora.

El cambio que estamos intentando hacer puede exigir un alto nivel de compromiso. Si lo queremos en serio, podemos decir: "Prometo que nunca más lo haré, aunque esto ponga mi vida en riesgo". ¿Por qué no lo haremos nunca más? Porque gracias al poder de mantener la conciencia, deseamos de manera natural nuestro propio bien así como el de los demás. Esta es nuestra promesa: relajarnos como conciencia y ganar dominio sobre los puntos de vista que han perjudicado a alguien. Entonces, cuando hablemos con la otra persona, lo podemos hacer habiendo examinado el asunto a fondo; podemos decir con la mayor sinceridad, que realmente lo sentimos y prometer que no volverá a pasar. Ya hemos decidido dentro de nosotros mismos que no volverá a ocurrir; por lo tanto, podemos prometer con absoluta convicción que no sucederá más. Esto es de verdad muy poderoso.

Veréis, relajarse como conciencia es relacionarse totalmente sin evitar nada. No hay nada que defender o proteger, así que nuestras respuestas aparecen naturalmente, y podemos llevar a cabo fácilmente nuestra resolución sin tener que complicarnos en absoluto. Cuando aprendemos a realizar cambios directos, nunca más tenemos que perder el tiempo con sentimientos de culpa y recriminaciones.

Pregunta: He estado peleándome con algunas conductas negativas que tienen su

origen en mi forma de ser en el pasado. Veo que a veces todavía me porto de manera inadecuada, y hago cosas que hacen daño tanto a mí como a los demás.

Candice: Cuando empiezas a relajarte como conciencia, este tipo de conducta desconsiderada va gradualmente solventándose. Una de las imágenes que se ha usado tradicionalmente es la de la rueda del alfarero. Si haces un cacharro de arcilla, le das al pedal con el pie y eso hace que la rueda se mueva, y aún después de dejar de darle al pedal, la rueda sigue girando un tiempo hasta que finalmente se para.

Sencillamente relájate, breves momentos, muchas veces, y deja que todo sea como es. Llénate de la alegría y gratitud por haber decidido relajar tus percepciones. Relajarte como conciencia es un alivio y una bendición para tu vida. ¡Es como encontrar un tesoro enorme escondido en tu casa! Imagínate teniendo un montón de oro enorme y no haber sido capaz de reconocerlo, porque no sabías lo que era el oro. Te creías pobre, pero de repente, cuando eres capaz de reconocer el oro, te das cuenta: "¡Caramba, soy realmente rico!". El tesoro de la conciencia nunca ha estado en ningún otro lugar; siempre está aquí, totalmente presente en todos los fenómenos.

Pregunta: Parece que los sentimientos de culpa y recriminaciones por acontecimientos del pasado ocupan muchísimo espacio en mi vida. ¿Podría decir algo sobre esto?

Candice: Hagamos una pequeña encuesta sobre el sufrimiento ahora mismo. ¿Cuántas personas aquí se han sentido culpables? (Todas las personas en el público levantan la mano) ¿Cuántas personas se han culpado a sí mismas o a otras por sus problemas? (Todas levantan la mano) ¡Bueno, lo veis, estamos todos en el mismo barco! ¿No se siente bien uno de ver que no es el único? Cuando lo único que hacemos es revolvemos en nuestro propio sufrimiento, nos parece que somos los únicos que nos hemos sentido culpables o echado la culpa a los demás. Es importante que nos juntemos y reconozcamos lo mucho que tenemos en común.

Podemos sufrir terriblemente con la culpa que llevamos dentro. Podemos hasta sentirnos culpables por cosas que otros nos han hecho, y cargamos toda la vida con esta culpa increíblemente dolorosa. Sentimos que debemos haber hecho algo malo para que nos hayan hecho daño. Esta idea de ser responsables por el daño que otra persona ha causado es una gran fuente de culpabilidad para mucha gente.

¿Qué hacer cuando empezamos a ver todos estos puntos de vista? Lo que podemos hacer es relajarnos como conciencia sin elaborar historias sobre los puntos de vista. Quizás nos sintamos culpables por el daño que hemos causado a otras personas pero no vamos a llegar a solucionarlo pensando todo el tiempo en ello o abrigando estados emocionales intensos. Solamente relajándonos cuando estos sentimientos surgen, es posible superar toda culpa; de otra manera nuestra vida entera estará basada en sentimientos de culpa. La conciencia es la esencia de nuestro ser, pero la única manera de reconocer esto es relajándonos cuando estos puntos de vista aparecen.

Muchas de nuestras acciones pueden ser la puesta en escena de sentimientos de culpa, de una extraña manera que no percibimos, porque estamos ciegos para ello. Este es uno de los puntos importantes de la Enseñanza de "Las Doce Cuestiones" de Great Freedom, que nos permite familiarizarnos suficientemente con nuestros puntos de vista, de manera que ya no nos cieguen. Cuando aparecen, podemos relajarnos como conciencia, y gradualmente estos sentimientos de culpa van adquiriendo un carácter jocoso. En vez de aplastarnos como si tuviéramos el Everest

en el pecho, la carga de culpa que hemos llevado toda la vida se aligera.

Pregunta: Me hicieron mucho daño cuando era pequeño, y siento que es muy difícil perdonar. Ya no quiero seguir con la carga de alimentar las recriminaciones, pero todavía no logro perdonar a esta persona.

Candice: A menudo tenemos un pensamiento o un recuerdo doloroso de algo que ocurrió o que nos hicieron, y entonces aparece el pensamiento siguiente: "Ay, aquello fue horrible, pero tengo que perdonar". Todos estos son nada más que puntos de vista. Es solamente relajándonos como conciencia que el verdadero perdón ocurre. Ahora apenas puedo pronunciar la palabra perdón, porque nunca ha habido alguien a quien perdonar y tampoco hay nadie perdonando. Todo está perdonado, lo que quiera que sea. Solamente podemos ir más allá de la aparente solidez de todas las ideas que tenemos, relajándonos y de ese modo comprendiendo al momento, que esas ideas ya no están. Pero seguro que no pueden desaparecer si nos entretenemos con ellas.

Crear que tenemos que cambiar nuestras ideas sobre otra persona para solucionar una situación es desviarse totalmente. Hemos intentado de todo: negociar, perdonar, racionalizar, justificar, analizar, etc. En lugar de todo eso, ¿Por qué no escoger la negociación definitiva, en la que no existen partidos que negocien? Ese es el espacio único no-dual y sin límites de libertad e inteligencia serena – ¡y está aquí mismo! Dar vueltas en el pantano de las negociaciones y justificaciones es como emborracharse o colocarse; no es sino otra manera forzada de intentar arreglar las cosas, evitando la completa totalidad de la conciencia. Relájate sencillamente en la esencia de tu ser, y deja que todo sea tal como es: sabrás todo lo que hay que saber acerca de todas las cosas. ¿Quieres tener un montón de ideas convencionales o quieres poder ver desde la impecabilidad y perfección del ser?

Cuando nos relajamos en la naturalmente asentada realidad de nuestro propio ser, descansamos con todos estos fenómenos a medida que surgen. Al relajarnos con todos los fenómenos, aparece una total compasión por nosotros y los demás. Vemos la confusión en la que nos hemos metido por las tremendas historias que hemos creado acerca de todo lo que pensamos y sentimos. Es en esta compasión por nosotros mismos que tenemos compasión por los demás. La verdadera compasión no puede ocurrir de ninguna otra manera. Si corregimos nuestros errores o hacemos cambios directos en relación a otra persona desde la completa sabiduría y el amor, sabremos qué hacer y cómo hacerlo, lo cual es muchísimo mejor que confiar en la psicología popular, la psiquiatría, en libros de auto-ayuda, cultivar conductas positivas, o cualquier otra cosa.

Pregunta: Han ocurrido en mi vida tantas cosas negativas que siento que estaban fuera de mi control. He llegado a una actitud mental en la que temo que estas cosas negativas ocurran, y me resulta muy difícil dejar de pensar de este modo.

Candice: Si pensamos "Ciertas cosas me han pasado y cosas así me van a seguir pasando", nos estamos haciendo víctimas de todos los puntos de vista que tenemos sobre nosotros mismos. Primero creemos que tenemos una identidad personal, y después creemos que el bienestar de esa identidad personal depende de ciertas cosas. Sentimos que para estar bien dependemos de si pasamos una buena noche, si tenemos buenos sueños y no pesadillas, si nuestros días están llenos de pensamientos, emociones, y actividades agradables, o si la gente nos trata bien o no. Clara y sutilmente basamos nuestro bienestar en todas estas cosas.

Siempre recomiendo que la gente renuncie a su derecho a ser víctima de sus puntos de vista. Dicho de manera bien sencilla, podemos decir que en cualquier momento de nuestras vidas, optamos por seguir nuestros puntos de vista o relajarnos con ellos. En vez de meternos en todas estas historias de culpabilizar a otras personas, a los padres, compañeros, o acontecimientos negativos, si sencillamente decimos: "Mis puntos de vista son mis puntos de vista", ya no hay nadie a quien echarle la culpa. La manera en la que respondemos a los contenidos de nuestras mentes es responsabilidad nuestra. Pero si no queremos asumir esa responsabilidad, y queremos seguir con el dolor de nuestras historias, es opción nuestra. En ese momento hemos elegido ser una víctima de nuestras penosas historias, y así ocurre en verdad.

Sin importar en qué situación estemos, siempre y cuando sigamos nuestros puntos de vista, habrá cosas que querremos cambiar, y habrá gente que nos guste y gente que no nos guste. Querremos rodearnos de la gente que nos guste y mantener alejada a la gente que no nos guste. Vivir de este modo significa que nuestra vida se ha convertido en una prisión. ¿Quién la ha convertido en una prisión? Nosotros mismos. Nadie más nunca convierte nuestra vida en una prisión. Es responsabilidad de cada uno no convertirse en víctima de sus pensamientos, emociones u opiniones. Cuando tratamos a nuestros pensamientos y emociones como a enemigos, estamos en guerra con nosotros mismos, y creo que todos podemos afirmar que no es una situación agradable en la que encontrarse.

Si somos capaces de relajarnos y no estar en guerra con nuestros pensamientos y emociones, ya no nos hundiremos en la idea de un "pobre de mí" víctima del sufrimiento. En la conciencia comprendemos que realmente somos libres de la percepción del sufrimiento, aún cuando el sufrimiento aparezca. Esto está totalmente más allá de lo que es posible entender por medio del pensamiento dualista.

El pensamiento dualista está basado en la idea que estamos sufriendo o no lo estamos, y que mediante diferentes estrategias el sufrimiento se terminará. Pero cuando nos relajamos como conciencia, encontramos algo muy diferente. Primero de todo, descubrimos que podemos ser totalmente libres de nuestros padecimientos mentales, aunque estos sigan manifestándose. Descubrimos que estamos más en paz con todos los estados mentales y emocionales aflictivos que anteriormente nos causaban tantos problemas.

Lo que era aflictivo ya no lo es. No he dicho que lo que era aflictivo desaparece, o que nos libramos de ello, o que se va a algún otro lugar. Cuando nos relajamos como conciencia, ya no vemos los estados aflictivos como algo que puede alterar nuestro bienestar. Esta es la verdadera libertad. Al mantener una conciencia inalterable, se vuelve cada vez más obvio que lo que se manifiesta en ella, al ser nada más que conciencia, no puede alterar esa conciencia. No importa lo que aparezca, es una viva manifestación de la conciencia. Da igual si es un pensamiento, una emoción, una sensación, una seria enfermedad o lesión corporal, o incluso la muerte. Pase lo que pase, sabemos que vamos a estar bien.

Pregunta: Tengo grandes dificultades con los problemas del día a día. Siento rabia y frustración cuando las cosas no me salen como yo quiero. ¿Podría decir algo sobre esto?

Candice: Sí, puedo ilustrar un caso extremo de lo que has descrito. Si nos hemos entrenado para vivir en estado de tensión y alguien nos choca el coche por el

costado y nos hace un gesto obsceno, ¡bueno, si lleváramos un arma posiblemente le dispararíamos! No tiene por qué ser tan desmesurado; puede haber una gama de respuestas a la frustración y la rabia. Podríamos hacerle al otro conductor el mismo gesto obsceno, o decirle algo amenazador, o podríamos intentar chocarlo por el costado en represalia. El otro extremo sería sentirnos avasallados y romper a llorar a la orilla del camino: “¡Ay, otra vez! ¡Ahora mi coche está estropeado, ya no puedo conducirlo! ¡Ay, pobre de mí!”

Hay un amplio surtido de reacciones posibles, dependiendo de nuestro temperamento o predisposición. Podemos ir de un extremo al otro: de ser por completo una víctima, a ser el autor de aún más violencia y agresión. Permitirse un extremo u otro es atender contra nosotros mismos y contra los demás. Al entrenarnos para tener todas estas reacciones, nos hemos vuelto tensos y nerviosos. Cuando nos relajamos como conciencia, no necesitamos ser víctimas ni agresores. Abandonamos todas nuestras ideas acerca de qué o quién creemos que somos, y nos familiarizamos con aquello que está en la base de todo. De esta forma tenemos una visión mucho más equilibrada y podemos decir: “Caray, mira lo que me he obligado a pasar casi toda la vida. Pensaba que tenía que tener todos estos puntos de vista para probar quién soy. ¡Pero ahora veo que prefiero relajarme!”

Esto se vuelve cada vez más y más claro. Entonces empezamos a ver lo que otras personas se están obligando a pasar al creer en todos sus puntos de vista. Miramos alrededor, a nuestra familia y amigos, y vemos cuanto mejor estarían si se relajaran como conciencia. No los criticamos, pero es triste ver como la gente se hace daño a si misma al intentar atribuirle una realidad concreta a su identidad personal con sus puntos de vista.

Puede que no escuchen lo que tenemos que decirles sobre lo que significa relajarse como conciencia, pero no pasa nada. Así es como es, sencillamente. Es su elección, de la misma manera que nosotros tenemos la nuestra. En cuanto a aquellas personas que no quieren relajarse, esta no es una oportunidad para posicionarnos y decir: “ ¡Yo me relajó como conciencia y tú no!

Sabemos que estamos manteniendo la conciencia cuando podemos mirar a todo el mundo con los ojos de la compasión, y no tenemos que imponer nuestras opiniones a nadie. Esto es entrega a lo indescriptible.