



Disolviendo el ego - Notas de estudio del libro de Helen Hamilton

Introducción

Cómo utilizar/estudiar este libro

Este libro nació de una profunda lucha y de la evidencia de la experiencia directa de qué técnicas de meditación tuvieron éxito (y cuáles no) para mí y para otros. Está pensado para ser leído, digerido, cuestionado y aplicado. No es un libro para leer sin más (aunque se puede hacer si se quiere y comenzará el proceso de despertar), sino que funciona mejor cuando intentamos aplicar lo que leemos. El estudiante debe tener en cuenta que NO es necesario perfeccionar ninguna de las técnicas, ya que sólo la intención sostenida de querer perfeccionarlas es suficiente para asegurar que suceda.

Estas notas deben utilizarse después de leer cada capítulo del libro.

Disolviendo el ego - por Helen Hamilton [enlace](#)



¿Qué impide que la gente despierte?

1. Puede que no tengas una visión clara de lo que realmente eres. ¿Has visto lo que realmente eres? Simplemente al sintonizarte estás viendo Aquello que eres, pero ¿te has dado cuenta de ello?
2. Podemos creer que es demasiado duro o demasiado sacrificado. Si es lo que eres, entonces ¿cómo puede ser duro o requerir que renuncies a algo?
3. Tal vez no hayamos tenido suficientes ejemplos de personas corrientes que despiertan a la Verdad, ¡pero tal vez tú seas parte de ese cambio incluso ahora!

¿Por qué utilizamos la palabra Noúmeno?

Para mí esta palabra no tenía ningún bagaje vibracional de fracaso o frustración (ira). Siente la palabra en tu interior y observa lo que te provoca. Tómate también un momento para sentir los otros nombres utilizados en este libro, como Silencio, Quietud, el Aquí, etc., y comprueba si alguno de ellos tiene algún significado vibracional negativo o positivo. Observa cualquier cambio sutil en cómo se siente tu cuerpo (positiva o negativamente) al considerar cada uno de ellos.

Capítulo 1: ¿Qué es el Noúmeno?

Piensa un momento en el Noúmeno. Si no es fenoménico, si no es perceptible por los sentidos ni por nuestra mente, ¿qué características tiene? Si no es una cosa, una experiencia o algo visible para nuestros sentidos, ¿estamos buscando en el lugar adecuado para reconocerlo? ¿Buscamos con la herramienta adecuada para reconocerlo?

Si utilizamos las características de lo fenoménico como línea de partida y luego adoptamos lo contrario para el Noúmeno, tendremos una forma de notarlo más claramente. Por ejemplo: si los fenómenos van y vienen, el Noúmeno siempre está aquí. ¿Qué es lo que está siempre aquí en nuestra experiencia?

Enumera las características de lo fenoménico y comprueba si puedes reconocer el Noúmeno por su opuesto. Los fenómenos no están en conflicto con el Noúmeno, sino que están aquí para contrastar con él.

Capítulo 2: ¿Qué es el ego?

Cuando empezamos a considerar qué es el ego podemos empezar a desarrollar compasión y comprensión hacia él. Una vez que las tengamos, estaremos permitiendo que se disuelva, en lugar de luchar contra él y mantenerlo de forma no intencionada.

Siente cómo se sienten en tu cuerpo las palabras "mente", "ego" y "yo separado" cuando las sostienes en tu atención. De nuevo, nota cualquier cambio sutil en tu cuerpo con cada una de ellas. Si sientes algo negativo, probablemente tengas algunas creencias sobre el ego. ¿Incluso querías saltarte este capítulo y etiquetarlo como "menos importante"? Notar esto sin juzgar es la clave aquí.

Si puedes llegar a comprender que el ego no es malo ni erróneo, sino simplemente limitado, podrás amarlo. Una vez que surja la compasión por nuestro ego limitado, dejaremos de sostenerlo y se disolverá. Sólo se mantiene porque lo juzgamos, y lo que juzga al ego es ego.

Lee y reflexiona sobre este capítulo y comprueba si puedes llegar a entender que el ego era necesario para ayudarte a llegar a este punto y que ahora simplemente no es la mejor herramienta para el trabajo. Su propósito es ayudarte a sobrevivir, pero no puede ayudarte a encontrar la felicidad y la paz. No es culpa del ego si no puede verlo. Es una inocente máquina de pensar.

Capítulo 3: Ventajas de esta vía

Este capítulo te ayudará con cualquier resistencia y miedo que surja. Leerlo te ayudará a asegurarte de que, aunque es un camino directo, también es suave y gradual. Llegaremos a ver lo que realmente somos y lo experimentaremos una y otra vez y lo veremos más profundamente cada vez. Cuando esto ocurra, nuestra resistencia a lo que es real desaparecerá.

Capítulo 4: Primera etapa de la práctica: aprender a sintonizar

Este capítulo nos prepara para cambiar de un hábito a otro. ¿Y si todo nuestro viaje espiritual se trataba simplemente de pasar del hábito de prestar atención primero a los fenómenos a prestar atención primero al Noúmeno?

Siéntelo en tu interior y comprueba si te ayuda a relajarte más al respecto: cualquier hábito puede ser cambiado con constancia y determinación. Todo lo que tenemos que hacer es sacar tiempo para meditar y aprender a sintonizar, NO somos responsables del resultado de este deseo de cambiar hábitos, sólo de la intención. Es una buena noticia porque ya hemos conseguido lo que necesitábamos para que se produzca el despertar.

Va a surgir resistencia contra la formación de este nuevo hábito porque la mente piensa que eres algo fenoménico y que sólo puedes existir si prestas atención a lo fenoménico. NO quiere cambiar este hábito porque siente que, o bien dejarás de existir si prestas atención al Noúmeno, O al menos estarás muy inseguro. Ya eres lo que estás sintonizando y por lo tanto no puedes sufrir ningún daño por ello. Reflexiona profundamente sobre esto para permitir que la resistencia se vaya.

Lee uno a uno los capítulos y, a continuación, las notas correspondientes a cada capítulo aquí, y reflexiona sobre las preguntas si lo deseas.

Capítulo 5: Ser consciente de la Conciencia

Lee el capítulo e intenta responder a estas preguntas. No importa si no puedes responder todas ellas o si solo puedes responder a algunas. Lo importante es que lo intentes 😊
Tómate un tiempo para ser consciente de la Conciencia y nota cómo responde tu cuerpo. ¿Te "gusta" la forma de sintonizar con la Conciencia? ¿Hay resistencia a ella?

- ¿La Conciencia está aquí ahora mismo para ti?
- ¿Se va alguna vez la Conciencia?
- ¿Es diferente la Conciencia cuando se centra en los pensamientos o en sí misma?
- ¿Dónde está la Conciencia?
- ¿Alguna vez no eres consciente? ¿Cómo sabes esta respuesta?

Comprobar a lo largo del día que la Conciencia está presente y lo que la observa, es una excelente práctica. A veces notarás que es consciente de sí misma y quizás veas que es consciente de los pensamientos. Observa que cuando "pillas" a la Conciencia mirando los pensamientos, parece volver automáticamente a mirarse a sí misma.

Capítulo 6: Escuchar el Silencio

Después de leer este capítulo, comprueba si puedes responder a estas preguntas. Una vez más, no es importante llegar a respuestas definitivas.

- ¿Puedes oír el Silencio?
- Cuando oyes Silencio ¿qué le pasa a tu cuerpo? ¿Responde positiva o negativamente al Silencio?
- ¿Quiere o necesita algo el Silencio?
- ¿Viene o empieza el Silencio cuando lo escuchas y se va o se para cuando dejas de escucharlo?
- ¿Cómo estás escuchando el Silencio?
- ¿Se aferra a algo el Silencio?

Dedica un tiempo a escuchar el Silencio y deja que se convierta en tu mejor amigo, que siempre está contigo y siempre accesible para ti.

Capítulo 7: Descansar en la Quietud

A medida que leas este capítulo del libro, asegúrate de observar si tu cuerpo responde a la Quietud de forma positiva o negativa. Las respuestas positivas pueden ser tan sutiles como sentirse ligeramente más relajado o abierto, un poco más ligero. Las respuestas negativas pueden ser una tensión sutil, somnolencia, confusión y más.

Haz estas preguntas con delicadeza, a ver qué pasa y qué ideas puedes tener, fijándote en cuáles te gustan más o no te gustan:

- ¿Eres movimiento o quietud? O ¿las dos cosas a la vez?
- ¿Puedes estar en movimiento si sabes o puedes reconocer el movimiento y la quietud?
- Si estás en todas partes, ¿desde dónde y hacia dónde podrías moverte?
- ¿La Quietud tiene deseos o necesidades?
- ¿Tiene la Quietud algún patrón kármico?

Tómate un tiempo para descansar en la Quietud tanto como puedas si te gusta esta forma de sintonizar. Intenta descansar en la Quietud cuando estés en diferentes lugares (no sólo en tu meditación) si puedes.

Capítulo 8: Notar el sentido de Ser

Después de leer el capítulo del libro comprueba si puedes notar la sensación de Ser y de nuevo, observa si tu cuerpo te da una respuesta en forma de sensación o sentimiento como un "sí" o un "no" a ésta.

Echa un vistazo a las siguientes preguntas y observaciones y mira si puedes responderlas y probarlas. Como antes, sólo es importante que intentes responder y no que puedas responder a todas.

- ¿Te das cuenta de que sólo eres Ser?
- ¿Puede el sentido de Ser ir y venir?
- ¿Tienes que ser algo o alguien y qué eres tú si no?
- Date cuenta de que el sentido de Ser siempre está sucediendo ahora y continuamente. Está siempre presente y en el momento actual.
- ¿Qué es Ser?
- ¿Puede el sentido de Ser intentar ser otra cosa? ¿Puede intentar ser "alguien"?

Dedica algún tiempo a observar la sensación de Ser cuando puedas y fíjate en que siempre es la misma. Si es sólo Ser, entonces no puede cambiar por su propia naturaleza. Si cambia, entonces no es sólo Ser.

Capítulo 9: Percibir el sentido de la Presencia

Al leer este capítulo del libro, anota lo que piensas y sientes sobre la palabra "Presencia". ¿Tiene una sensación positiva o negativa? ¿O neutra? Estás aquí y estás presente ahora mismo.

Comprueba si puedes probar o refutar estos puntos por tu cuenta o con un compañero/grupo de

estudio. Puede que te venga la idea de que no se puede saber la respuesta a estas preguntas/puntos, pero simplemente el deseo de averiguarlo está haciendo aquí el trabajo.

- ¿Qué es lo que está aquí como tú? Tú estás presente, la Presencia está aquí.
- ¿Dónde está la Presencia?
- ¿Está la Presencia sólo en tu cuerpo? ¿O también está fuera?
- La Presencia ¿va o viene?
- ¿Se ve afectada la Presencia por los pensamientos?

Sigue sintonizando con la Presencia tan a menudo como puedas y deja que te revele sus secretos.

Capítulo 10: Permanecer en el "Yo soy"

Después de leer el capítulo del libro podemos empezar a reconocer el sentido "Yo Soy" que siempre está aquí. Si piensas el pensamiento "Yo Soy" entonces el verdadero Yo Soy es el que sabe que el pensamiento está ahí. Comprueba si puedes sintonizar con él e intenta responder a las siguientes preguntas:

- ¿Te das cuenta de que el sentido "Yo Soy" está siempre aquí?
- Este sentido de "Yo Soy" ¿está aquí primero, antes que los fenómenos de pensamientos, emociones, tu cuerpo, etc. o después?
- ¿Cómo conoces este sentido del "Yo Soy"? ¿Cómo lo reconoces?
- ¿Necesita este "Yo Soy" un cuerpo humano para existir? ¿Necesita sentidos humanos para reconocerse a sí mismo?

Vuelve a prestar atención a este "Yo Soy" tan a menudo como puedas y llegarás a conocerlo más claramente como tu propio Ser.

Capítulo 11: Sintonizar con Lo Despierto

Ahora mismo, algo está despierto y mirando a través de tus ojos mientras lees esto, o escuchando a través de tus oídos otros sonidos que puedes oír. Algo está despierto y consciente. Lee este capítulo del libro y comprueba si reconoces la sensación de estar Despierto.

Comprobemos lo Despierto investigando las siguientes preguntas:

- ¿Qué está aquí primero: lo Despierto o los sentidos en el cuerpo?
- ¿Dónde está lo Despierto?
- ¿Necesita un cuerpo para sobrevivir?
- ¿Qué es lo Despierto?
- ¿Este Despertar va y viene?

A medida que sigas notando lo Despierto, se mostrará como algo más de lo que se percibe al principio. Pon tu atención en él tan a menudo como sea posible y permite que tu comprensión profundice.

Capítulo 12: Sé consciente de tu Consciencia

Mientras lees este capítulo del libro puedes empezar a notar tu Consciencia. Puedes darte cuenta descubriendo aquello de lo que se es consciente (como un pensamiento o un sonido) y luego darte cuenta de lo que es consciente de ello. Esto es la Consciencia - obsérvala y observa cómo responde tu cuerpo.

Mientras sigues notando tu Consciencia, vamos a observarla más de cerca e investigar:

- ¿Se puede ser consciente y no tener nada de lo que se es consciente? ¿Puede haber Consciencia sin nada de lo que se es consciente?
- ¿Dónde está tu Consciencia? ¿Sólo dentro de tu cuerpo? ¿En el exterior? ¿En ambos? ¿O en ninguno?
- ¿La Consciencia comienza de repente cuando la notas? ¿O ya estaba aquí antes?
- ¿Puede haber pensamientos, sonidos, etc. sin que la Consciencia se percate de ello?

Como se dice en el libro, todo el mundo da por sentada esta Consciencia - excepto aquellos seres despiertos que la valoran más que cualquier otra cosa (¡porque no HAY nada más!). ¿Serás tú uno de esos hermosos seres? Enamórate de ella y deja que te guíe hasta el final.

Capítulo 13: Percibir la Existencia

Dediquemos un momento a leer este capítulo del libro. ¿Empiezas a notar que algunos te gustan más que otros? Aunque en cada capítulo estamos describiendo el mismo Noúmeno, podemos seguir teniendo formas favoritas de sintonizar con él. Cada uno de nuestros cuerpos está más en sintonía con ciertos nombres para el Noúmeno y ayuda tremendamente a nuestro camino si encontramos los que resuenen con nosotros. Con el tiempo no importarán las palabras que utilicemos, pero por ahora es bueno encontrar las que te gustan.

Cuando estés preparado, echemos un vistazo a las preguntas que figuran a continuación. Recuerda que no es importante responderlas, sino que sigas volviendo a ellas y te las preguntes dentro de tu propio ser.

- ¿Existes como "alguien" o como "la nada"?
- ¿Tienes alguna forma o figura?
- Existes, pero ¿dónde estás?
- ¿Cuándo comenzó tu existencia?
- ¿Estás aquí antes que tus pensamientos?

Vuelve tan a menudo como puedas a la sencillez del hecho de que existes. Siente tu existencia que no se puede negar. Tú estás aquí.

Capítulo 14: Ser el Campo Contextual

Después de leer este capítulo, fíjate en el Campo Contextual en el que aparecen todos los objetos. ¿Te "gusta" o resuenan con el "Campo Contextual"? Si sientes resistencia o falta de interés en particular, por alguno de estos diferentes nombres para el Noúmeno, puede ayudarte el preguntar "¿es esto resistencia o una guía verdadera"? A veces nos resistimos a atravesar la mismísima puerta

que nos abriría a una realización masiva de lo que realmente somos. Si la sensación desaparece después de preguntar esto, entonces lo más probable es que se trate de resistencia, si no, entonces podría ser una guía de que este capítulo no es el mejor para ti en este momento.

Repasemos algunas de nuestras preguntas como de costumbre:

- ¿Dónde está el Campo Contextual?
- ¿Dónde termina y dónde empieza? ¿Hasta dónde llega en todas las direcciones alrededor de tu cuerpo?
- ¿Estás dentro del campo, fuera o eres el campo mismo?
- ¿Qué está haciendo el campo?

Fíjate en el Campo Contextual tantas veces como puedas y observa cómo sigue siendo el mismo pase lo que pase con el contenido/los objetos del Campo. Es el mismo tanto si hay muchos objetos como si no los hay. El Campo es el mismo ¡tanto si hay un cuerpo humano como si no lo hay!

Capítulo 15: El omnipresente estado de Aquí

Después de leer el capítulo del libro, tómate un tiempo para sintonizar con esta sensación de estar Aquí. Familiarízate con ella y nota cómo responde tu cuerpo. ¿Es una de tus favoritas? ¿Es una de las que no te gustan tanto? Tu cuerpo te está guiando en esta tarea tan importante.

Cuando estés listo, comprueba si puedes responder a las siguientes preguntas:

- ¿Dónde está este "Aquí"?
- ¿Puede haber alguna vez la sensación de llegar "allí"?
- ¿El Aquí va y viene, para y empieza de nuevo?
- ¿Es este Aquí una cosa o no es una cosa? ¿Es un objeto?
- ¿Hay un tú y el Aquí? Hay un cuerpo que camina en él, pero ¿hay también un "tú"?

Tómate todo el tiempo que puedas para seguir percibiendo el Aquí y sentir curiosidad por él. Tiene mucho que enseñarte.

Capítulo 16: El estado sin estado del Ahora

Lee el capítulo del libro y comprueba si puedes reconocer esta sensación de que todo existe en este momento del Ahora. Incluso mientras lees esto, sólo puedes leerlo Ahora, no ayer. Si recuerdas haber leído el libro ayer, estás recordándolo ¡Ahora mismo! Tómate un tiempo para sintonizar con esta sensación del Ahora que siempre está aquí y observa cómo responde tu cuerpo.

A ver si puedes responder a algunas o a todas estas preguntas. Una vez más, es el esfuerzo para tratar de responder lo que cuenta y esto te ayudará a abrirte paso hacia una visión más clara.

- ¿Empezó alguna vez esta sensación de Ahora? ¿Y puede terminar?
- ¿Necesita este Ahora que ocurra algo en su interior?
- ¿Existe un "tú" y un "ello"? ¿Eres un "alguien" que vive en este momento del Ahora?
- ¿Dónde está este Ahora? Puedes sentirlo, pero ¿dónde está?
- ¿Es este Ahora un objeto?

Notar este Ahora tan a menudo como puedas te permitirá verlo más claramente y ¡Tú eres eso! Siente curiosidad, nunca des por sentado que lo has visto todo.

Capítulo 17: Reconocer al Conocedor

A medida que trabajes en cada uno de estos capítulos del libro, fíjate en cuáles quieres evitar, los que quieres favorecer y con los que no te sientes alineado. Preguntarte "¿esto es resistencia o una pista?" te ayudará a ver si estás evitando algo del libro (y su práctica) porque te permitiría abrirte paso hacia la libertad, y tu mente está intentando impedírtelo. El párrafo que queremos saltarnos suele ser el que más necesitamos leer.

Tómate un tiempo para sintonizar con esta puerta hacia el Ser. Reconoce que sabes lo que le está pasando al cuerpo y a la mente ahora mismo - inmediatamente. ¡Tú sabes inmediatamente (antes de pensarlo) lo que significa la palabra "inmediatamente"! Después de leer este capítulo del libro, ¡intenta reconocer que "algo" de ti lo sabe! Sabes dónde está tu cuerpo y dónde no, sabes si tu mente está ocupada o tranquila. ¡Tú eres ese Saber!

Comprueba si puedes sentir la verdad en estas afirmaciones. Si no puedes probar que son ciertas, simplemente trata de ver y luego suavemente intenta descubrirlo en la experiencia y relájate.

- El Conocedor está en todas partes (y también está en tu cabeza)
- El Conocedor está aquí antes incluso del sentido de ti como persona. ¡Sabe/ve quién piensas que eres!
- No hay un tú separado que conozca. Cuando miras sólo encuentras un saber y un cuerpo.
- El Conocedor y lo conocido son la misma cosa mostrándose de dos formas distintas.

Tómate un tiempo para reconocer al Conocedor y sentir curiosidad por él. ¡Hay más cosas que ver que lo que puedas pensar!

Capítulo 18: Reconocer la propia Subjetividad

Al leer el capítulo, fíjate en lo que sientes ante la palabra "Subjetividad". ¿Tiene algún efecto en tu cuerpo, positiva o negativamente? Tómate un tiempo para darte cuenta de que estás experimentando a través de este cuerpo. No hay un "tú" que esté experimentando cuando realmente miramos. De hecho, tú ERES el experimentar y no existe ningún fenómeno llamado "tú". Lo que eres es pura Subjetividad, eres sin sustancia. ¡Te estas experimentando a ti mismo!

Comprueba si puedes confirmar las afirmaciones que figuran a continuación. Como siempre, con este tipo de investigación, no importa tanto si no puedes confirmar algo y es más importante que lo intentes:

- La subjetividad está en todas partes y no puede estar sólo en un sitio.
- La subjetividad es pura inteligencia.
- La subjetividad nunca empieza ni termina y siempre está aquí.
- No eres un objeto/persona/alguien, sino pura Subjetividad.
- Si no puedes encontrarte como un "alguien" entonces debes ser ese espacio Subjetivo en sí mismo (sin sujeto).

Pasa todo el tiempo que puedas intentando encontrarte a ti mismo como "alguien" y ¡no lo encontrarás!

Encontrarás el vacío, la nada o la pura subjetividad. Sigue notando que no tienes forma y ¡que no tienes patrones kármicos! No estás separado de nada ni de nadie.

Capítulo 19: Segunda etapa de práctica: acontecimientos desencadenantes

En este capítulo vamos a analizar lo que parece sacarnos de la meditación/Noúmeno y llegar a comprender por qué ocurre esto. Por lo general, se considera que mantener la atención en el Noúmeno es muy difícil, pero ¿y si fuera más fácil? Cuando los pensamientos, emociones o algún acontecimiento de nuestra vida nos afecta, puede parecer imposible volver a centrar la atención en el Noúmeno.

Esto se debe generalmente a cuatro razones:

- Puro impulso del hábito de la atención para ir a mirar estos pensamientos, emociones, etc.
- Una falta de comprensión de por qué la atención va a estos pensamientos y emociones.
- Dificultad para simplemente "cambiar de puerta" en esos momentos.
- Estamos experimentando nuestra creencia de que no somos lo suficientemente buenos aquí y en este momento.

Analicemos cada uno de ellos para estar mejor preparados para esos momentos (¡y habrá muchos!).

En primer lugar, veremos que aquí se produce un verdadero impulso del hábito, cuando sentimos una determinada emoción o tenemos un determinado conjunto de pensamientos, la atención se dirige a esto casi inconscientemente y ni siquiera podemos ser conscientes de haber dejado de escuchar el Silencio para volver a escuchar los pensamientos. Esto es simplemente un impulso y puede cambiarse con el tiempo, simplemente volviendo a poner la atención en el Silencio tan pronto como nos demos cuenta de que ésta se ha movido. Una vez que se tiene la intención de permitir que la atención descanse en el Silencio, es sólo cuestión de repetir el volver a poner la atención en él. Piensa en un tren que circula a gran velocidad y necesita detenerse. Tan pronto como el conductor aplica los frenos, el tren comienza a disminuir su velocidad, aunque seguirá moviéndose debido al impulso de la velocidad. Desde el primer momento en que el conductor frena, es inevitable que en algún momento el tren se detenga por completo, ¡y lo mismo ocurre con estos hábitos! ¡Ya has pisado el freno!

En segundo lugar, es importante comprender por qué la atención se desplaza tan fácilmente hacia algunos pensamientos, emociones, etc. Nuestra mente o sentido separado del yo prestará atención a lo que sienta que es importante y así los pensamientos (y sus emociones resultantes), que todavía sentimos que son verdaderos, parecerán demandar y alejar la atención de la Quietud. Tiene sentido prestar atención a las cosas que sentimos que son importantes para nuestra supervivencia, felicidad, valía, etc. Los pensamientos a los que la atención se dirige habitualmente son simplemente aquellos que sentimos como verdaderos. Al investigarlos mediante la contemplación y/o la autoindagación (todos estos pensamientos pertenecen al yo separado y no al Noúmeno) veremos que no son verdaderos y que, por lo tanto, no necesitamos prestarles atención.

En tercer lugar, quizá no hayamos visto que este reto puede ser una oportunidad para simplemente encontrar otra puerta de entrada al Ser/Noúmeno. En los momentos en los que perdemos la sensación de Silencio, Quietud, etc. y la atención se dirige a los pensamientos, tal vez se nos esté dando realmente la oportunidad de encontrar otra forma de sintonizar con el Noúmeno (u otra puerta, como la hemos llamado). ¿Puedes ver que eres consciente de que tu atención se ha desviado? Esa Consciencia de este evento ES el Noúmeno. Cuando mi atención se aleja de la Conciencia y vuelve a alguna emoción o sensación en mi cuerpo, sé que esto ha ocurrido y entonces aquí estoy viendo que el Conocedor está presente.

El hecho de que la atención se desvíe hacia los pensamientos no es el problema y no hay nada malo

en ello. Quizá podamos empezar a verlo como una valiosa oportunidad para profundizar en nuestra práctica.

Por último, como Noúmeno infinito, experimentaremos todo lo que creamos verdadero y posible. Lo experimentaremos como algo muy real y de muchas maneras en nuestras vidas y una de esas maneras será en nuestra práctica espiritual. Si sentimos que no somos lo suficientemente buenos, que tenemos defectos o que no somos lo suficientemente buenos en meditación o lo suficientemente despiertos, ¡seguro que seguiremos experimentándolo! ¿Qué opinas de sintonizar con el Noúmeno, sobre la meditación en general y sobre el despertar? En el fondo ¿Crees que se te da bien? Probablemente no. Tú eres el Ser, así que no puedes ser bueno o malo sintonizando con el Ser. Puedes simplemente estar permitiendo que tu visión sea más profunda. Muévete más allá de estas ideas sobre ti y tus habilidades y dejarás de experimentar fracasos/cambios de la atención en la meditación.

¡Ver y comprender profundamente estos cuatro puntos revolucionará tu despertar y tu paz! Toma cada uno de estos por orden y mira si puedes aplicarlos cuando tengas algún acontecimiento desencadenante y te encuentres luchando en tu meditación.

Capítulo 20: Tercera etapa de la práctica: Meditación constante y sin esfuerzo

En este capítulo empezamos a examinar las formas más sutiles en que nos alejamos del Noúmeno. La raíz de todo sufrimiento proviene de la idea de que "yo soy este cuerpo" o "yo soy un ser separado" y creer que somos responsables de lo que piensa la mente y de las acciones que realiza nuestro cuerpo. A medida que se profundiza en la meditación y comienza a producirse de forma más espontánea, nos daremos cuenta de que las ideas que alejan la atención del Noúmeno se vuelven más sutiles y serán ideas sobre ser el "hacedor" de acciones físicas, elecciones, decisiones tomadas y prácticas espirituales y otras cosas.

La convicción de que estamos eligiendo nuestras acciones, palabras y pensamientos como un ser separado es tan profunda que, la mayoría de nosotros, ni siquiera somos conscientes de ello. Sólo cuando empezamos a meditar más a menudo, estas ideas empiezan a parecernos realmente constrictivas y falsas, y podemos notar tensión en nuestro cuerpo. Puede que nos angustiemos por tomar la decisión correcta.

Se sigue dando mucha importancia a estas ideas y, por lo tanto, la atención se dirige hacia ellas y se aleja de la Quietud en la meditación. Imagina por un momento que estás sentado en meditación tratando de ser consciente de tu conciencia y te sientes inquieto e irritado. Tu mente te sugerirá que dejes de meditar y hagas otra cosa por ahora, pero sientes que debes permanecer sentado en meditación y seguir adelante, pero la sensación de inquietud aumenta. Tu mente te dirá que esto se debe a que has tomado una decisión equivocada, pero ¿y si esto ocurre porque crees que eres tú quien toma las decisiones? En realidad, tu cuerpo se siente inquieto e irritado y se pondrá de pie y se moverá o no y tú simplemente eres consciente de ello. Puede surgir un pensamiento de decisión que diga "voy a dejar de meditar ahora e intentarlo de nuevo más tarde", ¡pero nadie lo ha decidido! Ese pensamiento apareció en tu mente por sí solo.

Explora estas ideas y estate dispuesto a ver dónde sigues identificándote como el cuerpo y la mente y responsabilizándote de ellas de forma personal/separada. Al ver estas ideas y dejar de creerlas, la meditación empezará a producirse de forma natural y espontánea y tu mente se vuelve más silenciosa por sí sola.

Capítulo 21: Autoindagación

Al leer el capítulo sobre la autoindagación, fíjate en lo que sientes y piensas al respecto. ¿Te parece difícil? ¿Te parece sólo un ejercicio mental? ¿Sientes que sólo puedes "hacer" autoindagación con la ayuda de un profesor? Notar estas actitudes sutiles te ayudará a dejar de tener que experimentarlas.

La autoindagación funciona mejor cuando se hace desde la simple curiosidad por saber quiénes somos y qué somos, desde un profundo deseo de ver con claridad. Sin embargo, la mayoría de nosotros no empezamos la indagación desde este lugar y eso es muy normal. La mayoría de nosotros empezamos a meditar, contemplar o hacer auto indagación por un profundo deseo de dejar de sufrir y sentirnos mejor, y eso está totalmente bien, por supuesto. El inconveniente de esto es que podemos tender a abandonar nuestra práctica de meditación y autoindagación una vez que ha pasado el problema inmediato que nos llevó a ella. La madurez en nuestra práctica puede desarrollarse cultivando la curiosidad sobre nuestra verdadera naturaleza y sobre el Noúmeno. La autoindagación, la contemplación y la meditación son prácticas que parten de la desesperación y fomentan la curiosidad. La curiosidad puede describirse de muchas maneras, pero es una sensación de no saber y apertura para descubrir. La autoindagación es una forma útil de mirar y ver realmente lo que soy, en lugar de experimentar la suposición de que "yo soy esta persona, esta mente y este cuerpo".

Cuando leas este capítulo del libro y empieces a aplicarlo, fíjate si sientes curiosidad y, si no es así, por qué no. Cuanto más seguros estemos de saber lo que somos, menos curiosos seremos. Los sabios y los seres despiertos ni siquiera se aferran a la idea de que son el Noúmeno y, por tanto, ¡mantienen siempre la curiosidad! Con el tiempo, la autoindagación se convierte en una forma de ser más que de hacer: una curiosidad abierta, un interrogante que no necesita una respuesta definitiva, ¡pero que siempre parece obtener una más profunda!

Capítulo 22: El atajo

Al leer este capítulo, fíjate en cómo te sientes ahora con respecto a la autoindagación. ¿Ha cambiado desde el capítulo anterior? ¿Te entusiasma la idea de un atajo o te parece demasiado fácil?

Al leer las siguientes preguntas, ¿notas alguna sensación en tu cuerpo o emoción? ¿confusión, falta de interés, etc.?

- ¿Se puede percibir al que Percibe?
- ¿Se puede observar al Observador?
- ¿Se puede ver al que Ve?

También podemos utilizar estas otras preguntas poderosas si nos sentimos alineados con ellas:

- ¿Quién soy?
- ¿Qué soy?
- ¿Dónde estoy?

Llegado el momento, puedes sentir una emoción especial o experimentar un sentimiento obsesivo por una pregunta concreta. Esto puede manifestarse como una falta de interés (temporal) por cualquier otra cosa y una fascinación por ver el Ser Real/Noúmeno.

Haciéndote estas preguntas en tu interior, empezarás a quemar tu capacidad de sufrimiento y una curiosidad profunda surgirá en tu interior, una curiosidad permanente por lo que realmente eres. No importa qué revelaciones o comprensiones tengas. Es importante permanecer abiertos, ya que podemos profundizar infinitamente en esta comprensión. El despertar nunca termina del todo en cierto modo, siempre podemos ver más claro y más profundo, permitiendo más paz, amor, alegría y dicha en nuestras vidas.

Capítulo 23: Resistencia, obstáculos y distracciones en el camino

A medida que leas este capítulo del libro, trata de abrirte para ver las formas comunes en las que puedes distraerte u olvidarte de practicar nuestra autoindagación o meditación. Escríbelas o toma nota de ellas para no volver a olvidarlas. Es importante NO culparse por ninguna resistencia, procrastinación o cualquier otra forma en que veas la evasión de la práctica espiritual. Todos tenemos resistencia y se manifiesta para cada uno de nosotros de diferentes maneras.

Resistencia y distracciones

La resistencia es algo muy impersonal en muchos sentidos. Todos la tenemos y si podemos reconocer cómo está jugando en nuestra vida sin juzgarnos a nosotros mismos, no estaremos bajo su efecto. Nuestra mente siempre va a estar tratando de frenar nuestro progreso simplemente porque siente que permanecer en el mismo entendimiento nos va a mantener más seguros. La mejor manera de afrontar cualquier resistencia es comprender por qué la sentimos. Despertar al Noúmeno va a implicar ver las cosas de una manera diferente y dejar ir algunos pensamientos que podamos tener sobre nosotros mismos, los demás y el mundo.

Estos pensamientos pueden haber estado con nosotros durante mucho tiempo y por eso nuestra mente siente que es lo que somos. Para nuestra mente, cambiarlos o abandonar algunos de ellos es muy arriesgado. Intentará detenernos, pero sólo para mantenernos a salvo. Una vez que comprendemos esto, la mente pierde su poder para distraernos.

En un camino directo hacia la Verdad como éste podemos experimentar más distracción y resistencia que antes. Sin embargo, esto puede funcionar a nuestro favor, ya que puede ayudarnos a ver más claramente nuestros hábitos y métodos para evitar hacer la práctica y así liberarnos de la resistencia más rápidamente.

Obstáculos

Los obstáculos que se encuentran a lo largo del camino para vivir como el Noúmeno vendrán muy probablemente en forma de creencias e ideas sobre el propio proceso de despertar. La mente nos ofrecerá todas sus ideas que parecen frenarnos para que las examinemos. Siempre que parezca demasiado difícil, demasiado aterrador o que nos esté costando demasiado despertar, lo más probable es que tengamos una idea equivocada sobre cómo nos cambiará el despertar.

A medida que la Verdad se expresa en nosotros de una manera cada vez más profunda, nos encontraremos más capaces de funcionar, de cuidar de los demás y de nosotros mismos, más capaces de ser compasivos y mucho más. Notaremos que es lo opuesto a los miedos y preocupaciones de la mente sobre profundizar en la Verdad y esto es porque la mayoría de las ideas y preocupaciones de nuestra mente sobre cómo será después de despertar, están basadas en la idea de que algo está cambiando para nosotros.

La mente siente que se está produciendo un cambio cuando en realidad sólo estamos viendo más claro lo que ya somos y, por tanto, no se producirán grandes cambios en nuestras vidas, salvo que nos encontraremos más tranquilos en el interior, más pacíficos e incapaces de actuar desde el miedo, el juicio a uno mismo o la ilusión.

Capítulo 24: Pedir ayuda

Mientras lees este capítulo del libro, fíjate en cómo te sientes al pedir ayuda. En mi propio viaje siempre tuve la sensación de que podía y debía ser capaz de hacerlo "por mí misma" y esto continuó la lucha y la separación dentro de mí. Tuve que aprender que estaba bien pedir ayuda y abrirme. Al principio, esto no me resultaba natural y me parecía un fracaso. Cuando empecé a darme cuenta de que todos

los "otros" seres (tanto los que tenían forma física como los que ya no tenían cuerpo) que querían ayudarme ERAN yo, me resultó más fácil.

Con el tiempo vi que esta obstinada insistencia mía en hacerlo por mi cuenta estaba perpetuando la idea ¡que yo era alguien separado y que en realidad estaba haciendo imposible alcanzar el despertar! A veces esto es lo único que nos detiene. Cada uno de nosotros puede estar abierto a hacer el trabajo espiritual pero también abierto a discutirlo con compañeros, profesores y demás para ayudar a acelerar el proceso.

Te sugiero que analices en profundidad por qué no pides ayuda si la necesitas (sin juzgarte). Todo el mundo cree que debería saber qué hacer y, por tanto, no siempre pide ayuda. Todo el mundo necesita un maestro que le guíe, porque la ilusión de que somos un ser separado puede ser muy convincente. Ese maestro se presenta de muchas formas y, por supuesto, es la propia vida la que nos enseña.

¿Podemos estar más abiertos a la ayuda en formas pequeñas y quizás sutiles en las que la vida intenta ayudarnos? ¿Podemos cambiar nuestra actitud y sentirnos merecedores de ayuda y más capaces de pedirla porque ya SOMOS el Ser?

¡Lo has conseguido! ¡Pero eso no significa que no podamos ayudarte también!

Copyright © 2018 por Helen Hamilton

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida en forma alguna ni por ningún medio, incluidos el fotocopiado, la grabación u otros métodos electrónicos o mecánicos, sin el permiso previo por escrito del autor, excepto en el caso de citas breves incluidas en reseñas críticas y otros usos no comerciales permitidos por la legislación sobre derechos de autor.