



## **Enseñanzas esenciales - Parte 1 Meditación (por Helen Hamilton)**

Namaste a todos. Bienvenidos al satsang.

Bienvenidos a los que se reincorporan y a los que se unen a nosotros por primera vez especialmente. ¡Qué bien tenerlos con nosotros!

Quería cambiar un poco el enfoque, y durante los próximos tres satsangs. Quería echar un vistazo, quizá más profundo, al aspecto central de esta enseñanza. Realmente hay tres aspectos en esta enseñanza. Si consigues captar y comprender mediante la experiencia cómo practicar esto, tendrás una base para despertar completamente y superar cualquier desafío que puedas tener como parte de tu despertar y profundización continua.

Esos tres aspectos son realmente... hay descripciones de cada uno. Y voy a repasar cada uno de ellos por separado. Hoy iba a examinar la meditación. Lo que es la meditación en su forma más verdadera, en su forma más directa. Luego, en el satsang del jueves, revisaremos la autoindagación. Y luego, una semana después, veremos la contemplación. Los tres no son realmente diferentes. Son tres formas de ver la misma cosa, pero son útiles en diferentes situaciones.

La gente siempre se pregunta, ¿qué debería hacer para despertar? o ¿Qué es lo que yo realmente hice que marcó la diferencia en mi despertar? Fueron estas tres cosas. Y hay un punto, en el que todas se encuentran, todas se unen. Pero lo que realmente espero que nos sirva es mirar cada una de ellas individualmente.

Así que, hoy comenzaremos con la meditación. Explicaré mi propia meditación, la que estoy compartiendo en esta enseñanza, una meditación muy directa. Hay tantas formas de meditación como buscadores. Cada una es adecuada para diferentes personas y diferentes caminos. Y eso está bien. Pero de la que voy a hablar es la que yo hice directamente para despertar. Encontré que es la forma más intensa, más poderosa y más condensada de cualquier práctica, de las que yo he trabajado, que cualquiera pueda hacer. No quiere decir que sea la única meditación, por supuesto. Pero es la que ha funcionado para mí. Y es la que también he descrito en el libro *Disolviendo el ego*. Está totalmente en línea con esas prácticas.

La meditación es realmente enfocarse en lo que es real. La meditación más directa, su forma más completa es la sencilla práctica de poner la atención en lo que es real.

Vamos a hablar un poco de eso y luego haremos una pequeña meditación guiada como parte de este satsang para ilustrar eso, lo simple y poderoso que puede ser en la práctica.

Con cualquier meditación, la clave es la constancia. Si tienes el lunes libre y te sientas durante diez horas, con descansos obviamente, y meditas, y luego no haces nada más durante el resto de la semana, vas a obtener menos beneficios de eso que alguien que sólo puede sentarse durante veinte minutos al día, en meditación. La constancia, veinte minutos diarios, se va a acumular, y

realmente va a empezar a acumular algo poderoso. La meditación debe acumular, los efectos de la meditación en tu propia vida, tu propio despertar.

Entonces, ¿qué es la meditación?

Ya lo he dicho. Es el enfoque en lo que es real. Pero, ¿cómo lo hacemos realmente? ¿Qué hacemos en la práctica?

La forma más directa que he encontrado es simplemente llevar la atención a lo que está en el trasfondo de nuestra experiencia. Así que ahora mismo, mientras estás sentado, mientras escuchas esto, está lo que está pasando en tu experiencia. Está lo que tu cuerpo está sintiendo, pensando, cualquier sensación en el cuerpo. Están los ruidos de nuestro entorno. Puedo oír la lluvia que cae sobre la ventana desde el alféizar. Puedo oír varios ruidos en la habitación en la que estoy sentada. Y luego está el trasfondo de la experiencia.

Para mí era un verdadero desafío centrarme en lo que yo era, en términos de meditación, el centrarme en el testigo. Pero encontré la manera de enfocarme en lo que es el trasfondo. Porque es la misma cosa. Es el espacio en el trasfondo. El espacio donde aparece la habitación. O, si estamos escuchando, si oímos la lluvia en la ventana, es el silencio que está ahí, lo que permite oír la lluvia. Así que cualquier cosa que ocurra en tu experiencia, podemos usarla para contrastar. Así que, si algo está cambiando en tu experiencia, se está moviendo, como tus pensamientos, puedes usarlo para contrastar, para mostrarte esa parte de ti que no se está moviendo y cambiando.

Así que la meditación es simplemente traer la atención, notar lo que está aquí constantemente. Pero no siempre le prestamos mucha atención. Porque no parece ser muy emocionante cuando empezamos con nuestra práctica. Y nuestros pensamientos, nuestra mente, emociones cambiantes y la experiencia momento a momento tienen aparentemente mucho más encanto hipnótico que lo que es estable y constante en el trasfondo.

Así que la meditación es simplemente el llevar la atención a lo que está sucediendo en el trasfondo de la experiencia. Si te das cuenta, la atención siempre se dirige a lo que está sucediendo en el primer plano, a lo que se mueve, a lo que cambia, y por defecto ese es nuestro hábito. La meditación es una práctica sencilla en su forma más directa, es construir un nuevo hábito de llevar la atención a lo que no está cambiando, lo que es estable y constante. Lo que siempre está presente. Así que el Ser real, lo sabemos, incluso intelectualmente lo sabemos, es infinito, está en todas partes todo el tiempo. Eso significa que debe estar aquí en nuestra experiencia en este momento. No puede estar nunca ausente, por lo tanto, en nuestra meditación, no podemos fallar en encontrarlo. Incluso si simplemente somos conscientes de la amplitud, el espacio vacío en el que esta habitación, mi cuerpo, en el que estas palabras están apareciendo. Esa es una forma de meditación en su forma más directa.

Así que también es útil saber qué no es la meditación. Eso nos va a ayudar a clarificar. Si mi atención está en la experiencia que estoy teniendo en este momento, mi atención va a lo que está presente en esta habitación, lo que son mis palabras, que están saliendo, o algo que está pasando en mi cuerpo. Entonces voy a sentir que estoy separada de lo que estoy experimentando. Mi atención vendrá de un lugar, o puede estar enfocada en un solo lugar, y me sentiré separada de todo lo demás. Y cuando nos enfocamos así, cuando nos enfocamos en nuestra experiencia, la mayoría de nosotros estamos constantemente enfocados en nuestros pensamientos. Y entonces tenemos que experimentar esos pensamientos como verdaderos.

En esta meditación, tampoco estamos tratando de cambiar nuestra experiencia. Si alguna emoción surgiera dentro de mí mientras estoy meditando, o algún ruido fuerte en mi entorno, entonces la mayoría de nosotros tenemos este hábito de querer tratar de cambiar nuestra experiencia en la

meditación. Pero de lo que estoy hablando aquí es aún más sencillo que eso. Que da lo mismo lo que surja en mi experiencia, solo voy a guiar suavemente la atención para mirar el trasfondo de esa experiencia. Así que no voy a tratar de cambiar nada de lo que está ocurriendo en mi experiencia mientras estoy meditando. ¿Por qué? Porque si intento cambiar mi experiencia, estoy viniendo desde mi perspectiva egoica. Estoy llegando a mi meditación como un ser separado que está interactuando con la experiencia. En lugar de una mirada mucho más directa a ese Espacio sin forma, el Silencio, la Consciencia, la Quietud, en la que los pensamientos y los sonidos y las experiencias y las emociones se mueven y surgen. Así que si estoy tratando de cambiar mi experiencia voy a ser el hacedor. Voy a intentar llegar a algún sitio en mi meditación. En lugar de poner atención a lo que es constante. Eso que siempre está en el trasfondo y que no está tratando de llegar a ningún lado. Desde ese lugar mi meditación se vuelve cada vez más fácil, más simple. Y mi única tarea, por así decirlo, es notar cuando mi atención ha vuelto a algo que sucede dentro de mi experiencia.

Así que, si estoy prestando atención ahora mismo al espacio sin forma en el que está apareciendo esta habitación, no puedo verlo, no puedo captarlo, no puedo verlo con mis ojos al menos, pero soy consciente de ello. Hay consciencia de ese espacio en el que todo aparece. O se podría decir que puedo oír el silencio en el que resuenan estas palabras. Puedo reconocer una sensación de quietud en la que los pensamientos se están moviendo y lo fenoménico está cambiando.

Es una práctica muy sencilla. Puedo poner mi atención en cualquier cosa que se esté moviendo o cambiando, como mi gato. O puedo tener la atención en el espacio en el que todo eso está apareciendo. Y no podemos hacer ambas cosas al mismo tiempo. O me centro en lo fenoménico, en los objetos, en las cosas que están cambiando en este momento, o me centro en el espacio sin forma en el que todo esto está surgiendo. Cuando me concentro en el espacio sin forma, el silencio, la quietud, el trasfondo de mi experiencia, lo que es constante, todo lo que sucede dentro de eso, simplemente se va a desarrollar. Si mi atención está en el trasfondo de mi experiencia, mi cuerpo todavía puede hablar, todavía está respirando, todavía puedo interactuar así. No es necesario tener la atención en tu sensación de ser alguien para que ese alguien funcione. Es sólo una sensación de ser alguien. Todo esto puede desarrollarse sin esfuerzo y espontáneamente mientras tu atención está en lo que es constante en tu experiencia.

Así que quizás la meditación puede ser mucho más sencilla de lo que hemos llegado a entender. Tal vez puede ser mucho más fácil de lo que pensamos. Tal vez no tenga ningún objetivo. Si hay un objetivo, tal vez sólo sea crear este hábito. Es sólo un hábito que tenemos de mirar siempre primero a los pensamientos, a las emociones, y a las cosas que están cambiando en nuestra experiencia. Y puedes, simplemente, formar un nuevo hábito con un poco de práctica cada día poniendo la atención en lo que no cambia en tu experiencia. Esto es, el espacio en el que tu experiencia está ocurriendo. El espacio en el que aparece tu cuerpo. El silencio en el que se escuchan todos los sonidos. Todas estas son formas de describir la misma cosa. Aquello que simplemente está presente y es sobre ti. Lo que no está cambiando. La parte de Ser de tu ser humano. El saber que es constante en cada momento. Todo lo que sabes, los sonidos que oyes, tus pensamientos, tu experiencia, cómo se siente tu cuerpo, el calor o el frío que hace en la habitación en la que estás, lo sabes automáticamente. Hay un conocimiento sobre ti. Ese conocimiento es constante e inmutable. Lo que sabe siempre está cambiando. El conocimiento en sí mismo es inmutable.

¿Qué pasaría si la meditación se convirtiera en esto tan maravillosamente simple?. El simplemente poner la atención en aquello que es estable y que no es un objeto: el Silencio, la Quietud, la Consciencia sin forma, la pura Sensibilidad en sí misma. Es la inteligencia que anima el cuerpo y todo esto, que hace que todo esto parezca ser. Así que poner tu atención en eso te va a permitir empezar a experimentar una parada, un descanso, una ralentización auténtica de la mente. No por

algo que estés forzando a tu mente a hacer. Simplemente poniendo tu atención en lo que no se mueve ni cambia. Y es totalmente posible hacer esto, convertirlo en un hábito que finalmente se vuelva espontáneo y sin esfuerzo. Esa es la forma más verdadera de meditación. Y es realmente lo que cualquier ser despierto ha hecho, es simplemente cultivar este hábito hasta que se convierta en algo que está sucediendo sin esfuerzo, continuamente. De modo que ya no pueden centrarse sólo en lo fenoménico, automáticamente en lo manifestado que ocurre en la experiencia. La configuración por defecto, si quieres, el hábito, es centrarse automáticamente en el espacio en el que todo esto está surgiendo. El Ser, la Consciencia, la Presencia en la que toda la experiencia está surgiendo y desapareciendo.

Entonces, ¿cuál es el propósito de poner la atención en lo que es real? Es porque desde ese lugar, cualquier cosa que queramos cambiar en nuestra experiencia va a cambiar por sí misma de todos modos. Si simplemente pongo mi atención en lo que es real, entonces mi mente y mi cuerpo van a estar cada vez más saturados de la luz de la Verdad. El poder, el Ser real, y cualquier cosa que necesite enderezarse en mi mundo va a enderezarse por sí mismo. Cuanto más me enfoque consistentemente en lo que es real, más van a empezar a arreglarse estas cosas de todos modos. Donde mi vida esté enredada y no funcione correctamente será donde esté realmente enfocado en lo cambiante. Donde estoy realmente enfocado en una emoción o pensamiento, y estoy tratando de cambiarlos. Si estoy descansando la atención en lo que es constante y en el trasfondo de mi experiencia, entonces mi experiencia va a fluir mucho más sin esfuerzo, de la manera que realmente comience a sorprenderme y deleitarme. Si por el contrario estoy centrado en la experiencia y trato de cambiarla, entonces estoy actuando desde mi sentido egoísta del yo. Lo cual no está mal, en absoluto. Pero para la mayoría de nosotros en satsang, ha comenzado a sentirse demasiado pequeño, demasiado constrictivo, demasiado limitante, y realmente va a comenzar a no funcionar el tratar de cambiar mi experiencia de todos modos. Va a tener el efecto contrario. Cuanto más me dé cuenta de que lo que soy es ilimitado y sin forma y en todas partes, cuanto más actúe desde la perspectiva de mi yo egoico tratando de cambiar mi experiencia, menos va a estar en línea con lo que estoy reconociendo que soy. Así que, ¿puedes simplemente poner tu atención en lo que es real y permitir que tu experiencia se corrija por sí misma? Sí, claro que puedes hacerlo. Y ese es el hábito fundamental que estamos construyendo en la meditación de la que estoy hablando aquí.

Reposo mi atención en lo que es real, la Consciencia sin forma en la que esta habitación, mi cuerpo, estas palabras, están apareciendo. Y simplemente me doy cuenta cuando la atención ha vuelto a algo que se mueve y cambia dentro de esa Consciencia: un pensamiento, la atención se desvía hacia el pensamiento, o un sonido, o alguna distracción. Cuando me doy cuenta de eso, vuelvo simplemente a mirar la Consciencia misma. No hay ningún punto final en esta meditación. Sólo hay un punto en el que se vuelve automática y sin esfuerzo.

Puedes imaginar, ahora mismo, cómo se siente, cómo sería vivir desde esto, cuando ese hábito se ha vuelto automático, cuando ya no puedes poner atención sólo a los pensamientos. Cuando tu configuración por defecto es estar mirando la Consciencia en la que surgen los pensamientos. Y es una elección si quieres poner atención a los pensamientos. Qué diferente es eso de nuestra experiencia diaria, en la que, para la mayoría de nosotros, y como fue para mí al principio, no había otra opción que poner atención a los pensamientos, pero en cuanto la mente hablaba, la atención iba directamente a ella. No había ninguna opción. Ahora para mí, no hay realmente ninguna opción... No es posible poner atención. Tengo que hacer un gran esfuerzo para realmente poner atención a un pensamiento. Necesito mucha energía para hacer eso ahora. Y realmente es ir en contra del hábito que se construye, que es en realidad, el estar constantemente y sin esfuerzo, consciente del espacio silencioso en el que todo sucede. Ese Espacio silencioso es Sensibilidad pura, Inteligencia pura. Lo que realmente eres es el trasfondo silencioso e invisible de todo esto.

¿Así que, puedes poner tu atención en eso que está en el trasfondo? y ¿tienes que intentar cambiar lo que está en primer plano? ¿O es sólo un hábito de percibirte a ti mismo como alguien que experimenta algo? y ¿sigues sintiendo esa necesidad de cambiar tu experiencia si tu atención está en el trasfondo sin forma, aquello que es constantemente estable y que sustenta toda la experiencia? . Tal vez esa sea la manera más efectiva de que tu experiencia cambie de la manera que quieres. Tal vez esa sea la manera más efectiva de que tu mundo se vea como tú quieres. Porque, ya no estarás haciendo algo para tratar de resolverlo. Ya no estarás actuando desde una perspectiva limitada.

Por lo tanto, la meditación en su forma más verdadera es simplemente poner atención a lo que Es, a lo que Es Verdad. Sobre todo, a lo que es permanente e inmutable en nuestra experiencia. Es algo muy simple. Simplemente poner atención a eso de cualquier manera que puedas encontrarlo, ya sea a través del Silencio, la Quietud, la Presencia, la Consciencia, el Conocimiento, el Ser, de cualquier manera, en particular, el Campo Contextual. Todos ellos son sólo nombres para la misma cosa, el Ser. Así que cuando escuchas estas frases en las escrituras, "medita en el Ser", esto es lo que significa. Esto es lo que significa poner tu atención en aquello que está constantemente aquí y que, sin embargo, es constantemente pasado por alto por nuestro sentido egoico del yo.

Sólo esta cosa, si construyes este hábito, va a revolucionar toda tu experiencia de vida. Tu experiencia se volverá más fácil, las cosas que necesitas empezarán a llegar. Las emociones empezarán a disiparse, y todo lo que aparentemente necesite ser arreglado, comenzará a arreglarse por sí mismo. Cualquier problema que esté surgiendo, lo vas a ver surgir, y también verás surgir una solución a ese problema, ya que tu atención está descansando en lo que es estable y real.

Y el principal beneficio, por supuesto, es que cuando el cuerpo desaparece del espacio sin forma, cuando el cuerpo se ha ido, y no hay más pensamientos o nada manifestado que observar, no parecerá importar. Probablemente ni siquiera te darás cuenta porque la atención está sólo en este espacio sin forma que eres. E incluso mientras el cuerpo sigue aquí puedes disfrutar de él, puedes moverte por el mundo, puedes tener esa experiencia también. No es una cosa o la otra. No se te pide que renuncies a tu perspectiva egoica, tu sentido de hacer y ser alguien seguirá estando ahí y disponible. Sólo que ya no será tu opción por defecto, no será tu elección automática. La elección automática será que estarás percibiendo ese espacio, esa falta de forma en la que el sentido egoico de ser alguien está surgiendo y actuando. Y cuando no sea tu configuración por defecto, tu sentido egoico del yo, no será un problema en absoluto para ti. Será simplemente algo fenoménico que surge dentro de tu yo real, y no te molestará en absoluto. De hecho, será extraordinariamente útil. Tu sensación de ser una persona es necesaria mientras el cuerpo está aquí. Pero es sólo una sensación de ser alguien.

Así que espero que tengas una idea de lo sencilla que puede ser la meditación. Y he pensado que durante diez minutos podríamos, con los ojos abiertos o cerrados, practicar un poco para mostrar lo fácil, lo sencillo que es, y cómo se siente también. Se sentirá bien para tu cuerpo y tu mente también. Así que, si quieres participar, eres bienvenido.

Con los ojos abiertos o cerrados, como sea que estés sentado está bien. Probablemente sea mejor no tumbarse, a no ser que tengas algún problema de espalda o algo así, porque tendemos a cabecear y a quedarnos dormidos cuando el cuerpo se relaja.

Así que mientras estás sentado, con los ojos abiertos o cerrados, absolutamente bien.

Simplemente nota el espacio en el que todo esto está apareciendo. La Consciencia, tu Consciencia que es constante en el trasfondo. Siempre somos conscientes. Ahora mismo eres consciente de

estas palabras, eres consciente de los sonidos del entorno. Eres consciente del espacio de la habitación en la que estás sentado. Eres consciente de cómo se siente tu cuerpo. Todo eso ocurre sin esfuerzo y la Consciencia está presente.

Es sólo un simple cambio de enfoque para ser consciente de la Consciencia. Para darte cuenta que la Consciencia está presente. En lugar de poner atención a lo que estamos percibiendo. Sólo notar esa Consciencia, e incluso si te distraes con un pensamiento, la Consciencia va a escuchar los pensamientos de nuevo. En el momento en que reconoces que la Consciencia se desvió hacia los pensamientos, inmediatamente estás observando la Consciencia de nuevo. Estás observando a dónde fue la Consciencia. Fue a los pensamientos, y ahora ha vuelto a mirarse a sí misma.

Y podemos empezar con una simple pregunta: ¿Soy consciente ahora mismo? Y esa pregunta te llevará a reconocer que la Consciencia está presente. Simplemente poniendo la atención en esa Consciencia, notando que eres consciente. Ya sea con los ojos cerrados, puedes simplemente reconocer que no puedes ver nada. Eres consciente de que no puedes ver con los ojos cuando están cerrados. Muy sencillo. Y con los ojos abiertos, lo que tus ojos están viendo te lo reporta la Consciencia; lo que tus oídos están escuchando te lo reporta la Consciencia. Y de vez en cuando la Consciencia se desviará hacia lo fenoménico para escuchar los pensamientos. Observará los pensamientos o escuchará algún sonido o pondrá atención a lo fenoménico que surja: una sensación en tu cuerpo... Y tan pronto como reconozcas que tu atención se ha desviado, puedes devolverla a esa Consciencia.

Cualquier fenómeno que surja puede ser utilizado en tu meditación. Puedo oír el tic-tac de mi reloj. Y sólo puedo oír el tic-tac de mi reloj porque hay Consciencia para oírlo. Puedo oír la lluvia en la ventana, y eso está entrando en mi Consciencia, informando a mi Consciencia.

Sólo hacer la pregunta: ¿qué está mi Consciencia observando en este momento? te llevará inmediatamente a ser consciente de esta Consciencia.

Así que, en la meditación, nada va mal cuando tu atención se desvía. Incluso puede convertirse en parte de tu meditación. Somos conscientes de la Consciencia y la Consciencia se pierde durante 30 segundos o un minuto, escuchando u observando los pensamientos, totalmente absorbida por los pensamientos y entonces en algún momento lo reconocemos. La Consciencia está observando los pensamientos. Realmente no importa. Tan pronto como reconocemos que somos conscientes o lo que nuestra Consciencia está haciendo, en lo que se está enfocando, cuando notamos que está enfocada en lo manifestado la traemos de vuelta para que se mire a sí misma. ¿Soy consciente ahora mismo? Muy, muy simple.

En la meditación no intentamos cambiar nada. Sólo basta con reconocer, cuando eres consciente de lo manifestado: los pensamientos, los objetos, las cosas, y traer la Consciencia de vuelta a sí misma. No tratamos de imaginar nada más. No estamos tratando de alcanzar una meta en esta meditación. Ahora mismo eres consciente. Esa es la meditación, notar que eres consciente.

Sólo estamos meditando sobre la Consciencia que siempre está presente. A veces se observa a sí misma y a veces observa lo fenoménico. Es una práctica muy sencilla. Naturalmente, la Consciencia se observa a sí misma. Se sentirá como mi Consciencia. No se sentirá especial ni nada, al principio. Simplemente, soy consciente. Mi consciencia ordinaria de todos los días. Y eso es suficiente, sólo para reconocer, que siempre hay Consciencia. A veces está observando los pensamientos. A veces está observando el cuerpo dormido. A veces está observando el estado de vigilia, todo lo que ocurre en ella.

En nuestra meditación sólo estamos observando la Consciencia. Es natural que la Consciencia se desvíe para mirar los pensamientos, para mirar los sentimientos, para mirar los estados profundos que surgen, la paz, algo, o una emoción que surge. Simplemente tráela de vuelta cuando notes que se ha desviado. Haz que vuelva a mirarse a sí misma.

¿Soy consciente ahora mismo?

Así que no estamos tratando de cambiar nada. No hay punto final para esta meditación, no hay meta. No hay línea de meta. Sólo disfrutar de lo que se siente al ser consciente de la Consciencia. Y nada va mal cuando la atención se desvía hacia los pensamientos, o hacia el sonido. Al principio es natural que la Consciencia se desvíe para mirar lo manifestado. La Consciencia misma no es algo que aparece. No se mueve ni cambia. Simplemente: ¿soy consciente ahora mismo? Y luego nota, cuando te das cuenta, cuando la atención se desvía hacia un pensamiento o una emoción o un sonido, y simplemente tráela de vuelta para mirar la Consciencia misma, a darse cuenta de la Consciencia.

Simplemente date cuenta de que eres consciente. Esa es la forma más simple, pura y elevada de meditación. Disfrutar de cómo se siente el cuerpo, la mente, cuando la Consciencia llega a descansar sobre sí misma. Hay una desaceleración natural del cuerpo y de la mente. Pero no es por eso que lo hacemos. Sólo estamos reconociendo lo que es Verdad, lo que siempre está aquí, la Consciencia misma.

Así que nuestra meditación se convierte en algo muy simple, algo muy fácil, notar la Consciencia, y luego notar cuando la Consciencia se desvía, y traerla de vuelta. Y con el tiempo, con constancia, se vuelve más y más obvio que la Consciencia eres tú, la Consciencia es silenciosa, inteligente, vasta, interminable, ilimitada, siempre presente, indestructible, no sufre. Todo esto se revela sin esfuerzo, simplemente observando la Consciencia. Si surge alguna emoción o surgen algunos pensamientos y se presta atención a ellos durante mucho tiempo, no importa. Tan pronto como reconozcas que estás observando los pensamientos de nuevo, que estás escuchando las emociones, sólo tráela de vuelta. Tan pronto como lo reconozcas, no hay problema, nada va mal. Y poco a poco, esto se hará sin esfuerzo. La atención se quedará en la Consciencia cada vez más sin que tú hagas nada.

En algún momento olvidarás cómo centrarte sólo en lo cambiante. Olvidarás cómo poner siempre atención a los pensamientos. De alguna manera perderás esa habilidad.

Si tienes los ojos cerrados, tal vez quieras abrirlos por un momento mientras terminamos esta meditación formal.

Es importante reconocer que la meditación, comienza como algo que hacemos, tal vez algo a lo que dedicamos algo de tiempo cada día. Pero se convertirá cada vez más en algo que simplemente estás siendo. Tú serás la meditación en sí misma, en lugar de algo que estás haciendo. Así que cada vez más, a lo largo del día, encontrarás que la atención se dirige automáticamente a la Consciencia, a lo que la Consciencia es en realidad, en lugar de a algo fenoménico que surja en esa Consciencia.

Tu mente y tu cuerpo pueden funcionar sin esfuerzo sin que tu atención esté en ellos en absoluto, sorprendentemente. De hecho, probablemente funcionarán mucho mejor cuando tu Consciencia se esté observando a sí misma. Sé que puede parecer algo extraño de entender al principio, pero pruébalo cuando no estés conduciendo, ni trabajando, o cosas así al principio..

La meditación es algo que empezamos a hacer, pero se convierte en sólo ser, en un constante Ser sin esfuerzo. Y de alguna manera simplemente olvidarás cómo poner atención sólo a lo que está surgiendo dentro de la Consciencia. Así que espero que tengas una idea de lo simple, directa y poderosa que puede ser la meditación. Y a esto lo llamamos meditación aquí pero realmente es ser tú mismo. Notar la Consciencia, el Silencio, la Quietud.

Durante esa meditación yo lo llamaba Consciencia, pero podemos llamarlo de cualquier manera: la Quietud, el Silencio, la Presencia, el Ser, la Consciencia, el Conocimiento, el sentido del Ahora, el sentido del Aquí. Todos ellos están constantemente presentes y son la misma cosa. El único trabajo realmente es encontrar cuál resuena contigo y luego ponerle más atención que a lo fenoménico, a lo que se mueve y cambia. Todo lo demás en tu despertar sucederá para ti, por ti, simplemente comenzará a resolverse sin esfuerzo.

Ahora si quieres hacer una pregunta o compartir tu experiencia durante esta meditación me encantaría escucharte. Si quieres hacer una pregunta puedes hacer clic en participantes en la parte inferior de la pantalla, y en la parte inferior de la sección de participantes hay una opción para levantar la mano para hacer una pregunta sobre cualquier cosa que realmente tenga que ver con el despertar . Mientras esperamos esas preguntas, el jueves hablaré de la autoindagación, que es lo mismo que la meditación, pero a veces tiende a ser más directa. Una forma muy, muy poderosa de reconocer lo que realmente eres.

Si alguien quiere hacer una pregunta...

Tal vez todos estemos en un bonito y profundo estado de meditación.

Bien S.

Cuando estés lista S.

S: Buenos días.

Helen: Hola. Buenos días. Lo siento.

S: Lo siento. El último par de días ha surgido algo muy difícil en mi experiencia de vida en torno a un tema particular en mi familia que ha estado sucediendo. Y el resultado para mí, para esta vida fue muy decepcionante. Hubo este tipo de, tener que dejar ir una cierta estructura a la que me estaba aferrando, un cierto deseo, o lo que sea. Y realmente me di cuenta de que eso era una enseñanza para profundizar en la verdad de lo que soy, más allá de los deseos y necesidades en ese nivel como un yo separado, queriendo algo o queriendo algo... Pero la energía alrededor de eso y el pensamiento alrededor de eso ha estado muy concentrado durante mucho tiempo. Esta mañana me he levantado muy temprano, porque ha habido mucho sufrimiento alrededor de esto, y me he puesto a meditar. Pero llevándolo a lo que estás explicando hoy, había esto, no puedo describirlo como nada más que como una vibración muy fuerte de permanecer con un sentimiento alineado de, de Presencia. Los pensamientos se detuvieron, los sentimientos se detuvieron, hubo un sentido de Consciencia de la contracción alrededor de eso tratando de regresar, o de salir de alguna manera, trayendo esa Presencia a esa clase de... Pero tomó de alguna manera no un esfuerzo, sino un mayor enfoque de la atención. De repente fui, oh voy a enfocar toda mi atención en eso. Y no sé si eso es un esfuerzo, pero requirió un tipo de concentración, una concentración de energía. Y, y como que se sintió más verdadero, obviamente, que ser una especie de siempre adicto a la cuestión y todo eso. Igual que lo que explicabas ahora era de nuevo lo mismo pero también un poco más espacioso. Porque ello era consciente del trasfondo, mientras que ésta se sentía muy centrada en el cuerpo, como una especie de sensación alineada. No puedo describirlo mejor. No creo que sea diferente a lo que acabas de indicar, o sí. No estoy seguro. ¿Sabes lo que quiero decir?

Helen: Sólo tú lo sabes con absoluta certeza, pero en realidad no hay término medio. O nuestra atención está en lo que no cambia o está en lo que está cambiando de nuestra experiencia. Y



todos tenemos esos lugares, nuestros patrones kármicos en los que durante mucho tiempo la atención ha sido atraída automáticamente por esos pensamientos, esas emociones en torno a algo o alguien en nuestra experiencia. Cada vez que eso surge, la atención se dirige automáticamente hacia allí. Eso es lo que son estos patrones kármicos, en los que parece que no tenemos elección en ese momento si poner atención a la Consciencia o a los pensamientos. Va directo a los pensamientos y a la carga que está ocurriendo alrededor de algo, ya sea un deseo como estabas diciendo, o alguna sensación de necesitar algo, o alguien o un evento particular que ocurre. La atención es atraída allí automáticamente, ¿no es así? Y en esas situaciones parecerá un esfuerzo mantener la atención en la Verdad. Y puede incluso parecer imposible al principio, por lo que podemos incluso considerar utilizar la contemplación como una forma de trabajar con esas situaciones particulares. Dentro de una semana lo veremos.. Pero si te fijas en lo que ocurre durante esos momentos y notas a dónde va la atención, basta con reconocer, ¿qué estoy observando aquí? lo que cambia o lo que no cambia. Así que puede haber una especie de carga real en el cuerpo, están sucediendo muchas cosas, una auténtica acumulación de experiencia emocional y todo eso, pero la atención puede seguir estando en ese espacio en el que todo está sucediendo. Eso sin forma, esa Consciencia que está observando esto. Puedes permitir la carga de la emoción, no la estamos reprimiendo en absoluto. Pero al mismo tiempo podemos estar observando aquello que no está cambiando. A veces hace falta un poco de práctica cuando surge algo grande como eso, ¿te haces una idea de ello?

S: Sí. Sí. No estoy seguro de si me estaba centrando en algo que estaba cambiando en cierto sentido, porque sentía como si... Pero por fin se siente como si fuera un poder, un poder interior, sé que suena un poco...

Helen: Sí. La claridad y el poder que viene con la observación de lo que es verdad, empiezas a notarlo. Una sensación de algo que se acumula dentro del cuerpo, que es realmente la claridad, el reconocimiento, la visión y el poder que viene con ser tú mismo. Comienza a acumularse, e incluso esa sensación de poder o claridad, es buena, pero aún no es lo mismo que ver la Consciencia misma, sabes. Porque a veces podemos sentirnos muy empoderados. A veces podemos sentirnos con menos poder. Así que todavía hay cambios, todavía hay algo fenoménico, una manifestación muy sutil que está cambiando, y a la vez hay Consciencia incluso de eso. Consciencia de ese tipo de sensación de construcción. Es el efecto natural en el cuerpo y la mente de observar lo que es verdad, de poner atención. En este tipo de meditación tan simple, el cuerpo y la mente comenzarán a sentirse mucho más vivos, mucho más claros, mucho más presentes, mucho más felices, todo eso son cosas que seducen mucho nuestra atención. Una sensación de paz que se construye y todo eso. Sin embargo, si mantenemos la atención en lo que no está cambiando en absoluto, lo que es invisible e intangible en ti, estas cosas se acumularán de todos modos, la paz y el amor y la sensación de alegría comenzarán a volver a tu experiencia.

S: Muchas gracias.

Helen: Muy buena pregunta. Gracias. Muy bien.

F: Ya está. Lo siento. Mi nombre es F

Helen: Encantada de conocerte.

F: Encantada de conocerte a ti también. Me alegro de haberme conectado esta mañana. Me llamo F. E. Estoy en Belfast, aquí en Irlanda, y me has llevado allí. Me ha cautivado cada palabra que has dicho. También hay una profunda, profunda, profunda, sensación de asombro y una curiosidad dentro de mí, y no sé por qué me enredo con las palabras, pero cuando se trata de mindfulness, que es muy sexy en este momento, ya sabes muy popular...

Helen: Sí, de moda. Está muy de moda en este momento, ¿no?

F: Cuando se trata de atención plena (mindfulness) y Consciencia, ya sabes que se trata de esa Consciencia, ¿hay alguna diferencia entre Consciencia, en una definición, comparada con mindfulness, o viceversa?

Helen: Yo diría que lo que hemos estado describiendo esta mañana, de nuevo, esto es sólo desde mi propia experiencia de lo que funcionó para mí, porque esa es sólo mi verdad, la atención plena trajo algo de claridad, realmente ayudó, sin embargo, lo único que encontré que realmente me llevó más allá de todo el sufrimiento fue esta práctica tan directa. Porque incluso si soy consciente, con atención plena, mi atención sigue estando en lo que estoy experimentando en lugar de en lo que está observando la experiencia. Encontré la atención plena, y de nuevo la gente puede tener diferentes definiciones de lo que pueden entender por atención plena, y durante un tiempo la estuve practicando antes de entrar en esta forma tan directa. Si estaba cocinando una comida, estaba totalmente presente observando cómo mis manos cortaban las verduras. Ese tipo de cosas. Y eso me ayudó mucho, mucho, pero al final, me di cuenta de que, todavía, seguía observando la experiencia en lugar de observar el espacio en el que la experiencia estaba ocurriendo. Y de nuevo, zapatero a tus zapatos, por así decirlo. No todo el mundo está preparado para una práctica tan directa como la que estamos haciendo hoy. Pero creo que cuando uno está preparado, esto resuena. En definitiva o estamos observando lo manifestado o estamos observando ese espacio en el que surge lo manifestado. Nuestro ser real no cambia en absoluto. Así que es diferente lo que estoy enseñando y de lo que estamos hablando ahora, entre nosotras. Y básicamente, es sólo cuestión de cuán directa quieres que sea tu práctica. Ya que, todos los caminos conducen al mismo lugar. Pero cómo de tortuoso y sinuoso, o cómo de rápido vas a llegar a esa meta. En mi caso, me enamoré de la sensación de estar en un lugar tan sencillo, las cosas sencillas siempre me funcionan. Siempre me gusta la simplicidad. Es la única cosa que realmente me ha sacado del sufrimiento si soy honesta. No sé si eso te ayuda a distinguir entre los dos.

F: Así es. Pero dime, por favor, ¿cuál es tu práctica?

Helen: Exactamente como lo hemos hecho hoy. Siempre se está dando, sin esfuerzo.

F: ¿Y tiene un nombre?

Helen: Repite por favor

F: ¿Tiene un nombre?

Helen: Bueno, hay prácticas, prácticas muy similares a las que he descrito, exactamente las mismas prácticas en el libro "Disolviendo el ego". Ésta se llamaría simplemente ser consciente de la Consciencia. Hay otras, escuchar el Silencio, descansar en la Quietud, son todos nombres para la misma cosa realmente. Lo que no tiene nombre.

F: Y, por último, no quiero estancarme aquí...

Helen: No, son buenas preguntas. Muy buenas preguntas.

F: Gracias. ¿La fuente de tu práctica, sería el Zen?

Helen: Para ser honesta, no me gusta ponerle un nombre. No creo que los nombres sean tan importantes. Pero supongo que lo que enseño es un camino muy directo. Y siempre se basa en mi propia experiencia. Eso es todo lo que me gustaría precisar realmente.

F: ¿Y quién te enseñó?

Helen: Es una mezcla de todas las prácticas espirituales y religiosas que he estudiado, que son muchas. He ido recopilando pequeños fragmentos de todo lo que he estudiado. Traté de estudiar todo, desde el Zen, como dijiste, hasta cualquier cosa posible que pudiera conseguir. Fui como una esponja durante 17 años. Lo que culminó en lo que actualmente estoy enseñando. El carácter directo de esto me sacó del sufrimiento de una vez por todas. Conoces a todos los maestros contemporáneos, por supuesto, que andan por ahí hoy en día. He escuchado miles de horas de ellos. No puedo decir que haya un maestro en particular. Se trata más bien de escuchar la misma verdad a través de todas las fuentes que encontraba, el mismo mensaje venía de diferentes maneras de diferentes personas.

F: Personalmente, soy estudiante de Zen. He sido estudiante Zen aquí en Belfast durante los últimos treinta años más o menos. Tengo un gran maestro Zen, el [inaudible] centro Zen de San Francisco y [inaudible] abrió el centro en Belfast. Pero me encanta lo que dices. Y eso es especialmente viniendo de Belfast, ya sabes, donde tenemos naranja, verde, católico, protestante, como entenderás.

La razón por la que de alguna manera introduje el zen en Belfast fue, literalmente, para dar una vía intermedia, o para dar otra vía. Ha tenido mucho éxito, pero sigo pensando que no tiene sentido. Y el propósito era, ni esto ni aquello. Porque como dices, para decirlo de manera sencilla, si das una definición, la gente la hace realidad

Helen: También puedes decir, si dices, ya sabes, si yo dijera que estoy enseñando de esta o aquella manera la gente construye una idea sobre ello en su mente, y finalmente sólo te distrae de la simplicidad de la práctica, que es, realmente para lo que todos estamos haciendo esto, para salir del sufrimiento de una vez por todas, ¿no es así? Para no estar atascado en ideas sobre cosas particulares. Lo que intento transmitir es la simplicidad y lo directo de ello. No debería ser difícil de hacer si es lo que ya somos. Y siempre está aquí. Realmente no podemos dejar de reconocerlo una vez que sabemos reconocer lo que ya está aquí. Es algo muy sencillo de hacer.

F: Y lo que hemos hecho hoy, ¿está en una grabación? ¿Has grabado esta sesión?

Helen: Sí, estará en YouTube después. También hay muchas otras en mi canal de YouTube. Un montón de cosas similares. Puedes profundizar en ellas y explorarlas.

F: Lo haré.

Helen: Fantástico.

F: Encantado de conocerte.

Helen: A ti también.

M: Hola Helen.

H: Hola, ¿cómo estás?

M: Bien, bien. Sólo quería decir que realmente disfruté esta experiencia, la meditación, y al salir de ella me sentí más yo, como realmente yo. Y llevando mi, permitiendo que mi atención vaya a ese aspecto, esa presencia infinita, la Consciencia, realmente amo esa naturaleza y esa capacidad de

ir allí. Así que gracias. Siento curiosidad sobre dos aspectos. Porque yo también al salir de eso me sentí bastante espaciada y dispersa. Y mi naturaleza es estar dispersa, así es como fluyo. Y no siempre es bueno. Así que, estoy en el proceso de explorar cómo es, con el trabajo de la respiración, para realmente traer mi energía al centro. Estoy haciendo otra, como una exploración de la respiración y llevando todo al centro, lo cual es bastante diferente para mí. Y cuando mi energía se alinea y se centra, estoy realmente conectada con el cosmos también. Así que son formas muy diferentes que me conectan y yo sólo, no sé si tienes alguna idea sobre lo que es mejor o lo que es, ya sabes, probablemente vas a decir que ninguno está mal. No sé lo que vas a decir. ¿Puedes hablar de eso?

Helen: Sí, es... como has dicho. Lo que sea que se sienta mejor para ti, lo que sea que se sienta bien para ti, por supuesto, es lo correcto para ti. Entiendo completamente lo que decías sobre, sí te entiendo, cuando empecé a meditar hace años, lo usaba como una forma de evitar la vida. Siempre buscaba escapar de la vida y fui cautelosa cuando empecé una práctica de meditación tan directa porque me preocupaba empezar a esconderme de nuevo, a evitar la vida de nuevo, pero en realidad descubrí que tenía el efecto contrario. Cuando realmente me sumergí en ella, me hizo muy consciente del momento presente y de todo lo que estaba pasando dentro de ese momento. Así que puede haber, y es algo bueno que lo que hemos hecho hoy en este satsang no se contradice con ninguna otra experiencia, ninguna otra mediación, ninguna otra práctica. Y no tiene que hacerse exclusivamente. Ya sabes, hay mucha gente que lo hace, hace otra práctica también, después o antes. Así que puedes combinar ambas cosas. Yo diría que no al mismo tiempo. Una u otra, en lugar de intentar... Una y otra es lo que intento decir. Está totalmente bien. No se van a contradecir. Y lo que sea que te ayude a sentir... Hay algunos seres en los que su mayor desafío es que están un poco demasiado enraizados. Y tienen un pequeño desafío al tratar de explorar las posibilidades más elevadas de la experiencia. Y luego hay otros seres como yo, y creo que como tú estás describiendo, que ya están muy metidos en esos lugares y tienen problemas para permanecer en el planeta Tierra a veces. Así que tal vez una combinación, ambas cosas serían buenas. Ya sabes, cualquier cosa que te ayude a sentirte centrado va a conducir naturalmente a una Consciencia de lo que está constantemente presente, porque de todos modos estamos mucho más presentes en el momento haciendo eso. Puede que descubras que te beneficias de hacer ambas cosas. O puede que sientas que un día quieres hacer esto, y al día siguiente quieres hacer lo otro. El tercer día no te apetece hacer nada de eso. ¿Ayuda eso?

M: Sí, es muy bonito, gracias.

Buena pregunta. Gracias. ¿Bien?

D: Hola, ¿cómo estás?

Helen: ¿Cómo estás tú?

D: Estoy bien. Mucho tiempo sin vernos. Me alegro de verte a ti y a algunas caras conocidas, y a otras nuevas. Sólo quería darte las gracias por la ayuda que me has prestado durante el último año, más o menos. Me encanta lo que dijiste sobre permanecer en el momento. Permanecer en el ahora y todas esas cosas. Ciertamente he pasado por una potente lavadora emocional en los últimos seis meses. Mi hijo ha intentado quitarse la vida en algunas ocasiones y yo he tenido algunos trastornos propios, pero estoy bien. Estoy bien. Estoy bien, gracias a lo que me has enseñado. Quería decir, no sólo como un cumplido, a cualquiera que no haya hecho el curso "Disolviendo el ego", no estoy seguro de si lo estás repitiendo o algo así, pero recomendaría encarecidamente el libro "Disolviendo el ego" al menos, y todo tu material. Hoy he traído a unos cuantos amigos porque he hablado de ti en algunas ocasiones y desde luego me has ayudado a

estar sobrio. Eso es seguro. Y habéis profundizado en mi nivel de sobriedad. Llevo dieciocho años sobrio, esta última semana, y en parte por eso llamaba.

Helen: Felicidades.

D: Sí, eso es bueno. He tenido que profundizar, ya sabes que durante el último año he tenido que profundizar en mi espiritualidad, sea lo que sea, como has dicho.

Helen: Como has dicho, este año te has planteado retos únicos que no habías afrontado antes.

D: A través de la autoinvestigación, definitivamente. Estoy bien. Eso es lo increíble. No puedo explicarlo. No puedo explicar cómo me ha ayudado.

Helen: Es sólo el poder de la Verdad, ¿no? Entra en ti. Se establece, simplemente socava tu capacidad de sufrir en todo momento, ¿no es así? Lo que sea que esté pasando allí es sólo esta parte de ti que está bien, y tú lo sabes, tiene esa estabilidad y esa claridad y esa firmeza. Eso es lo que realmente comprendiste y tomaste en serio, y profundizaste en la práctica.

D: En los últimos cuatro o cinco meses he tenido una pequeña llamada que me ha alejado un poco de la práctica, pero nunca me he sentido apartado de ella, nunca me he sentido diferente, ya sabes, apartado del satsang o de la sangha o de cualquier otra cosa. Pero he tenido una llamada, he tenido una llamada importante, porque he puesto la bandera, he puesto el viento, la vela y he pedido a Dios, o a lo que sea, que se haga su voluntad, que haga su voluntad, o lo que sea la voluntad. No lo sé. Pero ciertamente ha ocupado mi tiempo, ya sabes. Ha sido increíble. Estoy muy agradecido. Y digo que no habría sucedido si no hubiera estado en satsang. Es genial.

Helen: Muy bien, me gusta eso.

D: Está bien.

Helen: Es bueno verte de nuevo. Gracias por compartir eso también. Te lo agradezco. Encantado.

Hola, encantada de conocerte.

J: Encantado de conocerte. Estoy realmente agradecido de poder asistir a un satsang en vivo. He visto algunos de tus vídeos y otras cosas, pero honestamente me he despertado esta mañana con mi ataque de ansiedad normal de los lunes, ya sabes. Y estaba tratando de superarlo, de hecho usando un poco de algo que escuché a Ian decir (él está en el pequeño cuadrado allí) hace unas semanas. Y tuve la suerte de mirar mi teléfono y ver que D me había enviado un mensaje de texto para decirme que a las 5 de la mañana iba a tener lugar esto, y sólo quería compartir que realmente creo que desde la edad de ocho o diez años he sido una persona con demasiada ansiedad. Y me puse sobrio hace casi once años, y me tomó un par de años para darme cuenta de que la meditación era parte del programa. Y leí libros sobre meditación que eran así de gruesos, ya sabes.

Helen: Me acuerdo de esos.

J: Y verme intentar aprender a meditar, discúlpeme si esta referencia es algo vulgar, pero era como ver a alguien, ya sabe, tener una defecación dolorosa o algo así. Una tontería. Y lo intentaba todo a la vez. En cualquier caso, para abreviar, he tenido la suerte de poder asistir esta mañana porque a mí también me funcionan las cosas sencillas. Y eso fue tan simple, y tan directo, y el alivio fue tan inmediato que simplemente, las palabras no pueden expresar lo agradecida que estoy por estar aquí esta mañana.

Helen: Estoy muy, muy contenta de que hayas sacado mucho provecho de ello. Para mí tiene que ser simple porque eso es todo lo que podemos recordar en cada uno de esos momentos cuando hay mucha emoción, muchas cosas pasando. Lo simple es lo que mejor funciona, ¿no? Es simple, pero es directo, y como dijiste, el efecto es inmediato. Pero también se acumula en el sistema. Cada vez menos podrás... Ese miedo y esa ansiedad estarán ahí durante un tiempo, pero cada vez menos podrás sufrirlos. Y eventualmente no sufrirás en absoluto por ello. Y entonces comenzará a disiparse. Es sólo este hábito de.., esto se acumula en el cuerpo ¿no es así?, y entonces la atención va allí, y una vez que la atención ha ido allí, ¿qué haces con ella entonces?. Eso es lo directo de la meditación, lo que puedes hacer en esos momentos. Eso me ayudó extraordinariamente. He luchado con mucho miedo la mayor parte de mi vida. Siempre estaba ahí en el trasfondo. Este temor subyacente o algo que estaba a punto de salir mal, ese tipo de sentimiento.

J: Incluso cuando no había nada encuentro algo. De todos modos, ¿tu próximo satsang será a la misma hora que éste?

Helen: No, es el jueves por la noche, es decir, a las 7 de la tarde aquí, que son las 2 de la tarde hora del este. No estoy segura de dónde estás exactamente, pero obviamente es en el centro o algo así. Todos los detalles están en [helenhamilton.org](http://helenhamilton.org), horarios de satsang, o en Facebook si estás en Facebook.

J: Bueno, estoy muy agradecida. Tenía otra pregunta, pero realmente no puedo recordar cuál era. Realmente no importa. Muchas gracias, te lo agradezco.

Helen: Me alegro de que te haya servido de algo, es un placer conocerte.

J: Yo también estoy encantado de conocerte.

Helen: Lo dejamos aquí por hoy. Gracias a todos por participar. Namaste, gracias.