



## Enseñanzas esenciales 2 Autoindagación 2 (por Helen Hamilton)

Namaste y bienvenidos al satsang.

En el satsang del lunes empezamos con una especie de satsang en tres partes. Quería dedicar algo de tiempo a ver básicamente la esencia de lo que estamos aprendiendo aquí en satsang, lo que estamos llegando a entender y sobre todo a experimentar. La primera parte fue sobre lo que es realmente la meditación, y quizás más importante, también lo que no es. Lo vimos el lunes. La primera parte ya está en el canal de YouTube.

Esta noche, quiero ver, hacer algo de autoindagación para explorar lo que es realmente la autoindagación. Y de nuevo, quizás más importante, lo que no es. Y después, el lunes, veremos la contemplación. Las tres son realmente lo mismo, con un enfoque diferente. Y espero que puedas experimentar uno o todos ellos de una manera diferente, de una manera mucho más simple. El tema de esta noche; la autoindagación fue para mí algo que se me escapaba. Fue un proceso muy difícil. Se convirtió en una fuente de frustración interminable y esta noche quiero intentar simplificarlo y mostraros que puede ser algo extraordinariamente hermoso, natural y simple. Si lo miramos con ojos nuevos. Lo vamos a ver desde un punto de vista más amplio.

Me gustaría que, independientemente de lo que sepas sobre la autoindagación, te olvides de todo por esta noche. Y también si lo has hecho conmigo antes, olvídalos. Ven desde el lugar donde no has experimentado esto antes, donde es nuevo para ti. Y lo hayas leído sobre la autoindagación en el pasado, u otras enseñanzas, ya sabes, deja todo eso de lado durante esta noche, este satsang. Vamos a ver si podemos experimentar algo mucho más básico y simple en nuestra experiencia.

La autoindagación es realmente el proceso de preguntar, indagar, mirar y ver lo que realmente somos. La parte visible de nosotros, nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestras emociones, nuestras experiencias, es realmente solo la punta de un iceberg inmenso que es nuestro verdadero Ser. Ese es nuestro verdadero Ser. Y la autoindagación puede ser una forma muy sencilla de acceder a ese Ser real. Y la pista está en el título. Autoindagación. Indagación sobre lo que es el Ser. Y no es un proceso de pensamiento, no es analítico. Se trata de mirar y ver directamente. Así que es algo muy sencillo cuando lo experimentamos realmente. Es preguntar y abrirse a todas las diferentes formas y respuestas que vengan.

Quiero explicar un poco cómo empecé a realizar mi propia autoindagación porque espero que sea mucho más simple de lo que la mayoría de nosotros ha estado intentando hacer. Ciertamente lo fue para mí. También espero que os sea mucho más accesible. Después haremos un poco de autoindagación juntos.

Como seres humanos estamos entrenados, condicionados, para hacer una pregunta y luego obtener una respuesta particular a esa pregunta. Cuando hacemos la pregunta más importante de todas: ¿Qué soy yo realmente? o, ¿Qué es la realidad? ¿Qué es lo real? Ambas nos llevan a la misma comprensión. En nuestra autoindagación tenemos que empezar a dejar de lado esa idea de que hay una respuesta final a esta pregunta: ¿qué soy yo realmente?. Una comprensión, una

epifanía, un momento “ajá” que haga que todo acabe. Porque en verdad no la hay, solo existe la pregunta y las infinitas respuestas que pueden venir como resultado.

Así que en nuestra indagación no vamos a buscar la respuesta correcta. Y esto va en contra de nuestra experiencia. Muchas veces buscamos una línea de meta final donde experimentar algo, nos llega alguna información, tengamos alguna comprensión y digamos "vale, ya está". Pero si nos detenemos en una comprensión o revelación particular con nuestra indagación, entonces nos perderemos algo absolutamente hermoso.

Así que no estamos buscando la respuesta correcta, en absoluto. Y nuestra mente dirá, ¿qué sentido tiene hacerlo si no vamos a descubrir lo que somos?, si no vamos a encontrar una respuesta definitiva. Y esto es porque la verdad es infinita. Lo que podemos experimentar en este momento es absolutamente infinito. Así que, incluso si tuviéramos algún tipo de comprensión definitiva de que lo que somos es vasto infinito, al siguiente instante lo podemos experimentar de una manera mucho más elevada. Así que estamos dejando ir en nuestra indagación esa respuesta definitiva. Y en realidad la única respuesta que vamos a encontrar es lo que somos ahora mismo en este momento. Y eso va a estar cambiando constantemente de alguna manera.

Así que si hacemos nuestra indagación sin buscar la respuesta correcta. También vamos a dejar ir la respuesta incorrecta, la idea de que hay una respuesta incorrecta. ¿Y si hubiera muchas respuestas a esa pregunta que podemos experimentar?, ¿Qué soy realmente?. Vamos a empezar a incluir todas las respuestas que vengan. De esta forma incluiremos respuestas que quizás ni siquiera habríamos clasificado como respuestas. Entonces al preguntarnos ¿qué soy realmente?, todo lo que ocurra en nuestra experiencia será una forma de respuesta a esta pregunta.

Nos hacemos la pregunta y nos sentamos suavemente con ella en nuestro corazón. Abiertos a ver todas y cada una de las respuestas, vamos a experimentar los distintos tipos de respuestas. Vamos a experimentar pensamientos. Obviamente. Nuestra mente tiene muchas opiniones sobre lo que somos y también opiniones sobre lo que no somos, lo que deberíamos ser y todo eso. Después experimentamos emociones. Las emociones también son una especie de respuesta a esta pregunta. Así que, si nos hacemos esta pregunta, ¿qué soy realmente?, y surge algún miedo como respuesta, o algo de paz, entonces esto realmente es la vida diciéndote: “en este momento eres esos pensamientos y también esas emociones.”

Y también vamos a experimentar, realmente experimentar esas sensaciones, estados, incluso respuestas más profundas. Podemos experimentar algunos estados profundos, podemos experimentar aburrimiento en respuesta a esa pregunta, una sensación de confusión, de no entender. Todo esto se puede experimentar y permitir en nuestra indagación como una especie de respuesta. También cualquier ruido interno o externo. Si pasa un coche mientras me hago esta pregunta y oigo el ruido del coche, ese es un tipo de respuesta también. No la vamos a excluir en esta indagación. Así nos estamos abriendo realmente a todas las formas, todas las respuestas que están presentes en este momento a la pregunta. Tal vez la pregunta más profunda de todas. Y mientras nos mantenemos abiertos con esta pregunta con la que vamos a experimentar directamente enseguida.

Solo con estar abiertos a la pregunta nuestra experiencia va a empezar a cambiar. Al dejar ir esta necesidad muy humana de encontrar la respuesta correcta. Aunque pueda parecer que los seres despiertos han encontrado la respuesta correcta a esta pregunta, ¿qué soy realmente?. En realidad, lo que están seguros de haber encontrado, es que: ¡no lo saben realmente!. E incluso si momentáneamente saben: “estoy apareciendo como todo esto”, al instante siguiente la respuesta cambiará. Por lo tanto, la experiencia de no saber realmente y hacer la pregunta es trascendente y profunda. El preguntar, ¿qué soy en verdad? va a deshacer de alguna manera la idea de que ya

sabemos, de lo que estamos seguros de nosotros mismos. Estoy seguro de que aún no he despertado. O estoy seguro de que ya estoy despierto. O estoy seguro de que estoy confundido, o perdido, o sufriendo o lo que sea que esté ocurriendo en nuestra experiencia. Por tanto la pregunta en sí misma es más importante que cualquier respuesta particular. La pregunta en sí misma te va a permitir experimentar una especie de apertura, una especie de no saber. Una especie de deseo de mirar y ver, una curiosidad que se desarrolla dentro de nosotros mismos, a la que quizás nos hemos cerrado como adultos, pero que podemos empezar a experimentar de nuevo.

Entonces la autoindagación se convierte en esto tan hermoso de simplemente sentarse con la pregunta y permitir todas las formas en las que la vida quiera responder. De esta forma no excluimos nada en absoluto en esta indagación, en lo que se refiere a las respuestas que vamos a aceptar. Si hay un ruido fuera de donde vives, eso también es una respuesta, si tienes una emoción, una emoción positiva o negativa, eso también es una respuesta. Si experimentas una picazón o un dolor en tu cuerpo, eso también es una respuesta a esta pregunta. Y no vamos a excluir ninguna forma en las que la vida quiera responder a esta pregunta en este momento. Vamos a incluir todo lo que es posible experimentar en nuestra experiencia. Nuestra experiencia de este momento va a ser la respuesta a esta pregunta. Nuestra vida se va a convertir en la comprensión vivencial de la respuesta.

Y vamos a empezar a considerar la pregunta en sí misma como quizás lo más importante. El espíritu de indagación es más importante que cualquier respuesta que podamos recibir. De esta manera vamos a aceptar todas estas respuestas fenoménicas, con esto me refiero a las respuestas que van y vienen: los pensamientos, las emociones, los estados de paz pueden ir y venir, la confusión, la claridad, la dicha, el miedo, el aburrimiento. Todo esto: los sonidos del exterior, nuestro entorno, el ruido interno, la sensación de energía en movimiento, la apertura, la relajación en el cuerpo, el cuerpo mismo, todo esto, son respuestas a esta pregunta. Si dejamos de lado esta idea de que hay una respuesta correcta o incorrecta, o de que cualquier respuesta particular es mejor que las otras. También podemos dejar de lado, que las respuestas fenoménicas deberían desaparecer. Es posible experimentar la plenitud de lo que somos incluso mientras hay pensamientos y emociones presentes. No necesitamos excluir nada en absoluto. Solo tenemos que hacer nuestra indagación desde este lugar de apertura.

Así que si quieres unirme conmigo ahora eres más que bienvenido, para experimentar realmente la autoindagación en su simplicidad. Puedes mantener los ojos abiertos o cerrados, como te sientas más cómodo. Y espero que veas cómo se enlaza con la meditación que hicimos el lunes. Ese mismo abrirse a la experiencia.

Simplemente hazte esta pregunta, la que prefieras: ¿qué es la realidad? o ¿qué soy realmente?, ¿qué soy en realidad? solo permanece gentilmente con esta pregunta. Solo una intención muy gentil para descubrir, ¿qué soy realmente?

Por supuesto, una de las primeras respuestas: nuestro cuerpo está presente. Esa es una especie de respuesta. A medida que permanecemos con esta pregunta, simplemente permitimos que la pregunta revele cada vez más respuestas. De nuevo, no buscamos ninguna respuesta en particular. Así que nuestra mente puede decir: "bueno, yo soy el Ser, o soy el ego, o soy esto, aquello y lo otro". O "todavía no soy el Ser, no soy lo suficientemente bueno". La mente puede decir todo este tipo de cosas. Y cualquier cosa que surja en nuestra mente, simplemente vamos a decir: "gracias por la respuesta". Y no nos aferramos a ninguna respuesta en particular. Tampoco vamos a rechazar nada. No hay una respuesta correcta o incorrecta a esta pregunta. ¿Qué soy realmente?. Puede que haya sonidos, que surjan emociones. Puede que haya una sensación de algo que intenta averiguar cómo hacer esto. De nuevo, eso es un tipo de respuesta. Puede haber algo buscando una meta o un punto final. Podemos permitir que ese sea otro tipo de respuesta.

¿Qué sientes cuando abrazas la pregunta, qué soy realmente? ¿Qué es real? ¿Qué es auténticamente verdad? ¿Qué es la verdad? Si surge algún miedo, es solo otro tipo de respuesta. No necesitamos apartarlo. Todas las respuestas que podamos experimentar a esta pregunta son igual de válidas, igual de bienvenidas. No vamos a decir que la dicha es mejor que el miedo, o que la paz es mejor que la perturbación. Simplemente estamos abiertos a experimentar en este momento todas las formas en que la vida quiera responder a esta pregunta. Todas las formas en que la vida quiera permitirnos experimentar la plenitud de lo que somos. Así estamos permitiendo que todas estas respuestas fenoménicas lleguen. Puede que haya algunas sensaciones en el cuerpo, alguna sensación de apertura. Podríamos ser conscientes de algunas tensiones en los músculos en algún lado. Puede haber picazón o dolor o escalofríos o puedes sentir calor. Todo esto son distintas sensaciones físicas, un tipo de respuesta.

Simplemente sentado con esta pregunta, ¿qué soy en realidad?. Con curiosidad, realmente me gustaría ver qué soy en verdad. Y sin hacer ningún esfuerzo para que esto ocurra. Solo la pregunta en sí misma está haciendo el trabajo aquí en cuanto a la indagación. Solo el deseo de ver, la suave curiosidad inquisitiva. Permitiendo cualquier respuesta que te llegue en este momento. Si hay una sensación de que la mente está diciendo: “no sé si lo estoy haciendo bien”. Vale, ¡muchas gracias, mente!. Es solo otra respuesta. No es la respuesta equivocada, ni es la respuesta correcta. Si surge una sensación de paz, o un estado profundo, ¡es solo otra respuesta!. Y no vamos a agarrarnos a nada ni a apartar nada en absoluto.

Y entonces, en cierto punto mientras estamos permitiendo estas respuestas fenoménicas, va a haber un reconocimiento de algo que no va y viene. A veces, lo experimentamos como un espacio vacío en blanco en el que no hay más pensamientos ni emociones, nada parece estar sucediendo. Esa es una especie de respuesta. A veces, podemos sentir simplemente una amplitud, un vacío, algo que simplemente está aquí. O un silencio profundo en el que todas estas otras respuestas fenoménicas están surgiendo. Y de nuevo, cuando esto se presenta, en cierto momento, esta espaciosidad, esta no-cosa que somos, tampoco nos vamos a agarrar a ello diciendo que es la respuesta correcta. ¡Es solo otra respuesta que surge en este momento!. Hay una sensación de paz, una sensación de amplitud, un silencio o una quietud. Y también están todas las respuestas fenoménicas a esta pregunta. ¿Qué soy realmente? Y si no tratamos de elegir ninguna respuesta en particular, ni siquiera esta amplitud que se abre, entonces vamos a encontrar que este tipo de respuesta no fenoménica simplemente se hace más evidente. Pasa a primer plano. Y tal vez las respuestas fenoménicas: pensamientos y emociones, empiezan a calmarse por sí solas. No estamos tratando de hacer que ocurra nada.

De nuevo, solo la apertura de esta pregunta: ¿Qué es lo que realmente soy, en realidad? Tal vez hay mucho más que experimentar cuando seguimos incluyendo respuestas y no buscamos la respuesta correcta ni tratamos de eliminar nada de nuestra experiencia actual. Así que puedo oír el tictac del reloj, puedo sentir mi cuerpo, puedo oír estas palabras. Todo esto son respuestas a esta pregunta. Y hay un reconocimiento de cierta espaciosidad en la que mi cuerpo, el reloj y todo está apareciendo.

Así, nuestra indagación se convierte en una especie de experiencia abierta y cada vez más profunda, de este momento, de nuestro Ser. Todas las maneras en las que estamos apareciendo, todas las formas y nombres. Y el reconocimiento de la espaciosidad sin forma, la consciencia que está en el trasfondo, moviéndose al primer plano. Esa espaciosidad, ese Ser puede no sentirse increíble al principio. Puede que solo se sienta como, solo vacío, como si nada estuviera ocurriendo allí. Probablemente no sea tan emocionante al principio. Solo estamos permitiendo que eso se presente como respuesta a esta pregunta. De esta manera la autoindagación puede ser algo que simplemente estamos siendo en lugar de algo que hacemos como un medio para un fin. Es algo que simplemente estamos experimentando continuamente, incluso cuando nuestro cuerpo

se mueve e interactuamos con otros seres. Las respuestas fenoménicas cambiarán. Los otros seres que entren en nuestra experiencia serán respuestas a esta pregunta. Otras experiencias, otros lugares físicos serán respuestas. Y hay una pregunta, una apertura que realmente nos permite profundizar en la plenitud de este momento.

¿Qué soy realmente? En verdad. Y cualquiera que sea la respuesta que experimentemos, no importa lo hermosa que sea, estamos fomentando este tipo de indagación, esta curiosidad. Y nunca concluimos que hemos encontrado la respuesta correcta. De hecho, disfruta cómo se siente el no saber lo que somos realmente y experimentarlo directamente. Todas las formas en las que puedes aparecer: como todo esto, la espaciosidad vacía, la sensibilidad inteligente misma en la que todo esto está apareciendo. Nunca podemos llegar al final de esta indagación. Pero sí experimentar una profundización en esta indagación.

Y muy pronto te enamorarás de lo que se siente al vivir como esta pregunta, al vivir como este signo de interrogación. No lo sé realmente y está bien que no lo sepa. Y está bien descubrirlo y experimentarlo. No tenemos que formar una conclusión final. Ahora mismo, tú eres todas las formas en que estás apareciendo en tu experiencia: el cuerpo humano, los pensamientos, las emociones, los muebles de la habitación, la propia habitación, el lugar en el que estás sentado, estas palabras, todos los demás en este satsang y el espacio, la consciencia sin forma en la que todo esto está apareciendo. Las formas que está tomando seguirán cambiando, continuamente. Y lo sin forma en la que todo surge estará continuamente presente. Reconoce también cómo se siente tu cuerpo cuando estás abierto a esta pregunta. ¿Qué soy realmente?. Hay estas respuestas fenoménicas a esta pregunta: respuestas que van y vienen, y también este momento en el que se está haciendo la pregunta y donde surgen las respuestas fenoménicas. Este momento es una respuesta no fenoménica. Es lo sin forma apareciendo. Ninguna de las dos es mejor que otra. Ni siquiera estamos diciendo que lo sin forma sea la respuesta correcta o la mejor. Estamos simplemente abiertos a experimentar todas las respuestas a esta pregunta.

De forma natural, la pregunta en sí misma, el espíritu de curiosidad e indagación, nos permite explorar los aspectos más profundos de este momento, de esta experiencia, de nuestro verdadero Ser. Quizás reconocer que solo hemos sufrido porque nos hemos aferrado a un par de respuestas de esta pregunta, algunos pensamientos o algunas emociones sobre nosotros mismos. Hay mucho más que explorar cuando no nos detenemos en ninguna respuesta en particular. No importa lo hermosa o fea que nuestra experiencia parezca.

Y si no hubiera ninguna respuesta que pudieras rechazar sobre ti mismo, ninguna forma en la que dijeras, no debería aparecer de esta manera, no debería tener esa emoción, no debería tener esos pensamientos, y lo admitieras simplemente como otra forma en la que estás apareciendo en este momento. La vida está respondiendo a esta pregunta de lo que realmente eres. Simplemente vive con esta pregunta gentilmente, dondequiera que vayas, llevándola contigo, explorando todas las formas en las que puedes aparecer mientras te mueves a través de tu experiencia, de tu vida. Dejando de lado la necesidad de encontrar la respuesta correcta a esta pregunta. Ahora mismo solo existe la respuesta correcta. Y esa respuesta cambiará en el momento siguiente. ¿Acaso se necesita una línea de meta? ¿O puede tu vida ser la respuesta experimental a esta pregunta? ¿Qué soy realmente? ¿Cual es la verdad, en realidad?

Después de un tiempo de enamorarte de la pregunta, de la apertura, de la pregunta, cómo se siente en tu mente, en tu cuerpo, en tus emociones, de estar abierto a no saber lo que eres, te enamoras de esto. Ni siquiera querrás saberlo. Y esto es lo que han hecho los seres despiertos, los grandes seres del pasado. Se han enamorado de no saber, y de experimentar realmente en este momento. Y eso también incluye la mente. También incluye las emociones. También incluye las experiencias. Incluye todas las formas en las que te estás mostrando en este momento.

La autoindagación es algo muy simple: hacerse esta pregunta y darse cuenta de todas las formas en las que estamos recibiendo una respuesta. No cerrarse a ninguna forma en particular. ¿Cómo es experimentar la plenitud de este momento?. Y luego, con el tiempo se convierte en un hábito vivir desde esta pregunta, desde la apertura, desde la curiosidad.

Podemos experimentar la vida de dos maneras. Podemos experimentar nuestras proyecciones y suposiciones sobre lo que es real, sobre lo que somos. O bien podemos experimentar nuestro Ser en este momento de todas las formas en las que se está mostrando fenoménicamente y como ese espacio sin forma en el que todo está apareciendo. Una de las respuestas cambia constantemente, la otra siempre es la misma. Realmente son la misma, vista de dos maneras diferentes.

Entonces, la autoindagación ya no es algo que intentamos hacer para llegar a una respuesta final, sino que puede convertirse en una indagación continua. Una experiencia cada vez más profunda de la realidad. Y nunca llegar al final, y nunca asumir o concluir que ¡Ahora ya sé lo que soy!. Por supuesto, tendrás esas epifanías, esas revelaciones, esos momentos ¡ajá!, visiones más profundas. Pero al momento siguiente te espera una respuesta aún mejor, y una experiencia aún más elevada y profunda de este momento. No importa lo hermosa que sea tu experiencia, siempre puedes experimentar más.

Y se convierte en una forma de ser, más que en algo que hacemos. Se convierte en un mirar, y un ver, un experimentar en lugar de tratar de averiguar. Y en lugar de intentar eliminar cosas de nuestra experiencia e ir directamente a lo sin forma, podemos incluir todas las respuestas fenoménicas, sin rechazar ninguna en particular. Naturalmente, al hacerlo, esa apertura hará evidente lo sin forma, el conocimiento, el ser, la consciencia, la presencia que realmente eres.

Espero que hayas disfrutado esta exploración de lo que puede ser la autoindagación. Y tal vez cambies de opinión sobre lo hermosa que puede ser. Realmente no hay diferencia entre la meditación y la autoindagación. La autoindagación se convierte en una especie de meditación sobre la realidad, sobre la realidad del Ser, de lo que soy.

Todas las formas, a través de la meditación, la auto indagación, o la contemplación como lo haremos en el próximo satsang; todo nos lleva a lo mismo: el espacio abierto de la consciencia, la realidad, y todas las formas en las que la realidad, tú apareces. Todas las cosas cómo las cuales tú apareces, todas las formas que tomas.

Si te enamoras de la pregunta, más que de cualquier respuesta particular, vas a tener una experiencia de vida muy diferente a la de la mayoría de los seres humanos. Vas a experimentar la vida a un nivel mucho más profundo e íntimo que la mayoría de los seres humanos.

Me gustaría que te hicieras amigo de la autoindagación de nuevo. Y que experimentes su hermosa simplicidad. Espero que hoy ya la hayas experimentado conmigo.

Bien, voy a abrir el turno de preguntas, si alguien quiere compartir o hacer una pregunta puede hacer clic en la sección de participantes en la parte inferior de la pantalla. En la parte inferior de esa sección hay una opción para levantar la mano si quiere compartir algo o hacer una pregunta. Mientras esperamos esas preguntas, fíjate que incluso con los ojos abiertos puedes mantener este espíritu de indagación, esta apertura, y quizás también mientras haces una pregunta o escuchas una respuesta, o un diálogo que viene después de esto. Empezaremos con S.

S: Hola Helen, Namaste.

Helen: Hola, ¿cómo estás?

S: Estoy muy bien, gracias. La pregunta es, si con la autoindagación estamos abiertos a todo, y que eso es lo que somos. Que, en cada momento, cómo... entonces todas las creencias no deseadas, ¿entonces también soy eso?.

Helen: Sí.

S: ¿Cómo puedo trabajar para alejarme o disolver esas creencias que no quiero?

Helen: Esa es una pregunta muy buena. Si estoy abierta a todas estas respuestas entonces ¿cómo voy a ir más allá de estas creencias que están limitando mi experiencia?. Puedes reconocer que, con la apertura de la pregunta, naturalmente lo sin forma que es nuestra experiencia más profunda del Ser, se va a hacer más y más evidente. Aparecerá más rápido cada vez que hagamos esta pregunta. Aparecer es la palabra equivocada porque siempre está aquí. Pero vamos a darnos cuenta de ello. Si adoptamos la posición de lo sin forma que no está tratando de rechazar nada. Ni siquiera está diciendo, mira aquí, soy lo sin forma, soy mejor que las formas. Si adoptamos esa postura en nuestra indagación, esa apertura, entonces. Lo que empieza a suceder es que las respuestas que obtenemos fenoménicamente: los pensamientos, las emociones, las experiencias, van a empezar a cambiar, y se van a hacer más agradables por el simple hecho de estar abiertos. Y los pensamientos, la calidad de los pensamientos, la frecuencia de los pensamientos, la frecuencia de las emociones va a ser cada vez más positiva. No por tratar de cambiarlos sino por nuestra apertura, naturalmente la manifestación siempre aumenta, siempre se hace más ligera, siempre se hace más.

Así que, si simplemente permitimos que los pensamientos que vienen surjan como respuestas a esta pregunta, entonces en algún momento nos daremos cuenta de que esos pensamientos han desaparecido. Nuestra atención, lo que viene al primer plano de nuestra atención es la respuesta que es el verdadero Ser, el Silencio, la Quietud. Y al retirar la atención, la razón por la que estos pensamientos perpetúan estas creencias es porque los hemos estado aceptando como la única respuesta. Si pregunto ¿qué soy realmente? y tengo una sensación de indignidad o algo así, la sensación de que no soy lo suficientemente bueno, antes podríamos habernos agarrado a eso y sentir que realmente era cierto, y por lo tanto lo seguiríamos experimentando. Pero si decimos que es solo una respuesta más a esta pregunta y no nos detenemos ni lo aceptamos como lo único posible en este momento, y nos preguntamos si hay más respuestas, vamos a ser atraídos más profundamente en nuestra experiencia. ¿Puedes hacerte una idea de esto?

S: Sí, eso ayuda mucho. Gracias.

Helen: Muy buena pregunta. Bien, M.

M: Hola.

Helen: Hola, ¿cómo estás? Me alegro de verte de nuevo.

M: Me alegro de verte. Mi pregunta era, cuando estaba haciendo la indagación, también estaba, o me sentía guiada a hacer el "¿qué está sucediendo ahora?" o "¿qué está surgiendo?", algo así, y cuanto más profundo empezaba a entrar en ello, solo sentía una profundización, pero también como un desapego, en el sentido de un, pero al mismo tiempo un querer dormirme, o también como un no, no. Un tipo de cosa muy negativa, como si no quisiera eso. ¿Es algo que?. No entiendo muy bien. No sé si eso es algo normal.

Helen: Es muy normal. Algo dentro de nosotros se ha estado aferrando, ¿no es así?. Algo muy profundamente aferrado, tratando de controlar nuestra experiencia. Y por lo general, si venimos a

satsang, ya sabes, esto también ha estado tratando muy duro de encontrar la respuesta correcta, ya sabes. ¡Realmente! ¡Seguro que hay una respuesta correcta!. De alguna manera experimentamos una apertura pero el dejar ir es una especie de antítesis de lo que esta energía egoica está tratando de hacer. Está tratando de llegar a algún lugar, de llegar a algún lugar. En lugar de eso, experimentamos que ya somos capaces de encontrar eso ahora mismo en este momento. Así que algo, dentro de mí, se estaba enamorando de esta pregunta, pero también había un nudo muy grande en mi estómago que decía que no, ¡esto no es bueno abrirse así, no lo es!. Algo se sentía muy expuesto, muy vulnerable, hay una especie de pequeña, en realidad bastante grande, bola de tensión en algún lugar de mi interior, ya sabes, que se estaba negando a la experiencia. ¿Es eso lo que has experimentado?

M: Sí, más o menos. También había un poco de miedo que surgía. Algo así como un, ¡no sé qué está pasando aquí!.

Helen: Es solo esa parte de nosotros que está tratando de llegar a alguna parte, ya sabes, que está tratando de experimentar algo, para llegar a una conclusión. Si podemos tratar esta tensión, este "no", como otra respuesta, otra forma de responder a esta pregunta en este momento. Y lo permitimos totalmente. Observa que lo sin forma, el vacío, como queramos llamarlo, no rechaza nada en absoluto, ni siquiera a este "no" que se impone con fuerza. Podemos permitir que exista completamente. Y cuando se le permite surgir, y no nos oponemos a él, simplemente le permitimos surgir completamente, entonces comenzará a relajarse por sí mismo. Comenzará a abrirse por sí mismo.

El miedo es esta idea que tiene nuestra mente de que en algún momento la consciencia, lo sin forma, va a hacer que se vaya. Que va a forzarlo a soltarse. Pero cuando se le permite surgir y estar ahí todo el tiempo que quiera, empieza a relajarse por sí mismo, al darse cuenta de que, De alguna manera, nuestra mente tiene esta idea de que el Ser es este gran matón que va a venir y aplastarlo o algo así, forzarlo en mil pedazos. Pero realmente es lo opuesto. ¿No es así? Simplemente lo ama completamente. Bien, si quieres decir no, di no. Puedes ser totalmente ese "no", en este momento. Y el miedo, cualquiera que sea la forma en que esté surgiendo, se disolverá por sí mismo a su propio ritmo. No necesitamos que se vaya, para experimentar la paz. Es solo otra respuesta y podemos permanecer abiertos. Albergamos esa idea de que tenemos que deshacernos de esto antes de poder experimentar la paz, y simplemente no es cierto. Se puede permitir que esté ahí.

En mi caso, estuvo ahí durante bastante tiempo. No sé, tal vez de seis a doce meses. Esta paz, amor y alegría, cada vez más profundos. Y justo en el centro de mi estómago estaba este puño diciendo no, no puedes obligarte a dejarlo ir. No quiero hacerlo. Pero lo amaba más y más y más, y finalmente se agotó. Y debe haberse desintegrado en algún momento cuando ya no me fijaba en ello. Espero que eso ayude. Es una experiencia muy común. Muy común.

M: Muchas gracias. Gracias a ti.

Helen: Buena pregunta, preciosa. Bien G. Pasamos a G.

G: Hola Helen, hola a todos.

Helen: Hola, ¿cómo estás?

G: Estoy bien, gracias. ¿Cómo estás tú?

Helen: Sí.



G: Así que sí, solo una pregunta. El satsang de esta noche es muy oportuno porque he estado pensando aún más sobre más reconocimientos, bueno cuanto más reconocimientos tienes... Supongo que: profundización, es la mejor manera de describirlo. Una visión más clara que ya sabes. Podría haber ciertas áreas en las que en mi vida, en la que pensé que [inaudible] estaría bien, aunque fuera más sutil. Pero me he dado cuenta, más y más recientemente que cualquier respuesta que surja, incluso si este ego se lo cree, que sigue siendo una respuesta válida, o igual de válida porque está aquí. Es lo real, está ahí, es ella misma, simplemente. Pero con eso, también he estado pensando. Todavía han surgido emociones. Espero que no sean tan fuertes como solían ser, pero sabes todavía surgen a veces, y entonces. Y entonces la mente piensa, así. Hay una parte de mí que ha estado reconociendo cuando surgen. Y si el ego se involucra, sabes que se involucra por un poco de tiempo, pero entonces se da cuenta y cuestiona: ¡no es realmente cierto!. Pero una parte de mí también se está preguntando cuándo... probablemente se confunde consigo mismo realmente, ¿cuándo sabes que no debes cuestionar? ¿sabes lo que quiero decir? O cuándo piensas, oh, bueno, ya sabes, emociones. He llegado a cierto punto en el que las veo que surgen y pienso, vale ya lo he visto. Pero luego una parte de mí piensa, ¿quizás necesitas cuestionar esto un poco más?

Helen: Bueno, ¿todavía es un problema? ¿Sigue apareciendo, se muestra emocionalmente? ¿Sigue apareciendo como algo que ocurre en tu vida? Está causando... Porque la emoción puede surgir como una respuesta. Y en ese momento lo que importa es ¿qué hacemos con esa emoción?, ¿Nos contraemos alrededor de ella y nos involucramos realmente con ella? O simplemente la permitimos, ¡solo es otra cosa que surge en este momento!. Si nos estamos fijando en ella, sintiendo esa contracción y perdiendo la sensación de apertura de la indagación, entonces probablemente necesitemos cuestionar un poco eso. Ya sabes, la contemplación o algo así, lo que haremos el próximo lunes. Preguntar, mirar eso en sí mismo. O simplemente puede convertirse en un lugar donde reconocemos que tenemos tendencia a cerrarnos, cuando esta respuesta viene algo se apodera de ella. Tiendo a contraerme cuando esta emoción o ese pensamiento o este ser aparecen en mi experiencia. Solo para notar que está pasando podemos volver a la pregunta. ¡Vale, esto es solo una respuesta!. ¿Hay más respuestas? ¿Qué más puedo experimentar en este momento?

G: Correcto.

Helen: Lo que vale la pena cuestionar de nuevo, a través de la contemplación, es mirar realmente lo que está sucediendo cuando surge la emoción. Ver que no es la emoción por sí misma sino lo que estamos haciendo con ella. ¿Estamos entrando en alguna relación con ella? Decir que no significa... ya sabes...

G: Significa algo. Sí, para ser sincero, no sé.

Helen: Está bien, es genial. Mira si puedes, la próxima vez que surja esa emoción. Si puede ser simplemente otra forma en la que te estás mostrando en este momento. Y entonces no importa si está ahí o no. No importa si la mente le puso otra etiqueta como paz, o algo así. Es solo otra forma. La paz proviene de no contraerse en torno a ninguna respuesta en particular, de no decir que ésta es la respuesta más importante.

G: Claro, lo entiendo, sí.

Helen: Si te concentras en torno a esa emoción, digamos que es el miedo, o algo así, parecerá que pierdes la paz en todas las demás respuestas porque realmente solo estás mirando ésta, diciendo que ésta es la respuesta más importante en este momento.

G: ¿Y puede ser lo mismo para las sensaciones físicas y otras cosas?

Helen: Sí, esas, el dolor físico. Todo eso es algo a lo que se va nuestra atención. Y quizás tengamos que practicar la apertura, permanecer abiertos a otras respuestas también en esa área, con las cosas físicas. Todos tenemos nuestros favoritos. No favoritos como los que más nos gustan, sino los pensamientos, emociones y cosas favoritas que suceden en nuestra vida y en torno a los cuales parece que nos contraemos. Es la respuesta más importante en ese momento, la tomamos y decimos que esto es importante. Ahí es donde se encuentra nuestro karma. Así que estamos comprobando si tengo que aferrarme automáticamente cuando surge esa respuesta o puedo aprender a dejar que aparezca y no darle más significado que a cualquier otra respuesta en ese momento.

G: Bien, gracias.

Helen: Buen tema, bueno, bueno. I?

I: Hola.

Helen: Hola, ¿cómo estás?

I: Estoy bien. ¿Estás bien?

Helen: Estoy bien, gracias.

I: Yo estaba... de las tres cosas, meditación, contemplación y autoindagación. Cuando empezaste a hablar me di cuenta de que hago la autoindagación probablemente lo que menos de las tres cosas. Y, me sorprendió un poco cuando empezaste a hablar, vamos a entrar en ello, ese tipo de cosas, hubo una gran contracción, una especie de sensación de ughhh. Me sorprendió un poco.

Helen: Algo dentro dice, ¡oh Dios mío, la autoindagación, no! No puedo hacerlo.

I: No sé por qué tengo este tipo de... porque solo conozco el término autoindagación a través de ti. Así que no tengo ningún bagaje al respecto. Y, sin embargo, de los tres, es el que realmente agita un poco las cosas. Y curiosamente, a medida que avanzamos, no tardando mucho, ¡oh es solo, es realmente lo mismo que la meditación!.

Helen: Sí.

I: Y empecé a entender que es lo mismo, que la sensación en el cuerpo era la misma y todo eso, y pensé, ¿crees que debería hacer un poco más de autoindagación para solucionarlo y llegar a la paz con ello?

Helen: Si puedes ver que ambos conducen al mismo lugar. En la meditación que hicimos el lunes, empezamos por darnos cuenta de que hay todo tipo de formas diferentes, obviamente, pero empezamos mirando lo que está en el trasfondo de nuestra experiencia, lo que es constante, lo que no cambia, y todas las formas que tenemos de reconocerlo, llámalo consciencia, silencio, quietud, paz. La autoindagación es una especie de meditación sobre todo lo que está presente en tu experiencia y ese espacio en el que la experiencia está surgiendo, ya sabes, el verdadero Ser. Así que, de todos modos, ambas conducen al mismo lugar. A algunas personas les resulta más fácil incluir todo lo que están experimentando en este momento, y esto conduce naturalmente a una consciencia, la Consciencia en la que todo está siendo visto. A otras personas les resulta más fácil decir, vale, esto no, esto no, déjame ver el aspecto no fenoménico, el silencio, la quietud, la paz. Solo tú sabes. Es una forma muy larga de decir que no sé la respuesta a esta pregunta. Solo tú sabes si estás evitando la autoindagación desde un lugar de resistencia, o si simplemente no es lo

tuyo y prefieres la meditación. Lo que yo diría, como advertencia, es que, si no estás volviendo a ese espacio silencioso de la consciencia, al noúmeno, al Ser real, ya sea a través de la meditación o de la indagación; eso es lo que realmente tienes que revisar. En realidad, es cómo llegamos a eso. También podemos llegar allí a través de la contemplación. No hay ninguna diferencia.

I: Porque en realidad lo sentí como una meditación, después de cinco o diez minutos de que hablaras, seguía con la pregunta, y me venían muchos pensamientos y emociones. Pero según me quedé con ella, y trabajé con ella, lo sentí como si fuera una meditación. Fue realmente bueno. Realmente lo disfruté.

Helen: Es realmente lo que estamos practicando. En realidad es no aferrarse a ninguna respuesta particular, ninguna respuesta fenoménica. Al hacer eso, perdón, al no hacer eso, no estamos buscando la respuesta correcta o incorrecta; estamos tomando naturalmente la posición de lo sin forma que no es capaz de aferrarse, no está haciendo esto constantemente, es solo como esto [gestos de manos abiertas para recibir]. Así que, es solo una manera diferente de entrar, pero terminando en el mismo lugar. Lo cual, con suerte, experimentarás con la contemplación, bueno, ya lo has experimentado con la contemplación también. Como digo, solo comprobar dentro y ver si es un poco de resistencia o no.... Prefiero la meditación. O tal vez es un poco de ambos.

I: De acuerdo. Eso es genial. Gracias Helen.

Helen: De acuerdo, buena pregunta. Muy bien. Lo dejaremos ahí por esta noche entonces. Gracias. Namaste.