



## **Enseñanzas esenciales 3 - Contemplación 2 (por Helen Hamilton)**

Namaste y bienvenidos al Satsang de esta mañana.

Hemos estado trabajando aquí en una serie de tres partes fundamentales de la enseñanza, el núcleo de la enseñanza. El lunes pasado vimos la meditación, lo que es la meditación, lo que no es, en su forma más directa debería decir. Hay muchas otras formas de meditación.

El jueves por la noche vimos la autoindagación. Quizás la forma en que presenté la autoindagación el jueves puede ser ligeramente diferente a como la has experimentado antes. Y quiero terminar esta serie de tres con una conversación sobre la contemplación, porque es, fue y sigue siendo parte inherente de mi enseñanza, de mi propia experiencia, de mi propia trascendencia de los patrones kármicos en particular. Y es quizás la herramienta más poderosa de todas.

Si aprendes solo esto, es como una especie de arte y ciencia. Y realmente es lo mismo que la meditación y la auto-indagación. Verás los paralelismos entre ellas según avancemos hoy. ¡Es atómicamente poderosa para ayudarte a abrirte paso.!

Todos tenemos esas áreas en nuestra vida donde podemos sentarnos a meditar, experimentar una profunda paz y silencio. Y luego nuestra mente empieza a hablar, o surge una emoción, o sucede algo en nuestra experiencia, y nuestra atención parece ser atraída automáticamente a esto y puede que en esos momentos no seamos capaces, sentimos como que no podemos acceder de nuevo a ese silencio y esa paz. Parece que no tenemos elección. Es fácil decir permanece como el Ser y medita. Pero para mí, y para muchos otros, hay ciertas emociones que surgen regularmente. Hay ciertos eventos que ocurren regularmente en nuestras vidas, y ciertos patrones de pensamiento que parecen borrar nuestra capacidad de meditar en el Ser en esos momentos.

La contemplación fue algo que descubrí, y que no era en absoluto lo que pensaba que era. Por eso quiero presentarla como una parte vital del satsang. Porque no solo me permitió volver al silencio en cualquier momento, a esa paz, a ese Ser real, sino que, cuando lo practicas de forma adecuada y completa, destruye completamente la semilla de esos patrones kármicos, esas vasanas o samskaras, como quieras llamarlos. Esas áreas de nuestra vida que no van muy bien, digamos.

Voy a explicar un poco lo que es. Voy a dar algunos ejemplos de preguntas que podemos utilizar en la contemplación, y el proceso que se llevaría a cabo con eso. Y más tarde daré paso a preguntas. Si alguien quiere hacer alguna contemplación en directo, si estáis teniendo un desafío podemos aplicar lo que voy a decir sobre ese tema en particular y sería algo maravilloso a compartir con todos.

Lo primero es que la contemplación no es... Cuando escuché por primera vez la palabra tuve la imagen de Sócrates sentado en una roca en algún lugar pensando. Pero en realidad es mucho más que eso. Es algo mucho más profundo que eso. La contemplación va a mostrarnos realmente dónde todavía nos estamos enfocando en respuestas fenoménicas en nuestra vida.

Como en la meditación que hicimos el lunes nos vamos a enfocar en esa parte de nuestra experiencia que es constante, el trasfondo donde nuestra experiencia está sucediendo. Lo que está cambiando y sucediendo y surgiendo en este momento es donde el foco de atención va habitualmente, y estamos entrenando la atención para ir al trasfondo, aquello que está tranquilo y no cambia.

En la autoindagación lo hicimos de una manera más directa. Observamos todas las respuestas fenoménicas que surgen ante la pregunta: ¿Qué soy realmente? ¿Qué es la realidad?. Y cuando nos quedamos con esas respuestas fenoménicas, y nos mantenemos abiertos, y permanecemos con la pregunta, finalmente la respuesta no fenoménica, lo que es el tú no manifestado, lo que no cambia, no crece, no se convierte en ..., en algún punto se vuelve obvio. Comienza a presentarse en nuestra experiencia. Así que nuestra meditación nos va a mostrar qué pensamientos, qué experiencias, qué emociones, seguimos habitualmente... la atención se va allí como si no tuviéramos elección en ese momento.

Así que cuando eso ocurre, cuando surge algún patrón kármico en nuestra experiencia, va a estar compuesto por tres aspectos. Va a estar compuesto por: algunos pensamientos, y normalmente alguna emoción negativa en diferentes grados de intensidad, o varias emociones a la vez, y alguna experiencia en nuestro mundo exterior o en nuestra mente y cuerpo, tendremos alguna experiencia.

Sentimos que falta algo, que necesitamos algo en nuestra experiencia, algo que no aparece cuando queremos, y entonces puede haber miedo sobre eso, pensamientos sobre ello, ¿cómo vamos a conseguirlo?, ¿qué vamos a hacer?. También puede haber ira en torno a eso. ¿Por qué no sucede? ¿Qué estoy haciendo mal? Todo este tipo de cosas. Siempre que parece que queremos o necesitamos algo también tendremos alguna experiencia. El patrón kármico estará compuesto por tres cosas: la experiencia en nuestras relaciones, finanzas, nuestro mundo o nuestro cuerpo, y alguna emoción negativa que estará presente normalmente y quizás algunos pensamientos sobre ella, algo que no puedes conseguir. Puedes experimentar los pensamientos y las emociones sin que el evento físico real se manifieste. Sigue siendo el mismo patrón kármico. Incluso ahora mismo si piensas en alguien que no te gusta, o en algún problema que estás teniendo en tu vida, no necesitas realmente que aparezca en tu experiencia para experimentar el efecto del patrón kármico.

Por tanto, si podemos reconocer las áreas de nuestra vida en las que nos hemos aferrado, las que siguen apareciendo una y otra vez, podemos aplicar en ellas el proceso contemplativo. Dondequiera que estemos aferrados a respuestas fenoménicas de una pregunta, seguiremos experimentando las respuestas fenoménicas a esa pregunta. Dondequiera que nos concentremos en la respuesta no fenoménica: el Silencio, la Quietud, la Paz, la Consciencia, el Ser, como queramos llamarlo, el Noúmeno, en su estado no manifestado, seguiremos obteniendo más de eso.

Así nuestros patrones kármicos pueden reducirse simplemente a las áreas de nuestra vida en las que todavía nos centramos en lo fenoménico. Daré algunos ejemplos de mi propio camino, mi propia experiencia y luego podemos enfocar las áreas dentro de ti donde puedes ver que esto todavía está sucediendo. En mi meditación me adentraba cada vez más en el silencio, cada vez más silencio sin esfuerzo, paz, claridad, incluso una sensación de amor y dicha que empezaba a desarrollarse, y entonces me quedaba sin dinero, o sin tiempo. O se me acababa la paz y la paciencia, a veces todo lo anterior a la vez. Y aparecía alguna emoción fuerte, normalmente miedo, a veces una gran dosis de indignidad y encima rabia y culpa. En esos momentos me parecía imposible volver al silencio, a reconocer el silencio. Me parecía que no podía encontrarlo. Se volvió cada vez más claro que cuando mi atención se dirige a lo que estoy experimentando, pensamientos y emociones pueden estar presentes a la vez. Mi experiencia en ese momento, es el

reflejo de aquello que estoy albergando en mi interior. Así que si estoy colaborando con la idea de que necesito más tiempo, paciencia, energía, dinero, paz, lo que sea que sienta que necesito, entonces voy a tener que seguir experimentando que necesito más de estas cosas. Mi experiencia no puede cambiar.

El proceso contemplativo consiste en volver a enfocarme en el silencio, al noúmeno, a la quietud, a la paz. ¿Cómo lo hago cuando surge una fuerte emoción? Convierto lo que parece que estoy experimentando en una pregunta. ¿Es realmente cierto que necesito más tiempo, dinero, paz, iluminación, lo que sea en ese momento? ¿Es realmente cierto? A pesar de que mi experiencia me está devolviendo mi convicción de que es verdad, voy a abordarla con esta pregunta. La pregunta contemplativa es el problema que parece que estamos teniendo convertido en una pregunta. Y entonces hay una postura abierta, como en el proceso de autoindagación que hicimos la semana pasada, para aceptar la experiencia y al continuar con la pregunta aceptar todas las respuestas fenoménicas.

Así que hago esta pregunta, ¿es realmente cierto que necesito más paz en este momento, ahora mismo? Incluso si hay una perturbación masiva en el cuerpo y nuestra mente está muy segura de que sí necesitamos más paz, más dinero o lo que sea que esté sucediendo. Y así nos mantenemos abiertos con la pregunta. No vamos a seguir permitiendo que nuestra experiencia nos diga lo que creemos que necesitamos. Debido a que permitimos que nos diga lo que creemos que necesitamos, vamos a seguir experimentando lo mismo. Y como lo seguimos experimentando, seguimos creyendo que necesitamos más. Y así sucesivamente.

De esta manera el proceso contemplativo va a cortar este bucle en el que estamos atrapados. Aunque parezca que lo necesito ahora mismo, voy a preguntarme: ¿es realmente verdad que lo necesito?. Sea lo que sea. Podría ser algo muy tangible como el dinero, o podría ser algo muy intangible como la paz, la compasión... ¿Realmente necesito aceptación? ¿Necesito realmente el amor? ¿Necesito realmente incluso la iluminación?

Y lo primero que va a suceder, como con la autoindagación, es que vamos a obtener todas las respuestas fenoménicas a esa pregunta. La convicción de nuestra mente de que sí lo necesitamos. Y después, mientras permanecemos con la pregunta, la vibración del pensamiento se va a elevar y puede venir el pensamiento: “en realidad no, no lo necesito, puedo ver que estoy atascado en este bucle. Realmente no lo necesito. Lo estoy experimentando porque...” Así la mente dará estas respuestas más positivas, más iluminadas. Todavía siguen siendo respuestas fenoménicas. Si nos detenemos en las respuestas positivas del pensamiento a esta pregunta vamos a seguir dando vueltas, porque el pensamiento está en la dualidad.

Si seguimos diciendo: ¿es realmente cierto que necesito, o que quiero ...? Lo que sea que estemos poniendo. Rellena el espacio en blanco con tu experiencia... Entonces vamos a ir a las respuestas emocionales. Lo primero el miedo, la culpa, la ira, el ser indigno, la vergüenza, todo lo que podamos experimentar. Irritación, frustración. Todas y cada una de las emociones negativas. Incluso todas ellas se juntan como una sensación masiva de agobio en ese momento en el que hay tanta energía que parece abrumar el sistema, el sistema nervioso.

A medida que permanecemos con la pregunta vamos a experimentar respuestas emocionales mucho más positivas, una sensación de alivio, una sensación de ligereza, sensación de apertura de algo que cambia en el interior, tal vez una ligera sonrisa o alegría. Que vienen cuanto más tiempo nos quedamos con esta pregunta. Y luego, a medida que continuamos con la pregunta, nuestra experiencia va a empezar a cambiar, y cómo nos sentimos por dentro va a empezar a cambiar. Finalmente, en algún momento, el Testigo Silencioso, el Vacío, la Nada, la Consciencia sin

forma, el Ser, la Consciencia, como sea que lo llamemos, se presentará como una respuesta a esta pregunta.

Si nos detenemos en un pensamiento, en respuestas emocionales o experienciales, entonces vamos a continuar el bucle porque realmente solo hay dos tipos de respuestas a un patrón kármico: las respuestas fenoménicas y las no fenoménicas no manifestadas. Si nos quedamos con la pregunta en nuestra contemplación hasta que todo lo que experimentemos sea el silencio, el vacío, la nada, cada vez que surja esta situación, o cada vez que surja la emoción, cada vez que vengan los pensamientos podemos directamente hacer esta pregunta. Nos permitimos abrirnos a nuestra experiencia y permitimos que nuestra pregunta contemplativa vuelva, de vuelta al silencio, estamos de vuelta al silencio. Y cada vez estamos destruyendo la semilla de este patrón kármico que es, que no tenemos... Al permitir que el silencio sea la respuesta que preferimos, suavemente, no estamos diciendo que lo demás esté mal, sino que no dejamos de hacer la pregunta hasta que volvamos a esta paz silenciosa. En ese silencio mismo, el pensamiento se detiene, la mente se detiene. No queda más semilla que pueda hacer que posteriormente experimentemos ese patrón de pensamiento en nuestra vida de manera fenoménica.

Así que, o bien estamos experimentando nuestros pensamientos y emociones sobre el evento desencadenante que está sucediendo: nuestros patrones kármicos, o estaremos experimentando una respuesta no fenoménica en torno a ello: la Consciencia silenciosa, el Conocimiento. Si puedo reconocer que lo que estoy experimentando: ya sea en mis finanzas, mis relaciones, mi cuerpo, mi vida laboral... dondequiera que el patrón esté actuando, es un reflejo de que estoy aceptando los pensamientos al respecto. Mi atención a esos pensamientos, aunque parezca automática e involuntaria, les está dando su consentimiento. El mismo hecho de que la atención vaya allí significa que vamos a experimentar estos pensamientos una y otra vez.

Entonces, ¿cuál es la forma de salir de esos bucles?. Decir, bueno mi experiencia en última instancia no es real. Está ocurriendo porque ya soy el Ser sin forma, infinitamente poderoso. Al poner mi atención en esos pensamientos, o en esta emoción, obtendré más de lo mismo. Y si permanezco con la pregunta, si los convierto en una pregunta, si cambio el: "Estoy realmente, realmente seguro de que necesito esto", a: "¿Es realmente cierto que lo necesito?", y me quedo con esa pregunta cada vez que surge, cada vez que aparezca. Voy al trabajo con la pregunta cuando puedo recordarla. Conduzco con la pregunta. Preparo una taza de té con la pregunta. Cada vez que surge, llevo esta pregunta de vuelta al silencio. Entonces estoy destruyendo la raíz de esa tendencia kármica, y en algún momento ya no surgirá. Incluso cuando surja, antes de ser destruida, no sufrirás. Reconocerás: ¡aquí hay una oportunidad para llevar mi enfoque de vuelta al silencio!

Así que la contemplación encaja muy bien con la meditación, la autoindagación. Es una especie de indagación enfocada, si se quiere, sobre qué tipo de respuesta queremos dar a la vida. En mi propio camino hice la meditación, accediendo al silencio, a la consciencia, a la quietud, tan a menudo cómo era posible. Y cuando sentía que no podía, o que algo seguía ocurriendo, aplicaba este proceso contemplativo, y me quedaba con la pregunta hasta que había silencio, solo silencio. Cuando experimentaba el silencio en respuesta a la pregunta ya la dejaba. La siguiente vez que volvía a surgir, la formulaba inmediatamente y así cada vez lo llevaba de vuelta al silencio.

Si observas tu vida, las áreas en las que tu vida no está funcionando tan bien, o en las que tu meditación se ve perturbada, o en las que tu despertar parece ser sabotado, será allí donde estás realmente de acuerdo con los pensamientos o las emociones sobre algo. O permitiendo que la experiencia te lo confirme de alguna manera. La experiencia sucede y hay un acuerdo interno que dice: esto es, sí, lo necesito. Si miras la experiencia que está ocurriendo, habrá algo que parece que necesitas en ese momento. Incluso si es solo paz. Estás en paz, en meditación, y

entonces el perro empieza a ladrar fuera, te irrita, y de repente parece que necesitas paz. ¿Vas a aceptar en ese momento, necesito más paz, la he perdido? ¿O vas a preguntarte si es realmente cierto que necesito paz? La paz puede surgir aunque el perro ladre. Cada vez que te haces la pregunta la llevas de vuelta a la respuesta sin forma, a la respuesta de la Nada, el Vacío, a esa Quietud, al Ser, a la Consciencia, al tú inmanifestado en su potencial puro.

No hay otra forma de salir de estos patrones kármicos. Y, de hecho, al aplicar este proceso contemplativo a nuestros patrones kármicos, que son lugares dónde nuestra vida no funciona. Nuestros vasanas van a convertirse en una ayuda para que nuestra meditación sea más profunda. Y al final la situación simplemente ya no sucederá en absoluto, e incluso si lo hace no perturbará tu enfoque sin esfuerzo en el silencio que eres. Probablemente por eso has oído hablar de las enseñanzas que dicen que el silencio es la respuesta definitiva. Porque solo en el Silencio, en lo sin forma, en la Nada, en el Ser; se detiene completamente el pensamiento, y también la raíz del pensamiento. Igualmente en el sueño profundo el pensamiento se detiene. Pero la semilla, la raíz del pensamiento, que es la tendencia a centrarse en la respuesta fenoménica a las preguntas, esos problemas, solo así se extingue la raíz. Solo en el silencio no prolifera el pensamiento. No hay nada de malo en el pensamiento, pero cuanto más te despiertas, cuanto más poder tienes en la mente y en el cuerpo, más rápidamente vas a ver donde pones tu enfoque. Así que lo único sobre lo que realmente podemos tener elección, y necesitamos alguna elección, es en dónde nos enfocamos. Ahora mismo podemos estar experimentando algo, y en la apertura a la pregunta, si nos mantenemos abiertos y no nos detenemos en las respuestas de los pensamientos. No te detengas en los pensamientos más positivos. No te detengas en las emociones más positivas. Todo ello es agradable, y son la evidencia de que la pregunta está profundizando. Sigue haciendo la pregunta. Porque si te detienes, vas a tener que dar vueltas de nuevo, una y otra vez.

Estoy segura de que todos podríamos hacerlo con una experiencia que ha ocurrido en nuestra vida, una que haya estado ocurriendo una y otra vez, en un bucle que parece interminable y difícil de salir hasta que aplicas este proceso. La contemplación es una ciencia, es un arte, es una forma profundamente práctica y sencilla de disolver nuestros patrones kármicos, las cosas que nos perturban. Y es inmensamente poderosa cuando se combina con la meditación. Tenemos acceso al silencio, y donde no lo tengamos, vamos a aplicar la contemplación hasta que vuelva al silencio. O a la autoindagación, ¿qué soy realmente? Me voy a centrar en una respuesta fenoménica a esa pregunta, o bien en la respuesta no fenoménica. La única que siempre está ahí.

Y el resultado de estos tres se convierte en contemplación, autoindagación y meditación. Espero que puedas ver que son muy, muy similares. Es dar un pequeño giro sobre el mismo tema para ayudar cuando surgen ciertas cosas. La apertura a la pregunta, con la autoindagación y la contemplación, nos abrirá de nuevo. Tu vida te va a mostrar, te está mostrando que tu atención va automáticamente a ciertos pensamientos y emociones. El que lo hayas hecho durante años no significa que no puedas pararlo en este momento. ¿Qué es lo que parece necesitar, o querer cuando esta cosa sucede? Puedo convertirlo en una pregunta: ¿Qué pasa cuando me quedo con la pregunta: es eso realmente cierto? Estando abiertos para ver. Parece verdad porque sigo experimentando lo mismo. Pero sigo experimentando eso porque me parece verdad. Y los pensamientos sobre ello y la experiencia de ello son la misma y única cosa. Manifestándose dentro y a la vez allá afuera. Son la misma cosa. Y no hay otra manera de llegar a la raíz de nuestros patrones kármicos. Cualquiera de los patrones kármicos que hayas trascendido, aunque sea accidentalmente, ha sido porque has perdido interés en los pensamientos y las emociones que hay detrás. La emoción ya no te molesta. Esta es una forma sencilla y muy directa de aplicar esto en todos los ámbitos.

Combina este proceso contemplativo con algo de meditación o autoindagación. Ambos son la misma cosa. Lo mismo que la contemplación. Es solo una manera, solo otro nombre de cómo

cambiar el enfoque de vuelta al Noúmeno, al Silencio, a lo que no está cambiando. A aquello donde el pensamiento es imposible. No hay otra forma, o tienes tu enfoque en las respuestas fenoménicas del pensamiento y las emociones, o en la consciencia silenciosa y en quietud. Es una cosa o la otra. Puedes tener tu enfoque en el Noúmeno, en la Consciencia, en el Silencio, y el cuerpo puede estar sintiendo una emoción, pero ya no estás sosteniendo eso, dejándolo que se propague y establezca el siguiente bucle del ciclo. Si tu atención está en aquello que no está cambiando, y la pregunta te lleva de vuelta a eso, entonces ésta podría ser la última vez que experimentas esta emoción, este patrón, esta experiencia de esa manera particular.

Y entonces tu experiencia comenzará a estar de acuerdo con tu saber: el Silencio que dice que no necesito nada. Ni siquiera quiero nada. No hay nada malo en este momento. Todo eso que parece obvio en ese silencio, esa paz, se va a convertir en una realidad experiencial muy vivida. No va a ser solo una cosa teórica. Una simple pregunta: ¿es realmente cierto? Y permanecer con esa pregunta hasta que los pensamientos, las emociones y la experiencia hayan cambiado. Y ya no tendrás que experimentarlos más. En ese momento puedes dejar la pregunta. Es entonces cuando extingues completamente la raíz de este patrón y no antes, a menos que quieras dar una vuelta más.

Elige algo, o si alguien quiere examinar un ejemplo particular de algo que le está sucediendo en su experiencia, puede hacer clic en participantes y se abre en la parte inferior una opción para levantar la mano o si solo quieres hacer una pregunta sobre cualquier cosa después de esto aceptaré preguntas. Hay un par de manos levantadas. Vamos a ir directamente a las preguntas porque es mejor un ejemplo de la vida real para ver cómo aplicar esto con éxito.

Empezaremos con S.

S: Namaste Helen.

Helen: Hola, ¿cómo estás?

S: Hola. Realmente agradecería algo de ayuda. Parece que hay muchas capas, así que no sé si se trata de encontrar la pregunta raíz o seguir haciendo varias. Pero mi situación es una cosa kármica profunda que tiene que ver con mi madre. Y tiene que ver con el dinero, el testamento de mi abuela. Hace dos años hubo muchos retos en torno a esto. Y acabo de descubrir que mi madre se las ha arreglado para apartarme a mí y a mis hermanos fuera del testamento. Había un fideicomiso y se las ha arreglado para evitarlo de alguna manera con su abogado. Así que tengo una sensación de traición por parte de mi madre. También hay una verdadera rabia por, en cierto modo, sentirme dominada y una sensación de haber sido completamente manipulada. Lo cual es algo en mi vida, esta es una fuerza materna que quieres que sea una presencia amorosa, pero que tiene esta capacidad de dominarte y manipularte, ya sabes, y luego está el aspecto del dinero, así que es alrededor de ese deseo de dinero que hay otra capa de esto.

Helen: ¿Cuál es la necesidad más fuerte que se presenta ahora mismo? Obviamente podría ser una necesidad de dinero, una necesidad de amor, como, de esa fuente materna, o una necesidad de libertad en términos de no ser manipulado. Puede aparecer en muchas capas como dijiste y este es un buen ejemplo. Realmente aprecio que lo compartas. ¿Cuál es la necesidad más fuerte en este momento que parece venir? También podría ser, y probablemente se experimentará como una necesidad de paz. Parecerá perturbar tu paz. Te sugiero que empieces por cualquiera de ellas, la más fuerte en este momento. Porque, la situación física, la situación financiera, la situación de tu relación con tu madre, la situación interior, la falta de paz, la sensación de perturbación, son todas parte de una cosa homogénea. Si miramos cualquier parte particular de ella, cualquier forma en la que se presente como una necesidad, nos quedamos con esa sensación de necesidad y la

cuestionamos hasta que todas esas partes desaparezcan, entonces, no importa en qué forma particular la abordemos. Pero para obtener el mayor alivio, empezemos con la sensación de necesidad más fuerte. ¿Cuál es la sensación de necesidad que te viene?

S: No hay paz. Porque hay mucha rabia. Y la rabia es... Está la rabia, mirando... la rabia dice: la vida no es justa y no puedo conseguir lo que quiero. Eso está, pero también está la ira, se siente como la ira del alma, luchando... porque tiene su propia autonomía destruida. Esa especie de sensación de ser abrumado por otro ser te hace realmente, te vuelve un poco furioso. Porque sientes que has sido... y sé que porqué de toda esta experiencia es la gran oportunidad de encontrar eso en mí que es inamovible, ¿no es así?, es poderoso y todo eso. Así que esto es realmente, es una experiencia tan fuerte para vivirla. Así que, no sé nada más que estoy tan, estoy obviamente muy molesta y también muy enojada.

Helen: Empezemos entonces con la necesidad de paz. Creo que es algo universal que todos experimentamos también. Obviamente se presenta de otras maneras también. Pero podemos trabajar con el proceso ahora mismo con esa necesidad de paz. Porque si podemos atravesar cualquier cosa y experimentar la paz, entonces no estaremos sufriendo. Esa es la primera ayuda espiritual inmediata que podemos dar para esto. Y cuanto más tiempo permanezcamos con esta pregunta más empezará a funcionar por sí misma. El efecto de la pregunta va a funcionar en las emociones, en la manifestación física también, e incluso en la manifestación financiera. Así que la forma actual en que se presenta financieramente puede que nunca se resuelva de esa manera, pero algo igual de bueno o mejor tendrá que llegar a tu experiencia por hacer esta pregunta hasta el final. Si no te aferras tan fuertemente a una forma particular en la que quieres que el dinero o la paz o lo que sea venga.

Si quieres podemos hacerlo ahora mismo. Podemos hacer esta pregunta. Todo el que quiera unirse. El que esté pasando por algo en este momento y se sienta perturbado. Podemos hacer esta pregunta: ¿es realmente cierto que necesito paz en este momento?. Todo lo que quiero que hagas Sophie es que me digas lo que está sucediendo en tu interior cuando te haces esta pregunta. ¿Es realmente cierto?, incluso aunque parezca que necesitas paz. Realmente, parece que necesito paz. ¿Es realmente cierto?. No importa si hay intervalos largos entre tus respuestas. Solo dime lo que está sucediendo en tu experiencia, cuando cambia algo o... Probablemente tu mente te está diciendo, ¡sí, necesito paz ahora mismo. No está aquí! Ya sabes. Simplemente estamos con la pregunta con apertura y curiosidad, ¿es realmente cierto? Porque ya sabemos lo que ocurre si seguimos los pensamientos. Entonces, ¿qué está ocurriendo en tu interior cuando te haces esta pregunta?

S: Bueno, hay mucho, um... siento que me estoy topando con un muro dentro de mí, de la emoción, de la resistencia a... ¿a la paz? No lo sé. Es como, como dijiste, el aferrarse a todas las circunstancias de esa situación. Es una especie de justicia indignada.

Helen: La mente es mucho, ¡sí, pero! Ya sabes.

S: Yo... ya sabes, me han hecho la puñeta. Es ese tipo de...

Helen: Así que hay algunos pensamientos negativos, definitivamente hay un gran muro, estos son los tipos de respuestas que vienen ahora a esta pregunta, ¿es realmente cierto que necesito paz en este momento? Así que la mente tiene muchas respuestas. También hay una respuesta energética, ¿no?, una especie de resistencia, una barrera, y no vamos a intentar hacer nada con ellas. Solo vamos a honrar cada una de las respuestas que aparecen. Simplemente nota el muro, la resistencia, como sea que lo llamemos, ese podría ser un término para el muro, pero simplemente nos damos cuenta de él. Y permanecemos con la pregunta, ¿hay otras respuestas a

esta pregunta que quieran venir? ¿Es realmente cierto que necesito paz? Solo nos quedamos con la pregunta. No tienes que hacer nada aquí. Solo estamos abiertos. Lo estás haciendo muy bien, muy, muy bien.

S: Voy a llorar así que...

Helen: Respuesta emocional, sí. Hay algunas emociones positivas, te estás riendo. También estás llorando. Ambos extremos del espectro a la vez. Esto es bueno porque tu cuerpo está haciendo algo con la energía. Está empezando a moverse, ¿no? Así que permanece con la pregunta...

S: Estoy temblando, estoy por todas partes...

Helen: Vale, no te preocupes.

S: Ya está.

Helen: El temblor también es una respuesta, ¿no? Es una respuesta física. Tu cuerpo tiene mucha energía ahora mismo y va a hacer cosas para intentar liberar esta energía. Bien. Puedes encontrarte bostezando, riendo, llorando, temblando. Ya sabes, solo una sensación general de que alguien te ha enchufado a la corriente. Vas a permanecer con esta pregunta, cualquiera que sea la respuesta que aparezca. No vamos a juzgar ninguna respuesta en absoluto. Bien. Aquí estás en un espacio bueno y seguro aquí para realmente mirar esto. Solo quédate con la pregunta. No necesitas hacer nada en absoluto. Ábrete a todas las formas en que las respuestas quieren aparecer ahora. Puede que descubras que tu cuerpo también quiere respirar profundamente. Puede que algunas respiraciones se produzcan de forma diferente. Todo está bien.

Y tal vez descubrimos que, tal vez, antes hemos estado centrados en, nos hemos detenido en los pensamientos y las emociones solamente, por hábito, por no conocer otra manera tal vez, pero podemos continuar, hay capas más profundas en esta pregunta, respuestas más profundas aquí. Lo estás haciendo muy bien, muy, muy bien.

S: Sí, está en el nivel de los sentimientos, pero sí, estoy permitiendo que esté ahí. No sé que hacer...

Helen: Absolutamente perfecto. Hay respuestas emocionales, hay respuestas de pensamiento, hay respuestas energéticas en este momento, ¿no? Vamos a dejarlas estar lo más que podamos y permanecemos con la pregunta: ¿es realmente cierto que necesito paz ahora mismo? No importa si hay una pausa larga entre tus respuestas ahora mismo, lo estás haciendo muy bien. Tómate tu tiempo.

S: [Suspira]

Helen: ¿Puedes sentir que tu cuerpo de manera natural sabe cómo lidiar con esta energía? Y que con la apertura de la pregunta lo puede hacer un poco más. Bien. Bien.

S: Sí, sí. No me preocupa lo que hace. Puede hacer todo tipo de cosas.

Helen: El mío hizo todo tipo de cosas extrañas. Creo que un día tuve hipo durante 10 horas seguidas. Estaba lidiando con algo de miedo y todo tipo de cosas raras. Risas en momentos inapropiados y todo tipo de bostezos, estiramientos.



S: Sí, no estoy tratando de... no estoy, sí, no pienso que no tiene que pasar ni nada, pero yo, um, no parece que pueda ir más profundo. Así que es una liberación saludable pero no es...

Helen: Bueno, no hay nada que tengamos que hacer para ir más profundo. Solo vamos a quedarnos con esta pregunta. Eso es todo. No hay nada que hacer aquí, ¿de acuerdo?. Solo hay una apertura a la pregunta. ¿Sí?

S: Vale

Helen: Es genial porque va a ser una respuesta vivencial a esta pregunta. Y por mucho que vengan emociones, y respuestas energéticas, honra totalmente eso. ¿Es realmente cierto que necesito encontrar paz en este momento? permanece con la pregunta con curiosidad. Ahora mismo podrías estar experimentando un tipo diferente de respuesta que es el comienzo de una relajación en el cuerpo. Ya sabes, un poco de dejar ir. ¡Sí!. Tienes respuestas de pensamiento, respuestas emocionales, experimentas estados, y también algún tipo de respuesta muscular, que suena como algo extraño a decir, pero quizás nuestro cuerpo ha estado muy tenso. Y mientras permanecemos con la pregunta, ¿es realmente cierto que necesito encontrar la paz en este momento?, la pregunta misma está haciendo el trabajo aquí. No hay nada que tengas que hacer. Nada en absoluto. Simplemente quédate con la pregunta. Me gustaría, me gustaría realmente saber, solo una especie de curiosidad.

Lo estás haciendo muy bien. ¿Qué pasa ahora en el cuerpo?

S: Me siento un poco más tranquila. Sí, una especie de sensación vertical. De alguna manera, como una especie de, desde el área de la tripa, como una especie de, es difícil de describir, pero es como una sensación de, como un camino o algo que está allí. Sí.

Helen: Solo permanece con la pregunta pase lo que pase. Con una ligera curiosidad dentro. Aunque hayamos experimentado muchas veces y parece verdad, en su lugar siempre podemos elegir la pregunta. Podemos quedarnos con la pregunta. A medida que continuamos con la apertura de la pregunta nos movemos más profundamente en las respuestas. No son mejores respuestas, solo son más profundas. Pasando por los pensamientos, las emociones. Incluso hasta un tipo de respuesta energética, respuesta muscular e incluso más allá de eso. Simplemente haciendo la pregunta y no rechazando ninguna respuesta en absoluto. ¿Qué sucede ahora?

S: Bueno, la mente está diciendo que no sabe, pero a un nivel energético. Hay más, hay más presencia que es, quiero decir, se siente como una respuesta en un nivel energético más profundo. Así que la energía se ha calmado. Y...

Helen: La mente puede seguir tratando de responder a esta pregunta. No hay nada malo en ello, ¿verdad? No te está preocupando ahora mismo tu mente, ¿no?

S: No.

Helen: No intentes deshacerte de ninguna respuesta en absoluto. Todas son válidas. Solo vamos a experimentar la plenitud de las respuestas en lugar de... sí solo nos centramos en los pensamientos y en la energía, puede tener mucha carga detrás, y así tendremos que seguir dando vueltas y más vueltas. Ahora mismo estás trascendiendo este patrón kármico, ahora mismo con esta pregunta. Incluso estás empezando a tener un aspecto un poco diferente. Estás recuperando tu zen aquí.

S: Bien, gracias.

Helen: ¿Qué está pasando en el cuerpo ahora?

S: Bueno, sí, hay esa inquietud, pero no es así, no es...

Helen: ¿Tiene que desaparecer antes de encontrar la paz? ¿O hay paz ahora mismo?

S: Es un poco extraño porque hay paz, pero, la cuestión es que no necesito la paz, así que es una especie de contradicción.

Helen: Así que ahora estás experimentando la respuesta vivencial a la pregunta, ¿es realmente cierto que necesito encontrar la paz? Podemos pensar que necesitamos encontrar la paz o sentir realmente que necesitamos la paz, o podemos experimentar realmente la paz como respuesta a esta pregunta. Y a veces todos esos, [inaudible] pensamientos, siguen habiendo una especie de inquietud energéticamente, pero también hay paz. Cuanto más hagas esto, cada vez que surja esta pregunta, menos respuestas fenoménicas obtendrás antes de que surja la paz. Y finalmente solo paz. Si te quedas con esta pregunta cada vez que esta situación surge en tu vida, ya sea emocional o realmente física o financieramente, hasta que las emociones y las situaciones financieras y los pensamientos ya no vengan, no por rechazarlos sino pasando a través de ellos y profundizando en el momento. Y llegas a un punto en el que no puedes recordar cuál era la pregunta porque simplemente parece irrelevante. Porque estás experimentando la paz. Y cada vez que haces esta pregunta, pasas por estas etapas que acabamos de hacer, en minutos y luego en segundos y luego instantáneamente a la paz. ¿Cuál es el beneficio de hacer esto? Cada vez que haces esto ya no estás alimentando el ciclo. Cortas directamente su suministro de oxígeno. Enfócate en los pensamientos y en las emociones y en la carga de ello solamente, y volverás a dar otra vuelta.

No hay otra... porque tenemos que seguir experimentando aquello con lo que estamos de acuerdo, en lo que nos enfocamos. No estamos de acuerdo con ello obviamente en términos de lo queremos, pero estamos de acuerdo con ello con nuestro enfoque automático porque no estamos seguros de cómo profundizar. Ya has visto, es algo muy simple que hemos hecho, ¿no? Preguntar, permitiendo todas las respuestas. Finalmente, la respuesta experiencial a la pregunta es: no necesito encontrar la paz en este momento. Vuelve a eso dónde estás experimentando la paz como respuesta a la pregunta. Si te detienes en las respuestas fenoménicas vas a tener que seguir experimentando la sensación de molestia, seguir necesitando una y otra vez. Si aparece económicamente, o emocionalmente, o energéticamente, solo tienes que hacer la misma pregunta hasta que deje de aparecer. Ahora mismo probablemente no hay una sensación de necesidad de nada, ni siquiera de dinero, ahora mismo en este momento. Solo si vas al futuro, a los pensamientos sobre el futuro, va a parecer una necesidad real. Así que trabajar en cualquier nivel es trabajar en todos ellos. No estás de acuerdo en que necesitas algo en este momento. Ni siquiera con qué necesitas que estas emociones y pensamientos fenoménicos desaparezcan. Ni siquiera voy a estar de acuerdo con eso. Simplemente estoy permitiendo todo lo que quiere venir. Lo has hecho maravillosamente bien. Y has ayudado a tanta gente siendo tan valiente al compartir. Quiero darte las gracias por ello.

S: Gracias. No creo que haya experimentado una resolución de esa manera. Tan notablemente. Ya sabes, o solo lo he tenido un reflejo, solo se muestra [inaudible] todavía hay emoción moviéndose, hay lágrimas que vienen todavía, pero de nuevo...

Helen: Las habrá por un tiempo. Este patrón obviamente ha estado ahí durante algún tiempo. Lo has experimentado muchas veces. Lleva mucha carga detrás de él todavía. Puede surgir tres, cuatro, cinco veces, con una intensidad similar, antes de que se permita. Tu quedate con la

pregunta. Para mí, el miedo y la ira fueron los dos grandes, no sé, tal vez tres o cuatro veces cuando surgieron con tal intensidad, hicieron lo mismo cada vez. Surgen con intensidad, pero luego no estás sufriendo. Como estás haciendo la pregunta, no estás sufriendo. Porque estás abierto, solo estás permitiendo. Así que cualquier cosa que el cuerpo y la mente estén experimentando, cualquier cosa que la cuenta bancaria esté experimentando, no necesitas estar sufriendo por ello, si estás haciendo la pregunta. Si estás de acuerdo con el supuesto, sí lo necesito, entonces te vas a sentir limitado, restringido, ya sabes, se va a sentir horrible. Todos sabemos cómo se siente el sufrimiento. Si nos hacemos la pregunta, incluso mientras el mismo patrón esté en marcha y se esté trascendiendo en ese momento, no habrá sufrimiento. Hay una apertura ahí, ¿no?

Lo más importante que descubrí, y que probablemente estés descubriendo ahora mismo, es que no temía que estas cosas volvieran a surgir porque sabía qué hacer con ellas. Sabes que va a surgir, que va a ser horrible, y que no sabes qué hacer con ello. Así que lo apartas, pero ahora tienes una manera de trabajar con ello cuando aparece. Y en algún momento se quedará sin carga emocional. Se queda sin carga mental, sin carga energética. Son todas la misma cosa, ¿no?, Que están sucediendo en tu memoria muscular, en tus emociones, en tus pensamientos, y en alguna experiencia del mundo exterior, o algún dolor en el cuerpo, o algo que se manifiesta físicamente, ya sea en las relaciones o en las finanzas. O a veces todo lo anterior, si es un patrón muy crónico que hemos tenido durante muchas vidas, muchos cuerpos. Es maravilloso. Gracias por compartir eso con nosotros S. Bien hecho.

S: Muchas gracias. Voy a quedarme con esa pregunta sobre la paz, porque parece ser... porque la mente quiere cambiarla. Realmente no quiero saber, solo quiero que esa sea la pregunta a la que vuelvo sin importar las circunstancias.

Helen: A veces puede parecer que realmente necesitas dinero. A veces puede parecer que realmente necesitas paz. A veces puede parecer que realmente necesitas más energía. Pero si ves la raíz debajo de eso es: yo necesito, yo quiero. Cuanto más estás de acuerdo con el querer, más parece convertirse en necesidad, más se manifiesta en el cuerpo como alguna tensión, alguna emoción negativa, y se refleja en alguna parte de nuestra vida como una experiencia de necesitar algo. Así que esa es la raíz. ¿Es realmente cierto que necesito algo en este momento? Esa es la llave maestra.

A veces puedes sentirte guiado a, bueno, realmente parece que necesito algo de dinero en este momento. Permíteme preguntar si eso es cierto. Puede aparecer como paz o si te sientes agotado, ¿es realmente cierto que necesito más energía? Sea cual sea la forma en que aparezca.

S: Muy bien, sí.

Helen: Tu propia guía intuitiva te dirá qué pregunta es. Pero realmente cualquier pregunta vale, es la belleza de la contemplación, cualquier pregunta te va a dar esa apertura. No puedes crear ningún pensamiento en absoluto cuando estás cuestionando. Estás silenciando absolutamente, no estás alimentando ningún pensamiento en absoluto mientras estás abierto con la pregunta, por eso es la auto-indagación es tan poderosa. ¿Qué soy verdaderamente? O, ¿qué soy realmente? Ese tipo de cosas. Disfruta de tu paz.

S: Gracias.

Helen: Encantador. ¿Podemos ir a St?

St: Gracias Helen. Y gracias S, fue genial con eso.

Helen: Fue maravilloso.

St: Creo que realmente ya has respondido a mi pregunta. Ayer tuve una situación. He estado en [inaudible] reuniones en AA, invitado a esta reunión. [inaudible] él le dijo a la gente que no es de iglesia. Yo todavía en la iglesia, y yo [inaudible]. Cuando me fui, como que dejé todo atrás y me sentí juzgado bla bla bla. Me peleé con todo el mundo en la iglesia. Le he visto mucho desde entonces. Solo trato de mantenerme así que ya sabes [inaudible]. Siempre pienso, sé lo que están pensando, sé lo que están pensando. Ya sabes lo que quiero decir. Me pierdo en todo eso. Cuando lo hacía, hace unos trece años. Pero cuando lo hacíamos en AA, causamos muchos problemas. Mucha división y bla, bla, bla, bla. ¿Sabes lo que quiero decir? Ahora, cuando comparto en las reuniones, comparto lo que me pasa, cómo veo las cosas, cómo cuestiono las cosas. Quizás hablo de no ser el [inaudible] no ser el cuerpo, cosas así y a veces pienso, ¿estoy yendo demasiado lejos aquí? Tratando de decirles: Yo sé más que tú. [inaudible] Jesús, mirando a Cristo: "sabíamos que estabas equivocado". Y ahora creo que estoy haciendo lo mismo. Tengo que tener cuidado. [Inaudible] qué hacer con esto o con aquello. Me di cuenta que cuando compartí esto me sentí incómodo, me sentí. Creo que sacudí su barco un poco. ¿Por qué sigo haciendo esto? Empecé a cuestionarme, y me costó traer la atención de nuevo a un lugar tranquilo [inaudible] Estoy bien, estoy bien. Poco a poco volví. Anoche como que estaba de vuelta [inaudible] pero todavía estoy tratando de... ¿por qué me siento tan afectado con ellos? ¿Por qué soy así con ellos? Y me di cuenta, como tú... porque cuando estabas hablando con S volví al mismo tema, tratando de resolverlo de nuevo.

Helen: Mmhmm.

St: No sabía cuál era la pregunta... Creo que me confundo ¿qué pregunta hago en esta situación? No estoy seguro de lo que está pasando. Me siento incómodo bla, bla, bla. ¿Sirve eso?. ¿Necesito estar en paz en esta situación?

Helen: Eso es en lo que coinciden todos los patrones kármicos, ¿no es así? Ya sea que se manifieste financieramente o en las relaciones o emocionalmente o, alguna enfermedad en el cuerpo o todo lo anterior. El único factor común en todos ellos. Si miras todas las formas en que estos vasanos, estos patrones se han manifestado en tu vida, hay una cosa común entre todos y es la falta de paz. De repente, una sensación de perturbación y una aparente ausencia de paz. Eso es lo que siempre está presente en todos. Si pudiéramos pasar cualquier situación en total y absoluta, en Paz total, no estaríamos tratando de cambiar esa situación en absoluto sin importar lo que ocurra. Esa es la raíz común, como dijiste. Siempre hay una cosa común que parece faltar en ese momento y es la paz. Por eso surgen estas cosas y empiezan a contrastar. Estamos en lo más profundo de nuestra meditación, en este maravilloso estado de paz, y entonces ocurre algo. El teléfono suena, o alguien llama a la puerta o, algo parece faltar en ese momento. Parece manifestarse en las emociones, de forma física también, pero siempre como una falta de paz.

San: Sí

Helen: Perder mi paz. Y esa es la necesidad primordial, ¿no? Esta idea de que algo puede sacarme del lugar de paz, del silencio. Incluso eso se convirtió para mí en una pregunta realmente importante: ¿puede algo realmente quitarme la paz? ¿Es realmente cierto que algo puede quitármela? Me quedé con esa pregunta durante unos tres meses o algo así, casi como un mantra. Cada vez que me sentía perturbada, algo me sacaba de ese estado meditativo, alguna persona, algo que faltaba, una discusión con alguien. Todo, simplemente decía: bien, parece que ahora necesito volver a ese estado. Esa era la raíz de todo: "Yo necesito".

St: ¿Todavía te encuentras en el debate? ¿Puedo cambiar esto? Al principio...

Helen: Al principio, cuanto más me quedaba con la pregunta, menos y menos respuestas de pensamiento venían, había más solo respuestas emocionales, y luego paz. Y luego, cuanto más me quedaba con la pregunta, menos respuestas emocionales había. Solo estaba esa tensión energética en el cuerpo y después venía la paz, como respuesta final. Y entonces, cuando seguía permaneciendo con la pregunta, el desencadenante del mundo exterior e incluso la tensión empezaron a desaparecer. Tomó un par de meses para que la tensión corporal y las contracciones se fueran completamente, hasta llegar al punto donde el cuerpo se relajó todo el tiempo y de alguna manera se abrió, y se olvidó de cómo cerrarse de nuevo. Pero no estaba sufriendo a través de todo eso porque estaba usando la pregunta. Con la apertura de la pregunta no se puede dar. El cuerpo experimentará la tensión y la emoción negativa cuando creemos en los pensamientos. Y cuando no estamos creyendo en los pensamientos usando la pregunta hay apertura. Y cualquier energía que necesite moverse puede hacerlo. Así que los pensamientos deberían ser, sin rechazarlos, [inaudible] las emociones negativas deberían ir disminuyendo cada vez que haces esta pregunta. Debería haber cada vez menos respuestas fenoménicas. Y finalmente la única respuesta que queda, porque tu enfoque ha estado en ello por mucho tiempo es la paz, el silencio, la quietud.

St: Sí, sí, creo que estoy bien. Creo que voy por el buen camino, me va bien con esto. Lo estoy haciendo bien, sabes que está funcionando. Dijiste, qué está pasando aquí y entonces me di cuenta cuando estabas hablando con S pensé, ¿por qué no piensas en qué pregunta hacer? Porque la pregunta como que me alejó de ser, no registró esta vez [inaudible]. ¿Necesito paz ahora, en esta situación?. Creo que podría haberlo hecho.

Helen: Sí, exactamente. E incluso con el tiempo ni siquiera habrá una pregunta consciente, solo habrá un reconocimiento: ¡espera, aquí me estoy centrando en una respuestas fenoménicas!.

St: Así es.

Helen: Ya sabes, y habrá un cambio automático, profundizando en qué otras respuestas hay aquí que he excluido en este momento. Encantador.

St: Gracias.

Helen: Sigue con el buen trabajo.

St: Bien

Helen: Fantástico. Bien, entonces lo dejaremos ahí por hoy. Muchas gracias por el valiente intercambio de hoy y namaste.