

Cómo vivir un día

Vivir la vida es fácil.

Solo hay que vivir bien un día, y luego otro y otro y otro...

Por eso, para vivir una buena vida solo hay que saber cómo vivir bien un día.

Nada más.

Gururaj Ananda Yogui

Vivir el presente

El arte de vivir es muy simple.

Tan solo se trata de vivir bien el presente para ser feliz en el presente, el único aspecto real del tiempo.

El presente es lo único que existe, lo único que ha existido o existirá jamás.

Siempre es ahora y por siempre será.

En el tiempo, la idea del presente es lo único que se asemeja a la eternidad, donde el tiempo no existe porque el cambio es inconcebible.

Por eso, una vida bien vivida se desarrolla en torno a una idea que no cambia: la felicidad.

Al principio de este curso se estableció que la verdadera felicidad se manifestaba como dicha en el corazón, paz en la mente y la certeza absoluta de que ese es un estado inmutable, una condición que no puede cambiar.

El arte de vivir, entonces, consiste en gestionar bien la mente enfocándola a encontrar la felicidad en el presente.

Vivir una buena vida es ser feliz en el presente, ahora mismo.

Considerar la felicidad en el futuro es sacrificar la felicidad real del presente en aras de una felicidad imaginaria.

Considerar la felicidad del pasado es fuente de resentimientos.

No hay dolor mayor que recordar los tiempos felices en la miseria

(Dante Alighieri)

La felicidad del Ser

Y ser verdaderamente feliz no es otra cosa que vivir centrado en los tres aspectos del Ser: Conocimiento, Amor y Voluntad.

En definitiva, ser feliz es simplemente ser lo que se es, sin imponerle al Ser nada que le resulte ajeno a su propia condición.

La búsqueda de la felicidad es un afán infructuoso que se derrota a sí mismo, pues es la afirmación de la propia infelicidad.

La felicidad no se busca, pues se encuentra en el propio Ser.

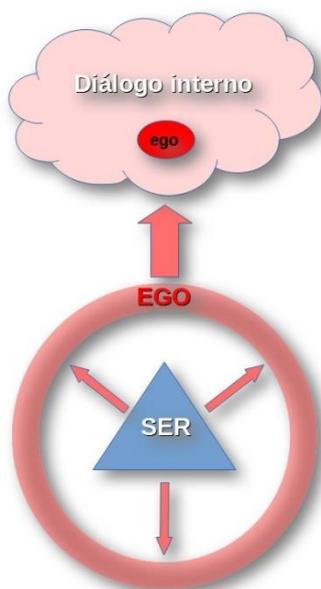


La condición del Ser es esencialmente dichosa

Una realidad inventada

La mente personal, sin embargo, se impone a sí misma una determinada narrativa acerca de la realidad que la mantiene absorta en historias imaginarias que describen oscuros paisajes de su propia invención.

Se trata del irrefrenable diálogo interno dedicado a construir significados personales de todo lo que se percibe o imagina.



La idea de uno mismo, o ego, no es más que uno de esos significados ilusorios que la mente imagina.

Esas descripciones de la realidad son exclusivamente personales, y si bien se hacen grandes esfuerzos para compartir esos significados con otras mentes por medio de la comunicación, ese objetivo nunca se logra porque la mente personal solo atiende a sus propios significados.

Con eso lo único que se consigue, como mucho, es el espejismo de compartir ilusiones.

La mente, en verdad, solo puede compartir la realidad propia del Ser.

En el mejor de los casos, las historias que intercambian las mentes personales solo pueden aspirar a evocar en otros la Luz, el Amor y la Paz que es lo único común y lo mismo en toda mente, la fuente de toda realidad.

La virtud de la mente personal, como ya se ha visto, es el potencial y la disposición para manifestar los aspectos del Ser.

Por eso, la tarea primordial de toda mente personal que aspire a la feliz es depurar sus propios pensamientos de toda ausencia de virtud que los mancillan, y para eso es imprescindible una constante vigilancia mental, es decir, estar atento a la propia mente.

La irrealidad de las ausencias

Esa purificación de elementos discordantes de los propios pensamientos es esencial, tanto para considerarlos uno mismo como para ofrecerlos a otros.

La mente, que es real, solo puede ser feliz cuando se relaciona con la realidad en términos reales, y es infeliz cuando se le pide que gestione el mal o los “defectos” que está considerando, es decir, las ausencias de realidad.

La mente es incapaz de gestionar ausencias, de gestionar lo que no existe, y eso es lo que la estresa.

La mente no puede ser feliz tratando con ilusiones.

Las ilusiones son sombras, ausencias del luz, de amor y de poder que conforman oscuros paisajes imaginarios que solo existen en la mente que las concibe.

La realidad es lo único que existe, y es positiva en sí misma.

Las ausencias no existen, por definición, sin embargo, la mente personal puede considerarlas y engañarse a sí misma concediéndoles carácter real.

Y ese es el gran “problema” de este mundo, el problema del mal, el sesgo cognitivo de responder a lo ausente como si fuera una entidad real con vida propia.

Cuando se albergan u ofrecen pensamientos distorsionados por ausencias de contenido, la mente sufre y el compartir se vuelve imposible.

La regla del corazón

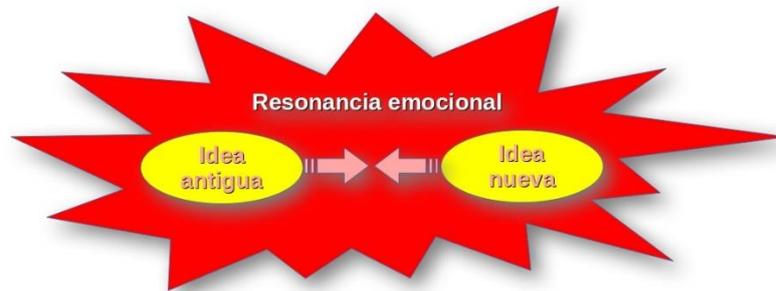
Es imposible ser feliz sin una mente limpia de los juicios y fantasías que la enloquecen, y para ello es necesario distinguir entre todos los pensamientos que la mente considera cuáles le conviene mantener y expresar y cuáles no.

La regla a seguir para conseguir distinguirlos es bien simple:

- Toda interpretación, juicio o historia que la mente se cuente a sí misma que le cause malestar emocional es inconveniente y se debe descartar, es decir, se tiene que perdonar y dejar pasar.
- Toda idea que sea un reflejo de cualquiera de los tres aspectos del Ser ciertamente evoca felicidad, y debe ser aceptada, mantenida e incrementada ofreciéndosela a otros.

El corazón, o inteligencia emocional, es la guía idónea para evaluar la calidad de un pensamiento.

Esto se debe a que el sistema emocional, como ya se ha visto en La copa del sufrimiento, es el altavoz en el que resuenan las relaciones entre las ideas, y por eso es el indicador perfecto para evaluar los pensamientos.



El estado natural de la mente es perfecta felicidad, y cuando no se experimenta es que la mente está funcionando mal, está funcionando de manera inapropiada.

Toda perturbación, esfuerzo, malestar, miedo, disgusto, ira, culpa o resentimiento es la respuesta de la mente a través del corazón a un pensamiento que le es impropio e inconveniente.

Siempre que te sientes mal es porque estás pensando mal.

Todo sufrimiento de la mente personal es el resultado de haber asumido responsabilidades improcedentes, es decir, de tratar de responder a asuntos que no le competen.

Como para la mente personal pensar es interpretar, cuando la mente sufre es que está interpretando mal la realidad.

La única manera para dejar de sufrir, entonces, es interpretar de manera diferente.

Pero, ¿dónde encontrar esa nueva interpretación?

Una nueva interpretación

La mente no necesita nada ajeno a sí misma para ser feliz porque la existencia en sí misma es dichosa por su carácter positivo.

Ser, Felicidad, Amor, Verdad y Poder es todo lo mismo, la condición de la existencia.

Para ser feliz la mente tan solo necesita tomar conciencia de lo que ella es, de ahí el célebre aforismo.

“Conócete a ti mismo”.

Por todo ello, al menor gesto de molestia conviene tomar conciencia de que la mente está considerando algo inconveniente, algo que le sienta mal.

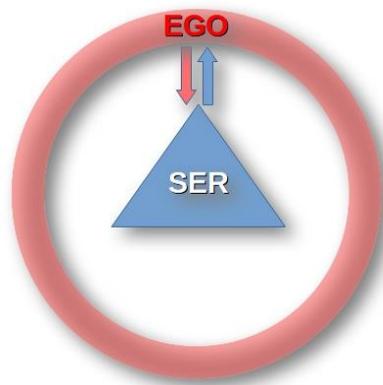
Ante esa situación es necesario encontrar una interpretación más luminosa.

No obstante, no se puede recurrir a la mente personal para encontrarlas, pues ella ha sido precisamente la que ha proporcionado la interpretación inconveniente, y al haber sido fruto de su propia factura tendrá la tendencia a aferrarse a ella justificándola.

En tal caso, hay que recurrir a la mente transpersonal para encontrar una interpretación mejor.

El proceso es el siguiente:

- Primero hay que **identificar** con claridad el problema.
- Luego hay que **querer** encontrar una solución.
- A continuación hay que **confiar** en que la solución aparecerá.
- Después hay que **pedir** una interpretación mejor.
- Y finalmente hay que **aquietarse** y hacer silencio para recibir la respuesta.



Esa es la manera en la que la mente personal dialoga con su Ser.

En realidad, la mente personal y la transpersonal son partes de la misma mente, solo que están identificadas con ideas diferentes.

La mente personal es la parte de la mente que se ha identificado con el ego, con una idea limitada e ilusoria de sí misma, y es imaginaria.

La mente transpersonal es real, y se conoce a sí misma completa e ilimitada.

Una buena vida

Ahora, que ya se conoce la operativa de una mente sana y feliz, se puede llevar una vida feliz, es decir, una vida centrada en vivir felizmente el presente.

Para tener un buen día, hay que empezarlo bien, de manera feliz.

Y para eso hay dedicar un breve tiempo en la mañana, al despertar, a tomar conciencia del propio Ser.

Para ello, hay que **evocar y centrarse** en sus tres aspectos para procurar que la mente personal se identifique con esos potenciales ilimitados tanto como se pueda.

A esa identificación con el propio Ser se le llama **Centramiento**.

La medida en la que se logre es la medida de la paz, certeza y felicidad que se conseguirá.

A partir de ahí, vivir el resto del día es una tarea bien simple, pues tan solo consiste en mantenerse centrado en esa condición.

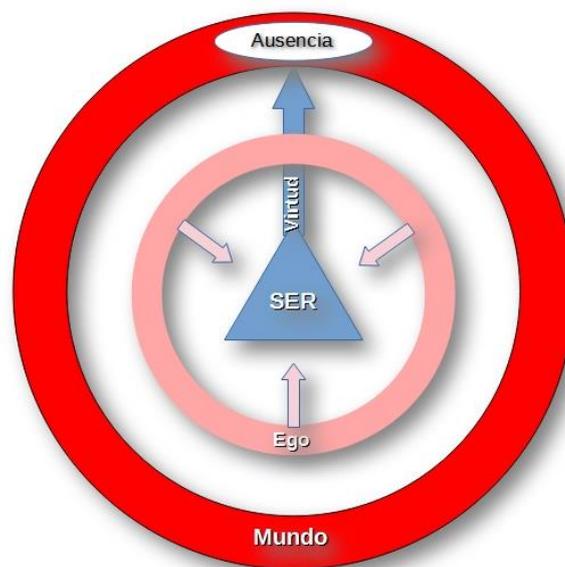
A lo largo del día, la mente personal tendrá que gestionar los requerimientos del mundo de manera virtuosa, esto es, respondiendo a ellos con todo el potencial del Ser que se haya concedido a sí misma.

El mundo, en el presente, y los resentimientos del pasado, en la imaginación, le presentarán a la mente personal innumerables ausencias de luz y de amor para que las gestione.

Esas ausencias, en realidad, son peticiones de ayuda, llamadas a que el Ser responda a proveyendo a partir de su infinito potencial mediante el ejercicio de la virtud de la mente personal.

Las peticiones del mundo, en realidad, son oportunidades para dar.

Y como dar es lo mismo que recibir, los requerimientos del mundo y del pasado son oportunidades para incrementar la virtud de la mente personal ejerciéndola, y así tomar conciencia del propio Ser.



Atender una petición de ayuda asemeja el ego al Ser

Es evidente que este tipo de respuestas solo las puede ofrecer de manera consistente una mente entrenada y vigilante.

Solo la práctica y la atención constante puede entrenar la mente en semejante aprendizaje.

El funcionamiento de la mente en realidad es muy simple, pues si bien la mente es capaz de concebir complejidades, la mente en sí es simple.

La mente personal solo responde a aquello en lo que esté enfocada en el presente, y eso es siempre un asunto de prioridades.

La mente atiende exclusivamente a lo que considera prioritario, y eso es siempre un asunto de elección.

La mente siempre hace lo que cree que quiere.

La mente siempre hace su voluntad.

Y esa voluntad siempre es aquello que la mente considera bueno, o al menos, lo mejor según ella en ese momento.

Esa elección no siempre es consciente, pues la mente personal acostumbra a tener objetivos contradictorios, y además, es propensa a engañarse a sí misma.

Por eso, una parte fundamental del entrenamiento mental necesario para tener una vida feliz es la purificación de la mente, es decir, enfocarla en un único objetivo para que ese sea su prioridad en todo momento.

La claridad del objetivo, el amor por él y la voluntad de alcanzarlo son la expresión de los tres aspectos del Ser que hacen posible la consecución de cualquier cosa en este mundo.

Pero como este es un curso sobre la felicidad, no presenta ninguna duda de cuál debe ser el objetivo prioritario que ha de canalizar todo el poder de la mente.

Quien haga este curso, entonces, no necesita preguntarse acerca de cuál es su objetivo en esta vida, pues ya lo sabe.

No necesita averiguar cómo conseguirlo, pues ya se le ha explicado.

Y tampoco tiene que decidir cuándo lograrlo, porque ahora ya ha aprendido que solo puede ser feliz en el presente, el único tiempo que existe.

-oOo-