***203***

***El Mundo está en ti.***

***Redescubrirte a ti mismo, es simplemente redescubrir la Vida en plenitud que puedes alcanzar, si te propones eliminar las rejas que tu mismo te pusiste.***

***Publio Sirio***

Para resolver el misterio de la vida sólo necesitamos cumplir un mandamiento: vivir como una célula. Sin embargo, no lo hacemos, y la razón resulta evidente: tenemos nuestra manera de hacer las cosas. Nuestras células se alimentan del mismo oxígeno y glucosa que nutrieron a las amibas hace dos billones de años, pero nosotros preferimos los alimentos de moda, grasosos, azucarados y frívolos. Pese a que nuestras células cooperan entre sí -con base en lineamientos establecidos por la evolución en los helechos del periodo cretáceo, nosotros encontramos un nuevo enemigo en el planeta cada década, cada año, cada mes. Lo mismo podemos decir de otras desviaciones de la sabiduría exacta, completa y casi perfecta de nuestros cuerpos.

Estos ejemplos reflejan una situación de mayor alcance.

Para volver a la sabiduría de la célula debemos aceptar que vivimos las consecuencias de elecciones ajenas. Se nos enseñaron hábitos y creencias que ignoran por completo el misterio de la vida. Estas creencias están contenidas unas en otras, como esas cajas chinas que contienen siempre otra más pequeña:

Hay un mundo material.

El mundo material está lleno de objetos, sucesos y personas.

Yo soy una de esas personas y no tengo una posición más elevada que las demás.

Para descubrir quién soy debo explorar el mundo material.

Este conjunto de creencias resulta limitante. En él no hay lugar para ningún acuerdo espiritual; ni siquiera para el alma.

¿Para qué integrar el misterio de la vida en un sistema que sabe de antemano qué es real? Por más convincente que parezca el mundo material -y para vergüenza de la ciencia moderna-, nadie ha podido demostrar que es real. Las personas comunes no están al tanto de los avances de la ciencia, por lo que este grave problema no es conocido. No obstante, cualquier neurólogo puede decirte que el cerebro no ofrece ninguna prueba de que el mundo exterior existe en verdad, y sí muchas de que no existe.

Todo lo que el cerebro hace es recibir señales incesantes relacionadas con el equilibrio químico, el consumo de oxígeno y la temperatura del cuerpo. A lo anterior se suma una corriente discontinua de impulsos nerviosos. Esta enorme cantidad de información no procesada tiene su origen en estallidos químicos que producen cargas eléctricas. Éstas viajan en todas direcciones por una intrincada red de finísimas células nerviosas, y una vez que llegan al cerebro (como un corredor que lleva un mensaje a Roma desde los límites del imperio) la corteza las combina y forma un conjunto aún más complejo de señales eléctricas y químicas.

La corteza no nos dice nada sobre este procesamiento perpetuo de información, que es lo único que ocurre dentro de la materia gris. Nosotros sólo percibimos el mundo material con todas sus imágenes, sonidos, sabores, olores y texturas.

El cerebro nos ha gastado una broma, un admirable juego de prestidigitación, pues no existe conexión entre la información no procesada del cuerpo y nuestra percepción subjetiva de un mundo exterior.

En lo que a nosotros concierne, el mundo exterior podría ser un sueño. Cuando estoy dormido y sueño, veo un mundo de sucesos tan vivido como el que veo durante la vigilia (aparte de la vista, mis otros cuatro sentidos están presentes de manera irregular, pero al menos un pequeño porcentaje de personas tiene los cinco: pueden tocar, saborear, escuchar y oler con tanta intensidad como cuando están despiertos). Sin embargo, cuando abro los ojos en la mañana, sé que esos sucesos tan reales fueron producto de mi mente. Nunca he tomado el sueño por realidad porque doy por hecho que los sueños no son reales.

¿Mi cerebro tiene un sistema para crear el mundo de los sueños y otro para crear el de la vigilia? No; en términos de función cerebral, el mecanismo de los sueños no se esfuma cuando despierto. La misma corteza visual localizada en la parte trasera de mi cabeza, hace que vea un objeto -un árbol, un rostro, e! cielo en la memoria, en un sueño, en una foto o justo frente a mí. La ubicación de la actividad neuronal cambia ligeramente entre una situación y otra, por lo que puedo distinguir entre un sueño, una foto y el objeto; pero el proceso fundamental siempre es el mismo: estoy creando un árbol, un rostro o el cielo a partir de una maraña de nervios que lanzan estallidos químicos y cargas eléctricas por todo el cuerpo. Por más que me esfuerce, jamás encontraré un patrón de sustancias químicas y cargas eléctricas con forma de árbol” de rostro o de ninguna otra cosa. Todo lo que hay es una tormenta de actividad electroquímica.

Este embarazoso problema -la incapacidad de demostrar la existencia de un mundo exterior- socava la base del materialismo. Es así como llegamos al segundo misterio espiritual: no estás en el mundo; el mundo está en ti.

La única razón por la que las piedras son sólidas es que el cerebro interpreta una ráfaga de señales eléctricas como tacto; la única razón por la que el sol brilla es que el cerebro interpreta otra ráfaga de señales eléctricas como vista. No hay luz solar en mi cerebro, cuyo interior es tan oscuro como una caverna de piedra caliza sin importar cuan iluminado esté el mundo exterior.

En el momento en que digo que el mundo entero se crea en mí, me doy cuenta de que tú podrías decir lo mismo. ¿Estoy en tu sueño, tú estás en el mío, o estamos todos atrapados en una extraña combinación de las versiones de cada uno sobre los acontecimientos? Para mí, éste no es un problema sino la esencia de la espiritualidad. Todos somos creadores. El misterio de cómo se combinan todos estos puntos de vista individuales -de modo que tu mundo y el mío armonicen- es lo que lleva a las personas a buscar respuestas espirituales. No hay duda de que la realidad está llena de conflictos, pero también de armonía. Es liberador darse cuenta de que como creadores generamos cada aspecto, bueno o malo, de nuestra experiencia. Así, cada uno es el centro de la creación.

Antiguamente, estas ideas se aceptaban de manera espontánea. Hace siglos la doctrina de la realidad única constituía el centro de la vida espiritual. Religiones, pueblos y tradiciones discrepaban muchísimo, pero todos coincidían en que el mundo es una creación indivisa e imbuida de una inteligencia, un diseño creativo. El monoteísmo llamó a esta realidad única Dios; India, Brahma; China, Tao. En todos los casos, el individuo vivía dentro de esta inteligencia infinita, y sus actos constituían el diseño total de la creación. No tenía que emprender búsquedas espirituales para encontrar la realidad única: su vida estaba inmersa en ella. El creador permeaba por igual cada partícula de la creación, y la misma chispa divina animaba toda forma de vida.

En la actualidad tildamos esta perspectiva como “mística” porque trata con lo invisible. Pero si nuestros ancestros hubieran conocido el microscopio, ¿no habrían encontrado en la conducta de las células la comprobación de su misticismo? La creencia en una realidad inclusiva ubica a cada individuo en el centro de la existencia. El símbolo místico de esta situación es un círculo con un punto en el centro: el individuo (punto) es en realidad infinito (círculo). Es como la pequeña célula cuyo punto de ADN la vincula con billones de años de evolución.

¿Pero podemos considerar al concepto de la realidad única como místico? Durante el invierno veo por mi ventana al menos un capullo colgando de una rama. Dentro de él una oruga se ha convertido en crisálida, la cual surgirá en primavera como mariposa. Todos conocemos esta transformación porque la vimos de niños o porque leímos The Very Hungry Caterpillarde Eric Carie. Pero lo que ocurre en el interior del capullo sigue siendo un misterio. Los órganos y tejidos de la oruga se disuelven” forman una sopa amorfa y toman la estructura de una mariposa, la cual no guarda ningún parecido con la oruga. La ciencia no se explica cómo se desarrolló esta metamorfosis. Resulta imposible imaginar que los insectos la descubrieran por accidente: la complejidad química necesaria para convertir una oruga en mariposa es insólita; la transformación requiere miles de pasos interconectados minuciosamente. (Es como si llevaras tu bicicleta a reparar y te entregaran a cambio un avión.)

Pero algo sabemos sobre cómo se conforma esta delicada cadena de sucesos. Dos hormonas, juvenil y ecdisona, regulan lo que a simple vista parece la disolución de la oruga.

Ambas indican a las células dónde ir y cómo cambiar: unas deben morir, otras consumirse a sí mismas y unas más convertirse en ojos, antenas y alas. Esto denota un ritmo frágil -y milagroso- con un delicado equilibro entre creación y destrucción. El ritmo depende de la duración del día, que a su vez deriva del movimiento de traslación de la Tierra. Así pues, el ritmo del cosmos ha estado íntimamente ligado al nacimiento de las mariposas durante millones de años.

La ciencia se concentra en las moléculas, pero en este asombroso ejemplo una inteligencia las utiliza para lograr sus objetivos. El objetivo en este caso es formar una nueva criatura sin desperdiciar ingredientes.

(Si hay una sola realidad no podemos decir, como hace la ciencia, que la duración del día provoca que las hormonas de la crisálida desencadenen la metamorfosis. La duración del día y las hormonas provienen de la misma fuente creativa y conforman la realidad única. Esa fuente utiliza ritmos cósmicos o moléculas según su conveniencia. Así como la duración del día no provoca cambios en las hormonas, éstas no motivan que el día cambie: ambas están vinculadas a una inteligencia oculta que las crea simultáneamente. Si en un sueño o pintura un niño golpea una pelota de béisbol, ésta no sale volando por los aires. Cada sueño o pintura forma una unidad indivisible.)

Otro ejemplo: dos proteínas que evolucionaron hace millones de años, la actina y la miosina, permiten a los músculos de las alas de los insectos contraerse y relajarse. Gracias a ellas los insectos aprendieron a volar. SÍ una de estas moléculas está ausente, las alas crecen pero no baten, y por tanto son inútiles. Las mismas proteínas son responsables del latido del corazón humano, y cuando una está ausente, el pulso es ineficiente, débil y, en última instancia, puede sobrevenir un ataque cardiaco.

La ciencia se maravilla de que las moléculas se adaptan a lo largo de millones de años. ¿No hay aquí una intención más profunda? Todos anhelamos volar, liberarnos de las limitaciones. ¿No es éste el mismo impulso que expresó la naturaleza cuando los insectos empezaron a volar? La prolactína que genera leche en el pecho de una madre es la misma que impulsa al salmón a nadar contra corriente para reproducirse y cambiar el agua salada por la dulce. La insulina de una vaca es idéntica a la de una amiba: sirve para metabolizar carbohidratos, aunque una vaca es millones de veces más compleja que una amiba. Por todo esto, no hay nada místico en el concepto de una realidad totalmente interconectada.

¿Cómo fue que la creencia en la realidad única se vino abajo? Había una alternativa que también colocaba a cada individuo en el centro de su propio mundo. Sin embargo, e vez de incluirlo lo hacía sentir solo y aislado, impulsado por el deseo personal y no por una fuerza vital compartida o por la comunión de las almas. Es la opción a la que llamamos ego, hedonismo” ley del karma o -para usar un lenguaje religioso- expulsión del paraíso. Ha penetrado hasta tal grado nuestra cultura que seguir al ego no parece ya una elección. Desde niños hemos sido educados en la norma del “primero yo, después yo y finalmente yo”. La competencia nos enseña que debemos luchar por lo que deseamos. La amenaza de otros egos -que se sienten tan aislados y solos como nosotros-, está siempre presente: nuestros planes podrían frustrarse si alguien se nos adelantara.

Mi intención no es censurar al ego ni responsabilizarlo de que las personas no sean felices, sufran o no encuentren su verdadero yo, a Dios o al alma. Se dice que el ego nos obnubila con sus exigencias, avaricia, egoísmo e inseguridad interminables, lo cual es un punto de vista común pero errado. Lanzarlo a la oscuridad, convertirlo en enemigo, sólo agudiza la división y la fragmentación. Si sólo existe una realidad, debe abarcar todo. Excluir al ego es tan imposible como suprimir el deseo.

La decisión de vivir en aislamiento -algo que las células jamás eligen, excepto las cancerígenas- originó un género especial de mitología. En todas las culturas se habla de una edad de oro enterrada en un oscuro pasado. Este relato de perfección degrada a los seres humanos, quienes creyeron que eran defectuosos por naturaleza, que todos portamos la marca del pecado, que Dios no mira con buenos ojos a estos hijos descarriados. El mito da a una elección la apariencia de designio. La separación cobró vida propia, pero ¿desapareció la posibilidad de la realidad única?

Para reconquistar la realidad única debemos aceptar que el mundo está en nosotros. Este secreto espiritual se basa en la naturaleza del cerebro, cuya función es crear el mundo en todo momento. Si tu mejor amigo te llama por teléfono desde Tíbet, el sonido de su voz es una sensación en tu cerebro; si se presenta en tu casa, su voz seguirá siendo una sensación en la misma parte de tu cerebro, y lo mismo ocurrirá cuando tu amigo se haya ido y su voz resuene en tu memoria. Una estrella en el cielo parece lejana aunque también es una sensación en otra zona de tu cerebro. Por tanto, la estrella está en ti. Ocurre lo mismo cuando degustas una naranja, tocas una tela aterciopelada o escuchas a Mozart: toda experiencia se origina en tu interior.

En este momento, la vida centrada en el ego resulta totalmente convincente, razón por la cual ni todo el dolor y sufrimiento que provoca nos decide a abandonarla. El dolor lastima pero no muestra la salida. El debate sobre cómo terminar la guerra, por ejemplo, ha resultado estéril porque se funda en la idea de que somos individuos aislados; como tales, nos enfrentamos a “ellos”, los innumerables individuos que quieren lo mismo que nosotros.

La violencia se basa en la oposición nosotros-ellos. “Ellos” nunca se van ni se dan por vencidos; luchan por proteger sus intereses. Mientras unos y otros tengamos intereses distintos, el ciclo de violencia perdurará. Las consecuencias funestas de esta postura pueden observarse en el organismo: en un cuerpo saludable, todas las células se reconocen en las demás. Cuando esta percepción se corrompe y ciertas células se convierten en “el otro”, el cuerpo arremete contra sí, situación conocida como trastorno inmunológico, y provoca afecciones terribles como artritis reumatoide y lupus. La agresión de un ser contra sí mismo se fundamenta en un concepto erróneo, y aunque la medicina puede proporcionar cierto alivio al cuerpo, es imposible curarlo sin corregir primero el concepto equívoco.

Una acción categórica en favor de la paz es renunciar al interés personal de una vez por todas, lo que arranca la violencia de raíz. Esta idea puede resultar desconcertante; nuestra reacción inmediata es: “¡Pero yo soy mi interés personal en el mundo!” Por fortuna, esto no es exacto: el mundo está en ti, no al revés. A esto se refería Cristo cuando nos apremió a alcanzar el reino de Dios y preocuparnos por lo mundano después. Dios posee todo en virtud de haber creado todo; si tú y yo creamos las percepciones que interpretamos como realidad, nos pertenecen también.

*La percepción es el mundo; el mundo es percepción.*

Esta idea echa por tierra el drama de “nosotros contra ellos”. Todos formamos parte del único proyecto trascendente: la creación de la realidad. Defender otros intereses -dinero, propiedades, posición- sólo tendría sentido si fueran esenciales. Pero el mundo material es consecuencia; nada en él es esencial. El único interés personal valioso es la habilidad de crear libremente, con plena conciencia de cómo se crea la realidad.

Puedo entender a quienes encuentran tan repugnante al ego que quieren deshacerse de él. Sin embargo, el ataque al ego es sólo un disfraz sutil del ataque a uno mismo. Su destrucción no serviría de nada aun si pudiera lograrse. Es vital mantener la maquinaria creativa intacta. Cuando lo despojamos de sus sueños feos, inseguros y violentos, el ego deja de ser feo, inseguro y violento, y toma su lugar como parte del misterio.

La realidad única nos ha revelado un valioso secreto: quien crea es más importante que el mundo entero. De hecho, es el mundo. Vale la pena hacer una pausa para asimilarlo. De todas las ideas liberadoras que pueden cambiar la vida de una persona, quizá ésta sea la más poderosa. Pero para llevarla a la práctica” para ser auténticos creadores, debemos liberarnos de múltiples condicionamientos. Nadie nos pidió que creyéramos en un mundo material, pero aprendimos a considerarnos seres limitados. El mundo exterior debe ser mucho más poderoso; él marca la pauta, no nosotros; él está primero y nosotros muy por detrás.

***El mundo exterior no te proporcionará respuestas espirituales***

***mientras no asumas tu papel de creador de la realidad.***

Esto parecerá extraño al principio, pero establecerá un nuevo conjunto de creencias:

“Todo lo que experimento es un reflejo de mí”.

Por tanto, no tiene sentido tratar de escapar. No hay a dónde ir, y como creador de mi realidad, no me interesaría huir aun si pudiera.

Mi vida es parte de todas las demás.

Mi conexión con todos los seres vivientes me impide tener enemigos. No siento necesidad de oponerme, resistirme, vencer o destruir.

No necesito controlar nada ni a nadie.

Puedo inducir cambios transformando lo único que está bajo mi control: yo.

EJERCICIO: “EL MUNDO ESTA EN TI”

Empieza por considerarte co-creador de todo lo que te ocurre. Un ejercicio simple es contemplar lo que te rodea: conforme tu mirada se pose en una silla, un cuadro o el color de las paredes, piensa:

“Esto es un reflejo de mí. Esto también es un reflejo de mí” Permite que tu conciencia asimile todo, y pregúntate:

¿Veo orden o desorden?

¿Veo mi singularidad?

¿Veo lo que siento en realidad?

¿Veo lo que quiero en realidad?

No todos los objetos de tu entorno responderán claramente a estas preguntas. Si bien un departamento iluminado y de alegres colores representa un estado de ánimo muy distinto al de otro subterráneo y oscuro, un escritorio atestado de papeles puede tener varios significados: desorden interior, temor a las responsabilidades, exceso de obligaciones, desdén por los asuntos cotidianos, etcétera. Esta pluralidad se explica porque todos manifestamos y ocultamos al mismo tiempo quiénes somos. A veces expresamos nuestros sentimientos y otras nos distanciamos de ellos, nos negamos o utilizamos válvulas de escape aceptadas por la sociedad. El sofá que compraste sólo porque estaba de oferta, la pared blanca que no te importó pintar de otro color y el cuadro que no retiras porque es un obsequio de tus suegros, son también símbolos de tus sentimientos. Sin entrar en detalles, es posible echar un vistazo al espacio vital de una persona y determinar con bastante exactitud si está satisfecha o insatisfecha con la vida, si tiene una identidad firme o débil, si es conformista o inconformista, si prefiere el orden al caos, si se siente confiado o desahuciado.

Ahora pasa a tu círculo social. Cuando estés con tu familia o amigos, escucha con tu oído interno lo que ocurre.

Pregúntate:

¿Escucho felicidad?

¿La presencia de estas personas me hace sentir vivo y animado?

¿Percibo un trasfondo de cansancio?

¿Se trata de un encuentro rutinario o hay una verdadera interacción entre las personas?

Las respuestas te ayudarán a valorar tu mundo y lo que ocurre en tu interior: quienes te rodean, al igual que los objetos, son un espejo. Ahora concéntrate en el noticiario nocturno, y en vez de pensar que los sucesos ocurren “allá afuera”, refiérelos a tu persona. Pregúntate:

¿El mundo que veo es seguro o amenazador?

¿El noticiario me produce temor y consternación o me divierte y entretiene?

Cuando se trata de una noticia mala, ¿presto atención sólo para entretenerme?

¿Qué parte de mí representa este programa, la que pasa incesantemente de un problema a otro o la que busca respuestas?

Este ejercicio desarrolla una nueva clase de conciencia: empiezas a romper el hábito de considerarte una entidad aislada. Descubres que el mundo entero está en tu interior.

**Ejercicio 2: lleva el mundo a casa**

Que seas un creador no significa que tu ego lo sea. El ego está empotrado perfectamente a tu personalidad, la cual, obviamente, no creó todo lo que te rodea. La creación no ocurre en ese nivel. Intentemos acercarnos al creador interior reflexionando sobre una rosa.

Busca una rosa roja y sostenía frente a ti. Huélela y piensa:

“Sin mí, esta flor no tendría aroma”. Mira su intenso color rojo y piensa: “Sin mí, esta flor no tendría color”. Acaricia los pétalos aterciopelados y piensa: “Sin mí, esta flor no tendría textura”. Sí no mera por tus sentidos -vista, oído, tacto, gusto y olfato- la rosa no sería más que átomos vibrando en el vacío.

Ahora reflexiona en el ADN contenido en cada célula de la rosa. Visualiza billones de átomos engarzados en esta doble hélice y piensa: “Mi ADN está mirando el ADN de esta flor. No se trata de un observador mirando un objeto; es una forma de ADN observando otra forma de ADN”. Observa cómo el ADN empieza a relucir hasta convertirse en vibraciones invisibles de energía. Piensa: “La rosa se ha desvanecido; ha vuelto a ser energía primigenia. Yo me he desvanecido y soy de nuevo energía primigenia. Ahora, un campo de energía está mirando otro campo de energía”.

Finalmente, observa cómo las ondas de energía de cada uno se mezclan hasta desvanecer el límite que los separa, como olas que se alzaran y cayeran en la vasta superficie de un mar infinito. Piensa: “Toda la energía proviene de una fuente y vuelve a ella. Cuando miro una rosa, una porción minúscula del infinito se eleva de la fuente para experimentarse a sí misma”.

Este ejercicio nos ha permitido conocer la realidad: un campo de energía infinito y silencioso experimentó mediante un destello al objeto (rosa) y al sujeto (observador) sin ir a ningún lado. La conciencia simplemente contempló un aspecto de su belleza eterna. Su único móvil fue crear un momento de alegría. Tú y la rosa fueron los polos opuestos de ese momento, pero no estaban separados: un mismo trazo creativo los fundió en uno.