



## *FELICIDAD INTERIOR*

*Por Ramon Gallegos*

*Fragmento del libro el Nectar de la felicidad, 2009*

Estudiantes: ¿Qué es la Inteligencia espiritual?

La inteligencia espiritual es la percatación cada vez más clara y evidente de nuestra verdadera naturaleza espiritual. Este proceso está basado en una expansión del amor universal, aquí, la verdad no es una cosa, un objeto, un personaje, la verdad espiritual es un absoluto idéntico a lo que somos que no admite, en sentido estricto, descripciones, ya que está más allá de las categorías mentales del pensamiento dualista. La inteligencia espiritual es el impulso a superar la ignorancia, el malentendido sobre nuestra verdadera identidad, creemos que somos personas aisladas, egos, cuerpos, aparatos psíquicos, pero no somos nada de eso, en realidad somos el Ser original, entenderlo es encontrar el néctar de la suprema felicidad que siempre ha estado en nosotros. A través de la inteligencia espiritual despertamos a la verdad espiritual, la única verdad que libera, cura e ilumina.

Estudiantes: Poco a poco he ido comprendiendo y me siento más libre.

Ramón Gallegos: Se trata de ir a la sabiduría, al conocimiento directo lo cual es un cambio de paradigma, por eso es tan importante la paciencia, luego la atención y la humildad, tres condiciones básicas que son cruciales.

Estudiantes: Cuando habla de una calidad de atención, ¿se refiere a la profundidad de la misma?

R.G: El entrenamiento de la atención es muy importante, diría que sin el entrenamiento de la atención no hay despertar. Los maestros les dicen a los niños: -¡Oye, pon atención!- Y yo les digo a los maestros, primero entrénalo a poner atención, si no lo haces entonces no le pidas que ponga atención. La atención correcta es uno de los factores clave de la liberación. El entrenamiento de la atención es la disciplina más alta, es conciencia profunda del presente, es estar despierto. La observación desarrolla nuestra capacidad de atención lo cual es el factor más importante para el conocimiento. La atención pacifica emociones y pensamientos y permite la ecuanimidad. Es un proceso de estar atento a lo que es, una aceptación incondicional a lo que es, a la totalidad, lo cual es la base de todo. La atención nos lleva a un nivel más alto de conciencia.

---

\*Dr. Ramón Gallegos Nava Presidente-Fundador Fundación Internacional para la Educación Holista Coordinador de la Maestría en Educación Holista y el Doctorado en Educación Holista Premio Internacional "Book of the Year 2001" en USA

Este artículo puede ser citado con la siguiente referencia: Dr. Ramón Gallegos Nava "El Nectar de la felicidad. Felicidad Interior" Guadalajara, 2009 - [www.ramongallegos.com](http://www.ramongallegos.com)

Estudiantes: Si el entrenamiento de la atención es la disciplina más alta y un factor de aprendizaje, ¿cómo hacer para desarrollarla?

R.G: Trabajando sobre ella con rigor. La práctica por excelencia para desarrollarla es la meditación, hay que iniciar poniendo atención a aquello que es beneficioso y desatendiendo lo superfluo y no beneficioso; hay que darse cuenta y comprender en qué está puesta nuestra atención y redireccionarla hacia aquello que nos haga más conscientes, en esto, la observación de sí mismo es central. El Buda habló ampliamente de lo que llamó los cuatro factores de la atención. Recomendó poner atención al cuerpo, a las sensaciones, a los pensamientos y a los estados de la mente; este mirar profundo se realiza en la meditación, lo que empieza a generar un despertar de la conciencia. El desarrollo de la atención es beneficioso en todos los aspectos de la vida, desde el propio despertar espiritual hasta en el acto de realizar las actividades cotidianas o el trabajo profesional, etc. La atención es el prerrequisito para el conocimiento directo y significativo de la realidad y del sí mismo y la medicina para curar el sufrimiento.

Estudiante: Entonces, ¿podemos decir que la atención es factor de curación?

R.G: Sí, el factor o la medicina que cura el sufrimiento es la atención. Ya he señalado ampliamente que la ética, aunque necesaria, no es suficiente para liberarnos del sufrimiento, es la atención la que disuelve la ilusión del sufrimiento ya que sólo podemos estar atentos en el ahora, lo que permite comprender la falsa identificación con el ego que es tiempo y el sufrimiento vive en el tiempo; la atención elimina este mundo soñado y nos despierta a nuestra verdadera naturaleza, por eso es tan importante la atención. En realidad el único esfuerzo necesario es mantenernos atentos.

Estudiantes: ¿Qué es lo que hace genuinas a estas enseñanzas espirituales?

R.G: La espiritualidad es genuina ¿Por qué?... Pues porque es una espiritualidad sin creencias, de pura experiencia. Espiritualidad sin creencias significa que no basamos la indagación en el ojo de la mente, ni en mitos, ni en supersticiones, se trata de la experiencia directa de nuestra verdadera naturaleza a través de una indagación rigurosa usando el poder del discernimiento, por eso las creencias de cualquier tipo no juegan ningún papel en la genuina espiritualidad, pues no se trata de creer o no creer en algo, se trata de vivir por experiencia directa e inmediata la realidad fundamental o verdad espiritual, esto trae una gran certidumbre y paz interior.

Estudiantes: ¿Entonces sería espiritualidad con certezas?

R.G: La certeza de verlo directamente con el ojo de la contemplación.

Estudiantes: ¿La espiritualidad nos lleva a la liberación, a la sabiduría, al Ser?

R.G: Sí, porque estás en presencia plena, vivo, consciente. Este despertar es precedido por una etapa de preparación, un proceso evolutivo de la conciencia en el sentido de irse haciendo consciente de la naturaleza no-dual del mundo.

Estudiantes: ¿Cómo saber cuándo una experiencia es realmente espiritual y no una

ilusión?

R.G: La verdad espiritual es algo que no puede ser creado por la mente, no puede ser proyectado por el pensamiento. Ningún pensamiento sobre ningún tipo de cosa es espiritual, lo espiritual es aquello que no puede ser pensado, lo espiritual es conocimiento directo e impersonal de la verdad. El maestro espiritual también es un criterio de confirmación final. Finalmente, una verdadera experiencia espiritual no deja lugar a dudas, es un salto cuántico que deja huella, te hace más claro, humilde, consciente, no te lleva al fanatismo, al emotivismo, genera ecuanimidad.

Estudiantes: ¿Los valores como la humildad, la paciencia y la atención que surgen de la meditación son frutos de la espiritualidad?

R.G: Sí, la experiencia espiritual es sanadora, iluminadora, quita ego, pretensiones, genera humildad, quita carga emocional, quita sufrimiento. Lo acerca más a uno a lo divino, por decirlo de alguna manera. Las virtudes florecen naturalmente ya que son de la misma naturaleza que el espíritu

Estudiantes: ¿Es la espiritualidad nuestro estado natural?

R.G: Sin lugar a dudas la espiritualidad es el estado natural de la conciencia donde no existe ego, donde la falsa identificación con la idea de la persona ha sido eliminada, donde la identificación con el tiempo pasado o futuro ha sido eliminada, sólo existe la conciencia original cuya naturaleza es la felicidad.

Estudiantes: ¿La comprensión de la Impermanencia, la Insustancialidad y la Insatisfactoriedad, nos libera del ego?

R.G: Si, la comprensión de las tres condiciones de la existencia condicionada es liberadora de ilusión, ya que muestran claramente que el ego es una falsa identidad, es sólo un pensamiento arraigado en la memoria, no tiene realidad propia o naturaleza verdadera, es una ficción, un sueño, por ello es insatisfactorio y fuente de sufrimiento. El ego es lo mismo que la persona, simple apariencia social, roles o sentido de identidad particular, la persona es una construcción cultural, sólo una realidad social impermanente, por eso las psicologías que enfatizan la idea de la persona humana o el humanismo son contraproducentes, llevan de una u otra manera a enfatizar el ego, a un refinamiento del ego, generalmente de manera sutil, la gente que se mezcla con esas ideas humanistas tiene bajos niveles de conciencia, se caracterizan por un gran emotivismo o emocionalismo, lo cual es diferente al amor universal que es expresión de la conciencia no-dual.

Estudiantes: En este punto, ¿qué importancia adquiere la voluntad?

R.G: Mucha. Voluntad significa la capacidad de ser firme en lo que se desea, si no hay firmeza en conseguir el conocimiento espiritual, seguramente el objetivo se abandonará pronto y quedará como un interés pasajero sin mayor trascendencia, lo cual ocurre muy frecuentemente. La determinación, el valor y la dignidad son parte de la espiritualidad. Pero no estamos hablando del voluntarismo del ego, no se trata de la voluntad ciega que se aferra a creencias o mitos, de la voluntad caprichosa del ignorante, esa clase de voluntad no tiene ningún lugar en el despertar espiritual. Hablamos de la voluntad

natural, inteligente y mesurada de la inteligencia espiritual, la que fluye con la vida y acepta lo que es. También el valor, ser valiente se ha olvidado, pero debe ser reconocido en el acto del despertar espiritual.

Estudiantes: ¿Por eso la semejanza del camino del guerrero con el camino espiritual?

R.G: Sí, por eso hay maestros espirituales que rechazan el concepto de pacifismo, no se trata de pacifismo, dicen, sino de ser guerreros espirituales. La quinta esencia del camino del guerrero se encuentra en el *Baghavad Gita*, joya de la literatura universal. En esta historia, Arjuna está en el campo de batalla a punto de pelear contra sus propios familiares por el dominio del reino, pero duda del valor del combate y se siente abatido por la idea de tener que pelear, por lo que piensa que es mejor rendirse y dejar que el otro ejército acabe con él y su gente, entonces interviene Krishna señalándole lo equivocado de su razonamiento basado en la ilusión, esta situación sirve para que Krishna exponga de manera extraordinaria la naturaleza de la vida espiritual en sus diferentes niveles de desarrollo, la naturaleza de la realidad última, la verdadera identidad del Ser, la manifestación de la conciencia, el actuar en el mundo, el absoluto no manifestado, el mundo de las apariencias, etc. En el *Gita* aparecen tanto la versión dual como no-dual de la realidad, así como la noción de guerrero espiritual.

Estudiantes: Creo que el vencer es parte constante del camino espiritual.

R.G: Es determinación que viene de corazón. También por eso se da la batalla en un contexto espiritual, somos guerreros espirituales fortaleciendo nuestra capacidad de ser valientes espiritualmente, determinados al conocimiento de la verdad tal como es.

Estudiante: La postmodernidad es un símil del sofismo griego.

R.G: Sin lugar a dudas pertenecen a la misma familia. El pensamiento postmoderno es nihilista y hedonista, es la postura de que todo vale igual pues nada es realmente verdadero, todo es un invento social sin sustrato real, es el reino de la nada que termina en un colapso, la confusión y el sufrimiento. La filosofía de moda, como la postmodernidad, donde todo vale igual, cada quien tiene su opinión, no hay verdades absolutas, etc., es un obstáculo en el despertar espiritual y forma parte del viejo paradigma materialista y el reduccionismo sutil.

Estudiantes: ¿Es como una enfermedad del egocentrismo?

R.G: El egocentrismo mismo es una enfermedad, la postmodernidad es uno de sus síntomas, que implica una actitud amoral; la ética deja de ser una expresión del orden universal y se relativiza al punto que casi desaparece. Ahora cada quien inventa su propia ética afín al propio ego, basada en la ignorancia, de allí la degradación moral en la que nos encontramos. La postmodernidad es sólo un discurso filosófico del ojo mental que se sustrae tramposamente a su propia declaración de que todo es un invento cultural. El problema postmoderno sólo se resuelve con el ojo espiritual, la inteligencia espiritual le pone punto final a tan falsas ideas.

Estudiantes: Pero el modernismo y postmodernismo son una realidad, están en nuestra sociedad y afectan nuestra comprensión de la realidad.

R.G: El relativismo de la postmodernidad ha llevado a versiones de la espiritualidad amorales que no sirven para ser orientadores en un proceso genuino de evolución de la conciencia.

Estudiantes: ¿No será que el postmodernismo es una visión "miope" de la realidad que no nos dejan ver los que realmente es?

R.G: No todo es una construcción cultural del lenguaje, obviamente el mundo empírico y mental es una realidad del pensamiento, pero mas allá de ambos está el sustrato verdadero de cuanto existe, un absoluto trascendente e inmanente, una verdad fundamental no nacida que es nuestra verdadera identidad. Esta verdad puede ser conocida a través del ojo de la contemplación. Nuestra verdadera identidad espiritual está más allá de las ideas de la mente, es el fin del sufrimiento, la emergencia de la felicidad sin causa.

Estudiantes: En uno de sus libros menciona que el tiempo es el útero del sufrimiento.

R.G: Sí, el tiempo es ego, es pensamiento, es memoria; el pasado deprime, el futuro estresa, sólo el ahora está libre del tiempo porque es conciencia, el tiempo es un concepto creado para hacer posible la existencia del mundo empírico pero no es verdadero desde el punto de vista de la realidad última. Para el ignorante, el patrón de la realidad es el estado de vigilia y para el sabio el patrón de la realidad es la realidad original. Para el despierto no hay buscadores ni no buscadores o realizados y no realizados, sólo hay conocimiento verdadero.

Estudiantes: ¿Lo que se crea o nace es un ego, una ilusión? Eso me confunde un poco.

R.G: Lo que nace es un organismo cuerpo-mente, es como el vestuario de un actor. La naturaleza real es la pura conciencia, este cuerpo-mente es un instrumento de la conciencia manifestada para participar en el ciclo de la vida. Hay un organismo cuerpo-mente pero el Ser está más allá de esta estructura, lo que le suceda no afecta al Ser original que trasciende el mundo empírico y mental.

Estudiantes: ¿Entonces el ego es quien se identifica con el cuerpo?

R.G: La idea "sólo soy el cuerpo-mente" crea el ego, es decir, una falsa identidad producto de un malentendido, ya que la única identidad real es transpersonal, es la conciencia universal sustrato del mundo, el ego es una falsa identidad, surge al creer que somos el cuerpo y los pensamientos y que somos una entidad separada de todo lo demás; esta identificación egocéntrica es la base de todo el sufrimiento, por ello es fundamental el conocimiento de nuestra verdadera naturaleza, de nuestro sí mismo o de nuestro Ser original.

Estudiantes: Sus estudiantes de maestría y doctorado aquí en Guadalajara hemos leído y escuchado sobre su experiencia espiritual, ¿fue eso lo que dio origen a su enseñanza?

R.G: Si. La atracción espiritual siempre ha estado presente desde mi infancia en California y durante la adolescencia como estudiante en la Universidad de Guadalajara, posteriormente continuó ya como profesor-investigador en dicha universidad. La consecuencia natural de todo ello ha sido expresarlo en una enseñanza espiritual que sea

muy clara y coherente.

Estudiantes: Ha sido maravilloso estar estudiando un posgrado con usted que integra la espiritualidad de una manera tan profunda y genuina.

Estudiantes: ¡Y con gente de todas partes!

R.G: Lo importante es lograr el entendimiento espiritual, el conocimiento de nuestra verdadera naturaleza, eso significa encontrar el néctar de la felicidad, el objetivo de todos es la felicidad, el motivo final por el que vienen aquí.