



## NUESTRA VERDADERA IDENTIDAD

*Por Ramon Gallegos*

*Fragmento del libro “La Conciencia Iluminada”, 2009*

Estudiantes: ¿Cómo se realiza el despertar de la sabiduría, del buen entendimiento?

Ramón Gallegos: Se requiere atención, humildad y perseverancia. Atención para estar conscientes, despiertos, lucidos al significado de las cosas, atención a lo que es importante y beneficioso y alejamiento de lo que distrae sin ningún provecho. Humildad para evitar caer en la presunción de que ya lo sabemos todo, estar en una actitud de aprendices, mirar sin juicios. Perseverancia para mantenernos en la autoindagación el tiempo que se requiera, siendo pacientes sin desesperar, todo llega en su momento.

La Sabiduría es capacidad de discernimiento, capacidad de comprensión correcta, no malentendidos o apego a opiniones dogmáticas.

Estudiantes: ¿La felicidad sería un medio o un fin?

R.G: Ambas cosas, es inmanente y trascendente, está aquí y allá, es la naturaleza de la meta, pero también un elemento del camino.

Estudiantes: ¿Cuáles son los beneficios de la meditación?

R.G: La meditación genera mucha paz y ecuanimidad, fortaleza interior, claridad y alegría, ligereza y sentido de libertad. Con la meditación se cultiva la capacidad de atención que es benéfica para todo. Con la meditación se pacifica la mente y vamos superando el sufrimiento, vamos limpiando la mente de los venenos emocionales: odio, ira envidia, etc. la mente se va iluminando, clarificando, aprendemos a mirar de manera ecuánime y arreactiva, no se trata de dejar la mente en blanco, se trata de cultivar la atención a toda experiencia, observándola sin reaccionar, observación penetrativa o cabal, que ve las cosas como son.

Todo esto nos lleva al mayor beneficio, la meditación, entendida como atención cabal a la naturaleza profunda de la realidad, más que como una técnica específica, genera el conocimiento liberador sobre nuestra propia identidad, este conocimiento meditativo produce el despertar espiritual.

---

\*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 “La conciencia iluminada. Nuestra verdadera identidad” Guadalajara, 2009 - [www.ramongallegos.com](http://www.ramongallegos.com)

Estudiantes: ¿Cómo se relaciona mi felicidad con la felicidad del otro?

R.G: Tú y el otro no son diferentes. La felicidad no es personal sino transpersonal, no es del ego sino del Ser. El Ser no es personal es universal, todos somos uno, somos una sola conciencia. Hay que empezar por entender esto. El objetivo, recuerden, es superar el sufrimiento y alcanzar la felicidad, todos queremos vivir en paz y ser felices, para eso sirve la inteligencia espiritual, porque nos lleva de la ignorancia a la sabiduría, de ahí a la liberación de la mente.

Aunque algunos creen que el trabajo espiritual es egoísta en realidad es al contrario, se pasa de insensibles a ser sensibles, compasivos y, fraternales. Cuando termina el odio y la envidia egoísta entonces hay alegría altruista, que significa ser feliz de ver que al otro le va bien. Cuando hay inteligencia espiritual entonces la mente se libera de ese condicionamiento y redescubre el valor de la paz y la tranquilidad, más allá de la falsa compasión.

Estudiantes: Ese ha sido mi eterno cuestionamiento, si el sufrimiento ajeno no me va a afectar. ¿No estoy siendo insensible?

R.G: No, claro que no, al contrario, podrás tomar mejores decisiones si te mantienes en la ecuanimidad, de nada vale ponerte a llorar con el otro. Supongamos que un estudiante tuyo reprueba la materia de otro profesor y va contigo muy deprimido y llorando porque se siente mal y cree que no vale nada. Tú te identificas y te pones a llorar con él y le dices que también sufres, el muchacho dice que fracasó y se va a salir de la escuela y se va a ir a Estados Unidos a trabajar, tú sigues llorando y le dices que está bien, te ve llorando y llora más. Con esa actitud no lo ayudas, sino que lo mantienes en la exageración y en una respuesta equivocada a su situación. En cambio si ves su sufrimiento y lo escuchas con atención, con compasión pero con visión clara de la circunstancia, sabes que el problema no es muy grande y tiene una solución; con tu serenidad y paz te enfocas en la solución del problema, le reflejas un camino que no ve, lo ayudas a salir de su sugestión, pues el problema no es tan grave como parece y entonces con tu claridad y ecuanimidad lo puedes ayudar mejor. Nada ganamos creando más sufrimiento. No puedes hacer depender la felicidad de condiciones externas, es una trampa que te mantendrá por siempre en el sufrimiento, hasta que comprendas.

Estudiantes: Estoy de acuerdo y quiero encontrar el camino para no pensar como pienso, porque soy consciente de que estoy equivocado, ya que usted y todos los que han trascendido lo afirman. Estoy, con ese fin, leyendo algo que se llama más o menos así: “Cómo evitar el sufrimiento y vivir feliz”. En ese caso del estudiante y muchos parecidos, mi actitud podría ser de apoyo, no exactamente de llorar.

R.G: El sufrimiento no se debe de evitar, sino superar a través de su comprensión, no se trata de reprimirlo sino de encararlo con el poder del discernimiento, porque si no sólo será huir de él, una falsa solución. El sufrimiento no debe ser evitado sino disuelto por un trabajo riguroso de autoindagación en la propia conciencia.

Estudiantes: Bien, pero, cuando alguien más cercano, un hijo, por ejemplo, sufre mucho, por muy ecuánime que me comporte o trate de hacerlo, estoy seguro que me va a causar sufrimiento.

R.G: La inteligencia espiritual te ayudará, a enfrentarlo mejor. Abrázalo dentro de la compasión. Si te dejas dominar por el sufrimiento no lo podrás ayudar ya que tu visión se nublará. Te entiendo, pero es cuestión también de entender la situación. Si nuestros hijos sufren, y queremos ayudarlos, debemos tener antes que nada visión clara para ver las dimensiones justas del problema, porque si nos desequilibramos podemos incrementar el problema.

Por amor a nuestros hijos, buscamos entonces una visión equilibrada del mundo. Si la mente no está funcionando con claridad perturba la realidad y nos sumerge en un mar de problemas, una mente ofuscada nos aprisiona en el sufrimiento porque no puede percibir claramente la realidad. La inteligencia espiritual consiste en una visión ecuánime y arreactiva de la realidad, ni aversión ni apego, ni rechazar ni aferrarse, se trata de mirar con ecuanimidad la realidad para comprenderla tal como es, este factor de observación arreactiva disuelve los condicionamientos, limpia de basura a la mente.

La inteligencia espiritual nos ayuda a enfocarnos en la solución del problema más que quedarnos en las lamentaciones emocionales y la propia lástima, nos ayudará también a liberarnos de venenos emocionales, opiniones dogmáticas y heridas psicológicas como traumas, frustraciones, etc.

Estudiantes: ¿Las heridas psicológicas se desvanecen con la inteligencia espiritual?

R.G: Las opiniones dogmáticas, el aferramiento a mitos, dogmas, conjeturas, nos hacen perder tiempo y perdernos en el laberinto de los supuestos. Las heridas psicológicas del pasado, son una pesada carga que conforman historias de sufrimiento, les damos vida a través de la memoria, contándolas una y otra vez, todo este nudo de sufrimientos son pensamientos, si esos pensamientos se extinguen por la correcta comprensión, el sufrimiento se extingue.

Estudiantes: ¿Cómo podría ayudar a un estudiante hombre que ha sido violado por su propio padre y que ahora está perdido en el alcoholismo?

R.G: Lo espiritual es lo único, en realidad, que supera las heridas psicológicas. Sólo en el plano espiritual hay solución final a los problemas internos de cualquier clase.

Estudiantes: Exacto, sólo en el plano espiritual.

R.G: El sufrimiento y el conflicto, por más grave que sea, puede terminar por el poder del discernimiento espiritual. Desde la espiritualidad siempre existe la posibilidad de cambio y sanación no importa el nivel de degradación.

El poder del amor es transformador, es reconocer en cada ser humano a la divinidad. El amor hace que cualquiera tenga el potencial de superar el sufrimiento y alcanzar la felicidad, de superar la violencia y alcanzar la paz. Existe una bella historia sobre el Buda y su encuentro con Angulimala, un peligroso asesino que quería matarlo, pero el amor infinito del Buda lo transformó. La historia cuenta que había un bandolero llamado Angulimala, asesino y sanguinario, dado a la agresión y la violencia, despiadado con todo ser viviente. Llevaba un collar hecho con los dedos de sus víctimas. Un día, el Bienaventurado se dirigió a la zona donde merodeaba el asesino Angulimala. Los pastores y campesinos le decían: -no vayas por este camino, asceta, por el merodea el bandolero Angulimala que ha matado a muchas personas. Por más que le decían, el Bienaventurado permanecía en silencio y seguía su camino. Entonces Angulimala vio venir de lejos al Bienaventurado y pensó: “En verdad que es increíble

que tenga este asceta el valor de venir solo. Le quitaré la vida a este asceta”. Entonces, el bandolero Angulimala, habiendo tomado sus armas, se puso a seguir al Bienaventurado, pero por más veloz que caminase, no conseguía alcanzar al Bienaventurado que caminaba normalmente. Entonces Angulimala se paró y dijo al Bienaventurado: -Párate asceta, párate asceta-. Parado estoy, Angulimala, párate tú también. Entonces el bandolero Angulimala dijo: “Te pregunto por el significado asceta ¿por qué tú estás parado y yo no?” -Parado estoy, Angulimala, por haber abandonado la violencia hacia todos y cada uno de los seres vivientes. “Pero tú no respetas a los seres que respiran, por eso yo estoy parado y tú no”. Angulimala quedó impresionado por la santidad y las palabras del Bienaventurado y dijo: “¡Al fin un gran sabio viene por mí!, habiendo escuchado la enseñanza, en verdad que renunciaré al mal”. Luego el bandolero se postró a los pies del Bien Encaminado y le pidió ser aceptado como monje. Entonces, el Buda, el gran sabio compasivo, el maestro del mundo, le dijo así: “Ven, monje”. De ese modo llegó a ser monje. No mucho después, el venerable Angulimala, ya como monje, entró a un pueblo en busca de comida, pero lo reconocieron y alguien lo golpeó con una piedra, otro le dio con un palo, y otro le arrojó guijarros que dieron en el blanco; con la cabeza abierta y chorreando de sangre fue a donde estaba el Bienaventurado, quien le dijo: -Acéptalo, acéptalo. Estás experimentando el resultado de tus acciones. No mucho después, el venerable Angulimala logró y permaneció en la perfección suprema.

Esta bella historia nos muestra el poder del amor universal para transformar el odio, la ofuscación y la codicia en compasión, fraternidad y paz.

Estudiantes: Mi duda es, si me libero de los agregados ¿qué queda?

R.G: El verdadero Ser no condicionado.

Estudiantes: Bien, con mi ser no condicionado puedo tener mente esclarecida.

R.G: El Ser no es propiedad de nadie. En el Ser no existe el mí, ni lo mío, eso es seguir pensando de manera egocéntrica y dualista, es seguir en el ámbito de lo personal, mientras que la espiritualidad es transpersonal.

Estudiantes: ¿Cuántas vidas tendremos que vivir para recorrer todo este camino? Y si no escojo ese camino recto, ¿cuándo voy a llegar?

R.G: Ya llegaste pero, no te das cuenta. ¿Cómo logras que una gota de agua no se seque? ¿Cómo logra un ser humano no degradarse? Regresando al océano de la verdad donde mora la genuina felicidad. El ser humano es lo mismo, despertando del malentendido regresa a su verdadera naturaleza espiritual, porque eso es lo que es. No somos pecadores, ni animales, lo único que tiene que morir es el ego. Somos seres espirituales, de una naturaleza maravillosa. La felicidad y la perfección es nuestra verdadera naturaleza.