CURSO “LA VÍA EXPERIENCIAL”

El conocimiento profundo de la realidad

VIII. No hay camino sin dificultad (Resumen)

Objetivo de la sesión

Reconocer que las dificultades no son obstáculos externos, sino manifestaciones de los límites de nuestra comprensión. La sesión explora cómo el arraigo al estado ordinario de conciencia genera conflicto, y cómo atravesar ese conflicto desde la experiencia directa es esencial para la transformación.

El estado ordinario: raíz del conflicto

- Aunque parece estable, en cuanto que estado, en realidad está sostenido por mecanismos mentales que nos mantienen en una percepción limitada y, por tanto, sufriente.
- Que haya estabilidad en la percepción no quiere decir que nosotros estemos estables.
- La mente, el sentido de separación y el yo mental configuran una estructura fija que impide la expansión.
- Este estado busca conservarse, incluso cuando genera sufrimiento, por miedo a la ampliación en cuanto que territorio desconocido.
- El cerebro reptiliano aunque funcional en animales, en humanos limita el acceso a estados superiores.
- La expansión auténtica no niega lo anterior, lo integra y lo ordena desde una comprensión más elevada.

El conflicto como límite de la comprensión

- El conflicto no es lo que sucede, sino la resistencia, el hecho de no aceptar lo que sucede.
- Surge cuando la realidad que percibimos contradice nuestras creencias, deseos o expectativas.
- El dolor emocional revela los límites de nuestra interpretación subjetiva.
- La reacción habitual es volver al estado conocido, sin transformar el origen del conflicto.

La valla electrificada

- Metáfora del límite mental: lo que no aceptamos nos genera sufrimiento.
- Tocarla es experimentar el dolor que evitamos.
- Superar el conflicto implica atravesar ese dolor desde la experiencia directa, sin mente.

Proceso de liberación

- No se puede eliminar el dolor, pero sí dejar de temerlo.
- Aceptarlo conscientemente lo desactiva como fuerza dominante.
- La apertura al dolor reprimido permite que se vuelva consciente y deje de gobernar la experiencia.
- La meditación es esencial para ampliar la percepción y reconocer el estado ordinario desde fuera.

Integración: expansión sin negación

- La vía experiencial no rechaza el pensamiento ni la subjetividad.
- Los sitúa en el lugar que les corresponde dentro de una percepción más amplia.
- El dolor forma parte de la vivencia humana y debe ser integrado, no evitado.
- La transformación ocurre al abrirnos a lo que rechazábamos, sin miedo.

Frase clave

“El conflicto no es lo que pasa, sino la resistencia a lo que pasa. Y es atravesando esa resistencia como se amplía la percepción.”

Escuela de Meditación y Sabiduría Perenne