

La Felicidad de la Mente Original

Entrevista a Kunio Shohei Nomura



El Taller de la Autorrealización, creado hace años por el maestro japonés Kunio Shohei Nomura, sigue intrigando a los que oyen hablar de él y sigue maravillando a los que lo realizan. Mediante un retiro de seis días, los participantes se adentran en un proceso que atraviesa el muro de la mente y revela la verdadera naturaleza del Ser y la realidad. En los testimonios de sus participantes se pueden leer expresiones como "experiencia liberadora", "libertad y felicidad", "claridad radiante", "descubrimiento profundo" o "mente en paz". Con esta entrevista al propio Kunio Nomura sensei, VerdeMente ha intentado desvelar algunas de las claves de este singular taller.



VerdeMente.- A la vista está que su taller no es un taller al uso. ¿Qué es realmente lo que hace que este taller de seis días sea tan especial y diferente de otros talleres?

Kunio Nomura.- El objetivo del Taller de la Autorrealización es comprender la verdad de la Existencia no a través del intelecto sino a través de la propia experiencia del Ser verdadero, de forma que se alcance una vida de felicidad genuina y sin sufrimiento. Muchos de los participantes pueden lograr este objetivo mediante la práctica que se realiza en esos seis días. Obviamente, un objetivo tan directo y unos resultados tan valiosos seguramente son los que diferencian este taller de otros talleres.

VM.- Hablas de una vida sin sufrimiento. Pero parece que el sufrimiento sea algo natural en el ser humano. La mayoría de personas están sufriendo o han sufrido en algún momento de sus vidas.

KN.- Sí, eso es lo habitual. Sin embargo, hay muchas personas que, después de los seis días de práctica en el taller, pueden mas fácilmente vivir con una mente tranquila en cualquier situación. Creo que esta es la principal diferencia con otros talleres más convencionales. Por otro lado, mi taller no se basa en la meditación, no es un retiro de silencio, tampoco una terapia de grupo o un

encuentro con un maestro que imparte enseñanzas maravillosas. En ese sentido, el taller es bastante único pues, por decirlo claramente, yo creo una dinámica muy concentrada y profunda de indagación con preguntas y respuestas y el participante encuentra un camino hacia la verdad, que se va revelando por sí misma. Esa verdad es pura, brillante, feliz, infinita. Lo admirable no es el prodigio de mi taller, sino la fuerza que tiene la Verdad por sí misma. Hay participantes a los que esa verdad se les revela de forma definitivamente clara, y a ellos la paz mental y la felicidad ya no les puede ser arrebatada tan fácilmente. Es lo que podríamos llamar un grado de iluminación estable.

VM.- ¿Es tan importante alcanzar la iluminación?

KN.- Sí y no. En mi opinión, alcanzar la iluminación y la esencia del Taller de la Autorrealización son exactamente lo mismo. En ese sentido, mi respuesta es "sí", es muy importante iluminarse. Por iluminación entiendo ver claramente la realidad tal cual es. Pero si tu iluminación es solo parcial e inestable, si has visto destellos de la verdadera naturaleza de la existencia, pero todavía sobreviene el sufrimiento y el conflicto, si tu felicidad es todavía condicionada y no hay una felicidad profunda y genuina, en ese sentido diría "no". Así la iluminación no vale para nada, y es mas importante ser feliz. La felicidad es lo mas importante en nuestra vida. No todo el mundo se pone de acuerdo en qué es eso de la iluminación, y solo algunos dicen haberla experimentado. Sin embargo, la felicidad es algo muy reconocible que todos hemos vivido en algún momento y que sabemos reconocer en el día a día.

VM.- ¿La felicidad es como una emoción positiva, un estado de la mente, o qué? ¿Qué quieres decir realmente cuando hablas de felicidad?

KN.- La felicidad genuina no es una emoción positiva y pasajera, ni tampoco un estado mental. La felicidad completa es la verdadera naturaleza de tu ser profundo, el cual no puede verse afectado por las condiciones o las circunstancias. Desde ahí, o mejor decir, desde aquí, brotan además emociones positivas como el estar contento, la alegría, la dicha, etc. Pero felicidad no quiere decir estar dando botes de alegría todo el día. Ni tampoco quiere decir que la vida no traiga sus dificultades. Felicidad quiere decir vivir siempre con una mente en paz. En la vida pasan muchas cosas, unas te parecen favorables y otras desfavorables. Pero nada de esto puede tocar tu Verdadera Naturaleza, la cual uno puede descubrir fácilmente en mi taller. Es falso pensar que descubrir la Verdadera Naturaleza de uno mismo ha de ser algo difícil.

VM.- ¿Y cómo funciona exactamente esto en el taller? ¿Cómo se consigue?

KN.- Te lo he dicho, pero te parece tan sencillo que te cuesta creerlo (*risas*). Tanta búsqueda espiritual no ha hecho más que alejar más y más algo que ya está aquí, en este instante, siempre. En el taller yo lanzo una pregunta y quiero que cada participante me de la respuesta correcta, que alcance la Verdad Ultima. Primero la búsqueda es muy mental, pero por mucho que te esfuerces no puedes alcanzar esa verdad con la mente. Muy habitualmente se crea un

bloqueo, una encerrona. Pero luego, en muchos casos, el muro del pensamiento se rompe y la verdad emerge por sí misma, la verdad que está mas allá del pensamiento. Y cuando esto ocurre, todos los participantes que alcanzan esta verdad, alcanzan la misma verdad, pues solo existe una única y última Verdad en un mundo que es perfecto y resplandeciente tal cual es.

VM.- Todos los maestros habláis de que la iluminación ya es, o de que no hay que hacer nada o, como tú dices ahora, que "el mundo es perfecto y resplandeciente tal cual es". Entonces, si la iluminación o la felicidad es algo tan natural, qué es lo que nos impide alcanzarla?

KN.- Esta es una pregunta muy importante. Déjame que te hable, por ejemplo, de las emociones negativas, como pueden ser la rabia o la tristeza. Tú, como la mayoría de la gente, piensas que es natural enfadarse cuando alguien hace algo que te disgusta. Tú piensas que enfadarse es un instinto natural muy válido. Y ahí comienza el problema, pues antes nos decían que había que refrenar el enfado y ahora se nos dice que hay que dar salida a ese enfado porque es algo natural. Pero todos dan la rabia por algo natural e inevitable. Sin embargo, en el fondo, tú seguramente no quieres enfadarte, no solo porque eso no te hace feliz sino porque cuando te enfadas dañas tu salud y dañas la relación con los demás. No se trata de si guardar la rabia adentro o si sacar la rabia afuera, sino de ir más al fondo e indagar cuál es el origen de la rabia y por qué surge? Además, seguro que has comprobado que, cuando te enfadas, piensas y actúas de maneras que no te gustan. Ahí tu instinto también te está diciendo algo, ¿no?

VM.- Bueno, sí, preferiría no enfadarme.

KN.- Exactamente. ¿Sabías que en este mundo hay tribus indígenas en donde las gentes no se enfadan porque no conocen el enfado? ¿Quién está en lo correcto y quién es más feliz, tú o las gentes de esas tribus indígenas? Durante el taller investigarás la raíz misma de tu rabia y en el momento que la veas, si la ves con absoluta claridad, te liberarás de ella. Te darás cuenta de que la rabia y otras emociones consideradas negativas, igual que muchas otras ideas y comportamientos, son solo originadas por la inconsciencia y la ignorancia, por una comprensión falsa de la realidad. La mayoría de las personas han sido víctimas de un lavado de cerebro. Hay muchas creencias que son falsas pero que hemos acumulado como ciertas, en muchos aspectos de nuestra existencia. "La Verdad te hará Libre", creo que se dice en el Evangelio, y no son palabras huecas, son palabras muy ciertas de alguien que se hizo libre al ver la Verdad.

VM.- ¿Quieres decir que hay una relación directa entre la Verdad Última y la felicidad y por eso para tí es tan importante "ver la verdad"? Pero, ¿es que a caso no todo el mundo ve la misma verdad, la misma realidad?

KN.- Yo diría que la mayoría de la gente no tiene una visión completa y profunda de la verdad, especialmente en algunos aspectos fundamentales de la realidad. ¿Por qué? En algún sentido, como he dicho antes, hemos sufrido un lavado de cerebro desde muy pequeños. Y hemos tomado por verdaderas cosas

que son falsas, y tenemos una creencia muy fuerte sobre ellas. Una vez que puedes mirar estos aspectos cara a cara y descubres que son falsos, entonces serás capaz de vivir una felicidad genuina sin sufrimiento en cualquier situación. ¿No es esto lo que todos queremos? Por eso es por lo que es de vital importancia conocer y ver la verdad. Y no digo pensar o intelectualizar la verdad, sino experimentarla, vivirla.

VM.- ¿Niegas los beneficios del pensamiento? ¿Hay algún problema en el pensamiento o en la manera en que usamos nuestra habilidad de pensar?

KN.- ¡En absoluto, al contrario! Pero, por decirlo de alguna manera, pensamos usando nuestra mente, que tiene muchas llaves y botones y funciona a niveles muy diferentes. Mucha gente tiene su mente encendida con la llave que le hace funcionar con un mínimo grado de eficacia. Sería como una mente funcionando como un Windows 3.1. Sin embargo, se puede activar la llave que hace que nuestra mente funcione como un super-ordenador. Pero, para que esto sea así, tenemos que introducir información sobre los aspectos mas fundamentales de la vida. Si funcionamos con información equivocada, nuestra mente funciona como un Windows 3.1. Y cuanto mas trabajamos con este ordenador, mas confusión creamos, en nosotros y en el mundo. Necesitamos funcionar con el super-ordenador, que en realidad no es otra cosa que el Estado Original de nuestra mente. Este funcionamiento original no solo es beneficioso para cada uno, sino también para la resolución de los problemas mas serios de nuestra sociedad. Para "resetear" este ordenador es necesario lavar el lavado de cerebro y volver al Estado Original.

VM.- Entiendo. Quizás es por esto por lo que muchos participantes, tras finalizar tu taller, o al tiempo de haberlo hecho, hablan tan bien de él, lo recomiendan y expresan los importantes cambios que se han producido en su vida. ¿Realmente crees que la vida de una persona puede cambiar tan rápido?

KN.- Sin duda. Pero con una condición. Normalmente es muy difícil darse cuenta de nuestros propios errores, nuestros prejuicios y nuestro lavado de cerebro. Es como nuestro propio olor corporal, que es muy difícil para nosotros mismos notarlo. Por si fuera poco, la mayoría de las personas a nuestro alrededor están igual, viven en el mismo programa y reafirman continuamente la misma información falsa. Esto hace que lo erróneo y falso parezca correcto y verdadero. Esto no solo hace que sea muy difícil darse cuenta de ello, sino que además hace que sea muy fácil dejarse llevar y recaer. La condición para que se produzca un cambio importante es tener una visión de la realidad definitivamente clara. Pero la condición para que ese cambio sea permanente y estable es que esa claridad se cultive y se profundice. Con esa condición, tengo la confianza firme en que la participación en el Taller de la Autorrealización es, para muchas personas, la manera mas eficaz de alcanzar la meta que tanto anhelan.