

12. **La mirada interior**

Versión 2

Procesos para su despertar interior

ego

Compilado por:
Enrique González Ospina.
Cel: 315-3357297

*“¿Cuánto influye el observador en lo observado?
Tú no cambias la realidad de ahí afuera.
No cambias las sillas, ni los enormes camiones,
ni los cohetes que despegan, ¡no, no cambias nada
de eso! ¡No! Pero cambias la forma en que
percibes las cosas, o quizás la forma en que
piensas en las cosas, cómo te sientes con respecto a
ellas, cómo percibes el mundo.”*

*Fred Alan Wolf.
Físico cuántico.*



La mirada interior

El sutra 30 del Tantra dice:

“Con los ojos cerrados, ve tu ser interno en detalle. De este modo ve tu verdadera naturaleza.”

Desarrollemos un poco el mensaje de este sutra.

Cerrar los ojos

Con los ojos cerrados... dice el sutra.

Cierra los ojos.

Pero cerrarlos no es suficiente. Cerrarlos totalmente significa cerrar los ojos y parar sus movimientos; de otra forma los ojos continuarán viendo algo que es del exterior, visualizan algo que es de fuera.

Con los ojos cerrados verás cosas: imágenes de cosas. No hay cosas reales, sino imágenes, ideas, recuerdos acumulados, pensamientos; empezarán a fluir por tu mente. Todo eso está relacionado con el mundo exterior, de manera que tus ojos no están totalmente cerrados.

Ojos totalmente cerrados significa que no hay nada que ver.

Comprende la diferencia. Puedes cerrar los ojos; eso es fácil, todo el mundo los cierra a cada momento. Por la noche cierras los ojos, pero eso no te revelará la naturaleza interior.

Cierra los ojos para que no quede nada que ver: ningún objeto externo, ninguna imagen interna de algún objeto externo, sólo una *oscuridad vacía* como si de pronto te hubieras quedado ciego. No sólo ciego a toda realidad externa, sino también a la realidad de los sueños, a lo imaginado.

Hay que practicarlo. Será necesario cierto tiempo; no se puede hacer de la noche a la mañana. Necesitarás un adiestramiento para aprender a ser ciego a toda realidad... y ahora sí... siente tu existencia... siente...

Detener los ojos

En cualquier momento que tengas la oportunidad, cierra los ojos y luego para internamente todos los movimientos de los ojos.

¡Siente!

No permitas ningún movimiento; detén todos los movimientos de los ojos...

Siente que se han vuelto como piedras, y luego permanece en ese estado pétreo de los ojos...

No hagas nada; simplemente permanece ahí...

De repente, algún día, tomarás conciencia de que estas mirando dentro de ti mismo...

Mirar el cuerpo

Sólo has visto tu cuerpo desde el exterior. Has visto tu cuerpo en un espejo o te has visto las manos desde fuera.

No sabes qué es el interior de tu cuerpo.

Nunca has entrado en tu propio ser; nunca has estado en el centro de tu cuerpo y de tu ser, para mirar lo que hay dentro.

Mirar las manos con los ojos es mirar desde afuera lo que hay afuera.

Nunca has mirado desde dentro lo que hay dentro.

Sólo conoces la mirada externa. No conoces la mirada interna.

Pero existe un proceso muy útil para mirar desde dentro, para activar al *Observador*, y eso transforma toda tu conciencia; porque si puedes mirar desde dentro, inmediatamente te vuelves distinto del mundo.

Ese mirar es observarse desde dentro, desde el observador sin ojos; ese observar es ser Testigo, es despertar la conciencia de sí-mismo.

Esta falsa identidad de que “*soy el cuerpo*” existe sólo porque hemos estado mirando nuestros cuerpos desde el exterior, desde los ojos físicos.

Pero, y esta es una precisión conceptual que puede evitar muchos conflictos mentales, no puedo afirmar que “*soy el cuerpo*”, pero tampoco puedo afirmar que “*no soy el cuerpo*”.

Ninguna de estas dos opiniones es verdad.

La realidad es que *estoy* en el cuerpo, pero no soy el cuerpo.

¡En el cuerpo, pero no el cuerpo!

Mi cuerpo es mi morada. Vivo en mi morada, pero no soy esa morada, pero vivo ahí, existo ahí.

Esta precisión da una muy necesaria claridad y está de acuerdo con los descubrimientos de la moderna Física Cuántica.

Si el misterio de la existencia, lo trascendente, la Fuente, se encuentra en cada partícula subatómica de tu cuerpo; si las partículas cuánticas forman los átomos de tu cuerpo, y los átomos forman las moléculas de tu cuerpo; si las moléculas forman tus células, y tus células forman tus órganos y tu vida, ¿cómo podrías afirmar que lo trascendente no está en tu cuerpo?

No eres tu cuerpo, pero existes dentro de tu cuerpo.

¡En el cuerpo, pero no el cuerpo!

¡Vivo en esta casa, pero no soy esta casa!

Entonces, siendo así, es necesario entrar en el cuerpo, pero no con los ojos físicos sino con la observación interior.

Conciencia del cuerpo

Si puedes mirar desde el interior, el que mira se vuelve diferente, se separa de ese cuerpo que es observado.

Y entonces puedes mover tu conciencia en tu cuerpo, desde el dedo del pie a la cabeza, parte por parte; ahora puedes dar una vuelta dentro del cuerpo, activando tu observador interior, fortaleciendo tu observador, despertando la conciencia de tu cuerpo... parte por parte...

Y una vez que te vuelves capaz de entrar ahí, permanecer ahí observando eso con plena atención, sin juicio alguno, puedes salir y regresar nuevamente... muchas veces...

Entrar, estar ahí, observar eso... y salir.

Durante algún tiempo hay que hacer esta práctica, muchas veces; tal vez, algún día, no sea necesario salir.

O salir, pero siempre viendo el mundo externo desde el observador interno. Creado el Testigo Interior como resultado de todos estos procesos, ese Testigo lo es de lo interno y lo externo.

Los ojos físicos me servirán para sobrevivir, pero es el Testigo, el verdadero Observador, el que me permite vivir la vida.

Una vez que sabes cómo moverte dentro del cuerpo, una vez que descubres que estás dentro del cuerpo pero separado de él –porque el observador se ha separado del cuerpo físico– te has liberado de una gran esclavitud.

Ahora ya no estás identificado con tu cuerpo.

La gravedad del cuerpo, la fuerza de atracción del cuerpo, ya no hala tanto de ti. Ahora eres libertad absoluta; puedes ir y venir, porque ahora eres el observador, el Testigo de lo que sucede.

Y entonces tu cuerpo se vuelve simplemente una morada sagrada.

Esta noción nos permite comprender las palabras de Jesús:

“Destruíd este templo, y en tres días lo levantaré... Mas él hablaba del templo de su cuerpo.”

San Juan 2, 19-20-21, Biblia

Pero San Pablo, en sus epístolas a los Corintios, es mucho más explícito:

“¿No sabéis que sois templos de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros?”

1 Corintios 3,16, Biblia

“¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?”

1 Corintios 6,19, Biblia

“... glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios.”

1 Corintios 6,20, Biblia

Desde el punto de vista de la Física Cuántica esto es así, es la misma interpretación del cuerpo, pero en términos científicos.

En términos de Osho:

“Dentro de él, pero no él”

“En el cuerpo, pero no el cuerpo”

Visto así, el cuerpo es un recipiente sagrado. Un instrumento que, en su raíz más profunda, contiene el misterio de los Misterios...

De manera que, cierra los ojos, mira tu ser interno detalladamente y pasa de miembro a miembro, por dentro, lentamente, con atención plena y apasionada... observa eso... mira eso...

Rotación de la conciencia del cuerpo

Dirige tu atención al dedo del pie, permanece ahí, mira eso, observa eso, por dentro. Olvídate de todo el cuerpo, vete al dedo del pie, permanece ahí,

observando, sintiendo, observando, sintiendo; luego pasa por la pierna, sigue hacia arriba, vete por todos los miembros, permanece ahí, observando, con intensa atención, sin juicio alguno... miembro a miembro... uno por uno...

Entonces pueden suceder muchas cosas.

Si puedes ir a cualquier parte de tu cuerpo *totalmente*, con plena atención, con intensa atención focalizada, percibiendo total y conscientemente esa parte, esa parte se vuelve viva: tan viva que, según dicen los maestros, no puedes imaginar lo que le sucede a ese cuerpo, ni lo que sucede en tu conciencia.

Esta posibilidad mutante es la que, en Oriente, da origen a ciertas versiones según las cuales el cuerpo de Cristo no murió en la cruz.

Cierra los ojos, mantén quietos los ojos y mira tu ser interno en detalle, tu cuerpo interno, parte por parte, miembro por miembro... uno por uno...

Esta primera técnica para la "*mirada interior*" trata, entonces, de mirar tu cuerpo internamente: desde tu centro interno.

Entra ahí y mira, siente y observa sin pensar.

Estarás separado del cuerpo, porque el que mira no es lo que es mirado. En esta primera técnica el observador es diferente del objeto observado. Luego veremos que este observador también puede evolucionar hacia un estado de Testigo, cuando abandona al cuerpo como foco.

Cuando el observador ha aprendido a separarse del cuerpo físico, ¿sigue necesitando del cuerpo?

Si puedes ver tu cuerpo totalmente desde dentro, entonces nunca puedes caer en la identificación ilusoria de que eres tu cuerpo. Entonces seguirás siendo diferente, totalmente diferente: dentro de él pero no suyo. ¡En el cuerpo, pero no el cuerpo! ¡En el templo, pero no el templo! ¡Recuerda que ese templo es la casa del espíritu!

Esta es la primera técnica, al alcance de todo ser humano. Entonces puedes moverte; entonces eres libre para moverte. Una vez que estás liberado

del cuerpo, dentro del cuerpo, liberado de la identidad, eres libre para moverte hacia otro foco, por ejemplo hacia la mente.

Dice Gurdjieff:

“El método fundamental para el estudio de sí es la observación de sí. Sin una observación de sí correctamente conducida, un hombre no comprenderá jamás las conexiones y las correspondencias de las diversas funciones de su máquina, no comprenderá jamás cómo ni por qué en él “todo sucede””.

Fragmentos, pág. 149

Mirar los pensamientos

El concepto de una observación pura del cuerpo interior, sin pensamiento alguno, debe ser comprendido en forma muy nítida.

Si miro una flor y pienso *“qué flor tan bella”*, entonces estoy conectado con el pensamiento acerca de la flor y no con la flor en sí-misma. Ese pensamiento crea un espacio psíquico entre el observador y la flor.

Me identifico con ese pensamiento y desaparece la percepción de la flor real.

Si miro el cuerpo, externo o interno, y pienso algo acerca de él, entonces ya no hay observación sino puro pensamiento. El cuerpo desaparece del campo de la percepción y ahora estoy identificado con el pensamiento.

Eso no es observar, sino pensar.

Krishnamurti explica esta situación así:

“Sólo cuando estamos en contacto, cuando no hay espacio entre el observador y lo observado, hemos establecido una relación total, por ejemplo con un árbol.

Uno no está identificado con el árbol –con la flor, con una mujer, un hombre o lo que fuere–, y cuando hay

completa ausencia de espacio entre el observador y lo observado, existe un espacio inmenso. En este espacio inmenso no hay conflicto; en ese espacio hay libertad.”

El libro de la vida, 18 de agosto.

Ahora, liberado del cuerpo, puedes entrar en la mente ordinaria. Ahora puedes entrar en esas capas que están dentro y que son inconscientes.

Además del cuerpo, tenemos la gruta o caverna de la mente ordinaria.

Pero, ¿qué es la mente? Bueno, esa es una pregunta que tiene unos 5.000 años de vigencia. Como tratamos de no enredarnos en disquisiciones filosóficas, nosotros podríamos ver la mente, para efectos prácticos, tal como la ve Osho; pero esta es sólo una opción.

La mente ordinaria no es una cosa, sino un suceso. Una cosa tiene sustancia, un suceso es sólo un proceso. Una cosa es como una roca, un suceso es como una ola. Existe, pero no tiene sustancia. Es algo que ocurre entre el viento y el mar, un proceso, un fenómeno.

Es un proceso como una ola, como un río, como una sombra, como un sueño. Sucede pero carece de sustancia, por lo cual puede desaparecer sin dejar huella. Cuando una ola desaparece en el océano, ¿qué queda? Nada, ni siquiera una huella. Cuando una sombra desaparece no deja huella, porque es sólo un fenómeno circunstancial relacionado con la luz solar.

La mente ordinaria es sólo un proceso. De hecho, la mente ordinaria no existe como una cosa: sólo existen pensamientos que se mueven tan de prisa que a ti te parece y sientes que allí existe algo que tiene continuidad, emociones que se mueven y sensaciones que se mueven, en un espacio psíquico que podemos llamar mente.

Viene un pensamiento y después otro, y otro, y muchos más... hay tan poca separación entre ellos que no puedes percibir el intervalo entre un pensamiento y otro. Y así, dos pensamientos se unen, forman una continuidad, y debido a esa continuidad tú crees que hay una mente.

Podríamos convenir que la “*mente*” es el espacio psíquico donde suceden los pensamientos, las emociones y las sensaciones creadas por el sistema nervioso.

Es el escenario interno donde suceden todos estos procesos. Si no hay procesos no habría escenario. Así, podríamos afirmar que la “*mente*” existe o que no existe, dependiendo de que tenga o no tenga contenidos.

Existen pensamientos... pero no “*mente*”. Igual que existen electrones, pero no “*materia*”. La materia es la “*forma*” que toman los electrones cuando se compactan. La “*mente*” es la forma que toman los pensamientos cuando se compactan. La mente ordinaria es una forma. El pensamiento es el electrón de esa mente.

Es como una muchedumbre, que existe en cierto sentido, pero no existe en otro. Sólo existen individuos, pero muchos individuos juntos dan la impresión de ser una sola cosa.

Una nación existe, pero no existe... allí sólo existen individuos. Los individuos son electrones de una nación, de una comunidad, de una muchedumbre.

Los pensamientos son los electrones de la mente.

Los pensamientos existen; la mente ordinaria no existe como una cosa.

Tus “yoes” son pensamiento

De manera que cierra los ojos cada vez que puedas, las pupilas pétreas, y observa los pensamientos que forman tu mente ordinaria...

Lo primero que puedes descubrir es que los pensamientos son como nubes: van y viene, y tú eres el cielo.

Tus “yoes” son los pensamientos; y tu Presencia, tu Ser, es el cielo.

Los pensamientos están ahí, flotando, pasando a través de ti como pasan las nubes a través del cielo, o el viento a través de los árboles.

Los pensamientos pasan a través de ti, y pueden pasar porque tú eres, en esencia, un inmenso espacio creador, un vacío cuántico, un “*campo informe de bienaventuranza*”.

Internamente los pensamientos no encuentran impedimentos, no hay obstáculos. No existe ningún muro que les corte el paso; no eres un fenómeno amurallado.

Los pensamientos son las reacciones de la memoria a los estímulos externos, y fluyen en un espacio psíquico que llamamos “*mente*”.

También podría decirse –porque el tema es conspicuo– que si hay pensamientos y emociones hay mente, si no hay pensamientos/emociones no hay mente.

Tu cielo está abierto hasta el infinito; los pensamientos van y vienen. Y cuando descubres que los pensamientos van y vienen y que tú eres un observador de ellos, aparece el Testigo.

La mente no se puede controlar, pero se pueden observar los pensamientos que dan “*forma*” a esa mente. En primer lugar, dado que no existe, ¿cómo vas a poder controlarla? En segundo lugar, ¿quién va a controlar la mente? Dice Osho:

“¿Quién va a controlar la mente? Si alguien estuviera controlando la mente, sería sólo una parte, un fragmento de la mente controlando otro fragmento de la mente. Eso es el ego.

La mente no se puede controlar. No existe y no hay nadie para controlarla. El vacío interior puede ver, pero no puede controlar. Puede mirar, pero no puede controlar... pero la simple mirada es el control; el fenómeno mismo de la observación, de ser Testigo, se convierte en maestría porque la mente desaparece.”

Conciencia, Pag.116

Esta idea de que el “*vacío interior puede ver*” coincide exactamente con el paradigma de la Física Cuántica según el cual el campo cuántico observador es el que hace que colapse la función de onda, con lo cual se inicia el proceso creativo de la realidad material.

¿Cómo relacionarnos con el pensamiento?

De manera que la mente ordinaria no puede ser observada, porque no existe como una cosa, pero si puedes observar los pensamientos que fluyen sin cesar.

Cierra los ojos... pupilas pétreas... y observa los pensamientos... uno a uno... sin apegarte a ninguno... sin rechazar ninguno... simplemente obsérvalos... aparecen... fluyen... pasan... desaparecen... aparecen...

¿Por qué es necesario observar los pensamientos? Por dos razones poderosas:

1. Porque esa observación activa al observador, al Testigo, activa la conciencia despierta, la conciencia de sí mismo, y
2. Porque si no observo esos pensamientos –que son una reacción de la memoria neuronal a ciertos estímulos– me identifico con ellos, y son ellos los que inician los procesos emocionales automáticos. Ese es el origen del sufrimiento humano, que es un estado emocional.

El problema humano no es la mente sino el pensamiento egocéntrico, reactivo, disfuncional. Por esta razón el Zen afirma que:

“Cuando identificamos nuestros pensamientos nos damos cuenta de que nosotros en realidad no deseamos abandonar nuestro drama psicológico: lo que pensamos de nosotros y de los demás, lo que sentimos acerca de lo que sucede.

Realmente deseamos pasar el tiempo con nuestro drama personal hasta que, después de muchos meses de identificar nuestros pensamientos, nos damos cuenta de su naturaleza estéril.”

C. Joko Beck.

¿Cómo relacionarnos con los pensamientos? No podemos negarlos, porque son impulsos eléctricos neuronales que fluyen dentro del cerebro; pero tampoco podemos identificarnos con ellos porque son reactivos, compulsivos, transitorios, efímeros. El monje Zen Densho Quintero, en su libro “*El despertar Zen*”, página 140, dice:

“La meditación en el budismo Zen consiste en sentarse en un compromiso total con la postura física y abandonar toda tendencia a atrapar o rechazar lo que viene a la mente.

Sin desconectarnos del entorno, evitamos reaccionar ante las sensaciones o percepciones producidas por los estímulos externos. Ya no clasificamos las experiencias de manera conceptual, sino que todo lo que sucede en nuestra práctica de Zazen, es “el escenario total de la vida”, como dice el maestro Kosho Uchiyama. Esto es lo que se denomina conciencia abierta.”

De manera que podemos observar los pensamientos, ser Testigo de ellos, sin retenerlos, sin rechazarlos, sin darles ninguna significación, sin creerles, sin identificarnos con ellos... simplemente mirarlos...

Simplemente cierra los ojos... globo ocular pétreo... y observa los pensamientos... salen de la nada... cambian... desaparecen en la nada... salen de la nada... salen del vacío... fluyen... cambian... desaparecen...

¿Quién observa los pensamientos?

Observar las emociones

La emoción, según el diccionario, es:

“Estado de ánimo producido por impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos, que con frecuencia se traducen en gestos, actividades u otras formas de expresión.”

De manera que la emoción es un fenómeno muy complejo, que involucra los sentidos (percepciones), la mente (ideas, recuerdos) y el cuerpo (gestos, actitudes).

El punto de vista corriente es que el corazón es la fuente de las emociones como el amor, el odio o la ira. Se cree que así como la mente es la fuente de los pensamientos conceptuales, el corazón es la fuente de todo lo que es emocional y sentimental, pero es una creencia que carece de fundamento.

Hemos vivido con la creencia tradicional de que los pensamientos, las ideas y la imaginación pertenecen al ámbito de la mente; que las emociones y los sentimientos pertenecen al corazón y que las sensaciones son propias del cuerpo.

Es una fragmentación muy inculta, muy elemental, que carece de realidad. El pensamiento-emoción-sensación es una tríada interactiva, que no puede ser fraccionada como si fueran piezas sueltas.

Por eso el Zen insiste en que:

“Cuando identificamos nuestros pensamientos nos damos cuenta de que nosotros en realidad no deseamos abandonar el drama psicológico personal: lo que pensamos de nosotros y de los demás, lo que sentimos acerca de lo que sucede.”

Ahí está la tríada: pensamiento-drama-sensación.

Lo que sí podríamos convenir, acaso, es que, el proceso de la tríada empieza en la mente, es decir, empieza con los pensamientos, que activan glándulas cerebrales cuya función es generar moléculas químicas que se irrigan por el cuerpo, y que son percibidas por el sistema nervioso como sensaciones.

Es la mente la que interpreta esas sensaciones como emociones.

Pero el corazón es un sistema de bombeo, no es una fuente de emociones.

¿De dónde surge nuestra ira? De la mente ordinaria llena de imágenes.

¿De dónde surgen nuestras emociones? De la mente ordinaria llena de ideas, recuerdos, imágenes...

Incluso podríamos ver la mente como un fenómeno grande, que abarca el pensamiento conceptual, los patrones emotivos y los sentimientos. Esta idea suele encontrarse en Krishnamurti.

De todas formas hay que comprender que las emociones están en la cabeza, o están percibidas desde la cabeza, pero la Conciencia no. El materialismo afirma que la conciencia está en la cabeza, pero el misticismo afirma que es la cabeza la que está en la Conciencia.

“¡De hecho, vuestra cabeza está en la conciencia!”
Nisargadatta.

Si la filosofía materialista considera que el “*darse cuenta*” es la conciencia, entonces tiene razón, porque el “*darse cuenta*” es una función del cerebro.

Pero para el conocimiento místico el “*darse cuenta*” es del cerebro y es un bajísimo estado de conciencia de lo externo.

Existen por lo menos 2 niveles superiores de conciencia –la conciencia de sí y la conciencia objetiva– los cuales dependen del proceso consciente de la percepción pura cerebral, pero existe, además, la Conciencia Pura, que trasciende las funciones del cerebro.

La Conciencia Pura, que es la Fuente, crea el cerebro. Todo es Conciencia.

No somos las emociones

La conciencia es vasta, infinita. Las emociones, las ambiciones, están en nuestra cabeza, se marchitan... y mueren. Pero incluso cuando nuestra cabeza se haya desvanecido completamente y desaparecido en la tierra, la Conciencia, la Fuente, llámese como se llame, no desaparecerá.

Y esta noción no es una creencia, aunque empezó siendo una intuición mística en el Oriente milenario; empezó como una intuición pero, hoy, la Física Cuántica acepta que la Fuente de la realidad trasciende el espacio-tiempo, trasciende la energía y trasciende la vida.

¡Quien se acerca a la Física Cuántica cambia, no queda igual! ¡Y es ciencia pura!

La Conciencia no está contenida en nosotros, sino que nos contiene, nos trasciende, nos crea.

Somos Conciencia, dentro de toda "*forma*".

Es absolutamente cierto que nuestras emociones, sentimientos, pensamientos... toda la parafernalia de la mente, procede del exterior y el cerebro reacciona. El cerebro está manipulado por el exterior. El cerebro es reactivo, compulsivo, anticipativo, protegiendo la vida.

De todas maneras, nosotros no somos, *esencialmente*, todas estas cosas que llenan la mente. Nuestro *Ser Esencial* trasciende toda esa fenomenología que sucede en el cerebro, propia del mundo tridimensional.

¿Sabes en cuantas dimensiones van las investigaciones cuánticas? : En 9.

Y sin embargo, nosotros, en nuestra ignorancia absoluta, *creemos* que la verdad es lo que sucede en este mundo tridimensional.

Pero la ignorancia no es el único pecado, ni el mayor de ellos; el verdadero pecado es que *nos identificamos* con esa parafernalia.

Algunos viven como si fueran sus pensamientos; otros viven como si fueran sus emociones y otros viven como si fueran sus sensaciones.

¡Y, en esencia, no somos nada de eso!

Solamente *observando* las emociones podemos descubrir que no somos eso, porque el observador de la emoción no es la emoción.

¿Quién observa las emociones?

La biología de las emociones

Todos sabemos cuáles son nuestros estados emocionales más frecuentes: ira, miedo, ansiedad, celos, culpa, codicia, vanidad, sufrimiento, odio, preocupación, temor, depresión, violencia, desorden, conflictos...

Solemos creer que nuestras emociones son mentales, pero ese es un concepto que no es aceptado por la biología.

Según el Dr. Bruce H. Lipton, autoridad internacional de la biología vanguardista:

“La evolución del sistema límbico tuvo como resultado la aparición de un mecanismo único que convertía la comunicación mediante señales químicas en sensaciones que todas y cada una de las células de la comunidad podían experimentar.

Nuestra mente consciente experimenta estas “señales” como emociones...”

La biología de la creencia. Pág. 176

Y complementa en su texto *“la biología de la transformación”*, páginas 47-48:

“...el cuerpo te presenta informes continuos para regular el comportamiento y conservar la vida... Estas sensaciones son originadas por derivados químicos que crean las células cuando llevan a cabo las funciones normales... estas sustancias químicas se liberan en el medio interno de nuestro cuerpo... células especializadas del sistema nervioso... reconocen estos marcadores químicos... y los convierten en sensaciones que nuestra conciencia experimenta como sentimientos, emociones o síntomas.”

De manera que las emociones no son mentales. Son sensaciones físicas, producidas en el sistema nervioso, por efecto de neurotransmisores químicos producidos en el sistema límbico del cerebro.

Algunos autores denominan “*péptidos*” a estas sustancias cerebrales, que son producidas en el cerebro por efecto de los pensamientos o de la calidad de la significación que se da a la realidad percibida por los sentidos.

Es la mente la que interpreta estas sensaciones físicas como emociones.

Podríamos definir las emociones como un puente entre el pensamiento –o mente– y el cuerpo. El pensamiento las inicia, el cuerpo las siente y la mente las interpreta como emociones.

¿Qué podemos hacer con ellas?: observarlas en su fluir, observarlas en movimiento... aparecen... fluyen... florecen... decrecen... se extinguen...

De manera que cierra los ojos... pupilas pétreas... y observa las emociones... una a una... la que esté... sin juicio alguno... obsérvala como una energía... y entonces... tal vez se disuelva en la nada... tal vez...

Despertar la conciencia

Resumamos el orden y el propósito de este tratar interior.

El primer paso hacia la conciencia es dirigir la atención a tu cuerpo, para sentirlo y observarlo.

Poco a poco vamos desarrollando un estado de alerta y presencia ante cada gesto, cada movimiento, cada sensación, cada tensión del cuerpo.

Y a medida que te vas haciendo consciente del cuerpo, empieza a ocurrir un milagro: dejas de hacer muchas cosas que antes hacías. Tu cuerpo está más relajado, mas entonado, una paz sensorial empieza a prevalecer en él.

Después, empiezas a ser consciente de tus pensamientos, mediante la observación pura de ellos, sin cambiar nunca nada. Son más sutiles que el cuerpo, pero también más peligrosos, porque activan tu emocionalidad.

No es difícil constatar, mediante ciertas prácticas, que la mente es una locura de pensamientos fluyendo constantemente, como una corriente subterránea de la cual no somos conscientes. Es una corriente anárquica de

pensamientos que afectan todo lo que tiene importancia en tu vida, y la suma de todas esas afectaciones va a ser tu vida.

Así pues, este loco debe cambiar. Y el milagro de la conciencia es que no necesitas hacer nada especial, a parte de hacerte consciente. El proceso mismo de observarlo hace que cambie. Poco a poco, el loco va desapareciendo.

Su caos va desapareciendo y, poco a poco, una profunda paz se va estableciendo en ese espacio psíquico que llamamos mente.

Para evitar confusiones, podemos apreciar la mente como el *espacio psíquico* donde suceden los pensamientos, se sienten las emociones y se perciben las sensaciones.

De manera que podemos negar la mente como una entidad, y podemos convenir que la mete es el *espacio psíquico*, el escenario psíquico donde suceden los procesos del pensamiento, la manifestación de las emociones y el reconocimiento de las sensaciones.

Y cuando tu cuerpo y tu mente estén en paz, surge una sintonización entre uno y el otro. Ahora ya no corren en diferentes direcciones. Por primera vez hay un acuerdo entre ellos, y ese acuerdo constituye una ayuda inmensa para trabajar con las emociones.

La observación de las emociones es un proceso más sutil y un poco más difícil, pero si puedes ser consciente de los pensamientos sólo tienes que dar un paso más.

Se necesita una conciencia un poco más intensa, un poco más de Presencia, de Testigo, para poder observar tus estados de humor, tus emociones, tus sentimientos.

En cuanto eres consciente de estas tres cosas –cuerpo, pensamiento, emociones– todas se unen en un único fenómeno, funcionando al unísono, como una orquesta, y entonces ocurre una recompensa para los que han perseverado: una Conciencia más elevada.

De la conciencia del cuerpo a la conciencia de los pensamientos, a la conciencia de las emociones, y de estos tres estados fragmentados de conciencia, al unísono, surge la Conciencia Pura.

Es la epifanía.

Este es el estado de un Ser despierto. Y sólo en este despertar se llega a conocer lo que es la bienaventuranza, la dicha, el éxtasis de la existencia.

El cuerpo conoce el placer, la mente conoce la felicidad, el corazón conoce la alegría y la Conciencia conoce el éxtasis.

Este es el camino que lleva a ella y todo este proceso empieza con la simple *observación*, sin juicio alguno, del cuerpo, los pensamientos y las emociones.

Esta observación es simple, pero también debe ser persistente, sensible, apasionada y amorosa.

Saber y ver

Es un hecho que la observación de sí-mismo –cuerpo, pensamiento, emoción– aporta un conocimiento-de-sí-mismo, que es la vía de la comprensión de la realidad.

¿Pero qué es este conocimiento? ¿Qué es este saber de sí-mismo? ¿A caso es un proceso del intelecto, como aprenderse las tablas de multiplicar? ¿Cuál es la naturaleza de este “*conocimiento*” capaz de despertar niveles superiores de Conciencia?

A lo largo de la historia se ha considerado que la mente humana es capaz de dos tipos de conocimiento, o dos formas de conciencia, a las que con frecuencia se han denominado racional e intuitiva, y que tradicionalmente han sido asociadas con la ciencia y la religión.

En Occidente, el tipo de conocimiento intuitivo con frecuencia es devaluado para favorecer el conocimiento racional y científico, mientras que la actitud tradicional oriental es justamente la contraria.

Las siguientes afirmaciones sobre el conocimiento, procedentes de dos grandes mentes de Occidente y de Oriente, sirven de ejemplo a ambas posiciones.

Sócrates, en Grecia, enunció su famosa frase:

“Sólo sé que no sé nada”

Mientras que Lao Tse, en China, afirmó:

“Es mejor no saber que se sabe”

Es decir, para Lao Tse el “*no saber nada*” de Sócrates es un saber, porque sabe que no sabe; ni ese “*saber*” es necesario. Para Lao Tse, Sócrates “*sabía*”.

En Oriente, los valores atribuidos a ambos tipos de conocimiento no son claramente indicados por los nombres que se les dan.

Los Upanishads por ejemplo, libros sagrados de la India, hablan de un conocimiento superior y de un conocimiento inferior, y relacionan al primero con la conciencia religiosa y al segundo con las diversas ciencias.

Los budistas hablan de conocimiento “*relativo*” y conocimiento “*absoluto*”, o de “*verdad condicional*” y “*verdad trascendental*”.

La filosofía china siempre ha señalado la naturaleza complementaria de lo intuitivo y la racional, representándolos con la pareja arquetípica “*yin y yang*”, que constituyen la base del pensamiento Chino.

Eso explica las dos tradiciones filosóficas complementarias que se desarrollaron desde la antigua China: el taoísmo y el confucionismo, a fin de tratar con ambos tipos de conocimiento.

El conocimiento racional se forma con las experiencias que tenemos con los objetos y los sucesos de nuestro entorno *externo* diario. Su función es la de discriminar, medir, comparar, dividir y categorizar. De este modo, creamos un mundo de distinciones intelectuales, de opuestos que sólo pueden existir en relación unos con otros, y ésta es la razón por la que los budistas llaman a este conocimiento “*relativo*”.

La abstracción es el rasgo crucial de este tipo de conocimiento racional, pues para comparar y clasificar la inmensa variedad de formas, estructuras y fenómenos que nos rodean, nos es imposible tomar en cuenta todos sus rasgos; por ello tenemos por fuerza que seleccionar unos pocos rasgos dentro de los más significativos.

De este modo construimos un mapa intelectual de la realidad, en el que las cosas están reducidas a sus rasgos más generales.

El conocimiento racional constituye así un sistema de conceptos y símbolos abstractos, caracterizados por una secuencia lineal, típica de nuestro modo de pensar y de nuestro hablar; se evidencia en el uso de alfabetos que sirven para comunicar experiencias y pensamientos mediante largas líneas de letras sucesivas.

Pero, por otro lado, el mundo real es un mundo de infinitas variedades y complejidades, un mundo multidimensional que no contiene líneas rectas ni formas absolutamente regulares, donde las cosas no suceden en secuencia sino todas juntas, un mundo –como nos dice la física moderna– donde incluso el espacio vacío es curvo y el tiempo es un fenómeno individual.

Es evidente que nuestro sistema abstracto racional, de pensamiento conceptual, nunca podrá describir ni entender por completo esta realidad. Al “*pensar*” en el mundo sólo podemos esperar una representación mental aproximada de la realidad, y por ello todo conocimiento racional estará necesariamente limitado.

Como afirmó el gran físico Werner Heisenberg:

“Toda palabra o concepto, por claro que pueda parecernos, tiene sólo un limitado margen de aplicabilidad”

Pero, para la mayoría de nosotros resulta muy difícil ser conscientes de las limitaciones y de la relatividad del conocimiento conceptual. ¿Por qué? Porque nuestra “*representación mental*” de la realidad es mucho más fácil de captar que la percepción de la realidad misma, por lo cual tendemos a confundir una con la otra, y a tomar nuestros conceptos y nuestros símbolos como la realidad misma.

No es lo mismo pensar en la realidad que percibir la realidad. No es lo mismo imaginar que observar.

Uno de los principales propósitos del misticismo oriental es liberarnos de esa confusión. Incluso la palabra “*observar*” no se refiere en la mística a un tipo de “*ver*” con los ojos, sino más bien se refiere a “*captar*” una realidad, incluso sin la percepción sensorial.

Si la física moderna define que la materia es energía y que la energía se origina en “*campos*” que la trascienden, en procesos cuánticos absolutamente irracionales e inmatrimales, tal vez en otras dimensiones, es decir, en el Misterio, ¿cómo podría con los sentidos materiales ver el misterio de lo inmaterial?

Esa realidad oculta no puede ser “*vista*” por los ojos, pero tal vez podría ser “*percibida*” por la conciencia.

Esto explica por qué lo que interesa a los místicos es una experiencia directa de la realidad, que trascienda no sólo el pensamiento intelectual, sino también a la percepción sensorial, porque la realidad más profunda no pertenece a la dimensión de los sentidos.

La palabra “*observar*” no se refiere precisamente a un “*ver*” con los ojos. No. Tal vez sea mejor la palabra “*percibir*”. Trate de responder estas preguntas:

1. Cuando “*Observas*” una sensación de tu cuerpo, una tensión muscular, un dolor físico, ¿lo estás observando con los ojos?
2. Cuando “*Observas*” un pensamiento que aparece, fluye, cambia y desaparece en la nada, ¿lo estás observando con los ojos?
3. Cuando “*Observas*” una emoción que aparece, fluye, cambia y desaparece en el vacío, ¿la estás observando con los ojos?

Entonces, ¿con qué estás observando eso? Es un hecho que no es con los ojos, pero estás observando eso.

Si me acerco al concepto de que se trata de una “*percepción consciente*”, puedo empezar a comprender, entonces, que el “*ver interior*” no es un proceso sensorial, aunque el “*ver exterior*” si lo sea en principio, pero tampoco lo sea esencialmente.

De manera que hay un “*ver*” con los ojos y hay una “*percepción pura*”, sin pensamiento alguno, que no se basa en los sentidos sino en una “*captación consciente*” de la realidad externa e interna.

Estamos tratando de explicar que, en realidad, la “*observación interior*” no es un mirar con los ojos, sino que es un “*captar consciente*” de los procesos internos, una “*percepción consciente*” de los procesos internos.

Esa expresión, “*percepción consciente*”, parece muy próxima a lo que es una “*mirada interior*” en el sentido místico. Un espejo ¿ve o capta? ¿Un espejo “*mira*” la realidad con los ojos? ¿Mira sin pensar?

El conocimiento que se obtiene con la experiencia de la “*observación pura*” es llamado por lo budistas “*conocimiento absoluto*”, porque no se basa en las discriminaciones, en las abstracciones y clasificaciones del intelecto, las cuales son siempre relativas y aproximadas.

Es, según nos dicen los budistas, la experiencia directa de la “*eseidad*” indiferenciada, individa e indeterminada, de la realidad. La completa asimilación de esa *eseidad* no sólo constituye el centro del misticismo oriental, sino que es la característica central de toda la experiencia mística.

Y esa palabra “*eseidad*”, un poco extraña, puedes asociarla con el *ser*, con el *existir*... captar el existir... vivenciar el ser... ser eso...

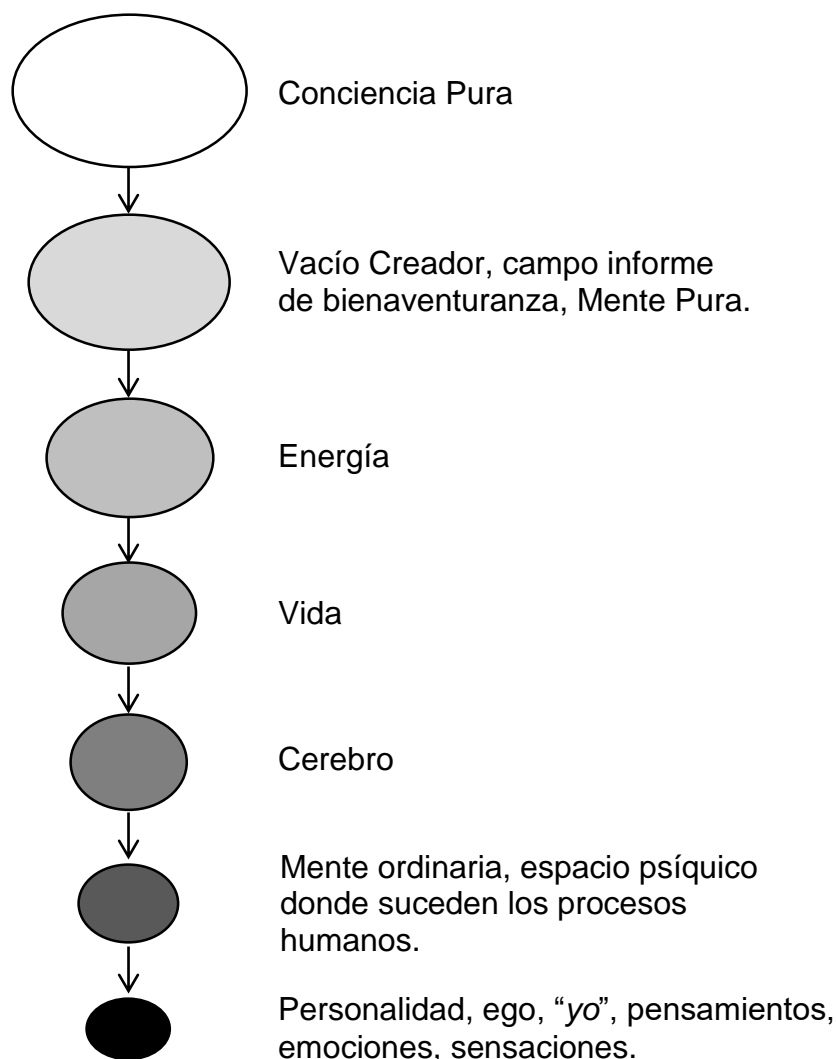
Los místicos orientales insisten una y otra vez en el hecho de que la realidad última nunca podrá ser objeto de razonamiento ni de conocimiento demostrable.

Nunca podrá ser descrita en palabras, porque está más allá del reino de los sentidos y del intelecto, del que se derivan todas nuestras palabras y conceptos.

No obstante, esa realidad inasible es descrita en los Upanishads así:

*“Allí no llega el ojo.
No va la palabra,
ni la mente.
No lo conocemos,
no lo entendemos.
¿Cómo podría uno enseñarlo?”*

Nosotros podríamos utilizar una simbología libre para representar esta realidad oculta, sólo para darle al entendimiento una leve noción del misterio de la realidad. Es una aproximación verla así, una libertad que nos permitimos:



Esta representación simbólica de 7 dimensiones, completamente diferentes una de otra, es una aproximación muy cercana a la visión de la realidad planteada por la Física Cuántica, que es la ciencia que más se aproxima a las fronteras del Misterio.

¿Y dónde estamos nosotros en este mismo instante? En el más bajo nivel de esa multidimensionalidad, en la máscara de la simulación llamada “*personalidad*”.

La pregunta correcta en este instante sería: ¿Si internamente soy ese Misterio multidimensional, puedo desde la superficie de mi personalidad profundizar en mí-mismo y evolucionar en la dirección de la Conciencia Pura?

La respuesta es, sí; y ese es el Trabajo Interior.

Esa profundización en la dirección del Misterio, de la Fuente, se *inicia* con la mirada interior, con la observación del cuerpo... la observación de los pensamientos... la observación de las emociones... despertar... ser Testigo...

Luego continúa con la conciencia objetiva, la cual incluye el mundo externo.

Bibliografía

- Osho. El libro de los secretos.
- Paul Ferrini. Despertar.
- Christina Felman. Guía para principiantes.
- Sri Nisargadatta. El buscador es lo buscado.
- Bruce H. Lipton. La biología de la transformación.
- Bruce H. Lipton. La biología de la creencia.