

13. **El arte de escuchar**

Versión 2

Procesos para su despertar interior

ego

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

“Escuchar es una de las cosas más difíciles que hay: escuchar al comunista, al socialista, al diputado, al capitalista, a cualquiera, a su esposa, a sus hijos, a su vecino, al conductor del autobús, al pájaro... simplemente, escuchar. Sólo cuando escucha sin la idea, sin el pensamiento, está usted directamente en contacto; estando en contacto, sabrá si lo que él está diciendo es verdadero o falso; no tendrá que discutir al respecto.”

Krishnamurti.



El arte de escuchar

“Escuchar es un arte”
Alan watts, Zen.

Escuchar sin esfuerzo

¿Alguna vez se ha sentado usted silenciosamente, no con la atención fijada en algo, sin hacer esfuerzo para concentrarse, sino con la mente muy quieta, realmente silenciosa?

Entonces escucha todo. Escucha tanto los ruidos lejanos como los que están más próximos, y también los sonidos inmediatos, lo cual significa que presta atención a todo.

En tal caso, la mente no está restringida a un sólo canal estrecho y pequeño. Está abierta a todos los sonidos.

Si puede escuchar de este modo, con facilidad, sin esforzarse, hallará que dentro de usted se produce un cambio extraordinario, un cambio que adviene sin que ponga voluntad en ello, sin que lo busque, ni lo espere.

En ese cambio hay gran belleza y profundidad de discernimiento.

Escuchar sin pantallas

¿Cómo escucha usted?

¿Escucha con sus proyecciones, a través de sus ambiciones, deseos, temores, ansiedades, escuchando únicamente lo que desea escuchar, lo que será satisfactorio, lo que habrá de gratificarlo, lo que le brindará consuelo, lo que aliviará momentáneamente su sufrimiento?

Si escucha a través de la pantalla de sus deseos, entonces lo que está escuchando es su propia voz; está escuchando sus propios deseos.

¿Existe alguna otra forma de escuchar, no sólo lo que le están diciendo, sino todo: la gritería de la calle, el ruido de los vehículos, el viento agitado, la voz de nuestra pareja, el ladrido del perro, el llanto del bebé...?

Escuchar es importante sólo cuando no estamos proyectando nuestros propios deseos por medio de aquello que escuchamos.

¿Podemos dejar de lado todas esas pantallas a través de las que escuchamos, y escuchar realmente? ¿Simplemente, escuchar? ¿Sólo escuchar?

Más allá del ruido de las palabras

El escuchar puro es un arte que no se obtiene fácilmente, pero en él hay belleza y gran comprensión.

Escuchamos con distintas intensidades de nuestro ser, pero usualmente nuestro escuchar es casi siempre con una idea preconcebida o desde un punto de vista particular.

No escuchamos simplemente.

Se interpone siempre la pantalla de nuestros propios pensamientos, de nuestras conclusiones, de nuestros prejuicios, de nuestra ideología...

Para escuchar tiene que haber quietud interna, una atención abierta y relajada, hay que estar libre del esfuerzo para captar.

Este estado de atención alerta y, no obstante, pasivo, puede escuchar lo que está más allá de la conclusión verbal.

Las palabras confunden.

Las palabras son sólo medios exteriores de comunicación; pero para comunicarnos más allá del ruido de las palabras, en el escuchar debe haber una pasividad alerta, atenta.

Los que aman pueden escuchar, pero es extremadamente raro encontrar a alguien que escuche... tal vez porque es extremadamente raro encontrar a alguien que ame.

Casi todos vamos tras de resultados, porque queremos alcanzar metas.

Estamos siempre venciendo, ganando y conquistando. En consecuencia, no escuchamos.

La mente astuta, con la cual estamos identificados, está siempre tratando de ganar, de tener la razón, porque esa es la razón de ser del ego.

El estado de identificación con la mente egocéntrica es una enfermedad existencial.

Sólo cuando uno escucha, oye la canción profunda de las palabras. Pero... no escuchamos.

Escuchar sin el pensamiento

No sé si alguna vez ha escuchado a un pájaro.

Escuchar algo requiere que su mente esté quieta; no con una quietud mística profunda, sino simplemente quietud.

Si le estoy diciendo algo, para escucharme usted tiene que mantener su mente quieta, no tener toda clase de ideas zumbando en su mente.

Cuando mira una flor, *mírela*, no la nombre, no la clasifique, no diga que pertenece a tal especie; cuando hace todo eso, deja de mirarla.

Cuando escucha algo, *escúchelo*, no lo interprete, no le dé significación, no lo ubique en una ideología, no lo califique, no lo juzgue; cuando hace todo esto, deja de escuchar.

Por eso se afirma que escuchar es una de las cosas más difíciles que hay; escuchar al comunista, al reaccionario, al sacerdote, a su pareja, a sus hijos, a su vecino, al conductor del bus, al pájaro, al trueno... simplemente, escuchar.

Sólo cuando escucha sin la idea, sin el pensamiento, está usted directamente en contacto con la fuente del sonido; si es una persona, estando en contacto con ella, sabrá si lo que está diciendo es verdadero o falso; no tendrá que discutir al respecto.

El escuchar trae libertad

Cuando hacemos un esfuerzo para escuchar, ¿estamos escuchando? Ese esfuerzo mismo, ¿no es una distracción que impide el escuchar? Cuando usted escucha algo que le causa deleite, ¿hace un esfuerzo?

No podemos percibir la verdad, ni ver lo falso como falso, mientras nuestra mente está ocupada, de cualquier forma que sea, con el esfuerzo, la comparación, la justificación o la condena.

El escuchar es, en sí mismo, una acción completa. El puro acto de escuchar trae su propia libertad.

Pero, ¿estamos realmente interesados en escuchar, en transformar nuestra confusión interna?

Porque no se trata de escuchar sólo lo externo.

Si usted escuchara... en el sentido de estar alerta a sus conflictos y contradicciones, sin forzarlos dentro de ningún patrón de pensamiento, tal vez estos conflictos y estas contradicciones podrían cesar por completo.

Dese cuenta de que estamos constantemente tratando de ser esto o aquello, de lograr un estado especial, de capturar cierta clase de experiencia y de evitar otra, de modo tal que la mente está siempre ocupada con algo.

Jamás está quieta para escuchar el ruido de sus propias luchas y dificultades.

Sea sencillo... y no trate de llegar a ser alguna cosa o de capturar alguna experiencia.

No se trata de "*llegar a ser*" sino de "*ser lo que se es*".

Escuchar sin esfuerzo

Cuando escuche, no haga un esfuerzo para prestar atención; sólo está escuchando, y si en lo que escucha hay verdad, hallará que dentro de usted ocurre un cambio notable, un cambio no premeditado, ni ansiado.

Tiene lugar una transformación en la que rige sólo la verdad y no las creaciones de su mente.

Y así podemos escuchar todo; no sólo lo que escucha en la reunión del grupo de Trabajo Interior, sino también lo que dicen otras personas, escuchar a los pájaros, el ruido de la moto que pasa, el sonido del avión, la campana de la iglesia, el llanto del que sufre, la risa del que ríe...

Descubrirá que cuanto más lo escucha todo, sin seleccionar nada, mayor es el silencio, y ese silencio interior no es roto, entonces, por el ruido.

Sólo cuando ofrece resistencia a algo, cuando coloca una barrera entre usted mismo y aquello que no desea escuchar, sólo entonces existe una lucha, un conflicto, porque está tratando de excluir algo.

El discernimiento

En cierta ocasión, a Krishnamurti le hicieron las siguientes preguntas:

“¿Cómo recibe usted una pregunta que se le formula?”

“¿Podríamos investigar el estado de su mente cuando recibe una pregunta?”

De su muy larga reflexión sobre el tema podemos concluir lo siguiente, acerca de su escuchar y de su responder.

Primero tiene que haber inocencia, es decir, un escuchar sin conclusión alguna, sin ninguna barrera. Y a causa de que no hay ningún obstáculo, la mente está quieta, vacía, en el sentido de que no hay en ella respuestas preconcebidas, ni rememoración de respuestas anteriores, ni idea alguna.

Cuando se formula una pregunta, hay que escuchar, no sólo con el oído, sino también un escuchar la pregunta sin el proceso usual del oído, un escuchar con el no-oído, con la mente abierta, atenta, alerta.

Cuando se plantea una pregunta, ésta es captada por el oído, y también *hay un estado interno* en el cual el escuchar no lo es tan sólo con el oído, y de ahí surge la respuesta.

Hay un escuchar con el oído y un escuchar interno sin el oído, que exige una nueva palabra: discernimiento.

El discernimiento es un estado de la mente en el cual no hay rememoración, conclusión alguna, ni sentido alguno de anticipación; no hay ningún tipo de reacción... es un estado de la mente atenta, alerta, quieta y vacía, desde el cual surge la respuesta.

Cuando alguien formula una pregunta, hay un escuchar con el oído y también existe un escuchar con el no-oído, lo cual quiere decir que la mente se halla en una condición en la que no hay recuerdos, ni conclusiones, ni registros previos de esa pregunta; por consiguiente, no hay una respuesta que provenga de la memoria, que es el pasado.

En consecuencia, hay un “*discernimiento*” dentro de la pregunta, que nunca es una reacción de la mente mecánica.

Cuando hay un discernimiento de esta clase, las propias células del cerebro experimentan un cambio, porque la programación del cerebro para responder automáticamente a una pregunta –un estímulo– ha cesado.

La condición para este discernimiento es una mente quieta y vacía. ¿Qué hacer para asumir este estado?: la atención holística. Asuma un estado interno de atención alerta, despierta, abierta a la totalidad, relajada, sin foco alguno, sin pensamiento alguno.

En este estado puede haber un escuchar con el “*no-oído*”.

De manera que hay un escuchar con el oído y un escuchar con el “*no-oído*”, que es la mente quieta, vacía, receptiva y perceptiva.

La función del “*oído*” es captar la señal externa, el sonido, la pregunta;

conducirla mediante el oído externo, el oído interno y el sistema nervioso auditivo, hasta la zona auditiva del cerebro.

La función del “*no-oído*”, que es mente quieta, es el discernimiento.

Primero está el escuchar con el oído, el cual todos conocemos; luego está el escuchar con el “*no-oído*”, que es un estado como el de un estanque tranquilo, un estanque que está completamente quieto, y cuando uno deja caer en él una piedrita, se originan pequeñas ondas que desaparecen.

Ese es el escuchar con el “*no-oído*”.

Un estado en el que hay una quietud absoluta de la mente; y cuando la pregunta penetra en la mente, la respuesta es la onda, la pequeña onda.

La onda es la respuesta exacta a la magnitud de la piedrita y la fuerza de su impacto.

La mente ordinaria

¿Por qué para escuchar necesito una mente quieta? ¿Por qué no me sirve la mente ordinaria?

Porque mi mente ordinaria, que es mi conciencia ordinaria, está fragmentada, y si escucho desde ahí escucho desde alguno de sus fragmentos, y si respondo desde ahí respondo desde alguno de sus fragmentos.

Necesitamos profundizar en este tema, aparentemente complejo si no me acerco a él con cierta sensibilidad amorosa.

Yo soy el mundo y el mundo es lo que yo soy.

Mi mente ordinaria con sus contenidos es mi conciencia ordinaria, y mi conciencia ordinaria es la conciencia del mundo.

El contenido de mi conciencia es el contenido de la conciencia del mundo. Veo el mundo según los contenidos de mi mente.

Ese contenido es producto del pensamiento: mis muebles, mi nombre, mi prestigio, mi familia, mi cuenta bancaria, mis creencias, mis dogmas, mi ideología, mis planes, mis dioses, mi carro...

Todos esos “*mi*” y “*mis*” son mi conciencia, son el contenido de mi mente, que es la conciencia del mundo, la conciencia de lo externo. Los contenidos de mi mente, de mi conciencia ordinaria, son los contenidos del mundo externo. Esto explica por qué:

“yo soy el mundo y el mundo es lo que yo soy.”

Mi conciencia ordinaria es la conciencia del mundo, porque tal como son los contenidos de mi conciencia ordinaria así veo el mundo.

A menos que usted vea esto como un hecho, no puede avanzar más en lo que estamos investigando.

Los contenidos de mi mente son mi conciencia ordinaria.

De manera que los contenidos de mi mente son fragmentos de conciencia del mundo.

Un fragmento es la conciencia de “*mi*” familia.

Otro fragmento es la conciencia de “*mi*” chequera.

Otro fragmento es la conciencia de “*mi*” carro...

Es así como la mente ordinaria, la conciencia ordinaria, está fragmentada. ¿Cuál fragmento escucha? ¿Cuál fragmento responde? ¿Ese escuchar condicionado puede dar una respuesta pura?

La conciencia ordinaria está fragmentada y cuando usted recibe un sonido, o una pregunta a esa mente fragmentada, la respuesta será fragmentaria.

Pero, cuando se formula la pregunta y ésta es recibida como en un estanque, ¿es la totalidad la que recibe? ¿Puede la mente ser tan extraordinariamente receptiva que no haya barrera alguna al escuchar? ¿Puede escuchar sin el pasado? ¿Puede escuchar sin el conocimiento?

El pasado es el fragmento. ¿Puede el pasado no intervenir en absoluto al escuchar?

De manera que hay un escuchar con el “oído” y un escuchar con el “no-oído”.

Son dos escuchares de naturaleza diferente.

El escuchar con el oído y la respuesta que proviene de ese escuchar es una respuesta que proviene de la mente fragmentada, es una respuesta condicionada, desde el pasado.

Pero cuando hay un escuchar con el “no-oído”, con la mente quieta y un estado de atención holístico, ese estado de escuchar no es fragmentario.

Escuchar con el “oído” implica un registro, un recuerdo desde el conocimiento pasado, y una respuesta desde ese pasado. Es la experiencia la que está respondiendo mecánicamente a la pregunta escuchada. Esa respuesta carece de vida, de sensibilidad, porque está respondiendo el pasado, ya muerto.

El pasado es mente, y la mente es el pasado, ya muerto.

En el otro escuchar, con el “no-oído”, el pasado no interviene en absoluto. Por lo tanto, la respuesta no es fragmentaria, ni condicionada. La respuesta surge del “discernimiento”, de la comprensión pura de lo escuchado.

Se plantea una pregunta, ésta es recibida con el oído, pero también hay un escuchar sin el oído. Ese escuchar sin el oído, ¿es lo mismo que el estado interno que recibe la pregunta? *Sí*, es lo mismo.

El estanque está completamente quieto, es de agua pura sin contaminación alguna que el hombre haya introducido ahí, contaminación que es el pasado. El estanque es de aguas limpias, transparente, y dentro de esa agua se deja caer una pregunta como un guijarro, y la respuesta es la onda que se forma.

Si la mente está en movimiento, con sus contenidos del pasado, escucho con el “oído”, y la respuesta es el pensamiento, que es ese movimiento de la mente, ese movimiento de la memoria vieja.

El ser discierne

Si la mente está quieta, escucho con el “no-oído”, desde un estado interno de serenidad, desde un estado de discernimiento, que podemos denominar un estado del Ser.

La mente inquieta escucha y piensa en lo escuchado.

El Ser, en estado de mente quieta, discierne entre lo verdadero y lo falso, comprende.

Así como hay un escuchar con el “oído” y la mente no-quieta, hay un ver con el “ojo” y la mente no-quieta.

Igualmente, hay un escuchar con el “no-oído” y hay un ver con el “no-ojo”.

El escuchar con el “oído” y el ver con el “ojo” –el ver visual, el ver óptico– son ambos la misma cosa. Ahí está la mente interfiriendo con sus contenidos, juzgando, interpretando, dando nombres y significaciones.

Igualmente, el escuchar con el “no-oído” y ver con el “no-ojo”, son lo mismo. La mente quieta, y en ese estado de quietud el Ser percibe la vivencia del sonido y de la imagen. Capta el hecho existencial del sonido y del objeto observado, sin juicio alguno.

“Lo importante es el no-recordar, la no interferencia del pasado.”

Aceptamos o rechazamos, elegimos, es por eso que no podemos ver la verdadera naturaleza de los sonidos, ni las cosas. Entonces mete sus ideas, sus opiniones, sus prejuicios, y lo colorea todo según su mente ordinaria.

Sólo tiene que ver, de una forma pura, con una mirada sin ideas, con una mirada sin ningún rechazo ni aceptación, sin un solo pensamiento, sin asignar significación alguna, sin juicios, sin valoraciones.

Con una mirada pura, como si sus ojos no tuvieran una mente detrás, como si los ojos fueran solamente espejos... pero conscientes.

Los espejos no dicen: “hermoso, feo”. Simplemente reflejan lo que se

pone ante él, sin prejuicios... pero no son conscientes de su mirar.

Si sus ojos tiene una “*no-mente*” detrás, si simplemente reflejan, si sólo miran, sin pensar, si no dicen: “*esto es bueno o esto es malo*”, si no condenan, si no valoran, si no aprecian, entonces todo es tan claro como pueda ser, no hay nada que hacer, no hay nada que comprender, así es.

Esta claridad, estos ojos sin prejuicios ni opiniones... usted está en el umbral de la iluminación... porque todo es claridad.

Escuchar, sin interpretar

No interprete; escuche.

Mientras interpreta no puede escuchar, porque la conciencia no puede hacer dos cosas opuestas simultáneamente.

Si empieza a pensar, deja de escuchar.

Escuche como escucha la música; con una forma de escuchar diferente, sin interpretar. No hay significados en los sonidos.

Vaya y siéntese cerca de una cascada. Escúchela... escucha, pero, ¿interpreta lo que la cascada dice? No dice nada... y aún así dice. No pronuncia palabras, pero dice. Dice mucho, mucho que no puede ser dicho con palabras, pero que está en los sonidos.

¿Qué hace cuando está cerca de una fuente de agua? La escucha, se queda quieto y en silencio, absorbe. Permite que la fuente, la cascada, vaya entrando cada vez más profundamente dentro de usted.

Entonces, todo se calma y queda en silencio su interior. Se convierte en un templo; lo desconocido entra a través de la cascada.

¿Qué hace cuando escucha el canto de los pájaros, o el viento pasando a través de los árboles, o el sonido de las hojas secas cuando el viento se las lleva? ¿Qué hace?

Simplemente escucha.

Escuchar una cascada, una catarata, una fuente, el viento pasando, las hojas cayendo, la lluvia, la gente, los niños... la vida; escuchar sin darle significación mental, aunque ese sonido pueda tener significado y sentido.

Tiene que *absorber* ese significado, ese sentido, sólo entonces será capaz de comprender.

Así que escuche, pero no piense.

Mientras escucha, no trate de interpretar.

No escuche las palabras sino los espacios entre ellas; no lo que dicen, sino lo que quieren decir; su significado... su sentido.

Cuando lea no escuche las palabras escritas, sino los espacio entre las palabras y las ideas.

Deje que ese significado lo envuelva como un perfume. Lo penetrará silenciosamente, pero no interprete.

No diga: "*significa esto o aquello*", porque eso será su interpretación, la interpretación de su mente desde sus contenidos fragmentarios caducos.

Simplemente, escuche.

Cuando escucha a alguien, perciba su sentido, su música, su melodía, no el significado literal de sus palabras; escuche su corazón, no su pensamiento.

Desde su *Ser* de usted, escuche al *Ser* de quien le habla.

¿Cómo escuchar? Sólo quédese en silencio, percibiendo, escuchando, sólo escuchando, sin meter su mente en ello. No piense. Sólo escuche, sin decir esto o aquello, sin decir si tiene razón o no, sin pensar si lo convence o no.

Quieta su mente, escuche en silencio interior. Permita que su *Ser* absorba el sentido, permita que su *Ser* aprehenda el significado, permita que su *Ser* escuche el *Ser* de quien le habla.

Es su **Ser** el que discierne, y desde ese discernimiento surge la respuesta más inteligente y más amorosa.

Recuerde: cuando su mente está quieta, su *Ser* escucha.

La mente ordinaria es una enfermedad

Según Osho, esta es una verdad básica que Oriente ha descubierto.

Occidente dice que la mente puede enfermarse, o puede sanarse. La psicología occidental depende de esto: que la mente puede estar sana o enferma.

Pero Oriente dice que la mente ordinaria como tal es la enfermedad, que no puede estar sana. Ninguna terapia psiquiátrica puede servir de ayuda; como mucho puede hacer que esté normalmente enferma.

Así que en relación a la mente existen dos tipos de enfermedades:

- Normalmente enferma.
Significa que tiene la misma enfermedad de todos a su alrededor.
- Anormalmente enferma.
Cuando padece algo único, suyo, su enfermedad personal.

Su enfermedad no es algo ordinario; es excepcional. Es algo individual, no colectivo; esta es la única diferencia.

O normalmente enferma o anormalmente enferma, pero la mente no puede estar sana, porque todos sus contenidos son viejos, caducos.

¿Por qué? Oriente dice que la mente no puede estar sana porque nunca puede estar entera; la división propia de sus contenidos y procesos es su base, su naturaleza enfermiza.

La mente está fragmentada, no puede observar ni observarse.

La mente es la enfermedad porque elige. Porque dice: “*O esto o lo otro*”.

Elegir es la función de la mente; no puedo existir sin elegir.

¿Desde dónde elige? Desde sus condicionamientos y sus contenidos, porque eso es la mente, la suma de sus condicionamientos, conocimientos, apegos, hábitos, creencias, ideologías, experiencias vividas en el pasado, memoria reactiva... eso es la mente.

Y al elegir... cae en la trampa, porque siempre que elige lo hace en contra de algo, fracciona la realidad, la divide... para poder elegir.

Si está a favor de algo, tiene que estar en contra de algo, crea la dualidad, esto o lo otro.

Cuando elige, divide. Entonces dice:

“Esto está bien y eso está mal”

“Esto me gusta y eso no me gusta”

“Esto es feo y eso es bonito”

“Esto es pecado y esto es virtud”

La vida es unidad

Es la mente dividiendo, eligiendo, fraccionando. Comprenda esto, por favor. La mente es la que crea la dualidad pero, ¿la dualidad realmente existe?

La vida es una unidad, fluyendo.

La vida es un Todo, fluyendo.

La existencia no puede dividirse, la existencia es un profundo *“unísono”*.

Es unidad.

Si dice: *“esto es bonito y esto es feo”*, la mente ordinaria ha entrado en escena, porque la vida es las dos cosas juntas.

Lo bonito se va volviendo feo, y lo feo se va haciendo bonito... fluyendo... como un río... pero el concepto de *“bonito”* o *“feo”* no existe en la vida. Las cosas son como son. Así es.

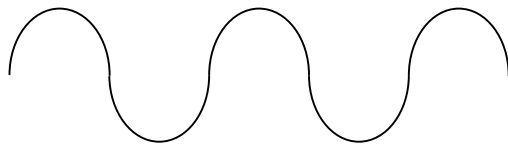
Es un proceso continuo de transformación de una forma en otra, sin una línea divisoria. Las formas se van transformando... continuamente... la impermanencia es una de las leyes del universo... sin adjetivos.

No se las puede poner en compartimentos separados, para calificar a cada fragmento con un adjetivo.

La vida va fluyendo de esto a aquello... fluyendo... de instante en instante... todo está cambiando en todo instante... nada permanece como es... nada es... todo cambia... sin etapas... sin fronteras...

La vida es un proceso eterno de cambio continuo.

¿Por qué? Porque la vida es una forma de la energía, y la energía vibra:



La energía es una onda vibrante, oscilante... picos... valles... picos... valles... que nunca permanece quieta... nunca.

Mire esa onda. ¿Dónde empieza un pico? ¿Dónde empieza un valle? ¿Dónde? ¿Dónde empieza? ¿Dónde termina?

No hay una línea divisoria. La existencia carece de una línea que separe lo uno de lo otro, esto de aquello.

La naturaleza de la vida es la fluidez, sin adjetivos.

La naturaleza de la mente es la fijación, la rigidez, la identificación con un punto del proceso.

La mente es una obsesión; está siempre fija, es sólida, pegada de un punto del proceso.

Y la vida no es sólida; es fluida, flexible, se mueve hacia lo opuesto. Algo está vivo en este momento y al siguiente está muerto.

Alguien es joven en este momento, y al siguiente es un poco más viejo.

Esos ojos que eran tan hermosos, han desaparecido.

Ese cabello tan bello y ondulado, se ha caído.

Ese rostro era tan lozano... y ahora no queda nada, ni siquiera un fantasma.

Lo bonito se vuelve feo, la vida se convierte en muerte, y la muerte vuelve a nacer de nuevo, pero en realidad nada es “feo” o “bonito”.

Recuerde que la energía ni se crea ni se destruye, pero se transforma.

Vivir sin elegir

La vida fluye.

La mente se estanca.

La mente es la negación de la vida, de la existencia.

Cuando usted está poseído por su mente, está separado de su vida.

Desde su mente, usted padece su vida, porque no vive su vida “*tal como es*”, pero sí piensa en “*como debería ser su vida*”.

Su mente y su vida son dos cosas muy diferentes.

La vida fluye, la mente no fluye.

¿Comprende, ahora sí, por qué la mente ordinaria es una enfermedad?

Y entonces, ¿qué va a hacer con la vida?

No debe elegir.

Si quiere estar **con** su vida, y **en** la vida, con la totalidad, tendrá que vivir sin elegir.

Si la vida es un flujo de procesos cambiantes, ¿cuál elijo?

Necesito aprender a vivir sin elegir.

Necesito vivir con lo que la vida me presenta, de instante en instante, sin elegir.

Escuchar, sin elegir.

Ver, sin elegir.

Sentir, sin elegir.

Receptivo y perceptivo, abierto, atento, alerta, holístico.

Aceptando todo lo que la vida me va dando sin rechazar nada, sin apegarme a nada, sin elegir nada, consciente de todo el suceder externo e interno.

Cuando vivo desde la mente, mi vida personal es un conflicto con la vida que sucede.

Cuando vivo sin la mente, mi *Ser* es la vida. Soy la vida. Vivo la vida.

Yo soy el mundo, y el mundo es lo que yo soy.

Yo soy la vida, y la vida es lo que yo soy.

Soy la existencia.

Cuando soy la vida, sin elegir, termina el sufrimiento, termina el miedo, termina el conflicto.

Cara a cara con el hecho

Cuando *escucho* los sonidos que están sucediendo, sin elegir; cuando *veo* lo que está sucediendo, sin elegir; cuando *siento* lo que estoy sintiendo, sin elegir; ¿qué sucede dentro de mí?

¿Qué sucede cuando vivo receptivo y perceptivo a la realidad que está sucediendo?

¿Qué sucede cuando simplemente percibo sensorialmente lo que está sucediendo, observando el suceder?

¿Cuándo vivo *percibiendo* lo que está *sucediendo*, de instante en instante, Presente, observando el suceder de la vida?

¿Qué sucede?

Si estoy cara a cara con el hecho que está sucediendo, *Aquí-Ahora*, hay percepción del hecho, pura percepción y no hay nada que comprender al respecto.

El hecho está ahí, está *aquí*, puedo conectarme con esa energía, sumergirme en esa energía, ser esa energía, sin miedo alguno, porque no hay ideas acerca de nada.

Es la percepción consciente del hecho, sin más, entendida como la captación de la energía de la realidad, como ser esa energía, ser uno con eso, porque “*todo es uno*”.

Vivir así es vivir sumergido en la existencia. Esto es Zen.

Es la dicha de existir en la existencia, sin más.

Pero es un proceso dinámico, porque la vida fluye. Voy viviendo con el vivir, voy existiendo con el existir, consciente del suceder externo e interno, que es lo mismo.

El Universo es un océano de energía en movimiento.

Yo soy el mundo, y el mundo es lo que yo soy.

Si usted comprende esto, puede avanzar hacia el encuentro con lo inmensurable, con lo eterno.

Pero, si hay pensamientos, juicios, ideas, opiniones, tengo miedo de esos pensamientos, y entonces tengo que iniciar un proceso de comprensión de lo

que es el pensamiento, investigar el proceso del juicio, la naturaleza de las opiniones... para disolverlas.

¿Comprende la importancia de practicar la *observación* del pensamiento, para separarse de él y abandonarlo?

Lo que le da origen al miedo es mi opinión, mi experiencia vivida en el pasado, mi conocimiento acerca del hecho. No el hecho en sí mismo, que es un proceso como cualquier otro, sino lo que pienso del hecho.

El hecho en sí y lo que pienso del hecho son dos cosas completamente diferentes.

¿Cuál es la diferencia entre hacer el amor y cocinar? Las dos son *vivenciales*, con diferentes energías e intensidades, pero son *vivencias* existenciales que pueden ser vividas sin necesidad del pensamiento.

Ser la vivencia es Zen.

Ser consciente de esto que sucedo.

Estar presentes

En este artículo estamos proponiendo:

- Escuchar... sin pensar.
- Ver... sin pensar.
- Sentir... sin pensar.
- Vivir... sin pensar.
- Amar... sin pensar.

Pero tenga claro que nos estamos refiriendo al pensamiento disfuncional, egocéntrico, que viene del pasado, del miedo y del apego.

Con el pensamiento fáctico, funcional, no hay problema.

Pero para lograrlo son necesarias tres condiciones:

1. Un estado de atención holístico, atento, abierto a la totalidad, despierto, sin foco alguno.
2. Abrir todos los sentidos, como ventanas abiertas al suceder de la vida.
3. Sentir que estoy vivo, que existo, Aquí-Ahora.

Ese es un estado de Presencia desde el cual puedo ser consciente de mis percepciones y mis sensaciones, sin lo cual no vivo plenamente.

La vida es poco satisfactoria para la mayoría de las personas, porque ellas permanecen ausentes de sus vivencias.

Somos como el pez en el río que busca el océano, ignorando todo lo que lo rodea.

Como el pez, nosotros nos preguntamos cuál es el significado de la vida, sin darnos cuenta del agua que nos rodea y del océano que somos.

El pez ya está dentro del agua, dentro del río, dentro del océano, que todo eso es lo mismo, sin darse cuenta de nada.

El océano **es** su vida, pero el pez no siente eso. El siente que sólo es un pez, separado de todo.

Si nos separamos de la vida –que es lo que vemos, escuchamos, tocamos, olemos, etc.– perdemos contacto con lo que somos.

Nuestra vida es siempre **esta** vida.

Así es. Esto es así.

Nuestros comentarios personales acerca de la vida, todas las opiniones que tenemos acerca de ella, son la causa de todas nuestras dificultades.

No podríamos sentirnos mal si no estuviéramos alejándonos de nuestra vida.

No podríamos sentirnos mal si no estuviéramos excluyendo nuestros sentidos del oído, la vista, el olfato, el gusto, la sensación cenestésica de nuestro cuerpo.

¿Por qué? Porque estamos presentes en el presente.

Nos sentimos mal sólo cuando nuestra mente nos saca del presente y nos lleva hacia pensamientos disfuncionales, egocéntricos, basados en el pasado, el miedo, el apego, y el deseo.

Siempre que nos sentimos mal estamos literalmente por fuera de la realidad: hemos dejado algo por fuera.

En tal caso, somos como el pez fuera del agua.

Fluir con la vida

Cuando estamos Presentes, totalmente conscientes de la realidad de este instante, receptivos y perceptivos, vivenciando lo que la vida me ofrece, no podemos pensar tonterías como:

“Qué vida más difícil.”

“El mundo me queda grande.”

“Mi vida es un problema.”

“¿Y ahora qué voy a hacer conmigo?”

“Todo esto es una desgracia.”

“Dios me abandonó”...

Un buen practicante de Zen reconoce que estos pensamientos han llegado a su mente, y regresa de inmediato a la vivencia de este instante.

Fundamento mi vida en la experiencia inmediata de lo que sucede.

Siento mi vida como un escenario donde todo sucede en este instante,

incluido mi “yo”, que puede ser observado en acción.

Este estado interior de vivir la vida tal como es, de instante en instante, Presente en el momento presente, surge de asumir un estado de atención holística, abierta a la totalidad, y unos sentidos abiertos a la totalidad como ventanas.

Eso es estar Presente, vivo, viviendo.

No elijo, porque elegir es estancarse en un punto del proceso.

Fluyo con la vida, porque la vida es un flujo de procesos, como un río.
¿A cuál me apego?

De este estado de Presencia, de este estado de vivencia pura, existencia pura, emergen procesos adecuados de pensamiento, acción y creatividad.

Hay un lugar de reposo en nuestra vida, un lugar donde debemos estar para funcionar bien.

Ese lugar de reposo está sencillamente *Aquí y Ahora*: viendo, oyendo, tocando, oliendo, gustando nuestra vida tal como es, porque es así, porque así es.

Podríamos incluso agregar a esta lista el pensar puramente funcional y no egocéntrico.

El pensamiento funcional abarca:

- El pensamiento fáctico.
- El pensamiento abstracto.
- El pensamiento creativo, y
- La planeación de la actividad diaria.

Sin embargo, muchas veces agregamos pensamientos egocéntricos y no funcionales, basados en el pasado, el miedo, los apegos, y los deseos.

Esos son los pensamientos que nos causan sufrimiento, porque nos separan del momento presente, del *Aquí-Ahora-Esto*, que es la vida, de instante en instante.

Cimientos para vivir

¿Cómo vivir?

Para reestablecer la vida sobre unos cimientos fuertes, en conclusión, debemos apoyarnos en los pilares de la realidad una y otra vez:

- La atención holística, alerta, abierta a la totalidad, despierta, sin foco alguno.
- Los cinco sentidos abiertos, receptivos y perceptivos a todos los estímulos de este instante: ver, oír, oler, gustar, sentir el cuerpo (cenestesia).
- El pensamiento funcional.

Esta es la práctica que necesitamos hacer durante un largo tiempo, y ese estado es estar Presente, viviendo la vida “*tal como es*”.

Cuando establecemos claramente uno de los sentidos, como el oído, los establecemos todos, puesto que todos funcionan en el momento presente.

Cuando estoy Presente, significa que *Aquí-Ahora* soy consciente de *Esto*, que es la situación que la vida me ofrece en este instante.

Y consciente de *Esto*, de la situación, vemos lo que debemos hacer sin sufrir y sin causar sufrimiento.

La acción que surge de la experiencia consciente casi siempre es satisfactoria, funcional e inteligente.

La compasión es la calidad de la acción consciente.

La bondad y el Amor nacen ahí.

El Amor, la bondad, la belleza y la Verdad, todo eso nace ahí... todo eso es lo mismo.

Bibliografía

- . Joko Beck. La vida tal como es.
- . Osho. El libro de la nada.
- . Zuzuky. Zen.
- . Nisargadatta. Yo soy eso.
- . Alan Watts. Zen.