

## 22. **El biomecanismo humanoide**

Versión 2

**Procesos para su despertar interior**

**ego**

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

*“Las impresiones, el aire y el alimento físico permiten al hombre vivir en el término de su tiempo normal de vida y producir las sustancias necesarias no sólo para mantener su vida, sino también para la creación y el crecimiento de los cuerpos superiores.”*

*Gurdjieff*



## El biomecanismo humanoide

*“¿Nunca ha pensado usted en el hecho de que todos los hombres son máquinas?”*

Gurdjieff

*Observar y observarse-a-sí-mismo* son dos cosas diferentes. Ambas exigen *atención*.

En la *observación* la atención es orientada exteriormente a través de los sentidos. La denominamos *percepción sensorial*.

En la *observación-de-sí* la atención es orientada interiormente, y para ello no hay órgano de los sentidos. Esta es una razón por la que la *observación-de-sí* es más difícil que la *percepción sensorial*.

En la ciencia sólo lo observable es considerado real. Todo lo que no sea materia de percepción por los sentidos, con o sin tecnología, queda descartado.

Si definimos el punto de partida de la ciencia en su lado práctico como lo *observable*, ¿cómo podríamos definir el punto de partida del Trabajo Interior? Podríamos definirlo como lo *auto-observable*.

El Trabajo Interior empieza, en su aspecto práctico, con la *observación-de-sí*.

Los dos puntos de partida nos llevan en direcciones por entero diferentes.

## El conocimiento externo

Una persona puede pasar toda su vida percibiendo el mundo fenoménico, tal como las estrellas, los átomos, las células, las cosas, las personas. Logrará gran acopio de esta clase de conocimiento, es decir, el

conocimiento del mundo externo, todo ese aspecto del universo que puede ser descubierto *por medio de los sentidos*.

Esta es una clase de conocimiento y por medio de él se pueden producir cambios. Los cambios se producen en el mundo externo. Las condiciones exteriores, experimentadas por los sentidos, se pueden mejorar.

Es posible inventar toda clase de mejoras, de comodidades y de métodos más fáciles. Todo ese conocimiento, si fuera empleado de un modo correcto, sólo redundaría en beneficio de la humanidad al modificar su medio ambiente externo para su propio bienestar.

Si ese conocimiento fuese *humano*, es decir si su objetivo fuese el hombre y no la riqueza económica del hombre, de unos pocos, se pondría al servicio del bienestar de la especie.

De todas maneras, esa clase de conocimiento de lo externo puede cambiar sólo lo externo.

## **El conocimiento interno**

La clase de conocimiento que cambia internamente a una persona no se puede lograr simplemente por medio de la *percepción*. No está en esa dirección, es decir, en la dirección de los sentidos volcados hacia afuera, salvo que en esa percepción sensorial eliminemos el pensamiento.

Otro conocimiento es necesario y posible al hombre y este conocimiento empieza con la *observación-de-sí-mismo*. No se obtiene a través de los sentidos porque no poseemos ningún órgano que pueda ser enfocado hacia adentro, y por cuyo medio sea posible observar lo que hay o sucede *dentro-de-sí* con tanta facilidad como se observa una mesa o un carro.

Mientras la primera clase de conocimiento puede cambiar las condiciones externas de la vida, la segunda clase de conocimiento cambia al hombre mismo.

La *percepción sensorial* ordinaria es un medio para cambiar el mundo, mientras que la *observación-de-sí* es un medio para cambiar el “*sí-mismo*”, lo que soy ahora, el ego, la personalidad, el ser actual.

## La confusión que puede evitarse

La percepción conduce al conocimiento externo, y la *observación-de-sí* conduce al *conocimiento-de-sí-mismo*.

Pero, todo conocimiento, sea cual fuere la clase a que pertenezca, empieza desde los sentidos, pero con distintos propósitos.

La *observación-de-sí* también puede empezar prestando atención a los sentidos, utilizando los sentidos en medio de la vida, porque los sentidos captan las *impresiones* y son las *impresiones* las que activan el mundo interno mental y emocional.

Los objetos y eventos externos son captados por los sentidos como impresiones sensoriales, y son estas impresiones las que nos afectan interiormente.

*“Sin impresiones, un hombre no puede vivir ni un solo instante. Si de alguna manera se pudiera detener el flujo de las impresiones o de privar al organismo de su capacidad de recibirlas, moriría instantáneamente.*

*El flujo de las impresiones que nos viene del exterior es como una correa de transmisión por la cual se nos comunica el movimiento. El motor principal para nosotros es el mundo que nos rodea.*

*La naturaleza nos transmite a través de nuestras impresiones la energía por la cual vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser. Si este influjo energético dejase por un instante de llegar a nosotros, nuestra máquina cesaría inmediatamente de trabajar”.*

*Gurdjieff.*

Un rostro, por ejemplo, feo o bonito, es captado como una impresión y esta impresión produce en el centro emocional o mental una *reacción* negativa o positiva, al aplicársele una significación desde el ego. Esta significación es la interpretación que su ego le aplica a la realidad, porque el ego no puede *ver*, pero puede pensar desde la memoria.

Comprender esto es de la mayor importancia. Usted no puede modificar ese rostro, pero puede tener acceso a la *impresión* y a la reacción que produce. El rostro pertenece al *mundo externo*, las impresiones y reacciones son propias de su *mundo interno*, y entre los dos... los sentidos.

Ese acceso posible es la *observación-de-sí*.

En otras palabras. Los sentidos perciben el mundo externo, captando impresiones sensoriales, que producen reacciones mecánicas en el mundo interno. Esas reacciones son los pensamientos, las emociones y las acciones del cuerpo. ¿Qué sería la observación de sí? Observar las impresiones y las reacciones.

¿Qué sucede si no hay observación? Simplemente está el objeto externo, la percepción sensorial, la impresión captada, la significación aplicada y la reacción producida... pero usted no está. En ese suceder... usted no existe, porque no está presente... observando el suceder.

¡Por favor, comprenda con absoluta claridad este concepto!

Desde este punto vista, el conocimiento de sí mismo de que trata el Trabajo Interior puede empezar desde el plano de lo *perceptible*, tal como lo hace cualquier ciencia, o puede practicarse en cualquier etapa del proceso interno.

La persona que se involucra en el terreno de la evolución consciente puede empezar por prestar *atención*, darse cuenta del mundo externo, de las cosas y los eventos, mediante los sentidos, porque es ahí donde se inicia el proceso de auto-transformación.

Si sólo hay percepción ordinaria, está orientado hacia la ciencia, a la erudición. Si hay *observación-de-sí*, está orientado hacia la conciencia transformadora. Pero tanto una como otra parten de la realidad externa y las dos utilizando los sentidos.

Esta situación suele crear confusión mental, que sólo puede ser trascendida mediante la práctica vivencial, pero es un hecho que el Trabajo Interior toca el plano de los sentidos, fuente de las *impresiones*.

Esta confusión puede permanecer hasta tanto la persona haga esfuerzos

serios y continuos con su Trabajo Interior, con su Testigo, con su observación-de-sí, tales que sean suficientes para crear en sí lo que se denomina un *centro magnético*, que es una fuerza interior, energía, estado o Presencia capaz de diferenciar un conocimiento del otro.

Si el trabajo de la persona se reduce al centro mental, por ejemplo leyendo y leyendo, jamás podrá discernir un conocimiento del otro, jamás podrá adquirir una brizna de conocimiento-de-sí, porque puede llegar a *saber*, pero no a *comprender*.

En tal caso, juzgará el Trabajo Interior por lo que ve, por lo que sabe, pero no por lo que ha vivido, ni por lo que ha comprendido existencialmente.

## **Adicionemos claridad al concepto**

Como este concepto se presta para muchas confusiones, hagamos una precisión acerca de cómo es que funcionamos en la dimensión de las impresiones:

### 1. En condiciones normales de inconciencia:

- 1.1 Existe el mundo externo, que es la dimensión de los objetos, las formas y los eventos.
- 1.2 Existen los sentidos, cuya función es la *percepción sensorial* de lo externo.
- 1.3 Esas percepciones sensoriales producen *impresiones* en los sentidos, que son las señales que entran al cerebro mediante nervios especializados para cada sentido. Son como sensaciones en cada sentido.
- 1.4 Con todas las impresiones sensoriales que llegan al cerebro, más las memorias de largo plazo, más mecanismos asociativos de enorme complejidad, en ciertas áreas sensoriales del cerebro se forma una *“idea”* o *“imagen”* de lo que hay afuera.

En realidad, esas *“ideas”* o *“imágenes”* de lo que hay afuera son

*realidades virtuales*, propias del cerebro que las crea. Ese es el mundo de uno mismo. Cada cerebro construye su mundo, porque cada cerebro es distinto.

2. Si a esa “*idea*” o “*imagen*” cerebral de lo externo el ego le aplica una significación “*egocéntrica*”, surge la reacción mental o emocional interna, propia del ego de la persona.

Cuando aparece esta significación, mental y subjetiva, aplicada a la “*realidad*” percibida, la persona pierde el sentido de la realidad, se identifica con *su* significación, y entra en conflicto con esa realidad.

Esta es la fuente del sufrimiento. Aquí se originan los juicios acerca de lo bueno y lo malo, lo bonito y lo feo, me gusta y no me gusta, eso me ofende, me produce miedo, no me aman...

3. Si esa *percepción sensorial* es *pura*, es decir, sin significación alguna, corresponde a un estado de conciencia que evita las *reacciones* y que puede reorientar la energía de las *impresiones*.

Esa *percepción sensorial pura*, sin aplicarle significación a lo percibido, sin pensamiento alguno acerca de lo percibido, sin participación racional de ningún tipo, puede *VER* la realidad “*tal como es*”.

Ese estado de percepción sensorial pura es un estado superior de conciencia, que suele denominarse estado Despierto, o estado de Testigo de la realidad “*tal como es*”, sin agregar absolutamente nada.

4. Si las impresiones entraron al cerebro y produjeron *reacciones*, la observación de sí-mismo es la observación de estas reacciones, activando así un estado superior de conciencia, de Presencia, de Testigo.

## **El mundo de uno mismo**

¿Cómo es posible que a partir de unos estímulos externos, percibidos por los sentidos, el cerebro pueda crear una “*imagen*” dotada de realismo? ¿Cómo es posible que la significación dada por mi ego a esa “*imagen*” virtual, sea mi reacción emocional, mi sufrimiento, mi calidad de vida? Todo esto es

muy extraño, tan extraño que Buda denominó a esta realidad como *Maya*, que es *ilusión*.

Es tan sorprendente esta realidad de “*uno mismo*”, que más bien parece magia existencial. Por favor, lea con toda atención este comentario textual de fuentes científicas, porque es de no creer:

*“El cerebro es la fábrica de muchos productos. Su materia prima es la información: la longitud de las ondas que chocan contra la retina; la duración de las ondas de sonido que tañen el oído; el efecto de una molécula sobre el canal olfativo.*

*Con todo esto, las áreas sensoriales del cerebro se forman una idea de lo que hay fuera. Pero la percepción básica no es el producto terminado del cerebro. La construcción final es una percepción dotada de sentido.*

*Los significados que adherimos a nuestras percepciones son útiles en general: transforman meros cánones de luz en objetos que podemos usar, gente que podemos amar, sitios donde podemos ir.”*

*Joseph LeDoux, neurólogo.*

De manera que nunca sabremos qué hay fuera de nosotros, porque la conexión con **eso** externo la hacemos mediante los sentidos perceptivos, y estos captan únicamente: longitudes de ondas de luz (los ojos), vibraciones del sonido (oídos), moléculas olfativas (nariz), moléculas gustativas (boca) y sensaciones vibratorias (piel).

La conjunción simultánea y asociativa de estos estímulos, terminan siendo “*construcciones*” en el cerebro. Entonces, ¿Buda tiene razón?

Es tan fantástica esta visión de la “*realidad*” que el reconocido físico cuántico Joe Dispenza ve así las cosas:

*“Creamos constantemente nuestra propia realidad y aunque nos cueste mucho aceptarlo, nada nos resulta tan sumamente agradable como poder culpar a otro de nuestra forma de ser.*

*Es culpa de ella o culpa de él, es culpa del sistema, de Dios, de mis padres... Miremos como miremos el mundo que nos rodea, eso es lo que nos volverá a nosotros.*

*Si mi vida es tan vacía, tan falta de alegría y felicidad, por ejemplo, es porque mi centro de interés carece precisamente de esas mismas cosas.”*

En otras palabras, creo dentro de mí ser la realidad que me merezco, creo mi vida, creo mi mundo, vivo la vida que quiero vivir. Si sufro, es un sufrimiento creado por mí, para mí, porque esa es la calidad de vida que quiero darme, sin que absolutamente nadie sea culpable.

¡Yo soy el mundo!

¡El mundo soy yo!

Mi mundo, que es el mundo interno creado por mi significación egocéntrica de lo percibido, es mi ser ordinario, es el reflejo exacto de mi personalidad.

¿Qué pasaría si abandono toda significación egocéntrica y practico la *percepción pura* de lo que el cerebro crea? ¿Qué pasaría?

## **Vivimos en dos mundos**

¿Cuál es, entonces, la naturaleza del esfuerzo que debe realizar una persona al respecto?

En su estado actual, le es posible por lo menos efectuar una separación mental entre dos órdenes diferentes de *realidad*.

El hombre se halla entre dos mundos. Un mundo externo visible, que penetra por los sentidos y es compartido por todos, y un mundo interno que ninguno de sus sentidos encuentra, que no es compartido con nadie, es decir, cuyo acceso es singularmente individual.

Usted puede ser observado por toda la gente, pero sólo usted puede *observarse-a-sí-mismo*. Es por esto por lo que nadie puede *hacer* algo por

usted. *Hacer* en el sentido de crear. Nadie puede hacer algo por usted, nunca, en ninguna parte.

De ahí nuestra reserva con los Maestros, porque lo que importa es el *Conocimiento* que conduce a la acción en sí-mismo, y no el profeta.

Este mundo interno es la segunda *realidad*, y es invisible.

Si duda de la existencia de esta segunda realidad, hágase esta pregunta: mis pensamientos, emociones, sensaciones, temores, esperanzas, desengaños, alegrías, deseos, pesares... ¿son reales para mí?

Si afirma que no son reales, que sólo la mesa y la casa que puede ver con sus ojos externos son reales, entonces la *observación-de-sí* no tendrá significado alguno.

En tal caso, hágase esta otra pregunta: ¿en qué mundo de realidad vive usted? ¿En el mundo exterior a usted, revelado por sus sentidos, o en el mundo que nadie ve, y sólo usted puede observar, el mundo interior?

Creo que puede aceptar que es en el mundo interior donde realmente *vive siempre, siente y sufre*.

Ahora bien, los dos mundos son verificables experimentalmente: el mundo exterior es *perceptible* y el mundo interior es *auto-observable*.

El mundo exterior es observable por la percepción y el interior por la observación-de-sí.

Cuanto más explora este mundo interior llamado "*sí-mismo*", tanto más comprenderá que vive en dos mundos, en dos realidades, en dos ámbitos, exterior e interior, y que del mismo modo que le es preciso aprender en el mundo exterior a caminar, a no caer en precipicios, a no estrellarse contra los postes, a no extraviarse en los laberintos ciudadanos, a no asociarse con gente perversa, a no consumir veneno, y así sucesivamente, de igual manera mediante el Trabajo Interior comienza a aprender a *vivir* en el mundo interior.

Tomemos un ejemplo de la simultaneidad de estas dos realidades diferentes a las cuales pertenecen diferentes formas de verdad.

Usted está en una cena. Todo lo que ve, oye, saborea, huele y toca, pertenece a la primera realidad. Todo lo que piensa y siente, le gusta o le disgusta... pertenece a la segunda realidad.

De manera que usted no está en una cena, sino en dos. Dos cenas registradas en formas diferentes.

Así es como todas nuestras experiencias son duales, en el nivel de conciencia en que nos encontramos.

Está la *percepción* de lo exterior y nuestra *reacción* interior a ella.

¿Cuál es la más real?

¿Cuál constituye realmente nuestra *vida* personal?

¿La realidad exterior o la reacción interior?

Es en el mundo interior donde nos levantamos y caemos, donde oscilamos continuamente de un lado para otro y nos agitamos, donde nos acosan enjambres de pensamientos y estados de ánimo negativos, donde perdemos todo, estropeamos todo, vacilamos y caemos, sin comprender siquiera que existe un mundo interior en el cual *vivimos siempre*.

Sólo lograremos conocer ese mundo interior mediante la *observación-de-sí-mismo*.

Entonces, y sólo entonces, empezamos a descubrir un mundo extraño que denominamos "*uno-mismo*", en el cual se halla el potencial de vida y conciencia que somos.

En ese mundo es preciso ante todo aprender a *ver*, para descubrirlo, y para este fin la luz es necesaria.

Por medio de la *observación-de-sí-mismo* se obtiene esa luz, porque la observación es una energía lumínica.

La *observación interior* es la luz que ilumina eso que sucede dentro de mi ser, para *ver eso*, que es la realidad *Ahora*.

Lo importante es ver que vivimos en dos realidades diferentes, en dos mundos; uno que es percibido por los sentidos, y el otro que es sólo revelado mediante la observación pura, en medio de la vida cotidiana, de lo que sucede en el cuerpo, las emociones y la mente.

Ver y verse.

Eso es ser Testigo del acontecer interior. Eso es existir como una Presencia que **ve**, eso es **vivir** conscientemente, trascendida la mecanicidad.

Este es el primer nivel de conciencia despierta que nos es posible, denominada la conciencia de sí mismo.

## Los tres pisos y sus alimentos

En este trabajo interior el ser humano es contemplado como una fábrica de tres pisos, que absorbe tres alimentos.

El piso inferior de la fábrica, el cuerpo, cuyo alimento es la *comida* convencional.

El segundo piso es el plexo emocional, cuyo alimento es el *aire*.

El tercer piso, la mente, cuyo alimento son las *impresiones*.

El alimento que comemos en el primer piso sufre sucesivas transformaciones. El proceso de la vida es la transformación. Cada ser viviente vive mediante la transformación de una cosa en otra.

Una planta transforma el aire, el agua y las sales de la tierra en nuevas sustancias: papas, frutas, arroz..., por la acción de la luz del sol y los fermentos.

La sensible película de vida que se extiende sobre la tierra, es decir, la *vida orgánica*, es un vasto órgano transformador.

Cuando comemos, el alimento es transformado sucesivamente, etapa tras etapa, en todas las sustancias necesarias para nuestra existencia. Esto es efectuado por la mente llamada centro instintivo, que controla el trabajo interior del organismo, y desde luego conoce mucho más que nosotros sobre

ese particular. El centro instintivo es el sabio que existe dentro de nosotros. Él sabe.

En el segundo piso se halla el aparato respiratorio, que es otra fábrica transformadora, la cual toma el aire, selecciona el oxígeno que necesitan las células del organismo y elimina el dióxido de desecho.

El proceso es extraordinario. El aire inhalado pasa por la tráquea y luego, por medio de los bronquios, hacia los pulmones. Cada pulmón toma el oxígeno, lo conduce mediante bronquiolos y alvéolos, y desde allí a una intrincada red de vasos sanguíneos que irrigan de energía a todas las células del cuerpo. Una maravilla de proceso bioquímico.

El cuerpo se compone de unas 100.000 millones de células.

En estos dos pisos no es mucho lo que el hombre puede hacer conscientemente. Un poco con la masticación, un poco con los procesos de inhalación y exhalación, y un poco con los músculos y el movimiento, pero casi todo es trabajo instintivo del cuerpo. El cuerpo *sabe* hacer todos esos procesos sin participación alguna de la mente. La mente es ignorada totalmente. El cuerpo no cree en la mente. El cuerpo es agnóstico. El cuerpo no tiene creencias. Tiene su propio conocimiento, su propia sabiduría. Es inteligente y creativo.

¿Y las impresiones?

Podemos aceptar como obvio que la comida ordinaria es un alimento para el organismo. Con un poco más de esfuerzo podríamos ver que el aire que respiramos es otro alimento. Pero aceptar que las impresiones constituyen un tercer alimento es un poco más difícil para nuestra mente ordinaria, pero así es.

*“Siempre debemos recordar que con cada impresión exterior, sonora, visual u olfativa, recibimos desde afuera cierta cantidad de energía, cierto número de vibraciones; esta energía que penetra en el organismo desde el exterior es un alimento.*

*Más aún, como ya lo he dicho, la energía no puede ser transmitida sin materia. Si una impresión exterior introduce*

*con ella una energía exterior en el organismo, ello significa que una materia exterior también penetra en el organismo y lo nutre, en el pleno sentido de la palabra”.*

*Ouspensky en “Fragmentos...”*

Necesitamos comprender por qué una impresión sensorial, producida por un estímulo externo, es cierto tipo de materialidad que penetra en el cerebro.

La explicación científica es la siguiente:

Einstein, el genio más grande engendrado por la humanidad, en 1905 descubrió la fórmula más famosa y universalmente conocida:

$$E = mc^2$$

La Energía es igual a la masa  $m$ , multiplicada por la velocidad de la luz al cuadrado.

En otras palabras, la energía es masa, y la masa es energía. Si hay energía, hay masa. Si hay masa, hay energía. De manera que todo el universo material es energía, toda la energía se manifiesta en alguna forma de materialidad, desde la más sutil hasta la más ordinaria.

Apliquemos este principio a la percepción visual.

El ojo no ve imágenes. El ojo percibe, capta vibraciones de ondas de luz, porque la luz está compuesta de ondas y de partículas (fotones).

Esas vibraciones de ondas son energías fluyendo, como ondas, y entonces, según Einstein, esas energías percibidas por los ojos poseen cierto tipo de materialidad, que es la materia vibrante que penetra al cerebro. Esa materia vibrante es el alimento del centro mental.

Todos los sentidos funcionan así.

## Lo que el tercer piso no sabe

El organismo dispone de mecanismos de transformación para los dos primeros alimentos, pero no para las *impresiones*, que son el tercer alimento.

Las *impresiones* entran por medio de los sentidos, activan el ego que las interpreta a su manera, y se desencadena el proceso emocional o mental. Ese es el mecanismo que rige nuestra vida interior, sin transformación alguna. Como un juego de engranajes mecánicos. Como un reloj de cuerda.

Aquí no hay transformación. Hay automatismos. Pura reacción física, reacción emocional y reacción mental. Robótica pura. Mecanicidad absoluta.

Para el propósito de la naturaleza no hay necesidad alguna de que el hombre transforme las impresiones, pero él puede transformarlas por *sí-mismo*, si posee el suficiente conocimiento, comprende el por qué de su necesidad y está Presente, Testigo, observando el suceder interno.

El tercer piso no sabe transformarlas, ni puede por sí sólo, salvo un *acto consciente* que acompañe el proceso. Ese acto consciente es la observación-de-sí-mismo.

Es aquí donde es necesario el *Testigo Interior* de lo que sucede, que no es una entidad sino un estado superior de conciencia desde el cual puede atestiguar, observar, ver, descubrir.

## ¿Existe la vida externa?

La mayoría de las personas cree que la vida externa les dará lo que anhelan. Amor, bienestar, paz...

Pero la vida externa *nunca* da eso, *nunca*. La vida externa entra como impresiones y se inicia el mecanismo que puede conducir a lo contrario: odio, malestar, ansiedad, sufrimiento, miedo...

De manera que, para empezar, usted debe comprender que si en realidad necesita amor, bienestar, paz... debe poder *transformar* las impresiones que recibe, antes que desencadenen los procesos emocionales

reactivos y automáticos.

En cierta forma y en estricto sentido, usted no puede constatar que la *vida externa* exista. Lo que está recibiendo en todo momento son *impresiones*.

Puede ser que exista o no exista esa realidad exterior, pero lo que sí es un hecho es que usted recibe *impresiones sensoriales* visuales, auditivas, gustativas, olfativas y sensitivas.

Y esas *impresiones sensoriales* son solamente 4 sustancias: *frecuencias* de luz, por los ojos; *vibraciones* del aire, por los oídos; *partículas* de olor y sabor; y sensaciones vibratorias en la piel.

En estricto sentido sus sentidos solamente captan 3 tipos de percepciones: frecuencias de luz, partículas y vibraciones. Nada más. Esto es lo único que sus sentidos captan, eso es lo único que perciben de un supuesto "*mundo externo*". Nada más.

Sus sentidos no perciben imágenes, ni colores, ni melodías, ni objetos, ni personas, ni eventos. No. Todo eso son sólo creaciones en el cerebro. Los sentidos sólo perciben frecuencias de luz, partículas químicas de olor y sabor, y vibraciones en el oído y la piel. Nada más. El cerebro se encarga del resto. Entonces, ¿todo es ilusión, como afirmó el Buda?

Para su vida, lo real es la *impresión* que recibe.

Ve a una persona que le desagrada y la percibe como una *impresión* que activa su ego, su memoria, sus creencias, su soberbia, su antipatía...

Ve a una persona que le gusta y capta *impresiones* que activan procesos de placer, alegría, afecto...

Tanto unos como otros son mecánicos. Usted no participa en esos procesos reactivos, pero suceden dentro de usted, determinan la calidad de su vida. ¿De dónde surge esa significación? De la calidad de su ser actual.

La persona a la que ve sentada en una silla, que le sonríe y le habla, la cree real. No, lo que es real para usted son las impresiones que tiene de ella. Si careciera del sentido de la vista, no podría verla; si careciera del sentido del oído, no podría oírla. Si no pudiera verla ni oírla, no existiría... para usted.

La vida le llega como *impresiones* y es ahí donde existe la posibilidad de *Trabajar* sobre sí-mismo, pero es condición comprender que el *Trabajo* no se hace sobre la vida externa sino sobre las impresiones que está recibiendo.

Casi nadie puede *transformar* la vida externa, pero todos pueden *transformar* sus impresiones, el más sutil alimento tomado por la fábrica de tres pisos.

Pero esta transformación no se efectúa mecánicamente, no sucede mecánicamente, necesita un *esfuerzo consciente*, y en tal caso la persona que explora esta posibilidad empieza a dejar de ser un ente mecánico que sirve a la naturaleza, un hombre automático que simplemente es empleado por la naturaleza para sus propios fines, fines que no corresponden a los intereses del hombre.

La naturaleza busca conservar *la vida*, preservar la vida, y para ello es suficiente el hombre-máquina. Para la persona, a partir de la vida recibida, su propósito podría ser la expansión de *su conciencia*, lo cual daría significado a la vida recibida. Son dos propósitos distintos.

El propósito de la naturaleza es la vida, y el destino del hombre es la Vida consciente. Son dos propósitos distintos. Por esta razón se afirma que el Trabajo Interior es contra-natura.

Pero la vida consciente sólo es posible si su ser actual cambia mediante un trabajo interior.

## **El proceso de transformación**

En las condiciones ordinarias de existencia no nos recordamos de nosotros mismos, es decir, no tenemos la sensación de nosotros mismos, la sensación de existir *Aquí-Ahora*.

Nos recordamos de los demás, pero casi nunca nos recordamos de nosotros mismos.

Nunca me recuerdo de mí, lo que significa que funciono como una máquina pero que no existo como una individualidad. Eso es lo que significa que no existo. Funciono, pero no soy. Sucedo, como un sonámbulo.

Funcionar sin estar presente significa que:

*“...no estamos conscientes de nosotros mismos en el momento de la reacción de una emoción, de un pensamiento o de una acción.*

*Si un hombre lo comprende y trata de recordarse-a-sí-mismo, cada impresión que recibe durante este recuerdo, será en cierta manera doblada.*

*Por ejemplo, en un estado psíquico ordinario, simplemente miro la calle. Pero si “me recuerdo a mí mismo”, no miro simplemente a la calle; yo siento que la miro, como si me dijera a mí mismo: “Yo miro”.*

*En vez de una impresión de la calle, tengo dos impresiones: una de la calle y la otra de mí-mismo mirando a la calle”.*

*Gurdjieff.*

Comprenda claramente que es la *impresión sensorial* la que crea la condición para *observarme-percibiendo-esto*; utilizo la *impresión* para despertar como una individualidad que percibe conscientemente *esto*.

De ahí la conocida fórmula:

*“Aquí – Ahora – Esto”*

**Aquí,** es mi espacio interno donde todo sucede.

**Ahora,** es el único momento que la eternidad me permite.

No es tiempo.

Es un punto de lo atemporal.

**Esto,** es la única realidad que la vida me permite en este momento, *Ahora*.

Es lo que es, *Ahora*, lo que es percibido.

Es lo que sucede, adentro o afuera, *Ahora*.

*Aquí–Ahora–Esto* es la realidad, es la vida, es la verdad. La realidad, tal cual es, es la verdad en este momento, lo que sucede en este instante.

No puedo ir muy lejos si no empiezo muy cerca. El “*muy cerca*” es *Esto, Aquí, Ahora*, que es lo único que existe en este instante.

La *observación-de-sí-mismo* en el momento de *observar la impresión o la reacción* es la esencia del Testigo Interior, de la Presencia consciente.

¿Qué es la conciencia-de-sí-mismo?

¡Ser Testigo de *Esto*, sin pensamiento alguno!

*“Sin embargo, esto no puede ser obtenido sino por un esfuerzo consciente, realizado en el momento en que se recibe una impresión”.*

Ouspensky.

Preguntémonos, ¿y en qué radica la transformación?

Si hay impresión sensorial, pero no hay observación-de-sí, conciencia-de-sí, entra su energía al aparato psíquico y activa todos los mecanismos mentales, emocionales y corporales que nos son conocidos de ordinario, en la vida diaria, mecánicamente. ¿Qué puede suceder en la psiquis de una persona bombardeada con las imágenes de la T.V., cuando ella no está Presente?

Si hay impresión y hay conciencia-de-sí, *simultáneamente*, ¿de dónde surge la energía que activa la conciencia? De la energía de la impresión o de la reacción, que es la única que existe en ese instante.

Ahí hay una mutación sutil: parte de la energía de la impresión o de la reacción se convierte en la energía que activa la conciencia, si hay observación-de-sí en ese instante.

Entonces, la impresión o la reacción reducen su ímpetu, ya no pueden actuar en forma autónoma y mecánica, tal vez puedan ser direccionadas interiormente, y aportan la energía que activa la conciencia. Pero es condición la *observación-de-sí* en ese momento.

¿Hacia dónde podría ser redireccionada la energía de las impresiones? Hacia la comprensión instantánea, hacia el perdón inmediato, hacia la bondad genuina, hacia el sentimiento del amor puro, hacia la compasión, que es “e/

*amor en acción”...*

Todo esto se comprende mucho mejor cuando se estudian los procesos de “*interferencia*” en las ondas de las energías, pero eso es otro tema, que se expone en el libro “*Su evolución posible*”, en esta misma página web.

## **Niveles de observación**

El lado práctico del Trabajo Interior, como el ejercitarse con las *Tareas* diarias en medio de la vida, se relaciona con:

- La transformación de las impresiones, antes de activar el aparato reactivo psíquico.
- El efecto de las impresiones en la vida interior, que son las reacciones físicas, mentales y emocionales, después de activar el aparato reactivo psíquico.

Si no obstante la observación consciente de la impresión ella logra penetrar total o parcialmente, activará total o parcialmente todos los mecanismos mentales, emocionales y corporales que nos caracterizan.

Esto explica por qué trabajamos con las impresiones o con las reacciones.

Esta es la razón de trabajar sobre las emociones negativas, los estados de ánimo, la identificación, la consideración de sí, la mentira, la imaginación, sobre los “*yoes*” sucesivos, la justificación de sí, la falsa personalidad, la vanidad, la personalización de todo lo que sucede fuera, la ira, el miedo paralizante... porque nada de eso soy esencialmente. Todo eso sucede. Todo eso es la reacción de su ser actual ante las percepciones captadas por los sentidos.

Si no podemos ser conscientes de las impresiones, entonces, podemos serlo de las reacciones; por lo tanto, siempre, en todo momento, en todo lugar, tenemos la posibilidad de acordarnos de nosotros mismos, de observarnos en medio de la vida, de ser Testigos de los procesos internos, y éste es el sendero de la auto-transformación consciente, en medio de la cotidianidad.

Si siempre estamos bombardeados por innumerables impresiones, quiere decir que estamos sumergidos en un mar de oportunidades en medio de la vida. Es por esto que no es necesario el desierto, ni el monasterio, ni el maestro, pero sí es necesario cierto conocimiento acerca de cómo proceder en medio de la vida que me tocó.

Mi vida es mi maestra.

Pero es necesario estar profundamente insatisfechos con el estado de ignorancia y mecanicidad en que vivimos de ordinario.

Tomada la decisión, la vida ofrece las oportunidades. La vida es un mar de oportunidades para Despertar, pero no comprendo eso.

Busque y encuentre el conocimiento que es necesario, y proceda a Despertar en medio de su vida, con su vida, tal como es *Ahora*, desde los contenidos de su ser actual, desde su mecanicidad actual.

## **La humanidad mecánica**

Nada de esto es fácil... pero es extrañamente bello.

Cambiar la vida de uno no es cambiar las circunstancias exteriores: es transformar las propias reacciones, por efecto de la *observación-de-sí*.

Pero si no vemos que la vida exterior nos llega como impresiones que nos obligan a reaccionar en una forma estereotipada, no veremos dónde empieza el punto que posibilita la autotransformación.

Si las reacciones que nos caracterizan son casi todas negativas, entonces también lo es nuestra vida, porque es nuestro ser el que reacciona.

La vida ordinaria consiste principalmente de una masa de reacciones negativas a las impresiones que le llegan todos los días, en todas partes.

Se puede permitir que las impresiones me impacten de un modo negativo mecánico, o no permitirlo.

Si no se permite, equivale a empezar a vivir más conscientemente, más

Testigo-de-sí, con una mayor individualidad (no individualismo).

Si no se consigue transformar las impresiones en el momento de su entrada, siempre se puede Trabajar con el efecto reactivo a esas impresiones.

Pero todo ello requiere un sentimiento definido, *una necesidad* profunda interior, una valoración justa del trabajo, una buena dosis de amor por sí mismo, pero estas son condiciones razonables... muy difíciles de satisfacer.

El hombre prefiere el sufrimiento y la vida vulgar antes que asumir un reto, que es transformar su ser actual.

Es más fácil sufrir que asumirse.

La baja calidad de su vida interior es culpa suya, sólo suya, pero esto no parece ser importante para casi todos.

¿En ausencia de la *observación-de-sí*, quién asume las impresiones? ¡La personalidad! ¡El ego! ¡El sí-mismo! ¡El “yo”! Su ser ordinario.

La personalidad, que es el término que se aplica a todo cuanto hemos adquirido, traduce las impresiones provenientes de la vida de un modo limitado y estereotipado, con arreglo a su calidad y asociaciones.

Esto significa que si su personalidad es débil, enfermiza, pordiosera, víctima... así será la significación que dará a las impresiones que reciba de la vida, y así serán sus reacciones emocionales y mentales.

La flor puede ser bella, pero usted no puede percibir su belleza. ¡Usted mirará la espina! ¡Usted mirará lo peor del otro, que es lo peor de sí-mismo!

Según sea su ser, Ud. mira la flor o la espina.

Comprenda la gravedad de ese hecho, por favor.

Esta es nuestra situación interior, nuestra vida real actual.

Lo que importa comprender es que la personalidad que todos adquirimos se hace cargo de nuestra vida. Y es inútil imaginar que ésto sólo sucede a ciertas personas. Les sucede a todas. Nos sucede a todos.

Sólo la *observación-de-sí-mismo* permite descubrir el reducido número de modos característicos de reacciones que nos poseen, con los cuales respondemos automáticamente a las múltiples impresiones con que la vida nos inunda.

Cada cual está gobernado por su propia serie de reacciones a las impresiones, es decir, a la vida externa. Y estas reacciones son su vida interna, creadas por su ego para usted.

Su vida es, esencialmente, la suma de sus reacciones habituales.

¡Su vida interior es creada por usted, para usted!

¡Su sufrimiento es creado por usted, para usted, porque ese es el alimento que su ser actual necesita!

En ausencia de la *conciencia-de-sí*, usted es una reacción, soy una reacción, somos una reacción psicobiológica que corresponde al propósito de la naturaleza. En estado de inconciencia soy un mecanismo biológico al servicio de la naturaleza, como un árbol. Sucedo. Soy naturaleza, sucedo como un río, sucedo como la lluvia, sucedo como un animal cualquiera.

En este sentido, la humanidad es mecánica.

Más exactamente, somos un biomecanismo reactivo, hasta cuando descubro que esto es lo que soy, *Ahora*, ¡y que puedo dejar de serlo!

## **Maestros del sufrimiento**

Un hombre ha formado en él un sinnúmero de reacciones a las que identifica como si fueran él, y las experiencias de su vida son el resultado de esas reacciones. Esas reacciones surgen de su ser actual.

En cuanto usted recibe la primera impresión proveniente de afuera, se identifica instantáneamente con la reacción producida automáticamente por la impresión.

Es lo que la psicología de Skinner denominó:

***E → R***

Un ***Estímulo*** produce una ***Respuesta***, como en los ratones.

¿Cuál es la gravedad existencial de este hecho?

1. Tomamos nuestras reacciones características a las impresiones como la *vida*.  
Entonces, nunca vivimos la *vida*, sino que vivimos las reacciones.  
Nunca descubrimos el milagro de la *vida*.  
No vivimos la *Vida*, sino que sufrimos la *vida*.
2. Consideramos nuestras reacciones hacia una persona como si fueran ella.  
Entonces, como nunca podemos abandonar nuestro *egocentrismo reactivo*, jamás podemos descubrir al otro tal como es.  
Podemos establecer una relación conflictiva desde la reacción, pero jamás podemos crear una comunión amorosa con el otro, porque la reacción no ama... pero se enamora.

La vida externa son nuestras impresiones de ella, y éstas pueden ser transformadas. Pero esta es una idea muy difícil de comprender, debido a que es tan poderoso el hipnotismo de los sentidos.

No podemos dejar de pensar que sólo los sentidos nos muestran la realidad, y que nos la muestran tal como es, y eso no es verdad.

Mientras exista su ego entre la *realidad* y *usted*, usted jamás percibirá la realidad tal como es. Su ego la interpreta y su mecanismo asociativo reacciona.

Su ego ve la realidad como le conviene verla, no como es. Por eso usted nunca ve la realidad tal como es, y reacciona con ira cuando su percepción reactiva no le gusta. Su ego es su ser.

¿A quién no le gustó la realidad percibida?

Para lograr que nuestra vida interior sea realmente *mi vida*, debemos

establecernos en la auto-observación con determinación y firmeza tales que la *observación-de-sí-mismo* sea un hecho más poderoso que cualquier “*hecho*” dado por nuestros sentidos.

El Testigo *observando* las impresiones que llegan y *observando* los procesos reactivos internos constituye la vida consciente, la verdadera vida interior.

Soy el Testigo, no las reacciones, pero el Testigo no es una entidad sino un estado superior de conciencia.

El punto de vista sensorio-reactivo es que esta o aquella persona en el mundo exterior, a quien ve y oye por medio de sus ojos y oídos, tiene la culpa de lo que a usted le sucede.

Esa persona es culpable de mi situación, dirá usted, porque hace esto o dice aquello.

Ese punto de vista sensorio-reactivo es el origen de la actitud de *víctima* que tantas personas asumen. *Víctima* de la mamá... *víctima* del papá... *víctima* de su pareja... *víctima* de la vida... *víctima* de Dios...

Pero en realidad, si usted está hecho de un modo negativo, lo que tiene que Trabajar, lo que tiene que observar, es esa emoción negativa que se introdujo en su vida interior, en el invisible “*lugar*” donde usted realmente existe. Usted necesita observar su ego en una acción reactiva.

Su verdadero *ser* está en su invisible mundo interior, pero es su manera de percibir las impresiones lo que hace que su vida sea miserable o bella. Su ser ordinario es el que interpreta y da significación a las impresiones percibidas por sus sentidos.

Los demás no tienen la culpa de nada. Es usted el que percibe las impresiones que ellos emanan, y es usted el responsable de convertirlas en su calvario interior. Su personalidad es la que transforma sus impresiones en su calvario, sin darse cuenta de nada. Su infierno es la suma de sus reacciones automáticas. Esa es su obra maestra. Ud. es el arquitecto de su propia desgracia.

Así, si usted sufre, su sufrimiento es creado por usted, para usted. Nadie

es culpable de su sufrimiento, excepto usted.

Si usted es negativo, es culpable de serlo.

La vida es como es, las cosas son como son, las personas son así, tal cual, ni más, ni menos, pero usted capta las impresiones que todo ello emite, y las transforma en su pasión personal, en su camino de amargura, en su adicción a sufrir.

¿Víctima de qué? ¿De quién? De usted mismo.

Recuerde: *la vida externa* son las impresiones de ella y *su vida* ordinaria son sus reacciones. Unas y otras pueden ser transformadas.

¡Pero usted puede ser el Testigo de todo eso, *Ahora!*

## **Los elementos componentes de su biomecanismo**

Repitamos, una vez más, cuáles son los componentes y los procesos del mecanismo humano, fuente de todas las desgracias emocionales.

1. El mundo externo.  
Las personas, las cosas, los animales, las circunstancias y lo que sucede. Son las fuentes de los estímulos.
2. Los sentidos.  
Su función es *percibir* el mundo externo.  
Los sentidos *perciben* los estímulos, los captan, los ven, los sienten.
3. Las impresiones.  
Son las sensaciones del mundo externo, captadas en el proceso de percibir. Entran al cerebro mediante nervios especializados de cada sentido.  
Son la marca, la señal, el efecto producido en los sentidos como resultado de la percepción.
4. La idea, la imagen creada en el cerebro.  
En el cerebro confluyen simultáneamente las impresiones captadas

por los sentidos, todas las memorias -especialmente la memoria episódica- y los procesos asociativos propios de la sabiduría del cerebro, creados a lo largo de su vida.

Esta simultaneidad de información externa sensorial, memorias del pasado y procesos asociativos, “*construye*” en el cerebro una idea o una “*imagen*”, que es la realidad para el cerebro.

La imagen de una cosa, de una persona o de un evento es un “*constructo*” del cerebro, un producto creado por su cerebro.

Tal vez afuera de sí-mismo no existe eso, pero dentro de su cerebro sí existe eso, como una realidad creada inconscientemente por sí-mismo.

No puede negarse que esta explicación es verdaderamente alucinante, pero pertenece a las ciencias del cerebro.

Tal vez el Buda tenga razón: todo es “*Maya*”, ilusión, que oculta a la Conciencia como la única realidad esencial.

5. El “*sí-mismo*”, el ego, la personalidad, el ser.  
Es la estructura psíquica que valora e interpreta las imágenes cerebrales.  
Es lo que da significación a las imágenes creadas.  
Es el ego interpretando la idea o imagen.  
Es el ego, la personalidad, todo lo adquirido en el proceso de vivir, lo que da significación a lo que percibo *Ahora*.  
Es el que *interpreta* la imagen creada en el cerebro.
6. Como resultado de su propia interpretación, se afecta el sí-mismo, incrementando sus contenidos: miedo, sufrimiento, ansiedad, vanidad, depresión... Esta es la *reacción* mental, emocional o física. Este es el sufrimiento creado por su ego.

¿De qué puedo ser consciente mediante la observación?:

- De los sentidos... percibiendo, sin pensamiento alguno.
- De las impresiones recibidas, sin pensamiento alguno.
- Del ego... interpretando las impresiones. Son los contenidos del ego

los que dan significación a lo percibido.

¿Qué pasaría si me libero de esos contenidos, que fueron todos aprendidos en el proceso vivir?

¿Qué pasaría si me desidentifico de ese ego?

- De las reacciones automáticas producidas por las interpretaciones del ego, que se manifiestan en el cuerpo, la mente y la emocionalidad.

## **El muy amado “yo”**

En el pequeño “yo” está contenida una de las grandes dificultades para iniciar el proceso de observación-de-sí-mismo, y con él iniciar el proceso de auto-transformación, porque estoy identificado con ese “yo”.

El “yo” es el color del lente con el cual interpretamos la imagen cerebral.

Es necesario hacer algunas precisiones acerca de los yoes para continuar con estas reflexiones.

Pero es necesario comprender que el problema es la identificación con el “yo”, no los contenidos de ese “yo”. Cuando no hay identificación, esos contenidos pueden ser observados.

## **¿Qué es el pequeño “yo”?**

Le sugiero la lectura del artículo “*Su amado “yo”... no existe*”, que encuentra en esta misma página web.

Acudamos al Dr. Rodolfo Llinás, en su texto, “El cerebro y el mito del yo”. Según el eminente neurocientífico:

*“La tesis central de este libro es que el yo es un estado funcional del cerebro y nada más”.*

Para el budismo:

*“No-yo significa el hecho de que ni dentro de los fenómenos corporales o mentales ni fuera de ellos puede*

*hallarse nada que en el último sentido pueda ser considerado como un yo-entidad que exista por sí mismo”.*

En el Cuarto Camino de Gurdjieff:

*“El hombre no tiene un “yo” permanente e inmutable, cada pensamiento, cada humor, cada deseo, cada sensación dice “yo”. Y cada vez parece tenerse por seguro que este “yo” pertenece al Todo del hombre, al hombre entero, y que un pensamiento, un deseo, una aversión, son la expresión de este Todo”.*

Es decir, en el mejor de los casos, el **yo** es una compulsión cerebral, un impulso cerebral, cada vez diferente. Es el estado instantáneo de los tres centros: cuerpo, emoción, mente, con sus contenidos aprendidos.

Hace un momento era un pensamiento, ahora es un deseo, después otro pensamiento y así sucesivamente, sin fin. De instante en instante va cambiando, pero en cada instante ese pequeño “yo” cree que es Todo y actúa como si fuera Todo.

El “yo” como una entidad, no existe, pero existe como un estado interior momentáneo del ego, como una sensación, como un pensamiento.

Cada vez que usted dice “yo quiero”, “yo pienso”, “yo hago”, “yo...”, “yo...”, “yo...” ese pequeño yo es una ilusión de su mente, un fraude, porque habla, siente y piensa como si fuera *Todo su Ser*.

Cada vez que usted dice “yo” lo hace desde un estado mental absolutamente alienado, porque está totalmente identificado con ese “yo” de ese instante. Enseguida se identifica con otro pequeño “yo”... y así sucesivamente durante toda su vida.

Cada pequeño “yo” es un pequeño “ego”, un fragmento de su personalidad aprendida a lo largo de su vida. Su personalidad es su historia personal.

Entonces, vivir identificado con ese “yo”, vivir como si fuese ese perturbador “yo”, es una verdadera alucinación.

¿Cómo puede ser la vida de dos *yoes* que se encuentran, se enamoran, se casan y se mueren?

La naturaleza virtual de dos “*yoes*” que se encuentran accidentalmente en la vida, explica por qué toda relación de pareja tiende al fracaso... salvo que los dos, o uno de los dos, alimente la relación con la energía de la conciencia.

Por esta razón un cínico afirma que la mayoría de matrimonios “*termina mal*”; el resto “*termina bien*”.

## El “*yo*” como impedimento

Partimos de que el “*yo*” es una compulsión del cerebro, una irrealidad virtual momentánea, una alucinación fantasmagórica, una ilusión de la mente, una sensación de la funcionalidad cerebral, un fragmento del “*ego*”.

¿Existe? Sí, como una ilusión de que soy una entidad. Pero no soy una entidad. Sucedo. Existe como un momento de personalidad, del ego.

En condiciones ordinarias de vida me identifico con ese “*yo*” aleatorio, y desde ahí vivo.

Identificado con ese *yo*, soy ese *yo*. Soy un *yo*, luego otro *yo*, luego otro *yo*... pero siempre *yo*.

En estado de automatismo siempre soy *yo*.

En tal caso, ¿cómo puedo observarme? ¿No es acaso imposible? Una cosa no puede observarse a *sí-misma*. ¿Cómo podría hacerlo?

En estado de identificación usted y su *yo* es lo mismo. Usted tratará de observarse, ¿y cómo puede ser esto posible? Si usted y su *yo* es lo mismo, no tiene un punto de referencia fuera de su *yo* desde el cual observarse.

Digo ésto con énfasis con el fin de comprender en qué radica la enorme dificultad para empezar un Trabajo con *sí-mismo*.

Puede empezar a comprender por qué usted con sus *Tareas* frecuentemente *trata*, pero no ve, no puede, no hace.

Algunas personas pueden necesitar mucho tiempo antes de descubrir en qué radica su dificultad interior.

Si usted está identificado con su *yo*, le es absolutamente imposible observarse, porque usted es *sólo yo*.

Una piedra no puede observarse, porque es *sólo piedra*.

Un perro no puede observarse, porque es *sólo perro*.

Usted no puede observarse, porque es *sólo yo*.

Y sin embargo... es posible, porque la observación no es una actividad mental sino una función de la conciencia. Mediante ciertos choques intencionales al "ego" puede activar la conciencia, al observar las reacciones de ese "ego" indignado, porque lo tocaron...

Si está dispuesto a empezar, puede descubrir sin mucho esfuerzo cómo dice *yo* a cada estado de ánimo, a cada pensamiento, a cada impulso, a cada emoción, a cada crítica, a cada estado de ira, a cada estado negativo, a cada objeción, a cada antipatía, a cada odio, a cada desaliento, a cada depresión, a cada capricho, a cada agitación, a cada duda, a cada temor...

- A cada sucesión de palabras interiores dice *yo*.
- A cada pensamiento, en la sucesión absurda de pensamientos compulsivos, dice *yo*.
- A cada monólogo negativo dice *yo*.
- A cada sospecha dice *yo*.
- A cada sentimiento herido dice *yo*.
- A cada forma de imaginación dice *yo*.
- A cada movimiento que hace dice *yo*.
- A todo lo que sucede dentro dice *yo*.

¡Y sin embargo... ese querido *yo* es una ilusión transitoria!

Comprenda esta compleja situación, por favor.

La persona mira con sus dos ojos y oye con sus dos oídos, pero ve y oye sólo lo que está afuera, ignorándose total y absolutamente, porque ni siquiera se da cuenta de que está identificado con el *yo* de ese instante.

Todo eso sucede porque no hay una observación de sí-mismo.

Ve, pero no mira. Oye, pero no escucha.

La persona no tiene ni idea de lo que significa un Trabajo Interior sobre *sí-misma*, porque no puede vislumbrar que exista algo distinto de *yo*.

¿No es acaso la vida una cantidad de cosas externas y algo que se da por sentado... *yo*? Este es el supuesto implícito.

La persona es como la ostra enconchada, que jamás ha descubierto que dentro se encuentra una perla.

El *yo* de la ostra es su concha.

La observación de su *yo* es la perla.

Pero la ostra vive, siente, actúa y se relaciona como si fuera la concha externa burda.

En el sendero del despertar, la primera gran dificultad es el estado permanente de identificación con el *yo*.

Pero buena parte de esa dificultad radica en la ignorancia de la posibilidad interior.

En cuanto se vislumbra que la posibilidad de evolución es real, la dificultad disminuye de inmediato.

Porque, tal vez la sobre-valoración de la dificultad la hace su *yo* negligente.

Pero esto no es tan difícil...

Simplemente quédese totalmente quieto durante un minuto, sólo un minuto, sólo un minuto... sintiendo su cuerpo... sintiendo su cuerpo...

Si pudo... usted ha iniciado su proceso de auto-transformación.

Si no pudo... quédese totalmente quieto durante 30 segundos, sólo 30

segundos... sintiendo su cuerpo...

## Contenidos del humanoide

En ausencia de un estado de conciencia superior, podemos convenir que el ser humano es su cuerpo, gobernado por los instintos y su “yo” condicionado por el pasado, que es su mente con sus memorias.

Instintos y pasado, constituyen el sustrato del humanoide. Ahí no hay inteligencia, racionalidad, Amor, compasión, creatividad... nada. Puro instinto y puro pasado, desde lo cual *reacciona*.

Instinto y ego... ese es el humanoide.

Lo heredado y lo aprendido, ese es mi ser primario.

La naturaleza y la educación recibida, eso es lo que soy, por *Ahora...*

En ese estrecho marco, los contenidos del *sí-mismo* son diversos, extraños y algunos muy perversos:

- Mis recuerdos del pasado, usualmente dolorosos.
- Mi manera de escuchar. ¿Escucho lo que me dicen, o escucho lo que quiero que me digan?
- Los instintos, heredados de nuestros predecesores humanos y animales.
- La acumulación de conocimientos tecnológicos y psicológicos adquiridos a lo largo de la vida, que agobian mi existencia y limitan mi libertad, porque saturan todo mi espacio interno.
- Mis defensas psicológicas, conscientes e inconscientes.
- Mi subordinación o mi rebeldía frente a la autoridad, sea ésta política, militar, civil, religiosa o mística.
- Mi mente condicionada por sectas, religiones, supersticiones, temores

y creencias alucinantes.

- Mi compulsión tras el deseo de dominar o de ser dominado.
- La erudición de la mente que todo lo interpreta a partir de teorías, ideas, creencias, doctrinas, incapaz de conectarse con la realidad tal cual es.
- La insensibilidad de mi ser, incapaz de percibir la belleza de lo sencillo.
- Mi búsqueda del poder, de posición.
- La idea, el recuerdo, la conclusión, la experiencia, las diversas formas de las intenciones, tanto las que se pueden nombrar como las innombrables.
- Mi esfuerzo por dejar de ser lo que soy, para tratar de ser lo que no soy.
- Mi intelecto buscando seguridad, protección, evitando el riesgo, por lo cual engendro ideas, creencias, ideales, detrás de los cuales puedo protegerme, como si se pudiera estar seguro de algo.
- Mi idea de un Dios externo, hecho a imagen y semejanza de la mente humana.
- Mi pensar reactivo, como una catarata sin pausa.
- Mi búsqueda intelectual de la paz, siendo violentos mi cuerpo, mi mente y mis emociones.
- La imagen de mi mismo y la que quiero mostrar. Mi máscara.
- Mi sufrimiento egocéntrico y adictivo.
- Mis pensamientos nocivos, peligrosos, caprichosos, perversos.
- Mi dependencia psicológica de personas o cosas.
- Mi mendigo interior, implorando afecto y reconocimiento.
- Mi miedo a lo desconocido y mi confianza en lo conocido, aunque no sea verdad.

- Mi afán de poseer, para llenar el vacío que soy.
- Todas las formas de vehemencia, que suelen ser sexo reprimido.
- Mis dificultades para mantener relaciones pacíficas, amorosas.
- Mi miedo a la soledad y al silencio.
- Mi deseo de certidumbre, para abandonar toda indagación y toda duda.
- Mi apego a las ideas y mi desdén por los hechos.
- El juez implacable que llevo por dentro, capaz de condenar al prójimo a la hoguera, por el más nimio error.
- Mi adicción al sexo mecánico.
- Mi insoportable pensamiento egocéntrico, divorciado de la realidad.
- Mi capacidad para transformar todo en sufrimiento.
- Mi adicción a las certezas, aunque sean supersticiones.
- Mi hablar incesante, sin decir mucho y sin que a nadie le importe.
- Mi bajo nivel de pasión, entendida como la calidad y la intensidad de la energía aplicada a mí-mismo en el proceso de la autoobservación.
- Mi carencia de sensibilidad respecto de las personas, los animales y las cosas, al percibirlas.
- Mi emocionalidad compulsiva, egocéntrica y cruel.
- Mi sentimentalismo, sensiblería y moralina.
- Mi carencia de libertad interior.
- El contenido de mi inconsciente.
- Mi apego al pasado.
- Mi propensión al conflicto físico, psicológico o intelectual.

- Mis contradicciones entre lo que pienso, digo, hago y siento.
- Mi ira que no respeta y mi miedo que no permite.
- Mi vanidad que me sobrevalora y mi soberbia que minimiza al prójimo.
- Mi temor de asumir mi propia vida.
- Mi incapacidad para conectarme con la realidad presente, Aquí, Ahora, “*tal como es*”.
- Mi vida psicológica fluyendo del pasado al futuro y del futuro al pasado, siendo que ninguno de los dos existe.
- Mi ordinariez para relacionarme con el otro, y mi carencia de sutileza para conectarme con mí-mismo.
- Mi importancia personal.
- La experiencia, la tradición, la memoria.
- Mi imposibilidad para reír sin motivo, tener el corazón alegre sin causa, amar sin buscar nada a cambio.
- Mi incomprensión e intolerancia con las leyes de la vida.
- Mis hábitos del cuerpo, la emoción y la mente.
- Mi apego a la vida y mi temor a la muerte.
- Mi ansiedad por el futuro, que no existe.
- El predominio del pensamiento y el desprecio por la vida interior.
- Mi incesante afán por el dinero. ¿Cuánto es suficiente?
- Mi falta de amor y mi exceso de eficacia.

Desde estos contenidos aprendidos mi “yo” interpreta las imágenes creadas en mi cerebro, dándoles significación y sentido.

Todo esto es la materia prima que puede ser observada, lo cual constituye el conocimiento de sí-mismo, que es el Despertar.

## Despertar

La observación pura de todo esto, de instante en instante, sin participación alguna de la racionalidad, es la conciencia-de-sí-mismo, el Testigo.

La conciencia es *ver Esto, Aquí-Ahora*, sin mente, sin pensamiento.

*¿Qué es despertar?*

*Despertar es ser consciente de los sentidos, en su función de percibir.*

*Despertar es ser consciente de las impresiones captadas por los sentidos.*

*Despertar es ser consciente de las imágenes creadas por el cerebro dentro del cerebro.*

*Despertar es ser consciente del ego que valora, interpreta y da significado a las imágenes creadas en el cerebro.*

*Despertar es ser consciente de las reacciones del “ego”.*

*¿Comprende la magnitud del Trabajo Interior?*

Es por esto que el Trabajo Interno que hacemos no puede ser hecho en “talleres” de 2 horas, 3 días, 8 días...

Despertar, desarrollar los niveles de conciencia que son posibles, crear un Testigo Interior, crear la propia individualidad autónoma, aprender a ser amo de sí-mismo, abandonar el sufrimiento inútil, asumir el propio destino, transformarse en un *ser humano...* es un Trabajo para toda la vida, con mi propia vida. Sin más. Puedo recibir ayuda, que la necesito, pero no puedo depender de nadie, ni de nada.

El Trabajo Interno que hacemos y proponemos es un Proyecto de Vida, es una Propuesta Existencial, es una Búsqueda Esencial, en medio de las circunstancias de la vida, sean las que sean, sin rechazar nada.

Es una propuesta para toda la vida... incluido el momento de la muerte.

Pero usted no está obligado a aceptar semejante propuesta.

Usted tiene otra opción, más fácil, inmediata, sin costo: continuar dormido en su vida reactiva, identificado con su mente, sufriendo y causando sufrimiento en sus seres queridos.

Pero también podría aceptar esta invitación a crecer como un Ser Humano, que puede vivenciar estados internos de divinidad.

Es de no creer, pero el humanoide puede convertirse en un Ser Humano.

Si acepta la invitación debe aplicar paciencia, persistencia, pasión, compromiso...

Reciba esto, por favor:

El  *cuerpo*  busca el placer.

La  *mente*  busca la alegría.

El  *corazón*  busca la felicidad.

Pero el  *Espíritu*  busca la libertad. Libertad del pasado, libertad del futuro, libertad del conocimiento y libertad de las circunstancias.

El  *Testigo Interior*  es la puerta de entrada a ese estado de libertad.

## **La magia de la percepción sensorial pura**

¿Existe la percepción sensorial pura, tal que no produzca reacciones?  
¿Qué pasaría con la mente?

Podemos experimentar esta posibilidad. Escoja un objeto cercano a usted -una mesa, una taza, una planta- y explórelo visualmente, es decir, mírelo con gran interés, como si fuera la primera vez que lo ve. Sin esforzarse, relajado pero alerta, preste total atención al objeto, a cada detalle.

Dirija su atención a los ojos, sienta que usted está mirando, sea consciente de que usted está utilizando sus ojos para mirar eso, colóquese detrás de sus ojos y practique la percepción visual sin ningún juicio, valoración, significación, idea, pensamiento o reacción emocional.

Sus ojos  *ven* , pero su conciencia  *mira*  eso, sin ningún proceso racional

ni emocional, sin significación alguna. Así, percibe la realidad tal como es, sin que su ego participe en el proceso perceptivo, estableciendo una comunión directa entre su conciencia y eso percibido.

Si surgen pensamientos, no se involucre en ellos, sea indiferente a ellos, permita que sucedan como algo tangencial que carece totalmente de importancia. No está interesado en los pensamientos sino en el acto de la percepción visual.

¿Puede separa la percepción del pensamiento?

¿Puede ver, sin pensar?

¿Puede mirar sin la voz dentro de su cabeza que comenta, que saca conclusiones, que compara o que trata de descubrir algo? Trate muchas veces hasta que lo logre, cada vez con mayor atención, mayor sensibilidad perceptiva, cada vez desapegándose más y más del pensamiento. ¿Por qué tiene que pensar en lo que sus ojos ven?

Cuando lo logre con naturalidad, amplíe su práctica. Deje que su mirada vague por la habitación, iluminando con su atención alerta cada cosa sobre la que se pose. Trate muchas veces, con una intensa y plena atención perceptiva, hasta que logre con naturalidad iluminar su hábitat.

Logrado esto pacientemente, puede ahora ampliar un poco más su práctica. Escuche los sonidos que haya. Escúchelos de la misma manera que miró las cosas a su alrededor, con plena atención alerta, sin pensamiento alguno, no los diferencie en buenos o malos, no les dé significación alguna, permita que cada sonido sea como es, sin interpretarlo...

Aquí la clave es también la atención intensamente alerta, relajada, sensible, como un instrumento muy sutil de la percepción pura.

¿Qué sucede cuando vivimos así?

Cuando percibimos sin interpretar o etiquetar mentalmente, lo cual significa sin añadir ni un solo pensamiento a nuestras percepciones, podemos sentir la conexión existencial más profunda con todos los seres y todas las cosas, con todos los sonidos, olores y sabores, sensaciones que trascienden las mismas percepciones sensoriales.

Puedo sentir que los objetos, los seres, los sonidos, los olores, los sabores y mi Ser... somos lo mismo... o que por lo menos no somos diferentes.

No soy la mesa, pero no soy diferente de la mesa.

No soy tú, pero no soy diferente de ti. De alguna manera somos lo mismo.

## La más pura energía

¿Qué es lo que hay tras esta sensación de Unidad con todo y con todos? Mas allá de las formas externas, ¿qué es lo que nos diferencia?, ¿qué es lo que nos unifica?

¡Abra su mente y su corazón a esta explicación!

La más elevada forma de la energía, la más sutil forma de la energía, la más pura energía, el apogeo de la energía, es el estado de la mente cuando cesan las ideas, los pensamientos, los deseos, las creencias, las opiniones, todo sentido de dirección, todo propósito, todo motivo...

Cuando cesa todo movimiento de la mente, todas sus formas de manifestarse, la mente es energía pura, la más pura energía, la misma energía pura de la cual están hechos todos los objetos, todos los seres, todos los sonidos, y toda forma material tangible o intangible.

¡El encuentro con *TODO* es en la dimensión de la energía pura!

Y cuando la mente es la más pura energía, en ese ámbito puede manifestarse lo inconmensurable, lo informe, el Absoluto, Dios, la Conciencia Pura, como quiera llamarlo.

¡Es la epifanía!

Es así como la *percepción sensorial pura* abre una nueva dimensión en la cual *TODO* es *UNO*, porque es la dimensión de la energía pura, que es común a todos los seres.

*TODO* lo manifestado es una "*forma*", que contiene la energía pura.

*TODO* lo manifestado es energía pura, y tras ella... la Conciencia.

En esta nueva dimensión, *TODO* es *UNO*, todo es Conciencia.

En esta percepción alerta, extensiva, amorosa, se revelan las capas ocultas de la realidad que no puede ser percibida sensorialmente.

Existe en este estado de percepción pura una sensibilidad intensificada, que incluso puede crear la más elevada forma del pensamiento y el sentimiento. Este estado es la fuente de la compasión que, según el Buda:

*“La compasión es el amor en acción”*

Sólo cuando la mente se halla en silencio y vacía, cuando no genera problema alguno, en esa pasividad alerta hay creación. Y apareció la palabra **vacío**... pero ese es otro tema... el espacio interior... el silencio interior... el espacio interior vacío y silencioso... vacío de cosas y silencioso de pensamientos.

El problema surge únicamente cuando buscamos un resultado. Cuando cesa la búsqueda de resultados, sólo entonces, no hay problema.

Toda búsqueda debe terminar, porque nada se me ha perdido. ¿Quién busca? ¿Qué busca?

¡Puedo encontrar, si me abro a lo desconocido, pero no puedo buscar!

Cuando percibo pasivamente una situación humana personal, por adversa que sea, con intensa y total atención, desde la energía pura de la mente vacía surge la solución más inteligente, que siempre está asociada con el Amor y la Compasión.

La inteligencia es el pensamiento y el sentimiento actuando en forma conjunta y simultánea.

## **La realidad es así**

El problema surge de la mente repleta de conocimientos, ideas, propósitos, creencias, opiniones rígidas y prejuicios, porque esa mente

ordinaria no se puede conectar con la realidad. Puede pensar, pero no puede *ver* que la realidad es así, tal como es.

La realidad es lo que es, Aquí-Ahora, sea o no creada por el cerebro.

La realidad es la única verdad.

La realidad es la vida, tal como es, *Ahora*.

La realidad es así, la vida es así, tal cual, y puede ser captada sensorialmente, si excluyo todo pensamiento interpretativo.

Todo este artículo se refiere a la realidad manifestada, que puede ser percibida sensorialmente, y que puede conducirme a una dimensión muy profunda, que es la dimensión de la energía pura.

Estas ideas, tal vez, aclaran algunos temas, pero quedan interrogantes:

¿Y lo no manifestado?

¿Y qué es el vacío y el silencio interior?

¿Y qué sucede cuando practico la *observación pura* de los estados internos? ¿Desaparecen en la nada?

¿Y qué sucede si practico la *observación pura* de las sensaciones del cuerpo?

¿Se desaparecen las sensaciones en la nada?

¿Y entonces, qué? ¿Es que acaso la observación pura disuelve lo observado en la nada, como predijo el Buda?

Bueno, ahí vamos, poco a poco. Mientras usted practique seriamente con sus *Tareas*, en forma apasionada y persistente, va cambiando su *Ser* y su comprensión de lo que la vida le va revelando, poco a poco... poco a poco...

Pero si no practica con sus *Tareas*, quizás va a pasar su vida haciéndose las mismas preguntas, sin que jamás pueda recibir una respuesta seria, ni nunca pueda comprender el misterio sublime que oculta su vida.

Su vida es así, tal cual es, y esa es la vida que necesita, porque esa es la vida que le ha sido dada por la *VIDA*, para que la transforme en Conciencia.

Tome lo que la vida le da, sin rechazar nada, sin apegarse a nada.

La Conciencia transforma lo profano en Sagrado.

¡Usted no necesita nada más!

¡Esas son sus cartas, para jugar bien o para retirarse del juego!

Usted decide.

## **Resumamos nuevamente**

Podemos intentar resumir estas ideas así:

1. La mente llena, con el revoltijo de los pensamientos egocéntricos, percibe la realidad desde esa confusión, creando “*ilusiones ópticas*” que son imágenes falsas acerca de lo que la realidad es.

Esta es la dimensión de la conciencia distorsionada de los seres, los objetos y de toda la realidad externa, fuente del sufrimiento.

2. Sin procesos mentales egocéntricos, aparece la *percepción sensorial pura*, que es la conciencia de los seres, los objetos y los eventos, tal como son, sin quitar nada ni agregar nada.

Esta calidad de percepción vacía la mente, recuperando así su energía más pura, que la unifica con todo, porque todo está construido sobre esa energía pura.

Esta es la dimensión de la Unidad de la Totalidad.

3. El surgimiento de la conciencia del *espacio interior* es la etapa siguiente en la evolución de la humanidad.

Conciencia del espacio interior significa que, además de ser consciente de la realidad tal cual es, usted *siente* una corriente subterránea de conciencia, *siente* un silencio interior alerta, en el fondo de sí-mismo, mientras ocurren las cosas en primer plano.

Es una dimensión aún más profunda que la energía pura, pero la humanidad, en general, no sabe que esa dimensión está ahí, dentro del sí-mismo de cada ser humano.

Esta dimensión se *siente* como el Espíritu.

La conciencia del *espacio interior* representa no solo la libertad del ego, sino también de la dependencia de las cosas de este mundo, del pasado y del futuro, del materialismo y de la materialidad.

Es la dimensión espiritual que da significado trascendente y verdadero a este mundo y a esta vida tan frívola.

4. Pero hay una posibilidad aún más profunda. En la dimensión anterior se *siente* el espacio interior, se *siente* la Presencia, se siente el Testigo, se *siente*... eso.

¿Sería posible abandonar esa sublime *sensación*, en la cual aún permanecen algunos vestigios de individualidad, y simplemente Ser *Eso*?

¿Ser el Espacio Vacío?

¿Ser la Conciencia Pura?

¿Simplemente *SER*?

Estos son los temas que experimentamos en el grupo de Trabajo Interior.

Pero, por ahora, su posibilidad real es la práctica con su Tarea.

El resto es el potencial trascendente del ser humano, que se realiza poco a poco en la medida de su esfuerzo, su compromiso y su pasión.

Para ir lejos hay que empezar muy cerca, y lo más cerca que usted tiene es la práctica con su humilde tarea, desde su ser actual, sea como sea.

La Tarea es el escalón... poco a poco... poco a poco...

## **Bibliografía**

- Ouspensky. Fragmentos de una enseñanza desconocida.
- Maurice Nicoll. Comentarios Psicológicos.
- Rodolfo Llinás. El cerebro y el mito del yo.
- Rita Carter. El nuevo mapa del cerebro.
- Joseph LeDoux. El cerebro emocional.
- William Arntz. ¿Y tú qué sabes?
- Sri. Nisargadatta. Yo soy eso.
- Jeff Foster. Más allá del despertar.
- Krishnamurti. Más allá del tiempo.