

**26. ¿Qué es el estado
interno de identificación?**

Versión 2

Procesos para su despertar interior

ego

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

“La identificación con algo o alguien es la pérdida absoluta de la libertad interior, porque el Ser se disuelve en ese algo o alguien.”

Dhiravamsa, budista.



¿Qué es el estado interno de identificación?

1. Según Gurdjieff

1.1 La identificación

La identificación es vivir sintiendo que soy “eso”, la cosa con la cual me identifico.

Una de las características fundamentales de la actitud del hombre hacia sí-mismo y hacia lo que lo rodea es su constante *identificación* con todo lo que llama su atención, sus pensamientos, sus deseos y su imaginación.

La “*identificación*” es un rasgo tan común, que en la tarea de la observación de sí es difícil separarla del resto.

El hombre está siempre en estado de identificación; sólo cambia el objeto de su identificación.

El hombre se identifica con un pequeño problema que encuentra en su camino y olvida completamente las grandes metas que se propuso al principio de su trabajo.

Se identifica con su pensamiento y olvida todo lo demás. Se identifica con su emoción, con un estado de ánimo, y olvida otros sentimientos más profundos.

Al trabajar sobre sí mismas, las personas descubren que se identifican hasta tal punto con metas aisladas que pierden de vista el conjunto. Para ellos los dos o tres árboles más cercanos llegan a representar todo el bosque.

La identificación es nuestro más terrible enemigo porque penetra por todas partes. En el mismo momento en que creemos luchar con ella seguimos siendo víctimas de su engaño. Y si nos es tan difícil liberarnos de la identificación, es porque nos identificamos más fácilmente con las cosas que más nos interesan, a las que damos nuestro tiempo, nuestro trabajo y nuestra

atención.

Para liberarse de la identificación el hombre debe entonces estar constantemente en guardia y ser despiadado consigo mismo. Es decir, que no debe tener miedo de desenmascarar todas sus formas sutiles y escondidas.

1.2 La Libertad

Es indispensable ver y estudiar la identificación a fin de descubrirla en nosotros mismos hasta sus raíces más profundas.

Pero la dificultad de la lucha contra la identificación se acrecienta aún más por el hecho de que cuando la gente la nota, la mira como una cualidad excelente y le concede los nombres de “*entusiasmo*”, “*celo*”, “*pasión*”, “*inspiración*”, etc.

La gente considera que realmente no puede hacer un buen trabajo, en cualquier terreno, sino en estado de identificación. En realidad esto es una ilusión. En tal estado el hombre no puede hacer nada sensato, aunque sea eficaz.

Si la gente pudiera ver lo que significa el estado de identificación, cambiaría de opinión. El hombre identificado no es más que una cosa, un trozo de carne; pierde hasta la poca semejanza que tenía con un ser humano.

Miren a la gente en las calles, los teatros o restaurantes. Vean cómo se identifican con las palabras cuando discuten o tratan de probar algo, sobre todo algo que no conocen. No son más que deseo, avidez, o *palabras*; de ellos mismos no queda nada.

La identificación es el principal obstáculo para el recuerdo de sí (estar Presente, ser Testigo). Un hombre que se identifica es incapaz de recordarse a sí mismo. Para poder recordarse a sí mismo, primero es necesario *no identificarse*.

El estado de identificación es la negación del estado de Presencia interior.

Para aprender a no identificarse, ante todo el hombre debe *no*

identificarse consigo mismo, no llamarse a sí mismo “yo” siempre y en todas las ocasiones. Debe recordar que hay dos en él, que hay *él mismo*, es decir el Testigo, y el otro, el “yo” con el cual debe luchar y al que debe vencer si quiere alcanzar cualquier cosa.

Mientras un hombre se identifique, o sea susceptible de identificarse, es esclavo de todo lo que puede sucederle.

La libertad significa, ante todo, liberarse de la identificación.

1.3 **La consideración de sí-mismo**

Después de haber estudiado la identificación en general, hay que prestar atención a uno de sus aspectos particulares, aquella que toma la forma de la “*consideración*”.

Hay varias clases de consideración de sí-mismo.

En la mayoría de los casos un hombre se identifica con lo que piensan los demás de él, con la forma en que lo tratan, con la actitud que tienen hacia él. Un hombre piensa siempre que los demás no lo aprecian lo suficiente, que no son suficientemente corteses o atentos.

Todo esto lo atormenta, lo preocupa, lo vuelve receloso y hace que desperdicie una cantidad enorme de energía en conjeturas o en suposiciones; de esta manera desarrolla en él una actitud desconfiada y hostil respecto a los demás. Cómo lo han mirado, lo que se piensa de él, lo que se dice de él, todo esto toma una importancia enorme ante sus ojos.

Y no sólo “*considera*” a las personas sino también a la sociedad y a las condiciones históricas. Todo lo que al hombre le desagrade le parece injusto, ilegítimo, falso e ilógico. Siempre el punto de partida de su juicio es que las cosas pueden y deben ser cambiadas. La “*injusticia*” es una de las palabras que sirven a menudo de máscara para la “*consideración*”. Cuando un hombre se convence de que lo que lo subleva es una “*injusticia*”, el dejar de considerar equivaldría para él a “*reconciliarse con la injusticia*”.

1.4 Todo tan personal

Hay personas capaces no sólo de “*considerar*” la injusticia por el poco caso que se les hace, sino de “*considerar*” aún el estado del tiempo. Esto parece ridículo, pero es un hecho: la gente es capaz de considerar el clima, el calor, el frío, la nieve, la lluvia; pueden enojarse e indignarse contra el mal tiempo, porque lo toman como algo personal.

Es decir, se identifican hasta con el estado del tiempo.

El hombre toma todo de una manera tan personal, como si todo el mundo hubiese sido dispuesto especialmente para complacerlo, o por el contrario, para causarle desagrado y fastidio.

El hombre sigue siendo egocéntrico, siente que es el centro de la tierra, el centro del Universo.

1.5 Las exigencias

Todo esto no es sino una forma de “*identificación*” y se podrían citar muchas otras formas. Por ejemplo, la que se fundamente en las “*exigencias*”.

El hombre, en su fuero interno, “*exige*” que todo el mundo lo tome por alguien notable, a quien cada cual debería constantemente mostrar respeto, estima y admiración por su inteligencia, su belleza, su habilidad, su sentido del humor, su presencia de ánimo, su originalidad y todas sus otras supuestas cualidades.

Estas “*exigencias*” se basan a su vez en las nociones completamente fantásticas que la gente tiene de sí misma, lo que sucede muy a menudo aun con personas de apariencia muy modesta.

“En cuanto a los escritores, actores, músicos, artistas y políticos, son casi sin excepción unos ególatras. ¿Y de qué sufren? Ante todo de una extraordinaria opinión de sí-mismos, luego de exigencias y finalmente de “consideración”, es decir, de una predisposición para ofenderse por la menor falta de comprensión o de apreciación.”

“Yo pinto, soy artista. Siendo artista, siento que soy superior a otros, mejor que ellos, y demás. De manera que nunca veo que mi pensar es el mismo que el suyo, porque mi expresión del mismo sobre el lienzo es distinta.

Eso me da la sensación de que soy diferente. Usted no puede pintar pero “yo” sí... Sin embargo, en el momento en que me identifico con mi expresión como pintor... entonces surge la diferencia entre “yo” y usted, lo cual es una ilusión creada por la mente.”

“En el momento en que me identifico con la expresión que he creado y que adoro, o de la que digo ¡qué maravilla!, ese es un movimiento del ego.

Por lo tanto (es necesario) vivir sin identificación, ya sea con su experiencia, su conocimiento, o la expresión de su creación manual o mental.”

Comprender esto es muy difícil para un artista, porque desde el estado egocéntrico, que es la identificación con la imagen de sí-mismo, no es posible comprender ese estado egocéntrico.

El “yo” no puede comprender al “yo”.

El proceso de la autoobservación es el principio de la autoliberación de ese “yo”, pero los artistas no lo quieren hacer, porque la identificación con su arte es mucho más poderosa y placentera que la necesidad de la libertad interior.

1.6 Lo que debería

Otro ejemplo, quizá peor aún, es el del hombre que “*considera*” que, según él, “*debería*” hacer algo, mientras en realidad no tiene absolutamente nada que hacer.

“*Deber*” y “*no deber*” es un problema difícil: es difícil comprender cuándo un hombre realmente “*debe*” y cuando “*no debe*”. Esta cuestión no se puede

abordar sino desde el punto de vista de la “*meta*”. Cuando un hombre tiene una meta, debe hacer exclusivamente lo que le permita acercarse, y nada que pueda alejarlo de ella.

1.7 **La incapacidad**

EL hombre no puede impedir el identificarse, ni la consideración interior, no puede impedir el expresar sus emociones desagradables, por la sola razón de que es débil e inconsciente.

La identificación, la autoconsideración, la expresión de emociones desagradables, son manifestaciones de su debilidad, de su ignorancia de sí mismo, de su incapacidad de dominarse, de su inmadurez psíquica.

2. Según Eckhart Tolle

2.1 El miedo y la ansiedad

La condición psicológica del miedo está divorciada de cualquier peligro inmediato, real y verdadero. Se presenta de muchas formas: incomodidad, preocupación, ansiedad, nerviosismo, tensión, temor, fobia, etc.

Este tipo de miedo psicológico se refiere siempre a algo que *podría* suceder, no a algo que está ocurriendo ahora. *Usted* está en el aquí-ahora mientras que su mente está en el futuro.

Esto crea una brecha de ansiedad.

Si usted está *identificado* con su mente, y ha perdido el contacto con el poder y la simplicidad del Ahora, esta brecha de ansiedad será su compañera constante.

Usted puede siempre hacer frente al momento presente, pero no puede manejar algo que es sólo una proyección de su mente; usted no puede hacerle frente al futuro.

Por otra parte, mientras esté *identificado* con su mente, el ego gobernará su vida. Por su naturaleza fantasmal, y a pesar de los elaborados mecanismos de defensa, el ego es muy vulnerable e inseguro, y se ve a sí mismo constantemente amenazado. Ese, a propósito, es el caso incluso si el ego exteriormente aparece muy seguro de sí mismo.

Ahora bien, recuerde que una emoción es la reacción del cuerpo a su mente. ¿Qué mensaje del ego está recibiendo el cuerpo continuamente, del falso ser elaborado por la mente? Peligro, estoy amenazado. ¿Y cuál es la emoción que genera este mensaje continuo? Miedo, por supuesto.

2.2 El miedo a la muerte

El miedo parece tener muchas causas. Miedo a una pérdida, miedo al fracaso, miedo al futuro, etc., pero en últimas el miedo es el miedo del ego a la

muerte, a la aniquilación. Para el ego, la muerte está siempre a la vuelta de la esquina.

En este estado de *identificación* con la mente, el miedo a la muerte afecta todos los aspectos de su vida. Este estado está, incluso, en algo tan aparentemente trivial y “*normal*” como la necesidad compulsiva de tener razón en una discusión.

Si usted se identifica con la posición mental, en el caso de estar equivocado, su sentido de sí mismo, basado en la mente, se siente seriamente amenazado con la aniquilación. Así que su ego no puede estar equivocado. Estar equivocado es morir. Guerras se han hecho y relaciones se han roto por defender una posición equivocada.

Una vez que usted ha dejado de identificarse con su mente, que tenga o no tenga razón no influye en su sentido de usted mismo para nada, así que la necesidad forzosamente compulsiva y profundamente inconsciente de tener razón, que es una forma de violencia, no aparecerá.

Usted puede establecer clara y firmemente cómo se siente o qué piensa, pero no habrá agresividad o actitud defensiva de ello. Su sentido de sí mismo se derivará, entonces, de un lugar más auténtico y profundo dentro de usted mismo, no de la mente, no de la identificación con la mente.

2.3 **¿Qué es lo que defiende?**

Preste atención a cualquier tipo de actitud defensiva en usted. ¿Qué está defendiendo? Una identidad ilusoria, una imagen de su mente, un condicionamiento con el cual está fuertemente identificado -como una idea religiosa-, una identidad ficticia.

Al ser consciente de este patrón, al ser testigo de él, usted deja de identificarse con él. Bajo la luz de su conciencia, el patrón inconsciente y condicionante se disolverá rápidamente.

Este es el final de todas las disputas y los juegos de poder, que son tan corrosivos para las relaciones. El poder sobre los demás es debilidad disfrazada de fuerza. El verdadero poder está dentro, y está disponible para usted ahora-aquí.

2.4 El estado de miedo

Así que si usted está *identificado* con su mente y, por tanto, desconectado de su verdadero poder, de su ser más profundo que se arraiga en su Ser, tendrá al miedo como su compañero constante.

El número de personas que han ido más allá de la mente es todavía extremadamente pequeño, así que usted puede asumir que prácticamente todas las que usted conoce viven en un estado de miedo.

Lo único que varía es la intensidad del miedo. Fluctúa entre la ansiedad y el terror en un extremo de la escala, y una vaga sensación de amenaza en el otro extremo. La mayoría de las personas se hacen conscientes de él sólo cuando adquiere alguna de sus formas más agudas.

Entonces, la mente, que es tiempo pasado, tiene miedo del futuro, de la incertidumbre, de lo desconocido; esa es su naturaleza. Si usted se identifica con su mente, si todo su ser se identifica con ese miedo, usted es miedo.

La palabra "*identificación*" significa que usted es eso, que usted es el estado interno con el cual se ha identificado, que usted es la cosa o evento externo con el cual se ha identificado.

En estado de *identificación* usted *NO* existe como un Ser, como una individualidad, como un Yo Superior.

En tal estado, usted *NO* existe, pero sucede.

3. Según Krishnamurti

3.1 El estado de no-amor

¿Por qué nos identificamos con otra persona, con un grupo, con un país? ¿Por qué nos denominamos cristianos, hindúes, budistas? ¿Por qué pertenecemos a alguna de las innumerables sectas, como la masonería, los teósofos, los rosacruces, los metafísicos, los espiritistas?

Religiosa y políticamente uno se identifica con este o aquel grupo por tradición, hábito, impulso, prejuicio, imitación, pereza. Esta identificación pone término a toda comprensión creadora, y entonces uno se convierte en un mero instrumento en manos de un partido, del sacerdote o del líder favorito.

Cuando se ha asumido una posición, es el fin de toda cuestión; ha elegido y nada puede hacerlo vacilar. Ahora, puede confortablemente recogerse y seguir afanosamente todo lo que le sea dicho. Entonces, ya no se cuestiona nada, no se investiga nada; simplemente se transforma en un creyente que se ha identificado con cierta creencia. Y toda creencia es una teoría, una hipótesis. Y toda es toda, sin excepción.

Cuando nos identificamos con otro, ¿es eso un indicio de amor? ¿La identificación implica experimentación? ¿No pone la identificación término al amor y al experimento? La identificación, ciertamente, es posesión, sentido de la propiedad; y la propiedad niega el amor, ¿no es así?

Poseer es estar seguro; la posesión es defensa, es hacerse invulnerable. En la identificación hay resistencia, ya sea grosera o sutil. ¿Hay amor cuando hay defensa?

El amor es vulnerable, flexible, receptivo; es la más alta forma de sensibilidad, y la identificación conduce a la insensibilidad. Identificación y amor no pueden ir juntos, pues el uno destruye al otro.

La identificación es esencialmente un proceso de pensamiento por medio del cual la mente se protege y expande; y en ese propósito de llegar a ser algo ella necesita resistir, poseer y defender, necesita estar segura y descartar opciones. Todo ese proceso se da mediante la identificación con algo o con

alguien.

En este proceso de devenir, de llegar a ser, la mente o el “yo” se hace cada vez más tenaz, más capaz, más astuta; pero esto no es amor. El propósito de “*llegar a ser*” no es amor, sino una forma de la codicia, de la avidez insaciable.

La identificación destruye la libertad, y únicamente en la libertad puede existir la más alta forma de sensibilidad, que es el Amor.

3.2 El final del descubrimiento

¿Debe haber identificación para experimentar? El mismo acto de la identificación ¿no pone término al inquirir, al descubrir, al develar? La felicidad que brinda la verdad no puede existir si no hay experimentación en el autodescubrimiento. La identificación pone término a la experimentación, al descubrimiento; es otra forma de pereza y esclavitud.

La identificación es un sustituto de la experimentación con la realidad, y es por lo tanto completamente falsa, porque impide ver la realidad.

3.3 El miedo

Para experimentar, toda identificación debe cesar. Para hacer un experimento no debe haber miedo. El temor impide la experiencia. Es el miedo el que conduce a la identificación, identificación con otro, con una secta, con una ideología, con una religión, etc.

El temor necesita resistir, suprimir, seleccionar; y en un estado de autodefensa, ¿cómo es posible aventurarse en el incierto mar? La verdad o la felicidad no pueden advenir al emprender la jornada desde los caminos del “yo”. No podemos viajar lejos si estamos anclados.

La identificación es un refugio. Un refugio requiere protección, y aquello que es protegido pronto será destruido. La identificación acarrea su propia destrucción, y de ahí el constante conflicto entre las diversas identificaciones. ¿Cuántas guerras ha habido en nombre de Dios? Unos grupos se identifican

con Jehová, otros con Alá y su profeta Mahoma, y otros grupos con Dios y su hijo Jesucristo. Parecen irreconciliables. Cada uno reclama ser la verdad única, el único camino.

3.4 **La posibilidad**

Cuanto más luchamos en contra de la identificación, tanto mayor es la resistencia a la comprensión.

Si uno se da cuenta del total proceso de la identificación, *externa tanto como interna*, si uno percibe que su expresión exterior es proyectada por la demanda interior, entonces hay una posibilidad de descubrimiento, felicidad y paz.

Aquel que se ha identificado con algo, *interno o externo*, jamás puede conocer la libertad, en la cual únicamente toda verdad se revela.

La identificación es la negación de la libertad. La libertad es la usencia de toda identificación, de todo condicionamiento.

3.5 **¿Puede cesar el pensamiento?**

¿Qué es el ego? Todo el proceso de identificación: mi casa, mi nombre, mis posesiones, lo que seré, el éxito, el poder, la posición, el prestigio. El proceso de la identificación es la esencia del ego.

¿Puede terminar esta identificación si el pensamiento se identifica con las posesiones? Porque la identificación le da placer, posición, seguridad. La raíz del ego, que es la identificación, es el movimiento del pensamiento.

Cuando el pensamiento egocéntrico se acaba, esa es una forma de muerte en vida. Ahora bien, ¿puede acabarse ese pensamiento? Todo ser humano se ha *identificado* y por consiguiente se ha *condicionado* con una cosa u otra.

Mientras se vive, ¿puede tener lugar esa muerte, que es el cese del pensamiento egocéntrico? ¿Puede uno vivir diariamente sin ego, sin la

identificación que genera ese ego? ¿Se puede vivir, no al final de la propia existencia, sino una vida diaria sin este proceso de identificación, el cual produce la naturaleza y la estructura del ego?

¿Puede terminar el movimiento del pensamiento mientras vivo? Esa es la cuestión y no qué sucede cuando muero. El “yo” no es más que un movimiento del pensamiento, y el pensamiento mismo es muy limitado. Por consiguiente, ¿puede un ser humano vivir sin el movimiento del pensamiento, que es la esencia del ego?

3.6 Partir de la realidad

No es necesario empezar con lo que dice algún maestro acerca de lo que *tengo* que hacer o lo que *tengo* que pensar. La posibilidad es otra. Miro, como ser humano que sufre, que experimenta agonías, sexo, ansiedad, temor, terror, y todo lo demás; al investigar todo eso así llego al quid, que es el pensamiento. Eso es todo.

El pensamiento necesario, fáctico, funcional, como recordar dónde vivo, que fecha es hoy, qué es lo que hay que hacer hoy... ese pensamiento tiene su lugar y su momento, y no crea problemas emocionales. Es el pensamiento egocéntrico e innecesario, basado en el apego, el miedo y el deseo, el que produce problemas.

No tengo que conocer toda la literatura del mundo, lo cual sólo condicionará todo pensamiento ulterior: rechazo todo eso.

Yo sólo parto de lo que es un *hecho* para mí. Lo que es un *hecho*, una realidad, no según algunos filósofos, maestros religiosos, sacerdotes o eruditos, que están siempre citando, citando, citando, creyendo que esto es así, que esto no es así. Todo esto se acabó.

Un hecho: sufro, tengo miedo, tengo apremios sexuales, tengo ansiedad, soy depresivo... ¿Cómo voy a afrontar todas estas cosas tan sumamente complejas que conforman mi vida?

Parto de ahí, no de lo que alguien dijo; eso no significa nada. No estamos menospreciando al buda, ni a Jesucristo, que quizás no tuvieron maestros ni fueron eruditos en literatura mística, pero no partimos de lo que ellos dijeron

sobre el sufrimiento.

Parto de que *yo sufro*, y necesito investigar y descubrir cuál es la causa de este sufrimiento que no me deja vivir. Si la descubro, tal vez me libero de este sufrimiento. No según el Buda, no según algún dios cristiano o hindú, no según Zeus o Krishna; todo eso es totalmente irrelevante. Una cosa es lo que ellos dicen y otra cosa es la realidad: *sufro*.

Necesito investigar este sufrir, para ponerle fin. Punto.

Esta investigación exige libertad, que es un estado interno de no apego, no condicionamiento, no identificación.

3.7 Sin esfuerzo

Viene alguien como yo (Krishnamurti) y dice: el esfuerzo es la esencia misma del ego. ¿Comprendemos eso? ¿O es sólo una idea? Una persona como yo (K) dice: El esfuerzo, de la clase que sea, sólo fortalece al ego con el cual estoy *identificado*. ¿Cómo recibe esta afirmación?

Profundice en este ejemplo. Cuando come, lo hace porque tiene hambre. El estómago recibe la comida; no tiene la idea de que está recibiendo comida; hay sólo un *comer*, consciente o inconsciente, pero sólo hay el ejercicio del verbo *comer*, el proceso de *comer*.

De modo similar, ¿puede escuchar, *escuchar*, sólo *escuchar*, sin la idea de recibir, aceptar, negar, argüir, simplemente escuchar una afirmación? Puede ser falsa, puede ser verdadera, pero escúchela sin más. ¿Puede hacerlo? ¿Escucha usted como budista? ¿Escucha usted como cristiano? ¿Comprende? ¿Escucha como una persona que ha leído mucho sobre Buda, o ha leído mucho sobre lo que los evangelistas escribieron de Jesucristo 100 años después de su muerte? Si escucha así, está comparando. No está escuchando; está comparando y por eso se ha alejado del puro *escuchar*.

3.8 ¿Qué hacer?

La identificación impide *escuchar* libre y abiertamente, porque uno escucha a través de la identificación; impide *ver* libre y abiertamente, porque uno ve lo que mi identificación me permite ver... me permite *sentir*...

Ahora, es un hecho que los seres humanos estamos identificados con algo, con todo: mi carro, mi casa, mi esposa, mi familia, mis hijos, mi país, mi dios, mi dinero, mis cosas, mis ideas, mis deseos, mi... ¿Por qué?

Me identifico no sólo con cosas externas, sino interiormente con mi experiencia, con mi conocimiento, con mis recuerdos. Me identifico con la experiencia y digo: ¡ésta es mi experiencia! O, peor aún, digo: ¡éste es mi conocimiento! ¿Cómo podría *ver* la realidad, si parto de *mi* experiencia y *mi* conocimiento? ¿Cómo?

Y hay una identificación más sutil aún, que necesitamos comprender, porque posee, implícitamente, la posibilidad de la libertad: nos identificamos con nuestras sensaciones, con nuestros sentidos.

¿Qué significa esto? Cuando escucho, ¿escucho para identificarme con el hecho, con lo escuchado, o no hay identificación alguna y, por lo tanto, se *escucha* con un oído totalmente distinto? ¿Escucho con mis órganos auditivos, sintiendo mis órganos auditivos escuchando eso u oigo con *total atención*?

¿Escucho con total atención o mi mente está divagando y diciendo:

“*Oh, Dios mío, que melodía tan bella.*”?

¿Puedo estar tan completamente atento, alerta, que sólo existe el acto de *escuchar* y nada más, sin identificarme con la sensación auditiva ni con lo escuchado? ¿Puedo escuchar sin decir: Sí, no, ésa es una buena idea, eso es verdad, eso es falso, eso es mentira, todos los cuales son procesos de identificación?

¿Puedo *escuchar* sin todos esos movimientos? ¿Puedo escuchar, un escuchar puro, absolutamente puro, absoluto, sin sentir que “yo” escucho, sin identificar los sentidos, sin reconocer mentalmente lo escuchado?

¿Puedo escuchar así? Inténtelo.

Cuando escucho de ese modo la verdad de que el pensamiento es la esencia del ego, y de que el ego crea toda esta aflicción, ¿qué pasa? ¡Se acabó! ¡Se acabó el pensamiento, se acabó el ego y se acabó el sufrimiento!

¿Podemos escuchar tan completamente, con total atención, que se produce la ausencia del ego? Averígüelo por sí mismo, inténtelo, hágalo, descubra si es verdad que al escuchar así el ego se extingue. Si es verdad, entonces, la identificación ha terminado.

Ahora, amplíemos la posibilidad de los sentidos. ¿Puedo *ver*, observar algo sin el ego, con total atención en el *ver*? ¿Sin identificarme con lo que veo? ¿Sin “*mi país, adoro ese cielo hermoso, amo a su gente*” y todas esas cosas que usualmente agregamos al hecho simple de *ver*? ¿Puedo *ver* así, sin un solo pensamiento? Inténtelo.

Constata por sí mismo si en ese *ver* puro cesa el pensamiento. El cese del pensamiento es poner fin a la misma raíz del ego. Cuando se da esa atención activa, intensa, despierta, total y sin identificación, entonces, ¿existe ego?, ¿existe la aflicción?

Hay un comentario de Krishnamurti que coincide literalmente con la propuesta Zen, respecto de que al activar un sentido se activan todos:

“De manera que el escuchar activo implica estar atento a los sentidos, a mi gusto, a todo el movimiento sensorial.

Quiero decir que no se puede detener los sentidos, si no uno quedaría paralizado. Pero en el momento en que digo: “ese es un sabor maravilloso, debo obtener más de eso”, ahí empieza toda la identificación.”

Reflexiones sobre el yo. Pág. 61

3.9 La posibilidad

La humanidad ha sido educada, condicionada durante milenios para identificarse con todo: mi gurú, mi dios, mi país, mi rey, mi reina, y con todo el horror de lo que está pasando.

A cada una de estas cosas la acompaña una sensación, a la que se le

llama experiencia, que es parte del ego: “*mi experiencia*”

Cuando el ego llega a su fin, mediante la percepción sensorial pura, ¿qué sucede? No al final de mi vida, cuando el cerebro se deteriora, sino cuando está sumamente activo, atento, en calma, vivo, percibiendo la realidad interna o externa. ¿Qué sucede entonces, cuando el ego desaparece?

“Es un mundo completamente distinto, una dimensión diferente; no es una dimensión sensorial ni una dimensión intelectual proyectada, sino algo totalmente diferente.”

3.10 **Pensamiento y sensaciones**

Al pensamiento funcional le corresponde un lugar. Cuando tengo que tomar un taxi, cuando tengo que ir al dentista, cuando tengo que hacer algo, el pensamiento tiene cabida. Pero no tiene cabida psicológica, por ejemplo, cuando tiene lugar el proceso de identificación.

La identificación es lo que hace que el pensamiento haga todas las cosas equivocadas. Cuando no hay identificación el pensamiento tiene su lugar correspondiente.

Cuando decimos “*sin identificación*”, quiere decir que el ego está vacío, que no tiene contenido, que sólo hay percepciones y sensaciones. Pero son percepciones y sensaciones que no son identificadas. Simplemente suceden, dentro de sí mismo.

Si las identifico, eso es mente.

Entonces, ¿existe un vivir con las sensaciones plenamente despiertas? Están despiertas, vivas, pero la no-identificación con la sensación despoja del ego, lo elimina.

¿Se puede vivir a diario con la muerte, la cual es el cese del ego?

En el momento en que tiene una percepción directa, ¿se acabó!

4. Según el Zen

Según lo dicho., el problema de la identificación y sus consecuencias es claro. Ahora bien, parece ser que hay dos grandes propuestas para liberarse de la identificación, del sufrimiento, del miedo, y demás:

1. La propuesta del Tao.
Sumergirse conscientemente en la energía del fenómeno observado.
2. Propuesta de Krishnamurti y el Zen.
La práctica de la percepción sensorial, con la totalidad de la atención, trasciende la identificación, el ego y el pensamiento, conectándonos con otra dimensión, a partir de la realidad presente.

Veamos qué propone el Zen en particular.

4.1 La totalidad

Todos deseamos la totalidad. Queremos ser personas completas, tener una sensación de integridad. Tratamos de dilucidar el problema, de hallar el camino hacia la totalidad, pero el esfuerzo jamás fructifica; necesitamos un nuevo enfoque.

Partimos de un hecho:

“Cuando pensamos en nosotros mismos, nos separamos de nuestra vivencia y dejamos de ser un todo.”

De manera que, una vez más, el pensamiento egocéntrico parece ser el problema, porque nos separa de la realidad vivencial; un ejemplo ilustra este hecho:

“Estar sentado al lado de un quebrada, sintiendo todo lo que hay allí para sentir, no es gran cosa: sencillamente estamos ahí. Supongamos, sin embargo, que comenzamos a pensar en nuestros problemas. Quedamos absortos en nuestros pensamientos, reflexionando sobre lo que podemos hacer respecto a nuestros problemas, y repentinamente olvidamos todo aquello que estábamos sintiendo hace un momento.

Ya no vemos el agua, ni percibimos el aroma del bosque, ni sentimos nuestro cuerpo. Las sensaciones han desaparecido. Hemos sacrificado nuestra vida en ese momento para pensar en cosas que no están presentes, que no son reales aquí y ahora.”

C. Joko Beck

4.2 **Totalmente conscientes**

Nuestra vida es siempre esta vida, Aquí-Ahora.

Nuestro comentario personal acerca de la vida -todas las opiniones que tenemos sobre ella- es la causa de todas nuestras dificultades. No podríamos sentirnos molestos si no estuviéramos alejándonos de nuestra vida.

“Si no estuviéramos excluyendo nuestros sentidos del oído, la vista, el olfato, el gusto, la sensación cenestésica de percibir nuestro cuerpo, no podríamos sentirnos molestos.”

C. Joko Beck

¿Por qué? Porque estamos en el presente. No podemos estar molestos a menos que nuestra mente nos saque del presente y nos lleve hacia pensamientos irreales. Siempre que nos sentimos molestos, estamos literalmente por fuera de la realidad: hemos dejado algo por fuera.

“Somos como el pez fuera del agua. Cuando estamos presentes, totalmente conscientes, no podemos pensar algo como: ¡Que vida más difícil! ¡Carece de significado!”

C. Joko Beck

Si pensamos así es porque hemos dejado algo por fuera. Tomemos nota de la expresión “*totalmente conscientes*”. Podría significar una total consciencia, que excluiría la significación dada a cualquier sensación, porque al dar significación a una sensación estaría excluyendo otras sensaciones dentro del marco de la conciencia.

4.3 Un lugar de reposo

Hay un lugar de reposo en nuestra vida, un lugar donde podemos estar para funcionar bien. Ese lugar de reposo está sencillamente aquí y ahora: viendo, oyendo, tocando, oliendo, sintiendo, gustando nuestra vida tal como es.

Podríamos incluso agregar a esta lista el pensar, pero entendido como un pensamiento puramente funcional y no egocéntrico basado en el temor y el apego. Sólo 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, que nos producen problemas y nos sustraen de nuestro lugar de reposo interior.

“Una vida que funciona se apoya en estos seis pilares: los cinco sentidos y el pensamiento funcional. Cuando la vida descansa sobre estos seis soportes, no hay problema ni perturbación que pueda alcanzarnos.”

A estos cinco sentidos podríamos agregar el sentido cenestésico, que es, según diccionario:

“Sensación general de la existencia y del estado del propio cuerpo, independiente de los sentidos externos, y resultante de la síntesis de las sensaciones, simultáneas y sin localizar, de los diferentes órganos y singularmente los abdominales y torácicos.”

Para restablecer la vida sobre unos cimientos fuertes debemos volver a los seis pilares de la realidad, una y otra vez.

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

Una vez restablecida la conciencia, vemos lo que debemos hacer con respecto a alguna situación especial. La acción que surge de la experiencia consciente casi siempre es satisfactoria, funciona.”

4.4 Totalmente abiertos

¿Los sentidos funcionan con una especie de “*exclusividad*”? Es decir, si escuchamos un sonido, ¿bloqueamos el olfato, el gusto, etc.?

Este tipo de atención exclusiva a una sola modalidad de sensación es producto de un pensamiento sutil, quizás un pensamiento de ansiedad; esta atención unidireccional, dirigida a un solo sentido y una sola sensación puede ser útil al principio, pero:

“Cuando estamos totalmente abiertos, todos nuestros sentidos trabajan simultáneamente.”

Esto no significa dejar de hacer en la cotidianidad. No. Cuando planeamos nuestro día prevemos las tareas adecuadas para ese momento. Y sencillamente hacemos lo que debe hacerse, cuando debe hacerse. Una vez que nos hemos ocupado de la tarea, volvemos a la atención total, abierta, a todo lo que sucede, mediante todos los sentidos.

Tan pronto como sentimos el impulso sensorial de la vida, ponemos los pies en la tierra. Si no mantenemos los pies sobre la tierra, no veremos con claridad lo que sucede a nuestro alrededor y nos golpearemos contra todo y contra todos. Una vida “*despierta*” no es una especie de ilusión etérea y fantástica, sino algo muy terrenal y concreto.

Nuestra vida tiene un sitio en el cual reposa, y ese sitio no es otra cosa que el momento presente, lo que vemos, oímos y sentimos, Si no regresamos a este sitio, vivimos la vida a través de nuestra mente, alejados de la realidad presente.

¿Cuál es la importancia del momento presente? Cada momento de la vida es absoluto en sí mismo; no hay nada más. No hay otra cosa aparte de este momento presente; no hay pasado, no hay futuro, sólo hay esto. Por lo tanto, cuando no prestamos atención a lo que sucede, a la realidad presente, nos *identificamos* con algo, y lo perdemos todo.

No importa cuál es el contenido del momento, cada momento es absoluto. Es lo único que hay y que alguna vez habrá. Siempre es Aquí-Ahora-Esto, y es por esa puerta por donde podemos penetrar hacia los niveles más profundos de la Conciencia.

¿De qué trata todo esto? De sumergirnos en la realidad presente a partir de los sentidos. ¿Y por qué con los sentidos? Porque la mente está ocupada con el pasado y el futuro, mientras el cuerpo está siempre presente, esperando...

Bibliografía

- Ouspensky. Fragmentos de una enseñanza desconocida.
- Eckhart Tolle. El poder del ahora.
- Krishnamurti. Reflexiones sobre el yo y diálogos con Krishnamurti.
- Joko Beck. La vida tal como es.
- Zusuki. Mente de principiante.