

28. **Tiempo psicológico  
y  
percepción pura**

Versión 2

**Procesos para su despertar interior**

**ego**

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

*“Pero, ¿existe un mañana, psicológico, un mañana que es el tiempo de la mente? ¿Hay, en realidad, un mañana desde el punto de vista psicológico? ¿O el mañana es creado por el pensamiento, debido a que éste ve la imposibilidad de cambiar directa e inmediatamente, y entonces inventa el proceso de lo gradual?”*

*Krishnamurti.*



## Tiempo psicológico y percepción pura

*“Vivimos siempre en conflicto entre lo que es y “lo que debería ser”.*

*“Lo que debería ser” es una idea, y la idea es ficticia, no es lo que soy, que es el hecho.*

*Y el hecho de lo que soy puede ser cambiado únicamente cuando comprendo el desorden que el tiempo crea.”*

*Krishnamurti*

No es necesario ser un filósofo, ni siquiera persona versada en las ciencias para reflexionar sobre el fenómeno del tiempo, pero sí se requiere un espíritu crítico, que no vaya aceptando tontamente las impresiones que sobre su conciencia proyecta el mundo cambiante que lo rodea, penetrando en su propia intimidad sin discernimiento alguno.

¿El tiempo existe independientemente de nosotros? ¿Tiene una existencia autónoma? ¿Es una categoría absoluta? Estas preguntas nada tienen que ver con el tiempo de los relojes, que es un tiempo convencional de unos instrumentos mecánicos, producto de la civilización. A alguien se le ocurrió dividir la rotación de la tierra sobre su propio eje en 24 fragmentos, que llamó “horas”, y cada “hora” fue dividida en 60 fragmentos que llamó “minutos”. Ese acuerdo cultural es lo que miden los relojes.

Lo real es el giro de la tierra y lo convencional es el “*tiempo*” de los relojes. Lo real son los relojes físicos, y lo convencional son los giros de la manecillas, que suponemos miden un “*tiempo*” imaginario, convencional, cultural.

Cuando preguntamos si existe un tiempo real, autónomo, nos referimos a una categoría absoluta que exista fuera de los relojes. ¿Existe ese tiempo? Einstein demostró, desde principios del siglo XX, que ese tiempo absoluto, independientemente de todo, no existe.

Existe otro fenómeno que asociamos con el tiempo, que es el “*tiempo psicológico*”, el “*antes*” y el “*después*” que fascina a la mente. ¿Es ese un tiempo real? ¿Existe fuera de la mente? ¿Existe sin la mente?

## Tiempo psicológico y miedo

El tiempo es pensamiento, y el pensamiento es el proceso de la memoria, la cual crea al tiempo como *ayer*, *hoy* y *mañana*, un concepto que usamos como medio de realización personal, como sistema de vida. Nos referimos al tiempo psicológico, que es ese ayer, ese hoy y ese mañana.

El tiempo es extraordinariamente importante para nosotros, vida tras vida. El tiempo es la verdadera naturaleza del pensamiento; el pensamiento es tiempo. Y mientras el tiempo exista como un medio para lograr algo, por ejemplo el conocimiento de sí mismo a partir de mañana, la mente no podrá ir más allá de sí-misma. Por ejemplo, “*mañana voy a cambiar*” no produce absolutamente ningún efecto, fuera del placer de la ilusión.

Si la memoria es tiempo, pasado, y el pensamiento es la respuesta de la memoria, el pensamiento es tiempo: el pasado y el futuro. Por eso Ud. no puede pensar en la realidad instantánea del Aquí-Ahora-Esto, pero puede percibir la realidad del Aquí-Ahora-Esto.

*Pensar* y *percibir* son dos cosas totalmente diferentes. El pensar es del tiempo, el percibir es de la conciencia libre de la mente.

Por tiempo psicológico no entendemos el tiempo cronológico, del reloj (segundos, minutos, horas, días, años, siglos...) sino el tiempo como factor interno, psicológico. Ese hecho es el que da origen al miedo psicológico. ¿Y si me rechazan? ¿Y si me dicen que no? ¿Y si me abandonan? ¿Y si pierdo el trabajo?

El tiempo es miedo. Como el pensamiento es tiempo y el tiempo es pensamiento, este debe engendrar miedo, conflicto, porque al proyectarse al mañana niega la realidad presente, sumergiendo la psiquis en la alucinación del futuro con toda su incertidumbre.

El futuro no es más que la proyección del pasado, marginados los dos de la realidad que es, sumergido ese futuro en un mar de incertidumbre... que produce miedo, porque nada es seguro.

Anticipándonos, puede afirmarse que la percepción inmediata del hecho, de lo que sucede adentro y afuera, de lo *real*, es intemporal... es decir, es un acto de la conciencia sin participación alguna de la mente. Si la mente ordinaria es el resultado del pasado, porque es memoria, ¿cómo podría percibir la realidad presente?

La mente ordinaria puede pensar, pero no puede percibir.

Por lo tanto, para comprender el miedo uno debe estar atento al tiempo: el tiempo como distancia, espacio, “yo”, tiempo que el pensamiento crea como ayer, hoy y mañana, usando la memoria de ayer para ajustarse al presente y así condicionar el futuro.

Para la mayoría de nosotros, el miedo es una realidad extraordinaria; y una mente enredada en el miedo, en la complejidad del miedo, jamás puede ser libre. Jamás puede comprender la totalidad del miedo sin comprender las intrincaciones del tiempo y del pensamiento.

El miedo y el tiempo marchan juntos.

El pensamiento, el tiempo y el miedo son coexistentes, simultáneos, son lo mismo.

## **El tiempo crea desorden**

El tiempo psicológico implica moverse de “*lo que es*” a “*lo que debería ser*”. Tengo miedo, pero algún día estaré libre del miedo; al menos, eso es lo que uno piensa. Soy iracundo, pero desde mañana seré una persona pacífica. Soy vanidoso, pero desde el lunes voy a ser sencillo...

Cambiar “*lo que es*” a “*lo que debería ser*” involucra tiempo y ese tiempo implica esfuerzo en ese intervalo entre “*lo que es*” y lo que “*debería ser*”. No me agrada el miedo, y voy a hacer un esfuerzo para analizarlo, disecarlo o voy a escapar totalmente de él.

¿Ve el conflicto? Junta tiempo y esfuerzo, que es a lo que estamos habituados, para cambiar el miedo, que es “*lo que es*”. Tiempo y esfuerzo para cambiar “*lo que soy*”, es lo que me han enseñado, pero ese método puede cambiar temporalmente conductas indeseables, pero su ser no se modifica conscientemente jamás.

Recuerde que su ser es lo que Ud. es... ahora.

Puede cambiar una conducta peor por una mejor, mediante el tiempo y el esfuerzo, pero todo eso sigue siendo mecánico, inconsciente, cualquiera sea el esfuerzo: ayunar, reprimir, azotarse, renunciar, agotarse... todo eso puede cambiar temporalmente conductas pero no cambia su Ser Interno más profundo.

Vivimos siempre en conflicto entre “*lo que es*” y lo que “*debería ser*”, utilizando el tiempo (mañana) y el esfuerzo como herramientas de autotransformación, y eso no funciona, aunque parezca que funciona.

Lo que “*debería ser*” es una idea, y la idea es ficticia, no es “*lo que soy*”, que es el hecho; y el hecho de “*lo que soy*” puede ser cambiado únicamente cuando comprendo el desorden que el tiempo crea.

¿Cuándo puedo comprender el desorden que el mañana crea? Cuando el pensar en el tiempo futuro es percibido en forma pura, sin juicio alguno. Es la percepción la que transforma, no la idea del cambio. Transforma al perceptor y a lo percibido.

Cuando observo el contenido del pensamiento y el pensar, estos se diluyen, se disuelven en la nada, porque son realidades virtuales, momentáneas, como las imágenes de la televisión, como una ola, como un parpadeo de la mente.

Entonces, ¿es posible liberarme totalmente del miedo, completamente, en el instante? Acuda a la visión pura de su miedo y encuentre la respuesta. Si permito que el miedo continúe y le agrego tiempo (mañana) crearé desorden todo el tiempo; por lo tanto, puede verse que el tiempo psicológico es un elemento de desorden, no un medio para liberarse finalmente del miedo.

De modo que no existe un proceso gradual, poco a poco, para desembarazarse del miedo, de la ira, de la vanidad, de la violencia..., tal como

no existe un proceso gradual para desembarazarse del veneno del nacionalismo.

Si usted es nacionalista y dice que a la larga llegará a la hermandad humana, en el intervalo hay guerras, violencia, desdicha, brutalidad, existe toda esta espantosa división entre los seres humanos.

En consecuencia, el tiempo está creando desorden.

## **El tiempo psicológico es un veneno**

Si en su baño usted tiene un frasco rotulado “veneno”, y sabe que eso es veneno, se cuida mucho de ese frasco, aún en la oscuridad. No se cuida de eso *mañana*, sino de instante en instante, porque comprende que ahí hay un peligro para su vida. Siempre está atento a él. No piensa: ¿Cómo me mantendré alejado?, ¿cómo hago para estar atento?, ¿cómo haré mañana para que no se me olvide? No. Usted no piensa eso. Sabe que es veneno, de modo que está tremendamente atento a él.

Si usted estuviera en un cuarto oscuro donde hay una cobra, ¿usted cómo se movería para encontrar la puerta?

El tiempo es un veneno, crea desorden. Si esto es un hecho para usted, entonces puede proseguir con la comprensión de cómo liberarse del miedo instantáneamente.

Pero hay algo que es mucho más que todo eso; puede haber algo que parece *tiempo real*, completamente distinto del tiempo conocido. Nosotros sólo conocemos dos tiempos, el cronológico y el psicológico, y estamos atrapados en esos dos tiempos. El tiempo cronológico juega un papel importante en la psique, y la psique ejerce una influencia importante sobre lo físico. Estamos presos en esta batalla. Uno debe aceptar el tiempo cronológico, a fin de tomar el bus, el tren o el avión, para que las relaciones sociales fluyan sin conflictos.

Pero si uno abandona por completo el tiempo psicológico, el ayer y el mañana, puede dar con algo totalmente distinto, algo que no está relacionado con ninguno de los otros dos, algo *atemporal* interno, en la profundidad del Ser, que crea un orden extraordinario que suele llamarse paz y amor.

Es algo que parece *tiempo real*, denominado así por carecer de palabras precisas, pero realmente es algo *atemporal*; es un *estado interno* desvinculado totalmente de la memoria, del pensamiento, del tiempo psicológico y del tiempo cronológico.

Es un estado interno asociado a lo atemporal, a la eternidad.

## **El destello de la comprensión**

La verdad o comprensión llega en un destello, y ese destello no tiene continuidad; no está dentro del campo del tiempo. Vea esto claramente por sí mismo. La comprensión es fresca, instantánea, no es la continuidad de algo que ha sido. La comprensión surge de la percepción pura de la realidad, interna o externa, en este instante.

La comprensión, la percepción y la realidad son simultáneas e instantáneas. De esa tríada nace el contacto con lo atemporal, que es lo que denominamos la Presencia Interior.

Lo que ha sido, como la experiencia, la memoria y el conocimiento, no puede traerle comprensión, que es la visión pura de *lo que es*.

En tanto estemos buscando continuidad, deseando permanencia en la relación, en el amor, anhelando encontrar una paz duradera, y todo lo demás que se anhela para siempre, está persiguiendo algo que se halla dentro del campo del tiempo; por lo tanto, no pertenece a lo atemporal y es una ilusión.

Palabras tan comunes como *siempre, nunca, futuro, porvenir...* están cargadas de tiempo psicológico y crean conflictos. ¿Qué, humano, es para *siempre*? ¿Qué? ¡Nada!

## **Una búsqueda vana**

En tanto estemos pensando desde el punto de vista del tiempo, tiene que haber miedo a la muerte, porque puede ser *mañana*. He aprendido muchas cosas pero no he encontrado lo eterno, y antes de morir tengo que encontrarlo; y si no lo encuentro antes de morir, al menos espero encontrarlo en la próxima

vida, mediante la reencarnación, la resurrección de los muertos, la vida perdurable... y todas esas imágenes fantásticas que pertenecen al pensamiento mágico.

Todo nuestro pensar se basa en el tiempo. Todo eso es pensamiento. Nuestro pensar es lo conocido, es el resultado de lo conocido, y lo conocido es el proceso del tiempo, es viejo, lo que sucedió, lo que ya no es.

Y con esa mente estamos tratando de descubrir qué es ser inmortal, qué es la Conciencia, qué es estar más allá del tiempo, lo cual es una búsqueda vana. No tiene sentido, excepto para filósofos teóricos o especuladores.

Si quiero encontrar la verdad, no mañana, sino de hecho, directamente, ¿no debo yo, el “yo”, el “sí-mismo”, que está siempre acumulando, luchando esforzándose y otorgándose una continuidad por medio de la memoria, no debe ese “yo” cesar de continuar? ¿No es posible, acaso, morir mientras estoy viviendo? Pero ese morir es la extinción del “yo”, no la muerte biológica.

Viviendo en este mundo, ¿es posible para la conciencia originar, sin ninguna forma de compulsión, un estado en el que el experimentador, lo experimentado y la experiencia no tengan base alguna tal como la memoria? ¿Es posible que el observador, lo observado y la observación sean un único proceso instantáneo, sin pensamiento alguno? En tanto exista sólo el observador, el pensador, tiene que haber miedo de terminar y, por ende, miedo a la muerte.

El observador es el “yo”, que es un pensamiento, es el miedo.

Así pues, si es posible para la mente conocer todo esto, darse plenamente cuenta de ello y no limitarse a decir “es sencillo”; si puede percibir el proceso total de la mente, ver el significado íntegro de la continuidad y del tiempo, y la inutilidad de esta búsqueda para encontrar, por medio del tiempo, aquello que está más allá del tiempo; si su percepción puede darse cuenta de todo eso, entonces puede haber una muerte que sea de veras una creatividad totalmente fuera del tiempo. Es la muerte del “yo”.

La muerte se refiere a la terminación del “yo” y el renacimiento se refiere al surgir de la conciencia mediante la percepción pura. Es esa conciencia la que nos puede poner en contacto con lo atemporal, con lo real, con lo eterno.

## La percepción sin tiempo

Usted ve la realidad y yo no la veo; ¿por qué ocurre esto? Ocurre porque estoy implicado en el tiempo; usted no ve las cosas en el tiempo, yo las veo en el tiempo. Son dos maneras distintas de vivir la realidad.

Su ver es una acción de todo su Ser, y su Ser no está preso en el tiempo (pasado y futuro). Usted no piensa en un arribo gradual; ve algo instantáneamente, y esa percepción misma actúa.

Yo no veo la realidad; quiero descubrir por qué no veo. ¿Qué es lo que me hará ver totalmente algo, de modo tal que comprenda de inmediato la cosa completa? Usted ve la estructura total de la vida: la belleza, la fealdad, el dolor, la dicha; usted ve la cosa íntegra, y yo no puedo. Veo una parte de ella, pero no la veo en su totalidad, porque la estoy viendo desde el tiempo psicológico, pasado y futuro, y ese tipo de visión, de naturaleza temporal, fragmenta la realidad, la interpreta, la distorsiona.

La persona que ve algo totalmente, que ve la vida totalmente, sin fragmentación alguna, sin concepto alguno, es obvio que debe estar fuera del tiempo psicológico, que es el pasado y el futuro.

Por favor, preste atención a todo esto, porque tiene algo que ver, realmente, con nuestra existencia diaria; no es algo filosófico, ajeno a nuestra vida cotidiana.

Si comprendemos esto, entonces comprenderemos nuestra rutina diaria con su tedio, sus placeres, los sufrimientos, las alegrías, los temores y la ansiedad. De modo que no lo descarte diciendo: “¿*Qué tiene esto que ver con nuestra existencia diaria?*” Tiene que ver. Uno puede percibir que es posible cortar instantáneamente, como un cirujano, todo el cordón de la desdicha humana, orientándose hacia lo atemporal que reside en la propia realidad, porque todo es Conciencia.

Eso es lo que trato de investigar con usted, en el grupo.

## De la percepción surge la acción correcta

¿Le ha sucedido alguna vez que de pronto percibe algo y, en ese instante de percepción, no tiene problema alguno en lo absoluto? En el momento mismo en que ha percibido el problema, sin pasado ni futuro, éste ha cesado por completo.

Comprenda esto, por favor. Usted tiene un problema, piensa en él, arguye con él, se preocupa; dentro de los límites de su pensar, ejercita todos los medios para comprenderlo. Finalmente dice: “*nada más puedo hacer*”. No hay nadie, ni gurú, ni libro alguno, que le ayude a comprenderlo. Se ha quedado con el problema y no hay salida.

Habiendo indagado en el problema hasta el pleno alcance de su capacidad, lo deja tranquilo. Su mente ya no se preocupa más, no se tortura con el problema, no dice más: “*Tengo que encontrar una respuesta*”; por lo tanto, se queda quieta, y en esa quietud encuentra la respuesta. ¿Por qué?

La quietud de la mente, que es no pasado y no futuro, permite que su Ser se conecte con la realidad, y es esa percepción la que ve la solución, porque desde la percepción de la vida surge la acción correcta, y no desde el pasado ni el futuro.

No es nada extraordinario. Ocurre con los matemáticos y los científicos, y las personas lo experimentan ocasionalmente en su vida cotidiana.

¿Qué significa eso? La mente ha ejercitado en plenitud su capacidad de pensar y ha llegado al borde mismo de todo pensamiento sin haber encontrado una respuesta. Entonces, se queda quieta, abandona el tiempo, abandona las ideas. No por agotamiento, no a causa de la fatiga. Habiendo hecho ya todo lo posible para encontrar la respuesta, la mente se aquieta de manera espontánea, abandonando el tiempo.

Al abandonar el tiempo, el pasado y el futuro, la experiencia, los conceptos... aparece una intensa atención exenta de toda ansiedad, una mente quieta que permite la percepción de la realidad sin opción alguna, sin exigencia alguna y es desde ese estado vivo, vital y existencial que surge la respuesta.

La respuesta surge del problema, cuando el problema es percibido tal como es, sin la mente que lo ve desde el pasado o el futuro. De la percepción pura de la realidad, sea la que sea, surge la energía de la acción correcta. Esa energía es creadora, esa energía es inteligente.

De la percepción pura de la realidad surge la acción inteligente, coherente con las exigencias de esa realidad.

## Percepción sin opciones

Muchas personas nos han dicho que debemos adquirir **experiencia**, que la experiencia nos da comprensión. Pero, si la experiencia es el conocimiento de lo que pasó, es decir, es el tiempo, ¿cómo puedo comprender la realidad desde lo que pasó?

Es necesario cuestionar la experiencia, porque si es tiempo, entonces, constituye un impedimento para comprender *lo que es*. Y la experiencia es tiempo.

“*Lo que es*” es Ahora, y la experiencia es del pasado.

Sólo la mente inocente, la mente no empañada por la experiencia, totalmente libre del pasado, libre del “yo”, permite la percepción de la realidad, que es un acto de la conciencia.

La mente quieta, sin “yo”, sin tiempo, sin pasado ni futuro, permite que la realidad se despliegue frente a la conciencia, permite sumergirse en la vida tal como es, en este instante, permite disfrutar el gozo de existir, sumergido en el suceder de este instante.

Si usted ve la verdad de eso, si reconoce esa verdad por una fracción de segundo, conocerá la importancia de la mente en estado de inocencia, que es el estado de la mente que abandona el tiempo, el ayer y el mañana, para que la percepción sea.

Eso significa la desaparición de todas las incrustaciones de la memoria, es decir, que la mente descarta el pasado, la experiencia, el conocimiento de lo que fue.

Si usted ve esta mente quieta, observadora, como un cierto nivel de conciencia, como el principio de la conciencia, como un nivel de conciencia suficiente para percibir eso, sin tiempo, se facilita el entendimiento de estas ideas.

La mente quieta, perceptiva y receptiva, es un estado superior de conciencia.

Pero para percibir eso, la vida, lo que sucede, lo que es, no debe plantearse el “cómo”, con el deseo de una respuesta. Una mente que se distrae con el “cómo”, no es una mente atenta. Por ejemplo, la terminación del sufrimiento se realiza en el sufrimiento mismo, no fuera de él. Alejarse del sufrimiento es encontrar sólo una respuesta, una conclusión, un escape.

Si usted se pregunta ¿por qué sufro? ¿Cómo dejar de sufrir?, ¿Hasta cuando sufriré?, es posible que encuentre muchas respuesta, pero el sufrimiento continúa, porque esas preguntas lo alejan temporalmente del sufrimiento, que luego volverá.

Mientras que si usted focaliza su atención completa en su sufrimiento, si está atento a él con todo su Ser, observándolo, verá que hay una percepción instantánea en la que no interviene el tiempo, en la que no hay esfuerzo ni conflicto alguno.

Esta percepción instantánea, pura, sin juicios, sin opciones, pone fin al sufrimiento.

La percepción pura, que es la luz de la conciencia, pone fin a lo percibido, aunque realmente ese no sea el propósito esencial del Trabajo Interior. El propósito esencial es *percibir eso*, acto con el cual nace el *Testigo*. Cuando lo percibido es el sufrimiento, el quedarme enfrente de eso es lo que se denomina el “*sufrimiento voluntario*”, que es necesario.

Comprenda claramente que este proceso perceptivo es, en sí mismo, una sanación de los estados emocionales adversos y la puerta de entrada a niveles superiores de conciencia... sin que el tiempo participe.

La percepción pura es Conciencia y es sanación, simultáneamente.

El *Testigo* de eso, sea lo que sea, es Conciencia.

## **La libertad de la mente**

La mente perceptiva que de veras está quieta, es activa, fuerte, vital. Lo es en sí, no con respecto a nada en particular. Sólo una mente así, que es un estado de conciencia, se halla libre de lo verbal, de la experiencia, del conocimiento, del esfuerzo, del tiempo. Una mente así puede percibir lo verdadero, una mente así permite la percepción directa, la cual está más allá del tiempo. La percepción consciente es atemporal.

La mente puede estar en silencio sólo cuando ha comprendido el proceso del tiempo, y eso requiere vigilancia, observación, percepción. Una mente así, ¿no debe, acaso, ser libre? No estar libre *de* algo, sino *ser* libre. Esto puede parecerle extraño, porque sólo conocemos la libertad con respecto a algo, pero no conocemos la libertad con respecto a todo.

Una mente que está libre *de* algo no es una mente libre. Esa libertad con respecto a alguna cosa es sólo una reacción, y eso no es libertad.

La mente es libre cuando comprende el hecho tal como es, sin interpretarlo, sin censurarlo, sin la presencia del tiempo, sin el juicio que viene del pasado. Es inocente porque es libre, no libre de algo sino libre de sí misma.

Sólo una mente así puede percibir lo verdadero, lo que está más allá del tiempo, lo eterno.

## **El camino de la verdad**

El problema consiste, sin duda, en liberar a la mente por completo, de modo que se halle en un estado de percepción alerta sin límites ni fronteras. ¿Cómo hallar esa libertad?

La importancia de plantearse uno mismo esta pregunta, por sí-mismo, para sí-mismo, es lo que da valor y fuerza a la pregunta, y no el hecho de que la formulación verbal de la pregunta sea hecha por otro, por sabio que sea.

Carece de sentido si no se la formula a sí-mismo con insistencia, con urgencia, con pasión, para sí mismo.

Es necesario comprender que los políticos, los sacerdotes, los periódicos y los libros que lee, el conocimiento no fáctico que adquiere, las creencias a las que se aferra, todo esto hace que el margen de libertad se estreche más y más, porque todos esos contenidos buscan o logran el condicionamiento de la mente, el embotamiento de la mente, que es precisamente la pérdida de la posibilidad de la libertad.

No basta con darse cuenta de esos procesos enajenantes que la sociedad utiliza para conservar sus privilegios. No basta con prestar atención a lo externo. No basta con distensionar el cuerpo. No basta con la quietud del cuerpo. Todo eso es necesario, pero no es suficiente.

Darse cuenta, focalizar la atención, distensionar el cuerpo, aquietar el cuerpo, son medios indispensables para el propósito: la percepción de los procesos internos, la percepción de la vida interna de instante en instante, sin pasado ni futuro.

Es desde esta percepción sin tiempo que surge una energía capaz de diluir a la mente mezquina, al “yo”, a la mente crédula, a la mente temerosa. Y esa es la libertad que permite la expansión de la conciencia. Primero la conciencia de sí-mismo, luego la conciencia objetiva, luego... no podemos saberlo, por ahora.

La percepción es, pues, el camino de la verdad.

Dice Krishnamurti:

*“Este camino conduce a un sentido completo de paz, de amor”*

que emana de “la fuente de toda energía”, de lo eterno, donde ni el tiempo ni el “yo” tienen lugar.

Esta es la búsqueda trascendente en la cual la meditación es otro medio indispensable, pero esta búsqueda no sustituye a la vida, a la vida cotidiana, por el contrario, la vida es el verdadero instrumento de libertad y dicha, ¿pero cómo?: permaneciendo Testigo del suceder interno y externo, sea este lo que sea.

## El mito de Sísifo

La mitología griega cuenta la historia de Sísifo, rey de Corinto, que fue condenado por los dioses al infierno y al castigo eterno. Incesantemente, Sísifo debía empujar cuesta arriba una enorme roca, que al llegar a la cima de la colina, se despeñaba de nuevo hasta el valle. El esfuerzo de llevar la roca hasta arriba, hasta la cima, sólo le servía para verla caer de nuevo, una y otra vez, hasta la eternidad.

Recuerdo haber visto por los años 80 una película de origen alemán que contaba la historia de Drácula, titulada *Nosferatu*, en la cual el vampiro confiesa que fue condenado por los dioses a “hacer eternamente lo mismo”, por razones que no recuerdo.

¿Cuál es la enseñanza de este mito? Podemos interpretarlo de muchas maneras, según el Ser de cada cual. Que los dioses son brutales. Que la vida carece de sentido. Que la rutina es la muerte. Que no importa lo que uno haga. Que la eternidad es un castigo... en fin, aporte su propia versión.

Veamos cuál es la visión del Zen:

Si logramos *ver* que sólo existe *este momento*, entonces el hecho de empujar la roca cuesta arriba y el hecho de verla caer de nuevo son, en cierto sentido, la misma cosa. Es lo que sucede en este instante, es el hecho existencial, es lo que es, pero mi mente le aplica etiquetas al pensar que: esto es empujar... esto es rodar... esto es empujar... esto es rodar... que son interpretaciones, según las cuales la tarea de Sísifo y de Drácula es verdaderamente difícil, insoportable. Un castigo eterno.

Sin embargo, lo único que sucede es el acto de empujar la roca hasta la cima, y luego verla caer, una y otra vez. Eso es lo que sucede, ese es el hecho, sin más. Es lo fáctico. El resto es la mente adicionando conceptos a lo que sucede, al hecho; agregando significación al hecho.

Igual que Sísifo, nosotros estamos haciendo únicamente lo que tenemos que hacer en cada momento, pero a esa actividad le agregamos juicios, ideas, conceptos, emociones. Vea bien esto. El infierno no está en empujar la roca, sino en pensar en eso, en crear ideas de esperanza y desencanto, en imaginar que algún día la roca se quede en la cima, en la ilusión (tiempo) de que algún día esto cambiará.

¡Tome atenta nota de que en todo momento estamos haciendo algo!

Nuestros esfuerzos sí hacen que las cosas se realicen, no son en vano, son necesarios, y al hacerlos, nosotros pasamos inmediatamente al momento siguiente, instantáneamente, como una sucesión encadenada de hechos, no de tiempo. Tal vez la roca sí se quede en la cima por un momento; tal vez no. Ninguno de los dos sucesos es bueno o malo en sí. Simplemente se quedó en la cima o no se quedó. Llueve o no llueve. Hace sol o no hace sol. Estoy triste o estoy alegre. Nada de eso es *bueno* o *malo*. Simplemente es. Es así.

El peso de la roca, la carga, la cruz, está realmente en la idea de que la vida es una lucha, de que debería ser diferente de como es, de que algo en la vida está mal. Esta terrible idea de que la vida es una cruz que hay que cargar cada día es de origen judeo-cristiano, atribuida al mismísimo Jehová, el Iracundo:

*“Y al hombre dijo: Por cuanto obedeciste a lo voz de tu mujer, y comiste del árbol de que te mandé diciendo: No comerás de él; maldita será la tierra por tu causa; con dolor comerás de ella todos los días de tu vida.*

*Espinos y cardos te producirá, y comerás plantas del campo.*

*Con el sudor de tu rostro comerás el pan hasta que vuelvas a la tierra, porque de ella fuiste tomado; pues polvo eres y al polvo volverás.”*

Génesis 3,17

## **La transformación del Ser**

Cuando vemos la vida así, como una maldición divina, nuestro instinto busca formas de escapar, porque el miedo instintivo busca proteger la vida. Una persona puede beber para olvidar que debe empujar la roca. Otra manipula a los demás para que le ayuden a empujar. Muchas veces tratamos de pasarle la carga a otra persona, para evitar el trabajo.

Pero no es necesario compartir las opiniones de Jehová, ni aceptar la idea cristiana de que nacemos con el “pecado original” a costas. ¡Como si no

fuera suficiente con la roca! Hay formas más humanas y bellas de ver nuestra vida, afortunadamente.

Veamos. En medio de la vida cotidiana, ¿cuál sería el estado de *despertar*? Limitarse a empujar la roca y abandonar la esperanza de que la vida sea diferente de como es, ahora. *Ahora es así*. En este instante es así. Así es. ¡Aquí, ahora, es así! Esa es la realidad real. La única realidad.

La mayoría de nosotros imaginamos que en el estado de despertar, conscientes, nos sentiremos mucho mejor que cuando empujamos una roca. Pero, ¡la vida es como es!, y nuestra práctica no consiste en hacer que la vida sea más placentera, aunque ésa sea una esperanza muy humana, porque hay tres impulsos básicos que nos condicionan: el miedo, la búsqueda de seguridad y la búsqueda de *placer*.

A todos nos agradan las cosas que nos hacen sentir bien, porque el placer es el único Dios verdadero al cual rendimos tributo y adoración de instante en instante, sin darnos cuenta. Si nuestra pareja no nos hace sentir a gusto, suponemos que es preciso que algo cambie: que cambie ella.

Porque somos humanos, porque la búsqueda de comodidad y placer forma parte de nuestro ser instintivo, pensamos que la meta en la vida es sentirnos bien, estar cómodos, evitar todo malestar. Pero hay un secreto alquímico que está al alcance de quien necesita, busca y hace lo que debe hacer: *¡Si nos limitamos a empujar la roca del momento y a tomar conciencia de lo que sucede dentro de nosotros a medida que empujamos, nos transformaremos lentamente!*

Descompongamos esta idea en sus elementos:

1. Siempre estamos haciendo algo. Empujar la roca, o lo que sea.
2. En ese hacer, algo sucede dentro de nosotros.
3. Podemos ser conscientes de eso que sucede dentro de nosotros; es decir *percepción pura* de eso que sucede dentro de sí-mismo, mientras hago afuera lo que hago, sea lo que sea.
4. Esa conciencia de sí-mismo, esa percepción pura de lo que sucede dentro de sí-mismo, produce una transformación en el ser humano.

Alquímico se denominaba antes a ese proceso de auto transformación; ahora se le dice cuántico. Es lo mismo.

¿Pero qué significa transformarse? Más autoaceptación, más comprensión de la realidad externa e interna, más serenidad frente a la adversidad, una actitud de apertura frente a la vida, visión de lo transitorio, abandono consciente del sufrimiento, menos apego; compasión por el prójimo, entendido como el amor en acción; apertura de la mente y el sentimiento, un estado de Presencia Interior más continuo y profundo, ver la vida como un milagro y ver la muerte como un misterio, intuición de lo eterno, amar la vida sin apego y amar la muerte sin obsesión... en fin.

Es difícil encontrar las palabras exactas, pero eso es. Esa es la mutación del *ser* de la persona, un cambio de estado de conciencia.

La idea esotérica de que la vida es, en sí-misma, un *gozo*, suele no ser comprendida correctamente. La persona corriente cree que el *gozo* radica en lo que se hace, pero no es así. La idea es otra. ¿Qué sucede con el peso de la vida, con la roca, cuando vivimos realmente, conscientemente, cada momento?

Si *somos* totalmente lo que *somos* en cada segundo, comenzamos a experimentar la vida en forma de *gozo*. Entre nosotros y una vida llena de *gozo* se interponen nuestros pensamientos, nuestras ideas, nuestras expectativas, nuestras esperanzas y nuestros temores.

Si empujo mi roca de hoy, y eso me produce tristeza, ¿qué soy?

Si al empujar mi roca de hoy me produce hastío, ¿qué soy?

Si al empujar mi roca me produce miedo, ¿qué soy?

Estas preguntas y las repuestas correctas son el secreto de la transformación. Escudriñemos esto con cuidado, paso a paso.

No es que debemos estar totalmente dispuestos a empujar la roca, en todo momento. Podemos desear no hacerlo, siempre y cuando que reconozcamos esa falta de voluntad como un hecho interno. Está bien no tener la voluntad de hacerlo, y desde la percepción de esa carencia de voluntad veo que “*no deseo hacerlo*”, y no lo hacemos. Pero la cosa cambia cuando la falta

de voluntad no percibida se transforma en un esfuerzo por escapar de la realidad.

El problema no es la falta de voluntad para hacer las Tareas, por ejemplo, sino la falta de percepción de esa carencia. Cuando no hay percepción, todo es un proceso instintivo, mecánico, inconsciente.

¿Cómo escapar de la realidad? Hay muchas maneras: sentirse víctima, mañana lo hago, ocuparse en demasía, sentirse enfermo, justificarse, lamentarse de la propia vida, la búsqueda de la comodidad, entregarse a la imaginación, culpar a otros, mentirse... la mente es muy astuta para encontrar mil y una formas de evitar *vivir* en este momento, mientras empujamos la roca. Cualquier cosa menos *vivir* la experiencia consciente de empujar esta roca todo el día... aunque estamos todo el día empujando la roca.

¿De dónde surge tanta infelicidad? La causa de la infelicidad radica en nuestro juicio sobre lo que hacemos, en nuestra actitud frente a lo que hacemos. No nace de lo que hacemos, sino en el juicio acerca de eso que hacemos.

El infierno es lo que pensamos acerca de lo que sucede.

## **Ser en el hacer**

¿En qué consiste nuestro Trabajo Interior? Consiste en *ver, percibir*, que sólo estamos empujando, percibir ese hecho fundamental. Percibirnos en el hacer, sea lo que sea. No importa lo que hacemos, sea lo que sea, más o menos elaborado, más o menos inteligente, más o menos rutinario. No importa. Simplemente hacemos lo que hacemos, minuto a minuto, pero Presentes, Conscientes en ese hacer, observando lo que sucede internamente mientras hago lo que hago.

Como afirma Krishnamurti, se trata de "*ser en el hacer*", nada más.

Las personas que llevan un tiempo practicando con sus Tareas y su Meditación, comienzan a ver su carga con un cierto sentido del humor. Después de todo, la idea de que la vida es una carga insoportable es apenas un concepto, que trasforma la vida en un infierno.

Sabemos que nuestro Trabajo Interno ha producido fruto cuando sentimos la vida menos como una carga y más como una fuente de gozo. Pero no es un gozo por eso que hago, que puede ser alegría de la mente y contento del corazón, sino un *gozo existencial* por estar Presente, vivo, consciente, perceptivo, mientras hago eso que contenta al corazón.

Por favor, comprenda claramente que una cosa es lo que hago, y otra muy distinta es sentir la vida mientras hago eso. La alegría puede radicar en hacer eso, lo que sea, pero el *gozo existencial* surge de sentir la vida propia mientras hago eso.

A esto se refieren los Maestros que afirman que “*la vida es un gozo*”, que “*el gozo es la naturaleza de la vida*”, que “*todo es un gozo*”.

Una cosa es lo que hago y otra, muy distinta, es sentirme haciendo eso; ser en ese hacer; ser-haciendo. Ese es el gozo de la vida. ¿Acaso la vida no se manifiesta en el hacer?

¡Eso no significa que no haya tristeza, o sufrimiento, o dolor, o miedo, pero la *dicha* está en la vivencia consciente de esa tristeza, ese sufrimiento, ese dolor, ese miedo, mientras hago lo que hago!

Mientras estén esos estados emocionales, que son siempre transitorios, los acompaño con la atención, los percibo, los experimento conscientemente, porque son reales aunque pasajeros, y es de esa vivencia que surge la *dicha* de vivir... observando eso. La *dicha* de observar la tristeza. El gozo de experimentar el sufrimiento, conscientemente. La *dicha* de percibir el miedo, porque es en la percepción que está la vida.

El miedo es una emoción real, pero la percepción del miedo es la vida real. ¿Ve la diferencia?

En cuanto estos estados emocionales se extinguen bajo la luz de la conciencia perceptiva, porque son reales pero transitorios, regreso nuevamente a la vivencia consciente de ser-haciendo lo que sea: comer, caminar, hablar, danzar, trabajar... y si no se extinguen, no importa; lo importante es la percepción del suceder, ser Testigo del suceder.

Si estamos dispersos, en la vida surgen cargas constantemente. Criar niños puede ser una carga. Las enfermedades, los accidentes, las dificultades,

lo desagradable, pueden sentirse como cargas. No podemos vivir como seres humanos sin enfrentar dificultades, las cuales podemos optar por sentir como “cargas”.

La vida se torna entonces en extremo pesada, por ignorar que la calidad de “carga” o “dificultad” que atribuimos a los hechos son sólo conceptos mentales. Es la significación la que atribuye al hecho real la calidad de “carga” insoportable.

Por estar saturados de ideas, conceptos, creencias y filosofías, vacíos de la capacidad de percibir la realidad, es que no podemos ver que las cosas son como son, que la vida es como es, tal cual, y que, por lo tanto, todo es en sí mismo perfecto, porque es así, sin opciones.

Pero, obsesionados por los procesos de la mente, preferimos la idea y no el hecho, preferimos el concepto y no la realidad, preferimos la interpretación de lo que es la vida y no la vida. Ese es el infierno en que vivimos, apasionados por las formas y las apariencias, ignorando que la vida que somos es un milagro y un misterio cósmico.

## **El verdadero gozo**

A veces resulta difícil aceptar la idea de que empujamos una roca cuesta arriba, tal vez porque en este preciso momento siento que todo está bien. Y es cierto. Algunas veces las cosas resultan tal y como las deseamos. Podemos estar viviendo una relación maravillosa o todavía estamos muy contentos con nuestro nuevo empleo, pero hay una notable diferencia entre el hecho de que todo marche bien y el verdadero *gozo*.

¿Cuál es la diferencia entre la sensación de *bienestar*, la cual se basa en las circunstancias, y el verdadero *gozo*, la *dicha*?

Cuando se trata de un estado de *bienestar*, sentimos temor ante la posibilidad de que termine, porque las circunstancias cambien. Ese temor se manifiesta mediante la tensión física, mental o emocional, que si se incrementa suele convertirse en el conocido estrés, que es una enfermedad.

Siempre habrá tensión, oculta o manifiesta, cuando la sensación de bienestar sea sólo una felicidad egoísta, común y corriente, circunstancial.

Por el contrario, el *gozo* no conlleva tensión alguna porque acepta, comprende, percibe y vive todo, tal como es. Es el *gozo* de existir, haciendo eso, aunque se trate de empujar la roca.

Si estamos en un período agradable de la vida, debemos disfrutarlo, pero sin aferrarnos a él, porque todo lo circunstancial cambia y termina. No obstante lo que normalmente sucede es que nos preocupa perderlo y tratamos de no dejarlo ir, de que no cambie.

Cuando me limito a *vivir* eso y disfrutarlo, estoy bien. Pero cuando me dedico a pensar: “esto es *maravilloso*”, ¿cuánto durará?, ¿qué hago para que esto continúe?, Dios quiera que sea para siempre... entonces, abandono el *vivir* eso, me entrego a la especulación mental y aparece la preocupación, la tensión... y el sufrimiento

Cuando nos preocupamos por nuestra roca, la carga de la vida se hace muy pesada. De lo contrario, nuestra vida es apenas lo que sea que estamos haciendo y sintiendo, Aquí-Ahora-Esto. ¿Cómo se manifiesta la vida? Mediante nuestro *HACER* y nuestro *SENTIR*. Hacer y sentir es la vida. Mientras esté conectado conscientemente, perceptivo, con ese *hacer* y *sentir* de este instante, estoy viviendo la vida tal como es.

Eso es lo que quiere decir “*Ser en el Hacer*”.

La forma de aceptar y comprender con gusto el hecho de vivir la vida como *ES*, de alzar la carga todos los días, percibiendo el *hacer* y el *sentir*, es ser sólo la experiencia de alzar... alzar... alzar... Ser lo que hago y ser lo que siento.

Esa es la vivencia que se obtiene a través de la experiencia de vivir lo que es, y de ella puede emanar la comprensión.

“*Ser en el hacer*” es sumergirse en el hacer y sentir, como azúcar en agua, perceptivo, abandonando toda especulación conceptual. Eso es vivir la vida, eso es vivir la realidad tal como es, eso es el *gozo* de la vida. No importa qué hago, lo que puedo hacer debe ser hecho. Lo que importa es *CÓMO* hago lo que hago.

Esto explica por qué en nuestro Trabajo Interior no es necesario cambiar de actividad, ni renunciar, ni reprimir, ni irse al Tibet. Es Aquí-Ahora-Esto. No

es necesario irse a vivir al desierto, ni al monasterio, ni hacer votos de castidad, ni votos de obediencia, ni votos de nada.

La vida debe ser vivida como es, tal como es, pero consciente, perceptivo, despierto, Testigo del suceder.

## **La mente activa, pero quieta; como un faro**

Para descubrir la mente nueva, vacía y silenciosa, el estado de percepción sin tiempo, sin ayer ni mañana, no sólo es necesario que conozcamos y comprendamos las respuestas del viejo cerebro, sino que también es necesario que el viejo cerebro esté quieto. Activo pero quieto. Atento pero quieto. Perceptivo, lúcido, quieto, observando... eso.

Es indispensable comprender esta idea de la quietud lúcida. Como un faro, quieto, iluminando todo.

Si usted quiere descubrir por sí-mismo, de primera mano, no lo que dicen otros, si hay algo *REAL*, si existe lo atemporal, si existe una cosa como el Espíritu o Dios, su viejo cerebro, nutrido en una tradición, ya sea ésta anti-Dios o pro-Dios, en una cultura, en una influencia ambiental y propagandística, en siglos de afirmación social, ese viejo cerebro debe estar quieto... pero atento. De lo contrario, sólo proyectará sus propias imágenes, sus viejas imágenes, sus propios conceptos y valores.

Pero esos valores, esos conceptos, esas ideas, esas creencias son el resultado de lo que a usted le han dicho, o son el resultado de sus propias reacciones a lo que le han dicho; de modo que, inconscientemente, usted dice: "*Esta es mi experiencia*".

Tiene que cuestionar, pues, la verdadera validez de la experiencia, de su experiencia o de la experiencia ajena, no importa de quién sea. Así, mediante el cuestionar, investigar, interrogar, mirar, percibir sin tiempo, escuchar atentamente abierto, el viejo cerebro se aquieta. Pero el cerebro no está dormido; se halla muy activo, lúcido, atento, aunque quieto.

Ha llegado a esa quietud perceptiva, sin tiempo, a través de la auto-observación pura, sin juicio alguno.

Si la mente vieja se mueve, es una reacción de la memoria a un estímulo externo, y ese movimiento se manifiesta como pensamiento, que es la negación de la realidad que sucede en este instante.

Para observar así, que es el camino de la libertad, usted debe tener luz. La luz es su constante estado de alerta, Presente, *Testigo* de lo que hace y siente. Ese es el *gozo* de vivir.

Mientras Sísifo y Drácula continúen *pensando* en el castigo que les fue impuesto, su vida será un eterno sufrimiento; y así es como la ven.

Pero si descubrieran que lo importante no es pensar en eso sino **ser** eso, de instante en instante, conscientes en el vivir, su sufrimiento desaparecería para siempre, serían libres.

Pero ellos no han descubierto esa diferencia, porque los Dioses les negaron la posibilidad de la conciencia-de-sí-mismos.

Ellos creen que el castigo eterno es hacer **eso**, empujar la roca, hacer lo mismo, pero los dioses saben que el verdadero castigo fue el negarles la posibilidad de despertar su conciencia de sí-mismos.

Nunca serán libres de su mente... que piensa.

En realidad, el castigo eterno de Sísifo y Drácula es *pensar* en lo que hacen.

Si sólo percibieran su hacer y su sentir mientras hacen, se liberan de su pensar y, entonces, no habría castigo eterno.

Pero a Sísifo y a Drácula les fue negada la posibilidad de descubrir, por sí mismos, el secreto de la autotransformación: abandonar el pensamiento y practicar la percepción pura del *hacer* y del *sentir*, mientras se hace lo que hay que hacer.

Pero esa posibilidad sí nos pertenece.

## **Bibliografía**

- La vida en la vida. Shri Anirvan
- Krishnamurti. EL libro de la vida.
- Más allá del tiempo. David Bohm
- Semillas de conciencia. Sri Nisargadatta
- El poder del ahora. Eckhart Tolle
- La vida tal como es. Joko Beck