

**31. Las impresiones
y
las asociaciones mecánicas**

Versión 2

Procesos para su despertar interior

ego

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

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

El flujo de impresiones que nos vienen del exterior es como una correa de transmisión por la cual se nos comunica el movimiento. El motor principal para nosotros es la naturaleza, 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 deja por un instante de llegar a nosotros, nuestra máquina cesaría inmediatamente de trabajar.”

Gurdjieff



Las impresiones y las asociaciones mecánicas

Para desarrollar este tema recordemos 3 ideas fundamentales:

1. El mundo externo se le manifiesta como una suma de *impresiones* captadas por sus sentidos.

Cuando mira un árbol lo que realmente está haciendo es capturar la *impresión* del árbol mediante sus ojos, señal percibida en la parte trasera de su cerebro.

Si toca al árbol, es su sistema nervioso el que está capturando la *impresión*, llamada sensación, que es conducida al cerebro.

Como afirma el Dr. Rodolfo Llinás, reconocido neurólogo:

“Vivimos en una especie de realidad virtual.

Imagínese que los sonidos no existen afuera, son tan sólo una interpretación que hace el cerebro.

Los colores tampoco existen afuera.

La sensación que tenemos de tacto o de dolor no existe fuera de nuestra cabeza.

El sistema nervioso ha desarrollado un sistema para caracterizar el mundo externo con propiedades que no existen afuera.

La “realidad” es tan sólo un constructo que nos permite movernos inteligentemente, interactuar, etc.

¿Tenemos posibilidad de saber qué es exactamente lo que existe afuera?

No. Que hay una realidad no lo dudo, qué tan “real” es esa realidad que observamos es el problema. Son simplemente trucos de la evolución del cerebro para “distinguir” propiedades externas, pero que como tales no tienen que existir afuera, como los colores y los sonidos.”

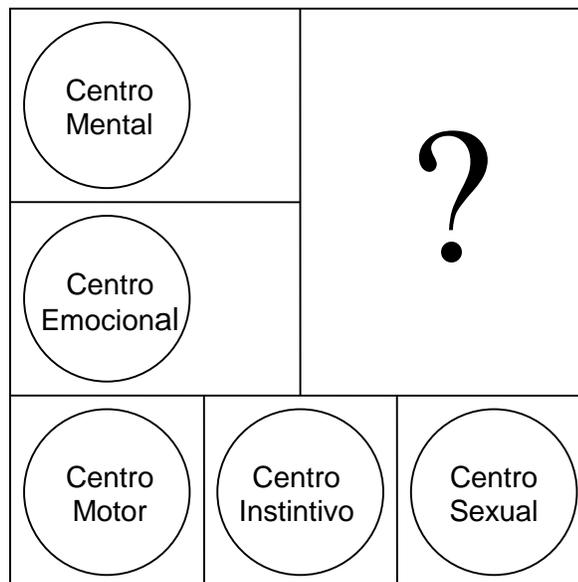
Cualquier cosa que sea esa realidad externa “*virtual*”, se manifiesta como impresiones captadas por los sentidos.

Por favor, lea esta cita científica atenta y minuciosamente.

2. Su *ser* es lo *heredado*, genéticamente condicionado, y lo *aprendido*, culturalmente determinado. Usted, por ahora, es sólo lo heredado más lo aprendido... mientras despierta.

Eso *aprendido*, sea lo que sea, es lo que se denomina la *personalidad*.

3. Recuerde que somos una casa de tres pisos:



El primer piso, el cuerpo, es un aparato transformador de los alimentos ordinarios, para extraer de ellos los nutrientes que el cuerpo necesita.

El segundo piso, el centro emocional en el tórax, es otro aparato transformador del aire, que es su alimento, para extraer de él el oxígeno que nutre a cada célula.

El centro mental, tercer piso, sede del sistema nervioso, capta las *impresiones* originadas en el mundo externo, pero carece de un aparato transformador de sus energías. Sin embargo, el alimento de las *impresiones* es el más importante, porque desencadena los pensamientos mediante el mecanismo de las asociaciones con la memoria, los cuales se conectan con las emociones y éstas con la actividad física del cuerpo.

Recordemos lo que son las “*impresiones*” según el diccionario:

“Marca o señal que una cosa deja en otra.

Efecto o alteración que causa en un cuerpo otro extraño.

Efecto o sensación que algo o alguien causa en el ánimo.

Opinión producida por dicha sensación.”

Son las *impresiones* las que activan el aparato psíquico, sin participación nuestra.

El espacio del interrogante indica la posibilidad de la evolución de la conciencia, el despertar, más allá del cuerpo, la emoción y la mente.

La realización del *Ser* humano se da en ese espacio.

¿Quién capta las impresiones?

Tenemos una *cosa* interna difícil de ver, por estar identificados con eso, que suele llamarse *uno-mismo*, sí-mismo, ser, *lo que soy*, nivel del ser.

Mientras esa cosa llamada *lo que soy* siga siendo lo que es, recibirá siempre las mismas estereotipadas *impresiones* de las personas y del mundo.

¿Por qué esto es así?

Se debe a que esa *cosa* interna, ese *uno-mismo* supuesto, es en realidad nuestro *nivel de ser*, que es la *cosa* receptiva sobre la cual caen las *impresiones*.

(Por favor, leer el artículo titulado “*Saber, ser y comprender*”).

¡Su *nivel de ser* es el aparato psíquico en el cual caen las *impresiones* de la vida, captadas por los sentidos!

Mientras su *nivel de ser* no cambie, sólo puede recibir lo que recibe y nada más. Nunca podrá recibir algo nuevo. Esto explica por qué Ud. siempre ve las personas, las cosas y los eventos, de la misma manera. ¡*Siempre!*

Pero, además, Ud. siempre se ve de la misma manera.

¿Por qué? Nos cuesta ver, por ejemplo, que vivimos identificados con esa *cosa*, que vivimos en un estado que llamamos *uno-mismo* como si fuera un *Yo-Real*, que vivimos en un *nivel de ser* que nunca vemos, que ignoramos, que desconocemos, y sin embargo, es ese *nivel de ser* el que recibe las *impresiones* y las transforma en el alimento que su nivel bajo de ser requiere: envidia, miedo, celos, codicia, vanidad, ira, depresión...

Comprenda eso, por favor. Comprenda que mientras su *nivel de ser* no cambie, Ud. no tiene ninguna posibilidad de percibir nuevas impresiones, internas ni externas, ni tiene el poder de transformar la energía de esas *impresiones* en alimentos más sutiles.

Su *nivel del ser* cambia si desarrolla la capacidad de captar *impresiones* completamente nuevas en sí-mismo, y es en esa dirección que se mueven todas las actividades del Trabajo: los movimientos, la meditación, las tareas...

Es la *observación* de sí mismo, la observación pura, sin juicio alguno, mientras Trabaja con tales actividades, lo que permite percibir los procesos internos más y más profundos de sí-mismo, modificando así su nivel del ser.

Una persona satisfecha de sí, complacida con sus cositas internas y sus pequeños logros, no será capaz de alejarse ni siquiera un milímetro de su situación interior por cuanto se complace tanto en sí-misma. Vivirá en la superficie de su *ser* y morirá en la superficie de su *ser*, sin haber jamás profundizado ni un sólo milímetro en el misterio de su *Ser* profundo.

Esa es la diferencia entre la vida intrascendente y la vida trascendente. La vida intrascendente se complace en su pequeño *ser*. La vida trascendente se sumerge en la búsqueda de su *Ser* real, sin importar las consecuencias, para lo cual debe penetrar en el espacio del interrogante mostrado en la gráfica anterior, que es el espacio de la Conciencia.

El mundo invisible en que vivimos

Todos nosotros estamos fijados, pegados interiormente a una *cosa* de la cual debemos desprendernos, despegarnos, desapegarnos. Esa *cosa* es el sí-mismo, el ego, la personalidad adquirida, los contenidos de la mente.

Tan apegados como dos hojas de papel totalmente pegadas, tal que parecen una sola hoja... sin embargo es posible separarlas. Y es sólo separándolas como podemos descubrir que una de las hojas es real, y la otra es una ilusión.

Pero todo ello tiene lugar psicológicamente. No tiene nada que ver con lo tangible que se puede *ver* o *tocar*. Por eso es un poco difícil.

Es difícil porque trata de ese mundo invisible donde vivimos, y donde de ordinario estamos muy preocupados, dando tanta importancia al lugar hacia el cual se va, lo que se hace y lo que se tiene, ignorando "*lo que es*".

Es al separar las dos hojas de papel totalmente pegadas cuando descubrimos que lo importante no es ir, hacer o tener, sino *Ser consciente* de lo que soy.

Recalquemos, por tratarse de una idea muy importante, que no se trata de renunciar a las personas, las cosas o las actividades. *No*. No se trata de renunciar a la vida, pero si se trata de renunciar al *apego*, observándolo.

El apego no está en las personas, las cosas, ni las actividades. Está en la mente.

Tomemos un ejemplo. Si Ud. tiene un automóvil, y lo cuida con afecto por tratarse de un medio que le facilita la vida, no hay problema. Pero, si su felicidad depende del carrito, Ud. está metido en un serio problema. Ese es el apego. Que Ud. es eso. Que sin eso no puede vivir.

El *Trabajo* que hacemos trata de ese mundo invisible y de las separaciones que son necesarias, pero nadie puede practicarlo sin hacer cierta clase de esfuerzo llamado esfuerzo de Trabajo Interior.

Se inicia con el tener conciencia de ese mundo invisible en el cual estamos y vivimos, requiere una clase definida de esfuerzo de *atención* dirigida, exige una *observación* pura cada vez más alejada de los juicios racionales, y utiliza una clase definida de conocimiento.

Esto último es lo que justifica estos artículos.

Por eso hemos de *observarnos* a nosotros mismos mediante los métodos propuestos y el conocimiento del Trabajo que compartimos, hasta donde nuestras limitaciones lo permiten.

Conocimiento y acción, juntos, siempre.

Es preciso comprender que las diferencias entre los seres humanos suceden en lo externo: pobres o ricos, altos o bajos, blancos o negros, viejos o jóvenes. Pero, en lo que concierne al mundo interno, que es la **vida**, casi toda la humanidad se encuentra en el mismo nivel en este invisible mundo psicológico.

Identificados con su *sí-mismo*, apegados a su bajo nivel de *ser*, complicados con su *ego*, son su *personalidad*, sin comprender que los valores agregados en vida a veces son necesarios para sobrevivir, pero que nunca forman parte de su *Ser real*, profundo, esencial.

Las primeras impresiones

Las primeras *impresiones* tienen tendencia a producir un efecto más fuerte que las últimas. Esto suele producir en nosotros un sentimiento de irrealidad a medida que envejecemos.

En los primeros años de la vida las *impresiones* que se establecen en nuestros centros (mental, emocional, sexual, instintivo, motor), y que entraron por los sentidos, son más vívidas, intensas e íntimas. Igual sucede con las que tuvieron origen en la imaginación.

Por eso cuando regresamos inconscientemente al escenario de nuestros primeros años, contrastando nuestras primeras impresiones con las impresiones que entran en este momento, resulta de ello una sensación de irrealidad, sin ver claramente si lo irreal es el pasado o el presente. La neurología afirma que el cerebro no distingue entre el recuerdo y la realidad, lo cual puede constatarse fácilmente.

Esas primeras impresiones, así como todas las que teniendo cierta energía percibimos a lo largo de la vida, quedan grabadas en la memoria del cerebro límbico, creando un archivo enorme inconsciente al utilizar los 10.000 millones de neuronas que se encuentran en el cerebro y las hasta 10.000 conexiones diferentes que cada una puede establecer con las otras neuronas cercanas.

Ese archivo histórico, que es la *memoria* del pasado, está presente en todo momento, siendo el referente para dar significación a cualquier impresión que captemos en el momento actual, ahora.

Esa funcionalidad neuronal es lo que la psicología denomina "*pensamiento asociativo*", que consiste en interpretar las impresiones que los sentidos captan *ahora* según los contenidos de esa memoria del *pasado*.

Eso explica por qué una impresión o sensación de *ahora* puede desencadenar un proceso emocional relacionado con la tristeza, el temor, el rencor... siendo su causa desconocida para la persona que lo experimenta.

Explica también por qué la adicción a vivir recordando el pasado, dada la vigencia continua de esa memoria inconsciente.

Aforismos populares como “*todo pasado fue mejor*” muestra que la persona prefiere mirar hacia el pasado, seguramente porque la vida tal como se la experimenta ahora parece de algún modo irreal, por no corresponder a las esperanzas establecidas por las primeras impresiones.

Esta dualidad entre la memoria del *pasado* y las impresiones del *ahora*, dando prioridad al *pasado*, constituye una patología que suele llamarse psicosis, enajenación o alucinación

El *Trabajo* puede curar esta situación al desarrollar el *Testigo* como la conciencia del momento presente, como la conciencia del *Aquí-Ahora-esto*, respetando la memoria como un instrumento informativo para cuestiones fácticas, pero nunca como un referente para dar significación a la vida presente.

¡El ser humano es conciencia, no memoria!

Las impresiones como alimento

Hemos comentado que la máquina humana absorbe tres tipos de alimentos: el alimento ordinario, el aire y las impresiones.

Con estos 3 alimentos la máquina biológica produce las diferentes energías que sus centros requieren para su funcionamiento. La carencia de uno cualquiera de estos alimentos le produciría enfermedad y muerte.

Sin el alimento ordinario puede vivir tal vez unas pocas semanas. Sin el alimento del aire vive tan sólo unos pocos minutos, y sin el alimento de las impresiones el hombre no puede vivir ni un solo instante.

Tanto estando despierto como dormido en el sentido ordinario, la persona recibe impresiones.

Estando despierto, todos sus sentidos están siendo permanentemente bombardeados por las impresiones que provienen del mundo externo: olores, sonidos, colores, sabores, sensaciones... según la Física Cuántica, en estado despierto recibimos 400.000 millones de bits de información por segundo, sin

embargo, de estos 400.000 millones solamente somos conscientes de 2.000, que se consumen en estar conscientes de nuestro cuerpo, del ambiente y del tiempo, de lo cual nos damos cuenta.

Estando dormido en la cama, muchas impresiones vienen de su cuerpo, de sentir calor o frío, de una sensación de dolor o de comodidad, de los músculos que ayudan a la respiración, del ritmo cardíaco,...

Si tiene dificultad para comprender que las impresiones constituyen un alimento real para ciertas funciones corporales, veamos unos ejemplos:

1. Imagine a un hombre o mujer enamorada, que no tiene noticias de la persona amada.

Suponga que empieza a consumirse, a desmejorar y caer enfermo. Lo llevan al hospital, le cambian la alimentación ordinaria y le recetan fármacos que le son aplicados, pero el paciente sigue enfermo, débil, desesperado. No mejora.

De pronto llega un correo: la persona amada sigue con vida y regresa al día siguiente.

¿No cree que tal enfermo de súbito se convierte en una persona muy diferente?

Por su puesto. Debido a un extraño alimento que es el *alimento de las impresiones*. Las buenas noticias lo mejoraron.

2. Es un hecho que una mala noticia, súbita e inesperada, puede deprimir a una persona, paralizarla o matarla por un infarto.
¿Qué la afectó? La energía de esa impresión que llegó como una mala noticia.
3. Es un hecho comprobado científicamente por la neurociencia que la meditación, entendida como la percepción pura de los procesos internos, hace que el cerebro deje de trabajar con ondas *beta* propias de la corteza cerebral, y empiece a trabajar con ondas *alfa* propias del cerebro límbico, sede del afecto, la serenidad y la corporalidad.

Pero es claro que la percepción pura es la captación de impresiones internas más finas, más sutiles.

4. Aunque por ahora no lo comprenda, son las impresiones del mundo externo, captadas por los sentidos, las que activan su pensamiento, su emoción y su acción.

¿Por qué se disgusta cuando le dicen que está fea?

¿Por qué se incomoda cuando le dicen que está gordo?

¿Qué es lo que hace que se active internamente?

Las impresiones son la chispa que activa la máquina biológica. Activan el pensamiento, estos activan las emociones y las emociones activan su acción.

Cuando activa el control de su T.V., este envía una señal al T.V. que hace que se active. Esa señal es una impresión para el T.V., es el alimento que lo activa, es la energía que lo pone en acción.

En estado de inconciencia Ud. es un T.V., manipulado desde afuera.

La calidad de las impresiones recibidas

Las impresiones son un alimento, no un alimento físico, sino un alimento psicológico. Las impresiones son energías sutiles que vienen del mundo externo.

Infortunadamente, al estar inmersos y perdidos en la vida, nos alimentamos de impresiones negativas, debido a que nuestro *nivel del ser* está tomado por una psicología negativa, lo que determina la tendencia ordinaria y general a escuchar cosas desagradables, ver lo negativo de la vida, conectarse con situaciones que producen sufrimiento, relacionarse con personas que pueden destruirnos y, en últimas, cultivar la propensión inconsciente a convivir con lo negativo y perjudicial.

Si una persona escoge impresiones negativas, sin darse cuenta, se herirá seriamente, del mismo modo que si elige alimento podrido para su estómago físico.

La mente es un estómago que consume la energía de las impresiones.

¿Con qué va alimentar su mente?

¿Seguirá comiendo esos alimentos negativos, descompuestos?

¿Así como Ud. es selectivo en la escogencia del alimento para su estómago, lo es igualmente para seleccionar lo que ve y oye?

Hay que aprender a escoger y procesar las impresiones que se van a aceptar, de la misma manera que se escoge el alimento sano y se rechaza el malo.

Si no hay un *Testigo Interior*, una *Presencia*, su nivel de *ser* vivirá reaccionando a todas las impresiones que sus sentidos captan. Su vida será un eterno reaccionar por carecer de vida propia. Todas las impresiones serán captadas y procesadas según sus mecanismos de asociación fundamentados en su memoria, que es su pasado.

Si hay un *Testigo*, está la posibilidad de escoger lo que se va a aceptar de todo lo captado por los sentidos, lo que constituye un poder de discriminación en lo que respecta al alimento de las impresiones.

Esta selección *consciente* incluye la facultad de transformar la energía de las impresiones seleccionadas en el alimento que su *Esencia* requiere, que su *Ser* necesita.

Sin *Testigo*, sin vida propia, su vida es un reaccionar biomecánico a las impresiones, desde el bajo nivel de su ser actual.

Con *Testigo*, con vida propia, su *Ser* selecciona y transforma las impresiones captadas por los sentidos, orientándolas internamente hacia sus necesidades más profundas: perdonar, amar, la bondad, la compasión...

Sin *Testigo*, Ud. no existe pero su ser reacciona. Ud. no vive su vida. Ud. sucede.

Con *Testigo*, Ud. existe, su *Ser* selecciona y transforma. Ud. se auto transforma. Ud. vive su vida desde el estado de Testigo, que es un estado superior de conciencia.

Las asociaciones mecánicas

Si Ud. ha despertado al estado de conciencia denominado el *Testigo*, o la *Presencia Interior*, podría seleccionar las impresiones, participando así, conscientemente, en los procesos internos, incluido el pensamiento.

Si no ha despertado a dicho estado, entonces, su pensamiento funciona según ciertos mecanismos de asociación totalmente automáticos.

De manera que si cree que *Ud. piensa* según su voluntad, tal vez sea una ilusión más... entre otras.

Tal vez la libertad de pensamiento sea una ilusión... porque lo que sucede realmente es que su pensamiento funciona mecánicamente.

Es decir, que *Ud. no piensa...* sino que es *pensado*. Veamos.

En un artículo anterior hemos comentado que el *ser* es lo heredado más lo aprendido.

¿Y qué es lo aprendido? Es nuestra psicología mecánica, nuestra "*personalidad*" adquirida, que se ha formado por asociaciones mecánicas en el cerebro neuronal.

Nos han enseñado, por ejemplo, que sólo cierto tipo de persona es conveniente, y esa enseñanza está grabada en el cerebro, como un referente para valorar a cualquier otra persona.

En consecuencia, gran parte de las desagradables relaciones que tenemos unos con otros se deben, claro está, a las asociaciones mecánicas

establecidas entre las impresiones que recibimos *hoy* de cierta persona y el referente grabado *ayer* en el cerebro, en la memoria.

Es así como los pensamientos ordinarios nacen al asociar mecánicamente las impresiones captadas por los sentidos con los modelos y arquetipos viejos contenidos en el cerebro.

Tales asociaciones mecánicas se establecen en los grandes centros asociativos llamados los lóbulos frontales.

Todas esas memorias inconscientes, a veces denominadas por la psicología como *recuerdos encubiertos*, permean todo cuanto hacemos... sin darnos cuenta.

Eso explica, por ejemplo, que en general la gente prefiere las cosas que ha visto antes, aunque no recuerde haberlas visto. Explica por qué nos aferramos a ideas y creencias ya adquiridas, sin permitirnos una apertura a otras posibilidades. Explica la naturaleza de un aforismo tan regresivo como el que dice: "*más vale malo conocido que bueno por conocer*".

Explica, además, entre otras razones, por qué casi todas las *Tareas* contienen un alto grado de dificultad: porque los procesos sugeridos en ellas no disponen de memorias con las cuales desarrollar mecanismos de asociación.

¿Qué sucede cuando, no obstante la dificultad, la *Tarea* es hecha? Que estamos modificando ciertos mecanismo del cerebro y de la mente, en cierta dirección que tal vez aún no comprenda, porque están orientados a activar *estado de conciencia* de naturaleza no-mental.

Es el automatismo de la *memoria asociativa* el que hace que nuestras reacciones hacia las personas sean como son.

Los psicólogos saben que el reconocimiento inconsciente de un estímulo, previamente creado, predispone y condiciona por asociación.

Pero, si disponemos de tres cerebros (reptil, límbico y cortical), ¿cuál es la sede de esa memoria asociativa que condiciona todas las impresiones de la vida presente?

La sede es cualquiera de ellas, todas en el cerebro.

Tomemos por caso el *miedo*.

El miedo, como *instinto* primario, protector de la vida, parece radicar en el cerebro de reptil que tiene una antigüedad de unos 200 millones de años.

Recordemos que el instinto es la memoria de la especie y la evolución es la voluntad de la naturaleza.

Pero el miedo *aprendido*, el miedo psicológico, constituido por recuerdos encubiertos adquiridos desde la niñez, parecen ser almacenados en la *amígdala*, en el cerebro límbico, y no en la corteza cerebral fuente de los pensamientos.

Este hecho biológico explicaría 2 aspectos:

1. Que ninguna invocación consciente puede lograr, por intensa que sea, que el miedo aparezca en la mente.
2. Que en las prácticas de relajación de la mente, como en el Yoga Nidra que hacemos en grupo, al apaciguar la actividad cortical los contenidos de la *amígdala* se pueden manifestar y pueden ser *trabajados*.

Es decir, que el miedo psicológico no puede ser tratado como si fuera un pensamiento, porque no lo es, pero si puede ser tratado como un impulso emocional con sede en el cerebro límbico.

¿Cuál es la capacidad para la memoria asociativa?

El cerebro tiene 10.000 millones de neuronas y cada una puede tener entre 1.000 y 10.000 conexiones posibles con otras neuronas. Cada conexión o unión tiene el potencial de ser parte de la memoria, del recuerdo.

De manera que la capacidad de la memoria del cerebro humano es prácticamente infinita.

La memoria humana difiere de la de un computador en que es selectiva.

Los temas de interés para la supervivencia se retienen mejor que aquellos que no lo son. De manera que las memorias asociativas, personales y significativas, pueden ser retenidas por miles de millones durante toda la vida. Por el contrario, hechos menos significativos como la mayoría de los aprendidos en la primaria del colegio, se pueden borrar pronto y fácil.

Enlaces asociativos

El cerebro también funciona por enlaces.

Cuando recibimos una impresión el cerebro la asocia de inmediato con una memoria previamente creada. Cuando tal asociación no sea tan fácil ni directa, el cerebro la enlaza con otra memoria que le sea significativa, que es la que finalmente da significación a la impresión.

Es decir, toda impresión captada por los sentidos entra al cerebro vía sistema nervioso, y allí se asocia a una memoria que le es inmediata o se enlaza con una memoria que le es significativa.

Proceso químico en la creación de la memoria

Los recuerdos son grupos de neuronas que se disparan juntas cada vez que se activan.

Las conexiones entre las neuronas individuales, que las unen para formar un recuerdo único, se forman a través de un proceso al que se le ha dado el nombre de *potenciación a largo plazo*.

La neurona 1 recibe un estímulo que la hace dispararse. Si se activa con la suficiente rapidez, activará también a su vecina, neurona 2, que también se disparará.

La neurona 2 cambia químicamente a raíz de este proceso: los receptores, normalmente escondidos en la pared de la neurona, aparecen en la superficie. Esto hace que la neurona responda más a su vecina.

La neurona 2 se queda en este estado de alerta, en stand by, durante horas o quizás días.

Si la neurona 1 se dispara de nuevo durante ese tiempo, sólo necesita hacerlo débilmente para desencadenar una respuesta en la neurona 2.

Cada vez que las dos neuronas se disparan sincrónicamente se fortalece el lazo entre ellas.

Con el tiempo quedan permanentemente unidas, de manera que, cuando una se dispara, se dispara la otra.

Cuando un grupo de neuronas enlazadas se dispara, desencadena una memoria.

Así es como quedan grabados los recuerdos en el cerebro, y dichos recuerdos, cuya naturaleza es *tiempo pasado*, constituyen el diccionario donde las impresiones de *hoy* encuentran su significación en el *ayer*.

Es así como todas las impresiones del *presente* son transformadas en significados del *pasado*.

En condiciones de inconciencia, entonces, vivimos realmente en el pasado.

Las asociaciones mecánicas

Cambiar el *ser* actual depende del *Trabajo Interior* sobre sí-mismo.

Nadie puede cambiar su *ser* actual sin un *Trabajo Interior* porque, a menos de *separarse* de su nivel de *ser* no puede cambiar, y toda separación depende exclusivamente de la *observación* del propio *ser*.

Por ejemplo, la ciencia no puede cambiar el nivel de *ser* de la humanidad o el nivel de *ser* de un sólo hombre. La ciencia es algo externo relacionado con el estudio del mundo exterior, pero la *observación-de-sí* es una cuestión de estudio interior, el estudio de uno mismo, el conocimiento de sí-mismo, la observación del suceder interior.

Así como es necesario el estudio de la personalidad, de los “yoes”, de las emociones, de la consideración interna, de los hábitos... así también es necesario el estudio de las asociaciones en uno mismo.

Recordemos que, como decía Sócrates, “*el conocimiento de sí-mismo es el principio de toda sabiduría*”. Si no me conozco interiormente, ¿qué puedo hacer por mí?

Cada persona posee gran número de memorias y asociaciones puramente mecánicas en cada uno de sus centros (cuerpo, emoción, mente), y también asociaciones que conectan los centros, unos con otros, de diversas maneras usualmente equivocadas.

Esto quiere decir que, aunque las neuronas asociadas están en el cerebro, es desde el cerebro desde donde se ejerce el control de todo el cuerpo, el control de la mente, el control de las emociones y el control de la acción corporal.

Un simple ejemplo, por ahora. Cuando Ud. está aprendiendo a hacer algo con las manos y tiene dificultad en el aprendizaje, incorpora su centro emocional... con lo cual hace que la situación ahora sea muy difícil, o imposible.

En el estudio de las asociaciones es preferible empezar con el Centro Intelectual.

Podrá descubrir cómo, si admite cierto pensamiento en la mente, repercutirá en el Centro Emocional y en todos los otros centros, produciendo automáticamente ciertos sentimientos, ciertos movimientos y ciertos deseos.

Todo eso pertenece a nuestra mecanicidad, y uno de los principales objetivos del *estudio-de-sí* mediante la *autoobservación* es observar nuestra maquinaria en acción.

Exige mucho tiempo comprender que lo que se toma como *uno-mismo* es en realidad una máquina... y requiere cierta humildad.

El *Trabajo* consiste en separarnos de esa maquinaria.

Las cadenas de asociaciones habituales entre las impresiones captadas sensorialmente y las memorias neuronales, forman una parte muy fuerte de esa maquinaria psíquica.

Si ha logrado cierto grado de *observación-de-sí*, lo cual significa el poder ver la propia maquinaria, será capaz de estudiar las asociaciones entre los centros; es decir, cómo una impresión mueve un centro y éste, a su vez, activa otro centro de un modo por completo automático.

En nosotros los centros están muy mal conectados unos con otros debido a la mecanicidad de las asociaciones.

Es preciso estudiar por medio de la *observación* cómo obran automáticamente las asociaciones, cómo un pensamiento puede poner en movimiento a toda la cadena de asociaciones y llevar a ciertas acciones.

Es también posible estudiar las asociaciones desde el lado del Centro Motor; por ejemplo, empieza a andar rápido, impacientemente, y de inmediato aparece una serie completa de emociones y pensamientos automáticos.

Esta maquinaria asociativa puede ser estudiada desde el lado intelectual, desde el lado emocional o desde el lado motor.

Por ejemplo, el sentarse en cierta postura hace surgir automáticamente ciertas asociaciones que afectarán al Centro Emocional y al Centro Intelectual; es decir, produce ciertos sentimientos, ciertos estados de ánimo y ciertas corrientes de pensamiento.

Si se tiene presente que los centros no trabajan de un modo correcto debido a todas esas asociaciones mecánicas que han adquirido, y si es capaz de *observarse-a-sí-mismo*, se divertirá a menudo al advertir de qué modo una cadena de asociaciones que surge accidentalmente se apodera de Ud. y hace que Ud., se identifique con ella.

Si lo advierte, verá que al cabo de un tiempo esas cadenas de asociaciones automáticas pierden su poder sobre Ud. y eso significa que ahora es menos máquina que antes de empezar el trabajo *sobre-sí*.

Recuerde, una vez más, que la *autoobservación* es una energía que modifica el funcionamiento del cerebro. Ese es el principio de la *alquimia*. Y esa energía es la energía de la atención focalizada.

Las asociaciones forman una red en torno de los centros, adquirida gradualmente desde los primeros años de vida. Como resultado, los centros no trabajan correctamente, dando respuestas coherentes a las *impresiones* sensoriales de hoy, porque están condicionados por el pasado, que es la memoria.

El sufrimiento consciente

Dos patologías afectan a las percepciones provenientes del mundo exterior; en este momento:

1. Quedan condicionadas por el pasado, mediante el mecanismo de la asociación automática con los contenidos de la memoria.
2. Caen en centros equivocados, se conectan con memorias en donde no deberían producirse conexiones.

Estos dos hechos se manifiestan, por ejemplo, cuando Ud. recibe un estímulo externo que amerita una respuesta mental, pero Ud. da una respuesta emocional.

Cuando Ud. tiene un problema de dinero, por ejemplo, en lugar de analizar inteligentemente la situación y proceder en consecuencia dentro del marco de las posibilidades reales... sufre, se deprime, se angustia, llora, se llena de ansiedad, se estresa, se enferma y muere, sin haber comprendido jamás que vivió una vida biológicamente mecanizada y equivocada.

Comprenda, por favor, que mientras Ud. no *despierte* a niveles de conciencia superiores, Ud. es un biomecanismo perfecto que merece llevar la vida que lleva... y merece la muerte que lo espera. Una muerte también

inconsciente, porque Ud. no estará Presente, para ser Testigo del misterio de la muerte.

Cuando se da uno cuenta de la propia mecanicidad, cuando uno descubre que está encadenado a una máquina que no es, en absoluto, el **Ser real**, puede ver cómo la propia vida ha sido gobernada por las asociaciones automáticas.

Este *darse cuenta* de eso es realmente un gran progreso en el *Trabajo Interior* sobre sí-mismo.

En tal caso, ya no se es más la propia máquina sino otra cosa.

Pero comprender que ya no se es la propia mecanicidad, ni los “yoes”, ni las emociones negativas, ni las actitudes conflictivas, ni las asociaciones establecidas, ni la imaginación desbordada, va acompañado de una sensación de dolor por lo que ha sido la vida, por lo que es la propia vida, y por lo que puede continuar siendo si no despierta.

Infortunadamente, no muchas personas están dispuestas a aceptar, padecer y soportar conscientemente ese dolor existencial de descubrir la propia realidad, ese sentimiento amargo acerca de *sí-mismo*, prefiriendo recaer en lo que siempre han sido, continuar siendo lo mismo.

Ese dolor profundo de descubrir la propia *nada*, es el sufrimiento consciente que debe ser vivido, porque es purificador. Si puede trascender ese dolor, podrá conectarse con otra realidad interior de la cual Ud. carece de todo indicio, con otra calidad de vida que por ahora le es negada.

Afortunadamente, ese sentimiento de dolor, de acritud, de amargura profunda, está acompañada por un sentimiento de libertad, un sentimiento de asombro por haber sido siempre el esclavo de toda esa maquinaria a la que imaginaba ser el verdadero *sí-mismo*.

Su multitud de pequeños y miserables “yoes”, egoístas, enfermos, neuróticos, es la manifestación de su multitud de asociaciones mecánicas.

Cada pequeño “yo” es la expresión de una asociación mecánica que vincula su centro mental, su centro emocional y su centro motor; es un

proceso de asociaciones equivocadas, pero ese egocéntrico “yo” cree que es una entidad permanente.

¿Quiere constatarlo? Simplemente, cada vez que diga “yo”, observe cuál es el contenido de ese “yo”.

Quizás todas estas ideas se puedan resumir en un pensamiento de Jesús:

“Oídmelos todos, y entended:

Nada hay fuera del hombre que entre en él, que le pueda contaminar; pero lo que sale de él, eso es lo que contamina al hombre.

Si alguno tiene oídos para oír, oiga”

San Marcos 7, 14-15-16

Si Ud. puede aproximarse al sentido profundo de esta cita del Maestro, está listo para indagar en la profundidad de su propia *Conciencia*.

¿Cómo producir una mutación en el cerebro?

Esta idea es sólo una posibilidad funcional, que puede ser constatada empíricamente. No se trata de creer, sino de constatar. Sólo es verdad lo que constata como cierto en *sí-mismo*. El resto son hipótesis.

Para no enredarnos con palabras, convengamos que *percibir, observar, discernir, atestiguar*, es más o menos lo mismo. Y que el *Testigo Interior*, que es un estado superior de conciencia, es quien puede percibir, observar, discernir, atestiguar... conscientemente.

La pregunta válida en este momento es: ¿puede la percepción producir una mutación en el cerebro?

A menos que ocurra alguna mutación aquí dentro, dentro de mi mente, del cerebro, puedo *pensar* que he cambiado, pero ése es un cambio superficial, no un cambio en profundidad, no un cambio en el *Ser*.

Mi cerebro, que en realidad no es *mi*, sino que es el cerebro de la humanidad, ha estado siguiendo un patrón durante milenios, al ritmo de la

evolución biológica, que es la voluntad de la naturaleza. Nunca, jamás, he tenido alguna participación consciente en ese proceso. Jamás. Todo eso ha sucedido en cumplimiento de leyes de la naturaleza, leyes que me ignoran radicalmente.

Y *ahora*, descubro que soy una máquina biológica orgánicamente casi perfecta pero funcionalmente equivocada. Es maravilloso y doloroso descubrirlo... ahora. ¿Qué hacer? Si desechamos todo elemento externo por invasor y antinatural, como las drogas, el alcohol, ¿qué hacer?

El cerebro, con sus 10.000 millones de neuronas, tiene miles de actividades: conectar los centros vía sistema nervioso, sincronizar los sentidos, percibir la realidad externa, anticipar la acción inmediata, la memoria, la imaginación, el pensamiento, el análisis... y la PERCEPCIÓN.

El *Pensamiento*, que es el movimiento de la memoria, es una función del cerebro, pero la fuente de la *percepción* no es tan obvia.

El *pensamiento* está asociado a un contenido, que es la memoria, pero la *percepción* carece de contenido.

El pensar es un movimiento dentro del cerebro y la percepción parece ser un no-movimiento, en el que al parecer *algo* está quieto, y puede observar el movimiento del pensar.

Es decir, existe en el cerebro una función que es independiente del contenido, que no está condicionada por el contenido, no es el resultado del tiempo pasado, pero funciona en el cerebro.

Es una actividad en el cerebro, no condicionada, que aún no ha despertado: es la *percepción* de *sí-mismo*.

Podría decirse que la *percepción* es la *función* de la *Conciencia*, que opera en el cerebro, pero no depende de él.

Un ejemplo. Cuando Ud. va a la casa de unos amigos a visitarlos, Ud. funciona bien dentro de esa casa, pero Ud. no es de esa casa.

Ese es el punto de contacto, choque o encuentro, entre la ciencia y la mística.

Ciencia y misticismo

La ciencia no acepta ese *algo* que trasciende la materia.

La sabiduría mística afirma que la materia es sólo la manifestación de ese *algo*, eterno, innombrable, que suele denominarse la Conciencia.

En cuanto la *percepción-de-sí-mismo* se activa, la parte condicionada del cerebro (memoria, pensamiento, asociaciones...) podría ser *observada*.

La ciencia no tiene inconveniente en aceptar que el pensamiento es un proceso material que tiene lugar en el cerebro, pero no está dispuesta a aceptar procesos de naturaleza no-material... excepto muchos físicos cuánticos para quienes si no existe algo como la **conciencia**, ningún proceso es posible.

La frontera entre la materia y lo esotérico se ha ido diluyendo con el proceso de la ciencia.

La percepción, el discernimiento, no depende del proceso material, que es el pensamiento. El discernimiento es independiente del cerebro, pero puede actuar dentro del proceso material. Es independiente del proceso material, pero puede actuar sobre él, dentro de él.

¡Este es el punto crítico! ¡Este es el misterio!

¡Este es el punto de confrontación entre ciencia y misticismo!

La ciencia ortodoxa dice *NO*. El misticismo dice *SÍ*. Y la física cuántica dice *PARECE QUE SÍ*.

Ahí vamos.

¿Qué podemos hacer nosotros, por nosotros? Primero, una reflexión, y siempre una experimentación directa con la meditación, las *Tareas...* para descubrir en *sí-mismo* lo que es posible.

Efectos de la meditación

Hagámonos esta reflexión:

Es un hecho que el enamoramiento es un proceso hormonal, un patrón de acción fija, emocional, como afirma el Dr. Rodolfo Llinás.

Pero también es un hecho que en la meditación, soltando todo, surge un estado de *Amor* sin causa, un estado de *libertad* sin causa, un estado de *éxtasis*, sin causa, estados que la misma ciencia neurológica acepta hoy en día que modifican el cerebro.

Un estado meditativo de no-hacer produce, según la ciencia, que el cerebro deje de funcionar con ondas beta, propias de la corteza, para pasar a funcionar en ondas alfa propias del cerebro límbico, lo cual produce en el cuerpo de la persona actitudes nuevas.

¿De dónde surge ese *Amor*, esa *libertad*, ese *éxtasis* sino de la existencia, más allá del cerebro?

¿De dónde surge el *Testigo*, capaz de observar al cerebro?

Ese más allá del cerebro puede llamarlo existencia, vida, energía, Todo, Nada, Vacío, Chi, Dios, Conciencia, Espíritu, llámelo como quiera.

La *percepción*, el *discernimiento*, pueden ser funciones que trascienden el cerebro, que se manifiestan en el cerebro, y que tienen un efecto extraordinario sobre el proceso material.

Si esta reflexión le suena demasiado filosófica, romántica, producto del deseo místico, simplemente haga esta práctica, por favor:

Sentado, ponga erguida su columna vertebral, serénese, aquíétese y permanezca quieto y tranquilo por un minuto.

*¡Ahora, observe el flujo de los pensamientos en su cerebro!,
durante otro minuto. FIN.*

Si Ud. pudo observar sus pensamientos, es porque ya tiene la sensibilidad para *percibir*, para *observar*. Pero, ¿cómo es posible que *algo* pueda observar al pensamiento? ¿Quién observa? ¿Qué observa?

Si no pudo, tenga paciencia.

Despertar

Es un hecho que la autoobservación existe, que la percepción consciente es posible, sea cual sea su fuente, para no quedarnos en la controversia.

¡Constata en sí mismo que puede observar las impresiones!

Esta *observación-de-sí-mismo*, este *discernimiento*, es una energía que ilumina la actividad del cerebro. Hace que el cerebro mismo comience a actuar de una manera diferente. Esa energía es la atención.

Esta *percepción-de-si-mismo* es pura energía, sin causa, sin tiempo. Es un destello que altera completamente el patrón establecido por el proceso material.

El destello del discernimiento ilumina *todo* el campo interior, lo que significa que la oscuridad, la ignorancia y la mecanicidad se van disipando... se van disipando... se van disipando...

Por favor, no crea en esto que afirmamos. Simplemente constátelo mediante la práctica seria, apasionada y persistente con sus *Tareas*... en medio de la vida, y con su meditación diaria.

Despierte su Testigo, despierte su observador, despierte a un estado existencial de alerta, sea consciente de las impresiones sensoriales que recibe del mundo externo... y sus mecanismos de asociación se extinguen... en la nada.

Ahora, Ud. es el *amo* de su propia vida. Ud., ahora, es libre de las circunstancias.

¡*Despierta, alma mía!*
Salmo 56,8

Hasta ahora, el cerebro ha funcionado en la oscuridad, mecánicamente, en la ignorancia, respondiendo neuronalmente al influjo de las impresiones externas, creando asociaciones que condicionan su vida.

Ese es el origen del conflicto, de la confusión, del dolor, del sufrimiento propio de la condición humana condicionada.

Pero, la *percepción* consciente, pura, sin pensar, que es el Testigo observando eso, ilumina el espacio del cerebro e induce una acción *racional* coherente con el mundo externo, con la realidad tal cual es.

Con la percepción consciente, que es la observación de sí-mismo, que es la luz de la conciencia, termina el sufrimiento.

Cuando termina la mente, empieza la Verdad.

Donde termina la razón, empieza el infinito.

Dentro de la materia, la energía. Dentro de la energía, la vida. Dentro de la vida... eso.

Ud. es materia, es energía, es vida, es conciencia, es milagro, es misterio.

Ud. es magia cósmica, pero no lo sabe, ni lo siente.

Mientras no lo descubra, su vida será ordinaria.

Desde cuando lo descubra, su *VIDA* será extraordinaria.

Descubrirlo, verlo, sentirlo, es el gozo de existir, es el éxtasis al que tiene derecho.

Ud. fue creado para eso.

Einstein, el genio más grande de la historia, dijo:

*“Hay dos maneras de vivir la vida.
Una, como si nada fuese un misterio.
Otra, como si todo fuese un misterio.”*

Decídase.

Bibliografía

- . Comentarios psicológicos. Maurice Nicoll
- . El cuarto camino. Ouspensky
- . El tao de la física. Fritjof Capra
- . La búsqueda. Paul Brunton
- . El yo cuántico. Danah Zohar
- . El cerebro y el mito del yo. Rodolfo Llinás
- . Más allá del tiempo. David Bohm