

37. **La cuestión central de la vida:  
la libertad interior**

*Versión 2*

**Procesos para su despertar interior**

**ego**

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

*“A menos que la mente humana esté del todo libre interna, psicológicamente, no es posible ver lo que es verdadero, ver si existe una realidad que no sea inventada por el temor, que no sea moldeada por la sociedad o por la cultura en que vivimos, y que no sea un escape de la rutina diaria, con su tedio, soledad, inquietud y desesperación.*

*Para descubrir si realmente existe tal libertad, uno tiene que darse cuenta de su propio condicionamiento, de los problemas, de la monótona superficialidad, del vacío e insuficiencia de su vida cotidiana y, sobre todo, tiene que darse cuenta del temor.*

*Uno ha de ser consciente de sí mismo no de manera introspectiva o analítica, sino dándose cuenta de cómo uno es en realidad, y ver también si es posible estar enteramente libre de todos esos problemas que parecen nublar y confundir la mente.”*

*Krishnamurti*



# La cuestión central de la vida: la libertad interior

*“La libertad verdadera  
es ponerlo todo sobre sí  
mismo.”*

Montaigne

Para la mayoría de nosotros la libertad es una idea, no una realidad.

Cuando hablamos de libertad, lo que queremos es ser libres en lo externo, hacer lo que nos plazca, viajar, estar libres para expresarnos de diferentes maneras y para pensar en lo que nos gusta.

## **Necesidad de indagar**

La expresión externa de la libertad suele ser de extraordinaria importancia, especialmente en los países donde hay tiranía, dictadura, despotismo. Y en aquellos países donde es posible cierta libertad externa, la utilizamos para buscar más y más placer, más y más propiedades.

Si vamos a indagar en lo que la libertad implica: ser total y completamente libres en lo interno, lo cual se expresa luego exteriormente en la relación con la sociedad, entonces debemos preguntarnos si la mente humana, que está tan excesivamente condicionada, puede alguna vez ser libre del todo.

¿Tiene la mente que vivir y funcionar siempre dentro de las fronteras de su propio condicionamiento, de tal manera que no haya posibilidad alguna de libertad para ella?

Vemos cómo la mente, al comprender de manera verbal que no existe libertad alguna sobre esta tierra, ni interior ni exterior, comienza entonces a inventar la libertad en otro mundo, una liberación futura, un paraíso, un cielo, etc.

Es necesario descartar todos los conceptos teóricos e ideologías de la libertad para que podamos indagar si nuestras mentes pueden estar alguna vez libres, libres de la dependencia del miedo, de la ansiedad, libres de los conflictos, tanto de los conscientes como de los que se ocultan en las capas más profundas del inconsciente.

¿Puede existir libertad psicológica total, de manera que la mente humana pueda dar con aquello que no es temporal, que no es producto del pensamiento, y que al mismo tiempo no constituya un escape de las realidades de la vida cotidiana?

## **Darse cuenta de sí mismo**

A menos que la mente humana esté psicológicamente libre, no es posible ver lo que es verdadero, ver si existe una realidad que no sea inventada por el temor, que no sea moldeada por la sociedad o por la cultura en que vivimos, y que no sea un escape de la rutina diaria, con su tedio, soledad, inquietud y desesperación.

Esta propuesta parece contradictoria: se necesita de la libertad para ver el estado interno de no libertad. Parece paradójico, pero no lo es. Independientemente de su estado interno de condicionamiento, dirija su atención hacia dentro de sí, manténgala ahí unos segundos... y observe su estado interno de no libertad... vea eso... dése cuenta de eso...

Ese movimiento de la atención focalizada hacia dentro de sí es un acto de libertad, y así puede empezar la observación de su estado condicionado interno. Ese acto de libertad puede ser asumido en cualquier momento de la cotidianidad, y es suficiente para iniciar la observación de sí mismo.

Para descubrir si realmente existe tal libertad, uno tiene que darse cuenta de su propio condicionamiento, de los problemas, de la monótona superficialidad, del vacío e insuficiencia de su vida cotidiana y, sobre todo, tiene que darse cuenta del temor.

Uno puede ser consciente de sí mismo no de manera introspectiva o analítica, sino *dándose cuenta, observando* cómo uno es en realidad, y *ver* también si es posible estar libre de todos esos problemas que nublan y confunden la mente.

## Poner fin al miedo

Es un hecho que nuestras mentes están condicionadas por la cultura de la sociedad, influidas por impresiones recurrentes con que somos bombardeados, por las exigencias y tensiones de la vida de relación, por factores económicos, climáticos, educativos, por la ideología religiosa... y tan intenso condicionamiento produce miedo, consciente o inconsciente.

Nuestras mentes están entrenadas para aceptar el miedo como un hecho inevitable, y para escapar de él cuando es posible, pero nunca somos capaces de poner término a la naturaleza y estructura total del miedo. Si lo acepto o escapo, que son las dos opciones conocidas, el miedo sigue ahí, porque nada esencial se ha hecho con él.

De manera que nuestra primera pregunta es: ¿puede la mente, tan recargada como está, poner fin por completo, no sólo a sus condicionamientos, sino también a sus miedos? Porque es el condicionamiento el que produce el miedo, y es el miedo lo que nos hace aceptar el condicionamiento. Ese final completo, total, del condicionamiento y del miedo, es el estado interior de libertad.

Con tal propósito, es necesario *observar* los propios estados de la psiquis, tanto verbales -pensamientos- como no verbales -emociones-. Es necesario indagar si la mente puede ser libre, no aceptando el miedo, ni escapando de él, ni diciéndose "*debo ser valiente*", sino *observando* completamente el miedo en el que uno está atrapado, en el momento en que está sucediendo. No antes, no después.

¿Puede la mente llegar de hecho a estar libre del miedo? ¿Puede? Para una persona sería esa una de las preguntas básicas y esenciales que deben ser formuladas y resueltas definitivamente.

Hay temores físicos y temores psicológicos. Existen los miedos físicos al dolor y los miedos psicológicos, el recuerdo de haber sufrido dolor en el pasado, y la idea de que puede repetirse ese dolor en el futuro. Existen también los miedos a la vejez y a la muerte, los miedos a la inseguridad física, a la incertidumbre del mañana, a no lograr ser un gran éxito, a no llegar a realizar la ambición de ser alguien en este feo mundo; los miedos a los accidentes, a la soledad, a no amar, a no ser amado, a saber a no saber, a tener a no tener...

Existen los miedos conscientes y los miedos inconscientes, de los cuales ni siquiera sospechamos que existan. ¿Puede la mente estar completamente libre de todo esto? Si la mente dice que no puede, entonces se ha incapacitado ella misma y, en consecuencia, es incapaz de observar, de percibir, de comprender. Ha eternizado el miedo.

En tal caso, es una mente que busca la luz en la oscuridad sin jamás encontrarla y, por lo tanto, inventa una “luz” hecha de palabras, ideas, conceptos, creencias, teorías. ¿Qué es el paraíso terrenal si no es esto? ¿Qué es el cielo?

¿Cómo puede una mente tan sobrecargada de miedos, con todo su condicionamiento, estar alguna vez *libre* de todo eso? ¿Puede *liberarse* de toda esa carga? ¿O es que debemos aceptar el miedo como algo inevitable en la vida? ¿Qué debemos hacer? ¿Cómo vamos a deshacernos del miedo? No de un miedo en particular sino del miedo total, de toda la estructura psíquica del temor.

## **El pensamiento engendra el miedo**

El pensamiento es el responsable del temor y también es responsable del placer. Cuando uno ha disfrutado de una experiencia agradable, el pensamiento piensa en ella y desea perpetuarla; y cuando no es posible, hay resistencia, ira, desesperación y miedo.

Por lo tanto, el pensamiento engendra el temor y el placer. Esto quiere decir que donde hay placer hay dolor y miedo, perpetuados por el pensamiento. El placer va junto al dolor. Los dos son indivisibles, y el pensamiento es responsable por ambos.

Si no hubiera el mañana, ni el momento siguiente, sobre los cuales pensar en términos de miedo o placer, entonces ninguno de los dos existiría.

Por ejemplo, uno ha disfrutado del placer sexual y después piensa en él a través de imágenes, cuadros mentales, y el mismo pensar sobre el sexo fortalece ese placer que ahora existe en las imágenes del pensamiento; y cuando eso se frustra hay ansiedad, miedo, celos, mortificaciones, ira, brutalidad. Y esto no quiere decir que uno no deba experimentar placer.

La bienaventuranza no es placer. El éxtasis no es generado por el pensamiento. Uno puede llegar a la bienaventuranza, a la dicha, al éxtasis, sólo cuando comprende la naturaleza del pensamiento, que es el que genera el miedo.

Entonces surge la pregunta: ¿puede cesar el pensamiento? Si el pensamiento genera el miedo, podemos preguntarnos: ¿puede terminar el pensamiento? Lo cual no significa que termine el *ver*, la *observación*, la *percepción* de la realidad o el disfrute de la belleza.

Es como si viéramos la belleza de un paisaje, de un árbol, y la disfrutáramos total, completa y plenamente. Pero cuando el pensamiento busca repetir la misma experiencia mañana, el mismo deleite que experimentó ayer viendo esa nube, ese árbol, esa flor, el rostro atractivo de alguna persona, entonces llega la desilusión, la ansiedad, el miedo ante la imposibilidad.

¿Puede por lo tanto, cesar el pensamiento?

## ¿Qué buscamos?

Debe haber algo universal, y todos conocemos gente que busca algo por medio de distintos caminos, ya sea a través de la práctica religiosa o mediante la política, o lo social, todos, los que actúan de buena fe, buscan idénticos fines, cada uno a su manera.

Cada uno le dará distintos nombres, pero se trata de la *libertad interior*. Todos queremos liberarnos. Si ya fuéramos libres, no tendríamos necesidad alguna de buscar la libertad o tratar de conseguirla.

Por lo tanto, en primer lugar, hemos de *observarnos* a nosotros mismos para descubrir por qué no somos libres y, a partir de ese punto, existe la posibilidad de dar con el camino.

Si no comprendemos este criterio fundamental, sólo buscaremos de acuerdo a nuestras ideas y no seremos capaces de hallar el camino, al estar siguiendo meras técnicas condicionadas por esas ideas. Ninguna idea es el camino.

Si nos vemos a nosotros mismos, si nos observamos, podemos comprobar cuál es la autoridad u obstáculo que nos impide la libertad, sin necesidad de alguna idea o creencia. Toda creencia es un impedimento en el proceso de la autoobservación.

## **Mi "yo" es el problema**

Tenemos miedo, estamos indecisos y deseamos seguridad.

A causa de esto, no somos libres para observarnos, pues tenemos la sensación de que si hacemos algo de lo que no estamos seguros, tendremos problemas.

Por lo tanto, la causa subyacente a no estar preparado para actuar libremente es el *miedo*, que puede ir acompañado de ansiedad, ignorancia y apego.

Si no hay apego a nada, particularmente a la vida, entonces no hay temor. Podemos tener propósitos, planear nuestras vidas a corto plazo, pero sin apegarnos al resultado.

Recordemos una manifestación esencial de la libertad:

*"Amar la vida sin apego y amar la muerte sin obsesión".*

Podemos estar apegados a la meta de la vida, al logro y al éxito. ¿Cuándo son apegos? Cuando nuestra felicidad, nuestra serenidad, nuestra paz interior, dependen del resultado.

Cuando queremos tener éxito, y de ese éxito depende nuestra felicidad, tratamos de alejar el fracaso, y esta ansiedad refuerza el temor, el cual impide el éxito anhelado.

Si no tenemos libertad de acción, porque el temor la inhibe, la visión profunda no puede tener lugar y tenemos que confiarnos en opiniones e información superficial.



Debemos examinar esta cuestión detalladamente. El temor es el problema central, puesto que está relacionado con el apego, la ignorancia, la ansiedad y las preocupaciones.

Podemos preguntarnos ¿cómo superar el temor? Quizás podamos examinar la naturaleza del temor. ¿Es el temor algo muy real o es sólo un condicionamiento psicológico?

Nos condicionamos a nosotros mismos al crearnos temor y ansiedad, no soportamos vivir en el pequeño mundo interior y al mismo tiempo queremos salir y vivir en el ancho mundo. Si nos observamos a nosotros mismos nos damos cuenta de algo muy extraño: deseamos alcanzar algo pero intentamos vivirlo de una forma inconsciente, porque no tenemos ni la menor idea acerca de cómo actuar conscientemente.

Lo que debemos hacer es vernos a nosotros mismos con claridad y ver cómo se conforma el temor, en el momento en que está sucediendo.

Nosotros mismos creamos los problemas de la vida. En cierto sentido podemos decir que *somos* los problemas. Mi “yo” es el problema, porque mi amado “yo” es un pensamiento que, como tal, no puede ver la realidad.

De hecho, no existe ningún problema objetivo, que exista por sí mismo. En realidad, nada es, en sí-mismo, un problema. Puede haber circunstancias por resolver, externas, pero nada indica que deben transformarse en problemas internos.

¿Por cuál razón una circunstancia externa debe transformarse en un problema interno? ¿Por qué?

Un problema es únicamente una ilusión, una suerte de espejismo. Al ver un espejismo, sabemos que se trata de una ilusión, algo irreal. Puede parecer muy real visto a distancia, pero al acercarnos comprobamos que se trata de un espejismo.

El instante en que lo comprobamos puede ser muy reconfortante, pero mientras sigamos viviendo en el mundo de la ilusión, que es el mundo del “yo”, seguiremos teniendo miedo, inseguridad, duda y apegos.

Mi “yo” es la fuente del miedo.

## El poder de la comprensión

¿Cómo podemos salir del mundo de la ilusión?

No hay necesidad de esfuerzo alguno. Entre más tratamos de salir, más confusión sufrimos, pues el esfuerzo es una forma de evasión, que afirma aquello de lo cual deseamos liberarnos.

Al realizar un esfuerzo no resolvemos realmente el problema, puesto que nos estamos conformando a una idea, una técnica, al conocimiento y a la experiencia, y de esta forma profundizamos y reforzamos nuestros condicionamientos.

Todo esfuerzo contiene un propósito y una dirección, que son criterios creados por la misma mente que ha creado el problema.

Qué extraños somos; queremos ser libres pero, por el contrario, caemos en los condicionamientos, porque aún no conocemos el camino de la libertad.

¿Qué es lo que realmente podemos hacer? Sólo podemos hacer una cosa: ver las cosas tal como son, tener una conciencia real de las cosas y percibirnos y experimentarnos por medio de los sentidos y la observación interior.

Observar lo que es, percibir lo que es, es la única acción pertinente.

El zen es aún más preciso al proponernos cómo vivir:

1. Pensamiento funcional (no egocéntrico).
2. Observación *pura* de los procesos internos: lo que siento, lo que soy, lo que pienso.
3. Percepción sensorial *pura* de lo externo: las circunstancias, lo que sucede, lo que hago. La palabra *pura* excluye el pensamiento y la reacción emocional.

Esta actitud existencial nos conduce a la comprensión, y la comprensión de nuestra situación en el momento presente es el primer paso

a la libertad.

Dice Krishnamurti:

*“Sólo existe el problema; no hay respuesta. En la comprensión del problema está su disolución”.*

No debemos considerar la libertad como el fin de la vida, sino como el principio. De otro modo, sólo iremos en pos del fin, la meta y, al ir tras el fin, la meta, sin gozar de libertad, nunca llegaremos al fin y jamás alcanzaremos la meta.

La observación de sí mismo, mediante la atención alerta para observar, es un estado de libertad.

Por tanto, la clave del vivir es sólo vivir en cada momento conscientemente. Al emocionarnos creamos algún tipo de crisis. Si comprendemos esto, no caeremos en la crisis ni nos veremos desbordados por ella.

Volvemos al punto básico: *nosotros somos el problema*; “yo” soy el problema, mi ego es el problema.

Con el fin de resolver cualquier problema, tenemos que conocernos a nosotros mismos y la forma en que creamos los problemas desde el “yo”.

Reflexionemos sobre esto: en realidad nada es un problema, el problema no existe, las cosas son así, así es esto. Pero el “yo” piensa, y al pensar asigna una significación a la situación, y esa significación es el problema.

No hemos de culpar a nadie ni a ninguna cosa, ni siquiera a nosotros mismos. Cuando decimos que *“somos el problema”*, no nos estamos culpando; estamos simplemente exponiendo un hecho. No nos estamos acusando, sino examinando la situación con la intención de ver con claridad que tal problema es creado por este o aquel estado mental, o por esta o aquella condición nuestra.

Al nacer la comprensión interior, el problema simplemente desaparece.

De hecho, el problema no puede resolverse, simplemente se disuelve cuando existe comprensión. Esto es particularmente verdadero cuando se trata de problemas psicológicos. Las dificultades exteriores pueden asumirse con más facilidad si han sido resueltos los problemas psicológicos.

## La autoridad interior

Supongamos que estamos reflexionando acerca de la libertad, ¿por qué no somos libres? Debemos preguntarnos: ¿somos nosotros el obstáculo? ¿Estamos en el camino que lleva a la libertad? ¿Podemos abrirnos y ser objetivos ante todo, sin plegarnos a ninguna de nuestras tendencias, actitudes o ideas? Si no podemos hacerlo, deberíamos preguntarnos *¿por qué no?* ¿Por qué nos conformamos según algo? ¿Por qué debemos estar bajo la influencia de alguna autoridad interna o externa?

Debemos comprender que la peor es la autoridad interior, no la exterior: la del Estado, los padres, maestros o la que sea.

Existen muchas formas de autoridad y creencia, ya sea en el sentido religioso, político o filosófico. Incluso en ciencia se suele partir de supuestos, que son un tipo de asertos dogmáticos. Por ejemplo, si el Dr. Rodolfo Llinás, en su libro *“El cerebro y el mito del yo”*, parte de las neuronas y de los procesos cerebrales para explicar toda la realidad, supone un dogma.

También tenemos conocimientos y experiencias.

Todas ellas son formas de autoridad que pretenden guiarnos y dominarnos. Si creemos en algo, nos plegamos a eso y tratamos de preservarlo, protegerlo, como si fuera la verdad última. El creyente siempre supone que su creencia es la verdad y la realidad. El creyente no está interesado en la verdad sino en su creencia. En tal caso, nuestras actividades se tornan autodefensivas y se encierran en sí mismas, al creer en algo e intentar probar que eso es cierto.

Así, no podremos abrirnos a nada nuevo y se imposibilita descubrir qué es la *realidad* dentro de sí mismo.

Debemos reflexionar acerca de las razones que justifican nuestras creencias, que condicionan nuestras acciones y actitudes.

El miedo nos impide la acción y la creencia nos limita la vida.

Las creencias producen un mundo muy pequeño y limitado. Son una autoridad interior muy restrictiva, inhibitoria. A causa de ellas no disponemos de libertad. Cada una de ellas es una celda, una jaula, una armadura dentro de la cual hemos crecido.

Debemos examinar las diferentes formas de autoridad interior, con el fin de liberarnos de todas, una a una. Toda autoridad interior -el conocimiento, las experiencias, las creencias, las opiniones, las certezas, los dogmas- es coercitiva de la libertad. La libertad de *ser* excluye todo eso.

Debemos liberarnos de toda autoridad, interior y exterior.

## **Ver las cosas como son**

El auténtico ver, la clara observación interna y la percepción sensorial pura en toda situación que nos suceda, es la libertad misma.

La libertad es la percepción pura de todo lo que nos sucede, adentro y afuera, sin condicionamiento alguno, sin ninguna autoridad, interna ni externa, sin pensamiento alguno.

No existe necesidad alguna de esperar a que llegue la libertad si podemos *ver realmente las cosas como son*. Y esta forma de ver debe ser algo que nos acompañe siempre.

No podemos buscar la libertad, no podemos crearla, pero podemos hallarla si somos muy conscientes, muy atentos, objetivos y estamos alerta en lo que hagamos, tengamos la sensación que tengamos.

Este ver las cosas como son no tiene opciones, no selecciono nada, no reprimo nada, no excluyo nada, no huyo de nada. Se trata de la visión pura de lo que sucede, sea lo que sea, sin opciones.

Podemos estar alerta con respecto a nosotros mismos en cada instante, de forma que podamos actuar, desenvolvemos, y hacer todo, sea lo que sea, desde la libertad.

En el instante en que nos sentimos guiados por algo -la autoridad interna o externa- y no tenemos visión pura de lo que sucede, si examinamos esta situación veremos cómo nace el pensamiento reactivo y la emocionalidad compulsiva.

## **Pensamientos funcionales y disfuncionales**

Al examinar la realidad, al observarla, alcanzaremos conocimiento interior sobre ella, lo que nos dará libertad y nos indicará la forma de proceder.

Podemos pensar que si vemos la realidad, entonces no actuaremos.

Sí, en ocasiones el ver la realidad puede llevar a la no-acción, pero esta puede ser una clase de acción pues en algunas situaciones se requiere silencio, que es una forma de acción. Al estar en silencio, incluso sólo unos instantes, podemos ver algo en relación a la situación y las cosas se resuelven entonces por medio del silencio.

Pero esto no significa que debemos formarnos la idea de que debemos estar en silencio. Esa idea, en tal caso, es un condicionamiento que impide la libertad. Esa idea se vuelve autoridad interior.

Si antes de hacer algo tenemos ideas preconcebidas, no tendremos libertad. Las ideas preconcebidas son el principal obstáculo a la libertad. Cuando pretendemos hacer algo, tenemos ideas al respecto. Si asistimos a una conferencia con alguna idea sobre ella, no seremos libres para escuchar. En lugar de escuchar, lucharemos con las ideas, con nuestros pensamientos egocéntricos, o con ruidos internos.

Es un hecho que las ideas preconcebidas son condicionamientos que impiden ver las cosas tal como son. Pero, el pensamiento es otra cosa. No se confunda. Recuerde que el zen nos enseña que hay 4 tipos de pensamientos *funcionales* para la vida cotidiana:

1. El pensamiento fáctico.
2. El pensamiento abstracto.
3. El pensamiento creativo.

#### 4. La planeación de actividades a corto plazo.

Y que hay una forma del pensamiento no funcional:

#### 5. El pensamiento egocéntrico, que surge de la memoria episódica.

Este pensamiento egocéntrico, fundamentado en el pasado y en el futuro, es el que origina las emociones irreales conectadas con el pasado y el futuro. Ni el pasado ni el futuro existen. No son categorías absolutas. El pasado ya no es y el futuro todavía no es. No existen. Pero puedo pensar en el pasado o el futuro, como si fueran reales, y ese pensamiento en lo inexistente crea emociones innecesarias y tensiones físicas enfermizas.

### **Percibir sin ideas**

Particularmente, si meditamos, podemos apreciar que el ruido es algo que está en nosotros, no en el mundo exterior. Nos asaltan muchos pensamientos y recuerdos, que capturan nuestra atención y nos hablan y, al tener la idea preconcebida de no desear molestias, al ocurrir algo en el exterior podemos alterarnos fácilmente.

Si no tenemos ideas preconcebidas no reaccionaremos de inmediato. Si no hay ideas, nada en nuestra mente, no se produce reacción y podemos actuar con libertad, que es percibir la realidad "*tal como es*".

Si no hay nada en nuestra mente, pero hay *observación pura* de los procesos internos y *percepción sensorial pura* de las circunstancias externas y de los eventos, habrá libertad para la *acción* inteligente, para la creación, para la compasión.

Desde la mente condicionada por ideas preconcebidas surge la reacción compulsiva, inhumana, no racional; desde la conciencia observadora y perceptiva surge la acción correcta, humana, bondadosa, amorosa.

Reaccionamos de acuerdo a nuestra mente condicionada; si no, no reaccionaríamos.

Si somos budistas, reaccionamos de acuerdo a principios budistas.

Si somos cristianos, reaccionamos de acuerdo con principios cristianos.

Si somos hindúes, de acuerdo al hinduismo.

Por lo tanto, la reacción sigue mientras haya creencias, que son ideas preconcebidas.

En tal caso la mente no es libre y una mente de estas características no permite ver la verdad de la realidad, porque está condicionada.

La mente está tan llena que se confunde y complica las cosas. Sin una mente simple, no podemos vivir de forma simple. Podemos tener la idea de querer vivir una vida sencilla, serena, pacífica, pero nuestra mente no es sencilla, es muy compleja y confusa, por lo cual la idea no es realizable.

Podemos tener pocas posesiones, pero ello no significa que vivamos una vida sencilla, porque tal vez poseemos una mente rica en ideas, creencias, conocimientos, experiencias, certezas, recuerdos, ilusiones... En tal caso, ni somos sencillos ni somos libres para percibir lo que es.

La simplicidad viene con la libertad interior, que es el abandono de todo condicionamiento.

## **El temor restringe la libertad**

En las condiciones ordinarias en que vivimos no existe libertad posible. Tenemos temor de mirar a otros, temor de preguntar, temor de abrir la mente a lo nuevo, temor a cambiar, temor a abandonar el sufrimiento... temor a observarme...

El temor nos domina y nos impide descubrir.

Muchas personas no pueden hablar de la muerte, por temor. Al no tener la libertad no podemos hablar y no podemos escuchar libremente. Si leemos algo muy emocionante, podemos temer no poder dormir bien, nos asusta la posibilidad de tener pesadillas. Si conocemos a alguien, tememos lo que va a pasar en el futuro. Si la vida presenta una oportunidad nueva,



tememos asumirla.

Por lo tanto, de nuevo, no somos libres.

Nos proyectamos en una situación antes de que esta se produzca. Una mente compleja o condicionada fabrica toda clase de figuras e imágenes. Imágenes ilusorias. Lo que es una ilusión no es real; ser real es estar no influenciado o condicionado por nada.

Ahora empezamos a comprender cómo la libertad interior es el punto central de la vida. Si hay libertad, podemos vivir la vida tal como es, y esa experiencia existencial es un gozo, un éxtasis.

Si no hay libertad interior, no podemos vivir la vida tal como es, no podemos percibir lo que es, no podemos descubrir la verdad.

## **El gozo real**

La libertad de todo condicionamiento es lo más vital en el ser humano. Pero, podemos llegar a creer que si gozamos de libertad no seremos capaces de disfrutar de la vida, de tener experiencias emocionantes.

De nuevo, se trata de una proyección de la mente condicionada, resultado de no poder ver una mente libre, que tal vez esté más allá de sí misma, puesto que está obligada a ver dentro del marco de sus propias limitaciones.

Una mente condicionada ve sólo lo que su condicionamiento le permite ver.

No se trata de negar las emociones, como muchas personas suelen creer, pero es importante comprender que existen dos tipos de emociones:

1. Emociones reales.
2. Emociones irreales.

Las emociones reales están implícitas en nuestra naturaleza humana, son naturales y necesarias. El cerebro límbico fue creado por la naturaleza para experimentar emociones, en lo cual coadyuva el sistema nervioso

parasimpático. Podemos definir una emoción-real como aquella que tiene una causa-real.

Según investigadores de la conducta de los niños durante su primer año de vida, parece que el niño viene dotado de un paquete de seis emociones que forman parte de su condición humana:

1. La ira.
2. El miedo.
3. La tristeza.
4. La alegría.
5. La sorpresa.
6. El asco.

En un adulto, estas emociones serán *reales* si hay causas reales. Si no hay causas reales, las emociones serán *irreales*, como aquellas generadas por los pensamientos egocéntricos. La ansiedad, por ejemplo, es una emoción irreal nacida del temor a la incertidumbre del futuro, futuro que todavía no es. El sentimiento de culpa es otra emoción irreal, causada por el recuerdo de algo indebido que hice en el pasado, pasado que ya no existe.

Pero, si me asalta un ladrón o me ataca un cocodrilo, surgen emociones reales de miedo, o de ira, que desaparecen en cuanto la causa desaparece.

Sin embargo, podemos lograr algo más importante que aquello que nos es posible con la mente condicionada: el gozo, la bienaventuranza, el éxtasis, la paz, la tranquilidad, vendrán cuando exista libertad.

El gozo es la bienaventuranza interior, la paz mental, cuando no existen condicionamientos de la mente.

El gozo es el sentimiento que surge del estado de libertad.

El gozo no es una creación de la mente; es el fin de la mente condicionada el que constituye el comienzo del gozo.

Mientras la mente siga activa, pensando, imaginando, soñando, no experimentaremos un gozo real, aunque sienta emociones.

En el preciso instante en que tenemos libertad interior -ausencia de todo condicionamiento- tenemos gozo, bienaventuranza y paz.

## **¿Cómo conseguir la libertad interior?**

Deben existir medios para conseguir la libertad. Los medios son el fin, ambos son inseparables. La meditación es el medio y el fin para alcanzar la libertad total, pero quizás pensemos que es difícil aprender a meditar con el propósito de ser libres. Podemos considerar que se trata, de nuevo, de una idea preconcebida: utilizar la meditación con el fin de alcanzar la libertad.

Pero no podemos meditar sin libertad, al ser este el primer factor requerido por la meditación.

Debemos ser libres para observar, contemplar nuestras actividades, sentimientos, emociones, sensaciones, pensamientos, todo lo que hay dentro de nosotros.

Una vez más, esto parece un contrasentido: necesitamos libertad para percibir los condicionamientos, cuya comprensión genera libertad de eso.

¿Cómo empezar? Asuma el estado de Presencia: abra su atención a la totalidad... abra todos los sentidos a todas las impresiones... comprometa toda su energía... sienta que está Aquí-Ahora... Este es un estado Despierto, un estado de Presencia interior, un principio de libertad desde el cual puede iniciar su proceso de observación de sí mismo, que es meditar.

Si al observar tenemos prejuicios, puntos de vista, creencias, supuestos o ideas, no nos veremos como somos y la meditación no será posible.

Podemos meditar al observarnos a nosotros mismos, examinarnos a nosotros mismos, llevando con nosotros el espejo de la conciencia observadora en todo momento, de forma que, viéndonos una y otra vez, podemos purificarnos a nosotros mismos de todo condicionamiento.

La purificación es el proceso del descondicionamiento. Es una forma de transformación que surge en el proceso de la auto-observación.

Debemos observar todo lo que vemos, oímos, pensamos, sentimos,

hacemos; particularmente observar los pensamientos, por su poderosa influencia en el psiquismo. Debemos observarlos muy atentamente pues, si no es así, no podremos pensar con objetividad.

Si tenemos que pensar plegándonos a alguna clase de sistema, saber o creencia, nuestro pensamiento se tornará subjetivo, de forma que lo que veamos será sólo una fracción del sujeto, un reflejo del sí mismo. Lo cual significa que no vemos la verdad o los hechos tal como son. Vemos nuestra proyección, nuestra creencia, nuestra idea; sólo vemos la imagen de nosotros mismos.

Si pienso desde mi ego lo que pienso es un reflejo de mi ego.

Necesitamos libertad para pensar.

Quizás arguyamos: “*Oh, puedo pensar en lo que me gusta y no pensar en lo que me disgusta*”, lo cual significa, de nuevo, falta de libertad, pues tal pensamiento se basa en gustos o aversiones.

El pensar libre surge de una percepción totalmente libre y clara de la realidad, surge de ver la vida “*tal como es*”.

En ese instante podemos pensar en profundidad y podemos comprender las cosas tal como son. Esta es la razón de que en el budismo el pensamiento debe estar asociado a la comprensión y la comprensión surge de la visión pura de la realidad.

La sabiduría vincula la comprensión y el pensamiento. Si no tenemos una comprensión clara no tendremos un pensamiento claro, y viceversa; ambos deben ir a la par.

## **El poder de la comprensión**

Cuando algo interno es *observado*, es, a su vez, trascendido, porque algo o alguien *observa* eso. Cuando no hay observación, entonces eso se nos impone como una realidad interna autónoma.

Si nuestra vida, o nuestra casa, son caóticas, están en desorden o son complicadas, nos incomodamos fácilmente al no tener la sensación de paz, y

es en ese instante cuando podemos reorientar nuestra atención para reiniciar el proceso de auto-observación.

El hacer una observación real, pura, sin pensamiento alguno, nos conduce a la comprensión de la verdad acerca de la situación que estamos viviendo, de forma que pueda nacer la *libertad*.

¡De la percepción surge la comprensión!

¡De la comprensión vivencial surge la libertad!

Esta es la vía de la meditación, quietos o en acción en medio de la cotidianidad.

Todo lo que surja dentro de nosotros debe ser observado y examinado de inmediato, a fondo y de cerca, cuando está sucediendo.

Lo que necesitamos es conciencia permanente, apertura constante a la observación, mantenernos en estado Despierto, alerta, presentes, receptivos y perceptivos para observar lo que es.

De este modo, viviremos completamente alerta. No existirá embotamiento o confusión. La mente podrá tornarse muy clara, liberarse de las complicaciones, hacerse más liviana y, en tal caso, permite el proceso consciente de la auto-observación.

Una mente confusa, confundida, condicionada, atávica, perturbada, nos toma, nos domina, nos dirige: es el pequeño tirano, el ego. Pero aún así, es con eso que debemos ejercitar nuestro trabajo interno. No es fácil, pero no es imposible. Y es con eso, porque es lo que somos... por ahora.

No podemos esperar que la libertad nazca sin hacer nada, pero tampoco debemos hacer algo con el fin de *alcanzar* la libertad puesto que, si es así, estaremos haciendo algo con la esperanza de obtener un resultado que no conocemos.

Este planteamiento parece una contradicción, pero no es así. Miremos la sutileza. En el estado de conciencia, de presencia interior, de alerta, hay una observación alerta de lo que sucede. Ese estado de alerta, que no es hacer algo o dejar de hacer algo, es la *acción* necesaria.

Cuando no hay un estado de alerta, reaccionamos. Cuando estamos alertas, actuamos. De manera que la conciencia no es una acción, pero imprime calidad a lo que se hace.

La búsqueda de la libertad, sin saber qué es, puede traer consigo la decepción, la infelicidad, la tristeza, el desencanto, el aburrimiento y la pena.

Más allá de este instante, de Aquí-Ahora-*Esto*, no tenemos ningún propósito, por sublime que parezca ser. Actuamos teniendo como fin la acción instantánea. Cuando actuamos *realmente*, sumergidos en esta *realidad*, de instante en instante, somos *realmente* libres.

No necesitamos la esperanza de la libertad. Esta surge de la acción consciente con la realidad presente. No necesitamos alimentarnos de esperanzas, de ilusiones; todo eso es vano, fatuo, ilusionismo de la mente supersticiosa. Ninguna creencia es necesaria, ninguna autoridad es necesaria.

Hagamos bien nuestro trabajo interior, persistente, sutil, apasionado, amoroso y el resultado está ahí.

## **Liberarse del sí mismo**

Cuando trabajamos con la esperanza de un resultado, que puede ser esquivo, y de ese resultado depende nuestra felicidad, corremos riesgos enormes, consumimos nuestra energía, y luego puede ser muy difícil cambiar de propósito. Es un albur existencial peligroso e innecesario.

Podemos, en cambio, planear nuestro futuro a corto plazo -pensamiento funcional- y regresamos a la acción consciente, sin más rodeos. Si el plan no se va cumpliendo, lo ajustamos cada día y regresamos a la acción consciente, a la percepción de la vida que sucede.

La meta más alta de toda religión -que significa *unión*- es la liberación.

Podemos usar términos distintos, En el budismo se habla de libertad, en Gurdjieff se habla de Ser, pero en el cristianismo hablan de comunión con el Ser-Supremo, en la que no hay sí-mismo, no hay persona alguna. Lo cual significa que el sí-mismo, la individualidad, es suspendida.

Por lo tanto, en la posibilidad máxima de cualquier religión verdadera y cualquier escuela de conocimiento, el sí-mismo es abandonado totalmente, lo que equivale a la acción de la libertad.

Mientras el sí-mismo esté presente no hay libertad posible, al ser las acciones transferidas o dominadas por el sí-mismo, por el ego.

Consideramos que esta es la mayor dificultad, pero no es tan grave si aprendemos a conocernos a nosotros mismos, en cada instante, mediante la auto-observación pura, sin pensamiento alguno.

No tenemos necesidad de acudir a autoridades para que nos digan lo que somos -salvo que estemos iniciándonos en este conocimiento- lo que nos ocurrirá o cual es nuestra estructura. Por el contrario, examinémonos a nosotros mismos, nuestros pensamientos y emociones, y veamos cómo pensamos, cómo sentimos, cómo actuamos.

De este modo nos conoceremos a nosotros mismos tal como somos, y nos liberaremos de nosotros mismos, del sí mismo, del ego, del “yo”.

Esta es la vía de la meditación.

Podemos empezar a partir de aquí y, si queremos ir más a fondo, encontraremos tiempo para sentarnos tranquilamente y ver cómo reaccionamos al estar en silencio, al estar completamente solos.

El experimentar consigo mismo es algo de capital importancia: aprender a conocerse uno mismo tal como soy. Desde la libertad podemos estar preparados para comprender cuál es la estructura real que tenemos dentro, cuál es el centro de operaciones principal que hay en nosotros.

Al comprenderlo, lo tendrá bajo control. No tenemos necesidad de tener un “yo” controlador, pero el poder de controlar está ahí. En el instante en que hay comprensión, existe realización, que es la potenciación del Ser. Por lo tanto, esta es la cuestión central de la vida.

La libertad interior, que es el abandono de todo condicionamiento, es la condición absoluta para la propia realización, que es la evolución de la conciencia.

La libertad es la clave.

Pero no estamos hablando de la libertad de algo o alguien externo. No. Tal vez eso sea independencia, o algo así, pero eso no es la *libertad* existencial de la cual se alimenta el Espíritu.

¡La *libertad* de la cual estamos hablando es un estado interno no condicionado por el pasado, ni por el futuro, ni por las circunstancias, ni por ninguna autoridad, ni por el conocimiento, ni por el temor, ni por las creencias!

La libertad es la Vida propia, sin más.

Y esa libertad es la condición para la expansión del Ser hacia la Totalidad.

Podemos resumir así:

De la Visión Pura del suceder, surge la comprensión de la realidad.

De la comprensión surge la libertad de todo condicionamiento.

De la libertad, que es un estado interno no condicionado, el Ser se expande hacia lo inmensurable, hacia lo eterno, hacia la Fuente de la Vida.

Esta es la posibilidad para todo ser humano, pero nos exige un verdadero compromiso con nosotros mismos, una actitud de observación sincera y profunda.

## **La libertad definitiva**

Este es uno de los puntos capitales del pensamiento de Krishnamurti; nos dice:

*“Hasta tanto no comprendamos la complejidad de la vida diaria, la lucha, el conflicto, la desdicha y la confusión en que nos hallamos, no habrá libertad; ni la libertad para inquirir, ni la libertad que nos llega con gran júbilo y en la cual se manifiesta la entrega de uno mismo.*



*Tal libertad no es posible si el temor existe en alguna forma, bien sea superficialmente o en las profundidades recónditas de nuestra mente.”*

Así de tajante se manifiesta al referirse a este tema.

Una de las apetencias más entrañables del ser humano es la libertad. Llevado por su afán de dividir, de calificar, de parcelar todo, la ha denominado libertad de acción, de expresión, de pensamiento, etc.

Por su consecución ha luchado a lo largo de la historia, por ella ha combatido y muerto.

Sin embargo, tales libertades no son más que un producto de su propia mente, de su propio pensamiento, y por tanto son limitadas, efímeras y falsas. La auténtica libertad, nos dice krishnamurti:

*“La Libertad con mayúscula, no puede ser algo mental, algo diseñado exclusivamente por el intelecto.*

*La Libertad, como el Amor, como la Verdad, pertenece a otra dimensión, son patrimonio de lo Real, de lo que “es”.*

*Esa Libertad tampoco nos la puede proporcionar ninguna religión, ninguna disciplina, ningún maestro o gurú.*

*La Libertad nace de la comprensión, del propio conocimiento y nadie, excepto nosotros mismos, puede conquistarla.*

*Si se hace una cuidadosa observación, podremos ver que una parte del cerebro, la cual ha evolucionado durante muchos miles de años, es el pasado; y que ese pasado es la experiencia, la memoria.*

*En ese pasado hay seguridad. Somos el pasado, y en el pasado no hay libertad.”*

De manera que el cerebro dispone de una memoria neuronal de largo plazo, la memoria episódica de lo que pasó, cuyo movimiento reactivo es el

pensamiento.

Todo eso es biológico, biomecánico; el cerebro está programado para funcionar así, sin necesidad de la conciencia. La memoria episódica, que es tiempo pasado, es el condicionamiento básico.

La libertad verdadera y última es abandonar ese pensamiento reactivo, desapegarse de esa memoria histórica y reactiva.

Esto requiere una gran atención, una observación pura, sincera y profunda del juego de la mente y del pensamiento, con toda su carga de intenciones, intelecciones, recuerdos, falsas esperanzas, creencias e ilusiones.

Nada de esto es fácil, pero ¿qué importa el grado de dificultad?.

¿Por ser difícil abandono la posibilidad?

Lo fácil es lo reactivo, lo mecánico, lo emocional, el conflicto, el miedo, el sufrimiento, la inconciencia, la vida automática.

Lo difícil es la conquista de la Libertad, para Ser, para expandirnos hacia la totalidad, para Ser capaces de vivir en lo eterno, en lo inmensurable, en la Fuente de la Vida.

Usted tiene dos opciones: lo fácil o lo difícil.

Si no elige, de todas formas ha elegido.

Si usted no decide, su vida decide por usted.

## **El acercamiento de la verdad**

EL acercamiento a la realidad Fundamental, a la verdad esencial última del ser humano, no puede lograrse mediante una religión en particular, que es, en sí-misma, una negación de la libertad real.

Esa verdad esencial, lo que **Es**, sólo es abordable o perceptible cuando la creencia y propaganda religiosas organizadas, el dogma y todo el modo

de vida conceptual e ideológico, desaparece por completo.

Para que un hombre sea verdaderamente libre para descubrir lo real y lo verdadero, de algún modo tendrá que desprenderse no sólo de las doctrinas, dogmas y mitos de tipo político, cultural y social, sino también, y en especial, de los de orden religioso a los que se ve condicionado por razón de su cultura ambiental.

La libertad última y verdadera es el abandono de todo condicionamiento.

No es fácil, pero esa es la verdadera libertad que permite acercarse a las profundidades del propio **Ser** esencial.

## **Bibliografía**

- Zuzuki. Zen
- Dhiravamsa. La vía del no apego.
- Ramiro Calle. El arte de meditar.
- Krishnamurti. La libertad primera y última.
- Krishnamurti. El vuelo del águila.
- Amadeo Solé. La meditación budista.
- SRi Nisargadatta. Ser.