

**58. La mente y el pensamiento**

**No. 1 de 4**

**El cerebro está programado para pensar**

**ego**

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

*“Cuando únicamente se cultiva el pensamiento, en las muchas formas en que éste puede aparecer: pensamiento filosófico, pensamiento humanístico, pensamiento científico, pensamiento teológico, y el pensamiento llega a adquirir toda la importancia, lo que es una deformación, por ser un pensamiento exclusivo, entonces la persona se cierra el camino a la vivencia y, por consiguiente, a la autotransformación.”*

*Nicolás Caballero  
Sacerdote Claretiano*



# La mente y el pensamiento

## No. 1 de 4

*“La libertad comienza cuando te das cuenta de que no eres el pensador.”*

*Eckhart Tolle*

En el momento en que empieza a observar el pensamiento se activa un nivel de conciencia superior, que se suele denominar “*conciencia-de-sí-mismo*”.

Entonces, empieza a descubrir que hay un vasto reino de inteligencia más allá del pensamiento y de que el pensar es sólo una pequeña parte de esa inteligencia sobrecogedora que está oculta detrás de todo.

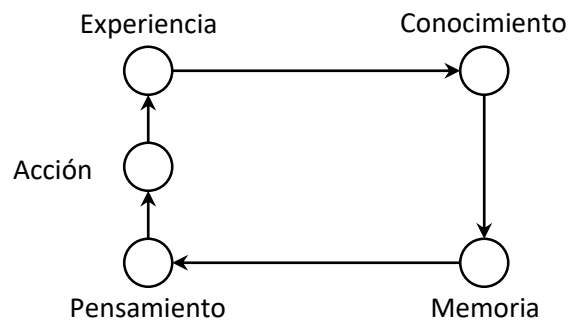
Si persiste en esa observación del pensamiento podría descubrir que las cosas verdaderamente importantes -el amor, la creatividad, la serenidad, la paz interna, el silencio y el vacío que permiten que la Realidad se manifieste- surgen de más allá de la mente que piensa.

### **El cerebro está programado para pensar**

¿Qué es el pensar? Es una respuesta, una reacción de la memoria ante un estímulo. Si no tuviéramos memoria no podríamos pensar. La memoria está acumulada en el cerebro y es el resultado de la experiencia vivida, del pasado.

Primero la *experiencia*, que puede haber sucedido desde los comienzos del hombre y nosotros la hemos heredado; es la que provee el *conocimiento* que se almacena en el cerebro como *memoria*, y de esa memoria proviene el pensamiento como reacción ante un estímulo.

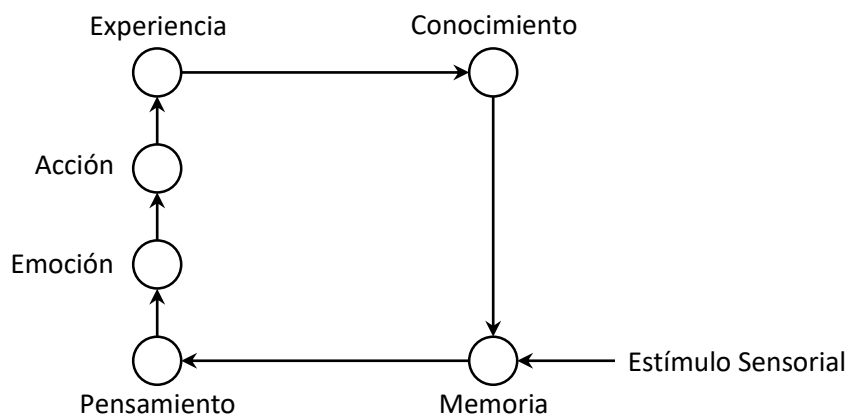
Ese proceso básico podemos representarlo así:



Experiencia → Conocimiento → Memoria → Pensamiento → Acción.

De esa acción aprendemos más, y el ciclo se repite. Así es como estamos programados. Siempre hacemos esto; este es el movimiento del pensar, la mecánica básica del cerebro.

Pero este proceso podría complicarse al incluir las emociones, que son un puente entre la mente y el cuerpo que actúa, y el esquema es así:



1. Siempre el cerebro se encuentra sumergido en un océano de estímulos sensoriales, aún en estado de sueño profundo.

2. La memoria es de varios tipos, pero para efectos de esta explicación podemos dividirla en dos tipos:
  1. Memoria episódica. El pasado.
  2. Memoria procedimental, fáctica.
3. La memoria episódica reacciona frente a los estímulos, produciendo pensamientos egocéntricos fundamentados en el pasado, el miedo y la ignorancia de sí-mismo. Estos pensamientos generan emociones que producen sufrimientos, e inducen a acciones equivocadas.
4. La memoria procedimental reacciona frente a los desafíos de la vida, respondiendo adecuadamente según la exigencia circunstancial. Estos pensamientos no producen emociones e inducen a acciones correctas, según las exigencias de la vida.

Como los estímulos sensoriales son permanentes, continuos, y la memoria es permanente, la reacción de la memoria es continua, todo el tiempo, produciendo una catarata de pensamientos que no dependen de la voluntad ni de la conciencia de la persona.

Siempre hay pensamiento reactivo, pero no siempre hay emoción, y no siempre hay acción. Entonces, la estructura cerebral programada por la naturaleza, es esencialmente así:

Experiencia → Conocimiento → Memoria → Pensamiento

Y este es el mecanismo programado que se repite, sin necesidad de la conciencia de que el cerebro funciona así.

## **Rasgos del Pensamiento**

El pensamiento es *compulsivo*, porque es la reacción de la memoria frente a un estímulo sensorial.

Nunca es libre, porque su origen, que es la memoria, está condicionada por su contenido, que es el conocimiento adquirido en el pasado.

Siempre es *limitado*, porque su génesis, que es la experiencia y el conocimiento, son procesos limitados en cantidad y calidad.

Siempre es *viejo*, anacrónico, porque la memoria que lo genera es vieja, anacrónica; contiene las imágenes y los datos de lo que pasó. La memoria es un cementerio, especialmente de lo sufrido.

Como la memoria es un archivo del pasado, el pensamiento que genera puede pensar, pero no puede *Ver* la realidad del momento presente.

Podría, por ejemplo, pensar en Dios, pero nunca podría tener la vivencia de Dios.

Nunca puede conectarse con la realidad del momento presente, con la existencia, con la vida real, que es Aquí-Ahora-Esto, porque su naturaleza esencial es el tiempo pasado.

El pensamiento es *fragmentario*, porque como no puede ver la totalidad de la vida, fragmenta la realidad para poder darle significación a cada pequeño fragmento, creando así conflictos sin fin entre los fragmentos.

## **La raíz del conflicto humano**

Desde que nacemos hasta que morimos nuestra vida es una serie de luchas y conflictos, de los cuales siempre estamos tratando de escapar, sin comprender nada, lo que a su vez causa más conflictos y más contradicciones. Y en este perpetuo y constante conflicto vivimos y morimos.

Jamás buscamos la raíz de este conflicto. Esa raíz es el pensamiento, porque vivimos condicionados por el pensamiento, que es compulsivo, reactivo, condicionado, limitado, anacrónico, fragmentario.

Por favor, no se precipite al preguntar: “¿cómo hago para detener el pensamiento?” Si pregunta “cómo”, está buscando un método, un sistema, una opción, y esa no es la clave.

La clave es *COMPRENDER* la naturaleza del pensamiento, mirarlo en acción y verlo en tiempo real, vivenciarlo tal como es, sin opciones.

El pensamiento ha creado los problemas que nos rodean y nuestros cerebros están adiestrados, educados, condicionados para solucionarlos... utilizando el pensamiento. Cinco mil guerras, incluyendo dos guerras mundiales que sacrificaron 80 millones de vidas humanas, demuestran que la solución no transita por la vía del pensamiento.

Es esencial que comprendamos profundamente la naturaleza de nuestro pensar, y la naturaleza de las *reacciones* que surgen de ese pensar compulsivo. Esas reacciones son acciones y emociones que generan sufrimientos.

Cualquier cosa que hagamos, el pensamiento domina nuestras vidas. Sea cual fuere la cosa que ocurra, detrás de esa acción está el pensamiento reactivo.

¡Todo lo que no ha sido creado por la naturaleza, ha sido creado por el pensamiento!

## **¿Se puede pensar acerca de Dios?**

¿Puede usted pensar acerca de Dios? ¿Puede estar convencido de la existencia de Dios por haber leído toda la evidencia al respecto?

El ateo también tiene su evidencia; probablemente ha estudiado tanto como usted y sostiene que no hay Dios. Usted cree que Dios existe y él cree que no existe; ambos tienen creencias, que son pensamientos elaborados; ambos pasan el tiempo pensando en Dios.

Creer en Dios o no creer en Dios son la misma cosa, son creencias, son pensamientos.

Pero, antes de que usted pueda pensar en algo que no conoce, debería averiguar qué es el pensar, ¿verdad? ¿Cómo puede pensar acerca de algo que no conoce? ¿Cómo sabe que lo que piensa es verdadero? ¿Cómo?

Podrá haber leído la Biblia, el Corán, y otros libros en los que diversos eruditos han descrito hábilmente lo que Dios es, afirmando esto y refutando aquello; pero mientras no conozca usted el proceso de su propio pensar, lo que piensa acerca de Dios puede ser tonto, y por lo general lo es.

Puede acopiar un montón de evidencias sobre la existencia de Dios y escribir muy ingeniosos artículos al respecto; pero la primera pregunta es, sin duda, ¿cómo sabe que lo que piensa es verdadero? Y, ¿puede el pensar dar origen a la vivencia de lo incognoscible?

Estas preguntas obvias quieren decir que uno no debe aceptar emocionalmente cualquier disparate acerca de Dios, antes de indagar acerca del pensamiento que genera esa emocionalidad.

¿No es importante, pues, descubrir si su pensamiento está condicionado, antes de buscar aquello que es incondicionado? Si su mente está condicionada, como lo está absolutamente, por mucho que pueda investigar sobre la realidad de Dios, sólo puede recoger conocimientos o informaciones conforme a su condicionamiento.

Así que su pensar acerca de Dios es una total pérdida de tiempo, una especulación que carece de valor. Es como si usted, sentado en un valle, ansiara estar en la cima de aquella montaña. Si de verdad quiere investigar qué hay en la cima de la montaña, debe ir hacia allá y hasta allá, para descubrir con sus propios ojos.

De nada le sirve estar sentado aquí, especulando, pensando, construyendo iglesias, leyendo libros sobre Dios, excitándose con todo eso, mientras el Misterio reside en la cima de la montaña.

Lo que podría hacer es levantarse, caminar, luchar, impulsarse hacia allá a descubrir, arriesgarse a fracasar, exponerse a la incertidumbre; pero como muy pocos estamos dispuestos a hacer eso, nos contentamos con sentarnos aquí a especular acerca de algo que no conocemos.

Pensar en Dios, una especulación semejante es un obstáculo para descubrir la Verdad, un deterioro de la mente, una creencia que carece de valor intrínseco, crea más confusión a la humanidad.

Las tres grandes religiones monoteístas -Judaísmo, Islamismo y Cristianismo- llevan miles de años en guerras sin fin, teniendo un solo Dios. Tal contradicción se explica si comprendemos que esas religiones, hechas de ritos, dogmas, jerarquías, libros, dinero y poder, son esencialmente pensamientos fragmentados acerca de un mismo tema.



Dios no cabe en la mente, así como el mar no cabe en un baldecito de agua, ni la Verdad cabe en un pensamiento.

Dios, la Conciencia, la Realidad, llámelo como quiera, es algo que trasciende la limitada mente, algo de lo que no puede hablarse, algo que no puede ser descrito, no puede ser pensado, no puede ser puesto en palabras, porque no pertenece a las “*formas*” humanas.

Si usted se decide a indagar acerca de la verdad de Dios, primero tendrá que ser consciente de los procesos de su mente y, luego sí, descubrir que la Conciencia es donde sucede su mente, que la Conciencia crea la mente.

¡Todo es conciencia!

## **La vivencia pura de la realidad**

Su pensamiento sucede en un espacio interno que llamamos la mente, y su mente sucede en un espacio interno más profundo... ¿Qué es eso, en la profundidad de la profundidad?

La mente, el pensamiento, persigue aquello que ya ha experimentado; pero lo que ha experimentado ya pasó, ha desaparecido, está muerto y para descubrir *lo que es*, la mente debe morir para aquello que ha experimentado, vivenciando la realidad “*tal como es*”, sin imágenes, sin pasado, sin futuro. Se trata de la vivencia pura de la realidad, sin pensamiento alguno.

Pero este proceso es algo que puede ser vivido, no cultivado día tras día, que pueda acumularse, conservarse, para después hablar y escribir al respecto. Es un proceso para ser vivido de instante en instante, sin buscar nada, porque nada se nos ha perdido. El que está perdido es su “yo”.

Para empezar, lo que podemos hacer es *VER* que la mente está condicionada, *observar* la mente en acción y, mediante este conocimiento propio de sí-mismo, comprender el proceso de nuestro propio pensar. Y entonces... el pensamiento podría disolverse en la nada.

Debo conocerme a mí mismo, no como imagino que me gustaría ser, sino como soy de hecho, por feo, vanidoso, codicioso, ignorante o cruel que sea.

Pero es muy difícil ver lo que uno es y no desear cambiarlo; ese deseo mismo de cambiar es otro modo de condicionamiento. En tal caso, ¿quién cambia a quién? ¿Cómo puede producir ese cambio deseado? ¿En qué dirección va a cambiar? ¿Pensando?

Y así proseguimos, yendo de deseo en deseo, de condicionamiento en condicionamiento, sin experimentar jamás algo más allá de lo limitado.

¿Qué hacer? Observar. Observar es mirar sin elegir, vernos tal como somos, ver los procesos del cuerpo y la mente, sin movimiento alguno del deseo por cambiar, lo cual resulta ser una tarea exigente, ardua y pura; pero eso no significa que uno vaya a permanecer en el estado presente.

Usted no sabe qué ocurrirá si se ve a sí-mismo tal como es, sin tratar de producir un cambio en lo que ve.

## **La conciencia incondicionada**

¿Cuál es la condición humana primordial?: perdidos en el pensamiento.

La mayoría de las personas pasan su vida aprisionadas en los confines de sus propios pensamientos, sin jamás indagar acerca de la esencia de ellos, ni acerca de la naturaleza de esos pensamientos.

Nunca van más allá de un sentido de identidad estrecho y personalizado, su amado “yo”, fabricado por la mente y condicionado por el miedo y el pasado.

Aunque usted no lo crea, porque no es para creer, en usted, como en cada ser humano, hay una dimensión de conciencia mucho más profunda que el pensamiento, dimensión que no está al alcance de su pensamiento.

Es la esencia de su Ser.

Podemos llamarla Presencia alerta, Testigo, Conciencia incondicionada. En las antiguas enseñanzas es el Cristo interno; en el budismo es su naturaleza de Buda.

Hallar esa dimensión le libera, y libera al mundo del sufrimiento que se causa a sí mismo y a los demás cuando sólo conoce el “*pequeño yo*” fabricado por su mente, a su medida, que es quien dirige su vida.

El amor, la alegría, la dicha, la paz interna duradera sólo pueden entrar en su vida a través de esa dimensión de conciencia incondicionada.

Si puede reconocer, aunque sea de vez en cuando, que los pensamientos que pasa por su mente son simples pensamientos compulsivos; si puede ser Testigo de sus hábitos mentales y emocionales reactivos cuando se producen, entonces esa dimensión ya está emergiendo en su ser como la conciencia en la que ocurren los pensamientos y emociones: el espacio interno donde se despliegan los contenidos de su vida.

Nada es absoluto, nada, excepto esa conciencia incondicionada.

La corriente de pensamientos, como una catarata, tiene una enorme energía que puede arrastrarle fácilmente. Cada pensamiento pretende tener una gran importancia, que es la importancia del “yo”. Quiere captar toda su atención, y lo logra. Su “yo” es otro pensamiento.

## **El pensamiento es limitado y conflictivo**

El pensamiento, que es el resultado del conocimiento que hemos acumulado en la memoria, debe ser perpetuamente incompleto y limitado, porque el conocimiento es incompleto y limitado. Y todo lo que sea limitado debe originar conflicto.

Las creencias son limitadas, las ideologías son limitadas, la nacionalidad es limitada, las religiones son limitadas; el conocimiento del arte, la música y las matemáticas, es limitado; toda experiencia que ha tenido o que anhela tener, es limitada.

Toda experiencia tiene que ser de hecho, limitada; por lo tanto, todo conocimiento que de ella se deriva debe ser limitado, la memoria es limitada, y todo pensamiento producido por la memoria, es limitado; es decir, el pensamiento es conflictivo, porque es limitado, condicionado.

¿Por qué todo es limitado? Porque hay más experiencia, y hay más conocimiento, y hay más memoria, y hay más pensamientos, y hay más conflictos.

El pensamiento, por ser limitado, crea los conflictos; divisiones nacionales, económicas, religiosas, filosóficas. Entonces, el mismo pensamiento dice: “*Debo resolverlos*”. El conflicto resolviendo el conflicto.

De modo que el pensamiento es el origen de los problemas y está funcionando siempre en la solución de los problemas que creó.

Esto explica por qué los conflictos religiosos entre las religiones monoteístas tienen unos diez mil años, tal vez desde los egipcios, sin solución posible, porque son tres pensamientos diferentes.

Esos conflictos sólo desaparecerán cuando esas religiones, que son creencias, desaparezcan, y surja en el hombre la religiosidad, que es la indagación en la profundidad de sí-mismo, sin un solo pensamiento.

## **Del pensamiento a la vivencia**

Según el diccionario:

*“Vivencia. El hecho de vivir o experimentar algo.”*

Vivencia es vivir eso; no pensar en eso.

Pensar y vivenciar son dos actos humanos muy diferentes en su naturaleza. Pensar es un hecho mental, como recordar el pasado o imaginar el futuro. Vivenciar es un hecho existencial como comer, mirar, caminar, hacer el sexo, respirar, morir, hechos en los cuales el pensamiento sobra, por innecesario.

Acudamos a la maestra Zen C. Joko Beck, en su libro “*El Zen de cada día*”:

*“Por vivencia me refiero al primer momento en que recibimos la vida, antes de que surja la conciencia de eso.”*

*Por ejemplo, antes de pensar: “Esa camisa es roja”, simplemente la veo. Igual podría decirse del oído, el tacto, el gusto, el olfato.*

*Esto es lo absoluto, llámese Dios, naturaleza de Buda o como se quiera. Esta experiencia, que se filtra a través de mí mecanismo humano particular, constituye mi mundo. No podemos referirnos a nada en el mundo, sea dentro o fuera de nosotros, que no sea una vivencia.*

*Pero no podríamos tener lo que llamamos vida humana a menos que la vivencia se transforme en comportamiento, con lo cual quiero decir la manera en que algo se hace a sí mismo.*

*Por ejemplo, como ser humano uno se hace a sí mismo al sentarse, moverse, comer, hablar.”*

*Joko Beck*

Lo que verdaderamente cambia a las personas, para bien o para mal, es la vivencia, no el pensamiento. Lo que es una persona no es lo que piensa, sino la manera como vivencia.

Por eso una persona corriente, ordinaria, es su carácter, su personalidad, su ego, lo cual es el resultado de una serie de vivencias, inconscientes, vividas por esa persona. Las más dolorosas se conservan en la memoria episódica.

El pensamiento es una fuente de significados intrascendentes; la vivencia suele ser una fuente de significados trascendentes que, en ocasiones, hacen inservible la palabra del diccionario como medio de expresión de este significado vivencial.

Esto es lo que ocurre normalmente a los místicos, que no encuentran palabras precisas para comunicar cierta vivencia, porque no las hay. De aquí su preferencia por el silencio.

La mente en toda su amplitud, o la conciencia, o podríamos decir también la inteligencia, tienen varias funciones:

- Una es la de pensar funcionalmente.
- Otra es la de vivenciar la realidad.

Funciones que, ciertamente, no deben oponerse ni mutuamente destruirse, porque el pensamiento fáctico, funcional, procedimental, es necesario para responder a las exigencias de la vida. Ese pensamiento tiene su momento y su espacio interno, y es un valioso instrumento para la relación inteligente con el mundo externo.

El que no es funcional es el pensamiento egocéntrico, que tiene su raíz en la memoria episódica, el miedo, el pasado y la ignorancia.

Esas dos funciones citadas se pueden desligar la una de la otra, sin necesidad de que alguna niegue o excluya a la otra:

- Porque sólo pienso funcionalmente, sin vivenciar lo que pienso.
- O porque la vivencia llega a prescindir del pensamiento en un momento dado, porque la conciencia tiene capacidad para conectarse directamente con la realidad sin tener que pensar en ella, sin tener que *verbalizarla* internamente.

Cuando sólo piensa, usted es mente. Cuando sólo vivencia, usted es conciencia, porque la vivencia es un proceso que exige estar Presente, atento, alerta, receptivo y perceptivo, testigo existencial de la realidad de este instante.

La vivencia sucede en la conciencia del Aquí-Ahora-Esto, que es el estado de percepción consciente de la realidad de este instante.

Esto explica por qué en el Trabajo Interior se pide que la persona utilice el pensamiento funcional cuando la vida lo exija, y transite inmediatamente al estado de vivencia, que es un estado superior de conciencia.

## **Verbalización, palabra, vivencia**

¿Qué se entiende por el proceso de pensar?

1. La verbalización interior, que es una manifestación de las estructuras cerebrales del ser humano.

2. La palabra exterior, que manifiesta esa verbalización interior.
3. El razonamiento, que es la concatenación de palabras significativas, en virtud de otra función de la mente, llamada *lógica*.

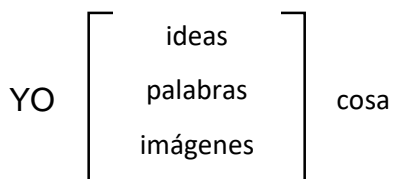
El pensamiento puede guiar, conducir a la persona hasta las puertas de la autotransformación, pero lo que transforma nunca es el pensamiento. Lo que transforma es la vivencia, que es un hecho existencial.

El pensamiento sirve para pensar, pero no sirve para vivenciar la realidad. Sirve para prepararla, pero no la realiza. El pensar es una función de la mente, que necesita de palabras. La vivencia es una función de la conciencia, que no utiliza palabra alguna.

Pensar y vivenciar son dos procesos absolutamente diferentes, que suceden en el cerebro humano.

La vivencia es una relación y una conexión directa, una comunión pura, sin intermediación de pensamientos entre la persona y aquello que se vivencia.

En el gráfico siguiente:



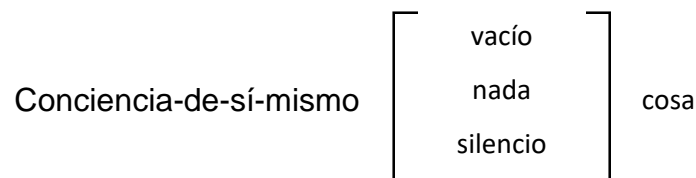
no hay vivencia. Es el gráfico del pensar en la cosa. En este caso se piensa en la cosa, pero no se vivencia, en la medida en que se interpone ese mundo de ideas, palabras, imágenes y símbolos.

La cosa no se ve, pero es interpretada a través de todo ese mundo de pensamientos, los cuales le asignan significaciones que surgen de la memoria, sin necesidad de percibir la cosa tal como es.

Esa interpretación y esa significación no son necesariamente una falsedad, lo cual no importa. Lo importante es que el YO no tiene conexión con la realidad, con la cosa.

Ese YO vive en un estado de enajenación, identificado con su pasado, imaginando la realidad, interpretando la realidad.

Pero si se logra suprimir todo ese mundo intermedio, si se logran silenciar las ideas, las palabras, las imágenes, que engloban lo que llamamos pensamientos, entonces surge la vivencia de la realidad en el espacio de la conciencia. Gráficamente el esquema es el siguiente:



Ese estado de conciencia-de-sí-mismo suele también denominarse estado Despierto, Atento, Presente, Testigo; estado de recuerdo-de-sí, en el lenguaje de Gurdjieff.

Este estado Despierto es el resultado de un Trabajo Interior previo, antes de poder vivenciar la realidad "tal como es". Es desde este estado de Conciencia-de-sí desde donde podemos vivenciar, porque el "yo", que es un pensamiento, no tiene esta posibilidad. El "yo" piensa, no vivencia.

En este estado Despierto, entre la persona que mira, o mejor aún, entre el ser de la persona que mira y la cosa no hay nada; no mira pensando, porque no hay pensamiento interpuesto.

Por consiguiente, la relación que surge con la cosa, externa o interna, no la realiza el pensamiento, que no está, ni la mente que piensa, sino otra función de la misma y única mente que tenemos, u otra función de la misma y única conciencia que somos.

En este momento de conexión existencial con la cosa la persona *mira, observa, ve, siente* eso, sin pensar. Mira sin pensar. Esto es una vivencia, que tiene grados de profundidad.



En estados más elevados de conciencia, la vivencia es más profunda, enraizada ya no en la forma de la cosa, sino en la esencia energética de la cosa, lo que significa una auténtica *iluminación*; es el estado de Buda, como la denominan en el Zen y el budismo.

Cuando ese *mirar* es hacia dentro de sí, para *observar* los procesos del cuerpo, la emoción o la mente, se denomina *observación de sí mismo*, para lo cual no hay sentidos físicos; pero sí disponemos de la atención focalizada en esos procesos, para mirarlos: el dolor físico, las tensiones, las sensaciones, el sufrimiento psíquico, el odio, la ira, la vanidad, la codicia, los celos, la crueldad, el orgullo, las obsesiones, los fetiches, las ilusiones, las creencias... y los pensamientos que suceden como una catarata.

Cuando ese *mirar* es hacia afuera -las cosas, las personas y los eventos- se denominan *percepción sensorial pura*, para lo cual disponemos de los sentidos: mirar sin pensar, escuchar sin pensar, oler sin pensar, saborear sin pensar, sentir las sensaciones del cuerpo sin un solo pensamiento.

La *observación-de-sí-mismo*, sin pensar, es la vivencia de sí mismo, que produce inevitablemente una mutación transformadora en los estados internos, una liberación del “yo”, del ego.

La *percepción sensorial* del mundo externo, sin pensar, va diluyendo las formas externas, va disolviendo la fragmentación creada por el pensamiento, va unificando todo en una totalidad unificada, tal que:

Todo es uno  
Uno es Todo

## **La moral y la vivencia**

En general, las escuelas de Conocimiento -Yoga, Zen, Budismo, Tao, Sufismo, Cuarto Camino- no enseñan moral, como enseñar una cátedra de matemáticas. Lo que enseñan es a despertar la Conciencia, enseñan a activar estados superiores de Conciencia, que modifican el *ser* de la persona.

¿Y la moral, el sentido del bien y el mal? Si la conciencia del individuo evoluciona, su *ser* interior evoluciona; y su moral, que es un reflejo de su *ser*, evoluciona.

La moral cambia con el nivel del *ser*, y el *ser* cambia con la evolución de la conciencia.

Este es un principio no siempre bien explicado, ni siempre bien entendido, confusión que suele conducir a la conclusión equivocada de que las Escuelas Místicas carecen de moral, de amor, de sentimiento. Expliquemos esto.

Cuando la persona cultiva sólo el pensamiento, en las diversas formas en que puede aparecer: pensamiento filosófico, humanístico, científico, teológico..., y el pensamiento llega a ser lo único importante, como si pensar fuese la única dimensión de lo humano, entonces la persona se cierra el camino de la vivencia, se niega la indagación existencial y, por consiguiente, la posibilidad evolutiva de su conciencia, de su ser, queda paralizada.

Esa persona se ha identificado con su intelecto, con su pensar, con su mente; esa persona es eso: ideas, creencias, palabras, imágenes, pensamientos y nada más. ¿Cuál es el problema? Que el pensamiento, piensa, sólo piensa. No siente, no ama, no tiene sentimientos, compasión, bondad, afecto, ternura... la dimensión de los sentimientos le es desconocida.

La percepción más profunda de la realidad no la hace el pensamiento, que sólo *entiende* esa realidad, sino la conciencia despierta que no habla, que intuye, que simplemente *mira* sin pensar, sin verbalizar, sin decir nada, mientras la mente permanece vacía y silenciosa.

¿Y dónde está el sentimiento en ese *mirar*?

*“Entiendo por esa palabra sentimiento, no el sentimentalismo, el emocionalismo, no la mera excitación, sino esa calidad de percepción, la sensibilidad en la percepción, la calidad del oír, del escuchar, la calidad del sentir... Sentir las cosas con grandeza, profundamente... apreciar lo observado... apreciar el hecho de observar... Sentimiento es la calidad de la energía aplicada al observar... Uno debe tener grandes sentimientos.”*

*Krishnamurti*

Es muy peligroso *observar* el mundo interno, o *percibir* el mundo externo, sin sentimiento, porque me transformo en una máquina observadora.

Las practicas del tipo *vipassana* -que es mi preferida- en las que uno observa, mira, percibe, advierte, sin pensar, son muy valiosas y creo que constituyen el mejor entrenamiento para el Despertar de la conciencia. Sin embargo, si no hay sentimiento en ese *observar* la realidad tal como es, puede producir individuos casi totalmente impersonales, convertidos en máquinas observadoras de sus mecanismos internos. Máquinas observando máquinas.

Regresemos al tema de la moral. Siguiendo la relación que trato de hacer entre pensamiento y vivencia, añadamos lo siguiente:

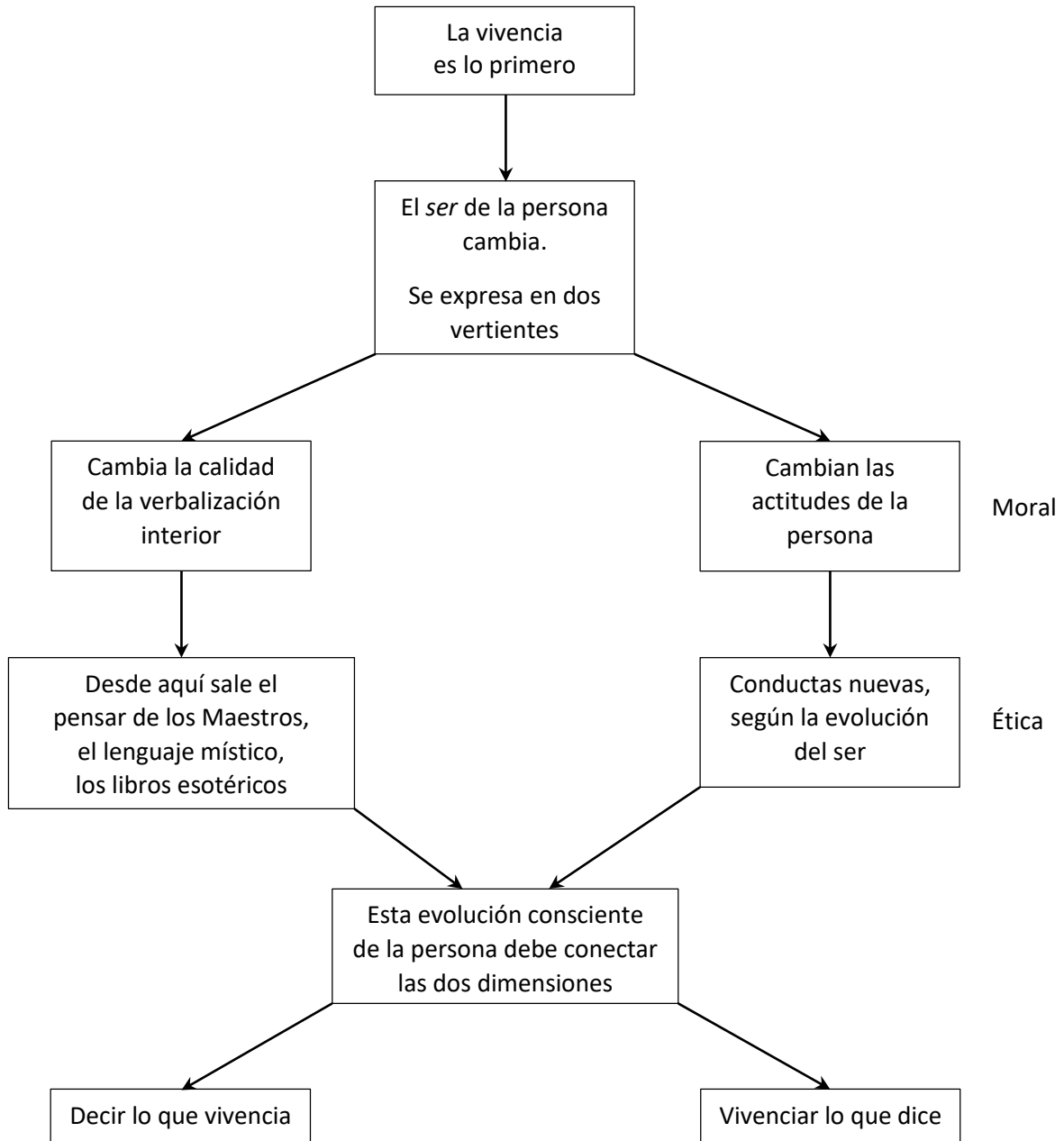
- *El pensamiento*, la verbalización interior, es una interpretación de la realidad exterior, la aplicación de una significación subjetiva a la cosa objetiva. Pensando sobre esta manzana, y aun siendo correcta mi apreciación, permanezco ajeno a la manzana en cuanto ni la toco, ni la huelo, ni la gusto. Esa verbalización interior, mental, se traduce en palabras.
- *La vivencia*, que también es una forma de comprensión, es un acercamiento a la realidad misma, es la percepción sensorial de la cosa, es oler la manzana, gustar la manzana, tocarla, palparla, sentirla. Significa una comprensión interior, directa, de la cosa, sin un solo pensamiento.

La vivencia de la realidad transforma el *ser* de la persona, mutación que se traduce en *actitudes* cada vez más conscientes y profundas.

De la vivencia al ser, del ser a la actitud. En el origen del cambio tiene que estar la vivencia de la realidad, tal como es, como principio del proceso autoevolutivo. Y la nueva actitud es la nueva moral.

No es que pensamiento y vivencia sean dos cosas radicalmente diferentes, excluyentes, porque si cambia la *actitud* interna de la persona, sus pensamientos reactivos cambian de calidad.

El esquema puede representarse así:



De manera que el Despertar de la persona, la conciencia-de-sí-mismo, es creada por la vivencia de la realidad, Aquí-Ahora-Esto, de instante en instante, vivencia nueva y profunda, que admite grados de profundidad.

Entonces, de la renovación de la vivencia de la realidad, que siempre es una renovación de la conciencia, viene la renovación del pensamiento, la

renovación de la actitud y la renovación de la conducta: es decir, la moral y la ética.

La conciencia que vivencia la realidad, renueva la conciencia moral.

A cada nivel de conciencia corresponde un nivel de moral; a cada escala del *Ser* corresponde una moral, hasta cuando el *Ser* se transforma en la Conciencia Pura.

Finalmente, todo es Conciencia, sólo Conciencia.

Sin vivencias nuevas ningún ser humano puede modificar el estado de su *ser* actual.

Hacia dentro de sí, la vivencia es *observar* los procesos internos, sin pensar.

Hacia fuera de sí, hacia el mundo externo, la vivencia es la *percepción sensorial* directa, de las cosas, personas y eventos, sin pensar.

Esa observación o percepción directa de la cosa, sea lo que sea, tiene niveles de profundidad.

A mayor profundidad, con sensibilidad y sentimiento, la "*forma*" de la cosa va cambiando... va cambiando... se hace difusa... se hace más difusa... tal vez se convierta en un campo unificado de energía... tal vez...

## **Pero nos quedamos en las palabras**

La verbalización cerebral, el pensamiento, la palabra, de alguna manera sigue siempre a una vivencia.

La calidad de la vivencia define la calidad de la verbalización.

Pero la verbalización siempre es un segundo paso.

El primer paso tiene que ser algo anterior al verbalizar, tiene que ser una

vivencia, un estado interior en el que me pongo en relación directa con algo, interno o externo.

Vivencias → Verbalización

De esta relación surge la palabra, que depende de la calidad de la verbalización, que a su vez depende de la calidad de las vivencias:

Vivencias → Verbalización → Palabras

La palabra es un resultado. Por las palabras de una persona reconoce la calidad de sus vivencias previas.

Suele ocurrir que muchas personas hablan, manejan palabras, ideas, sin haber tenido una vivencia previa.

Utilizan palabras transmitidas por otros, pensamientos de otros, o que ellos han elaborado reconstruyendo palabras de otros; pero alguien ha tenido que hablar después de una vivencia.

Podríamos decir que de la vivencia venimos y a la vivencia volvemos, porque las palabras tienden a presentarnos la oportunidad de redescubrir vivencialmente la realidad de la que son signos.

Infortunadamente muchos nos hemos quedado en las palabras, en sólo pensar. Por eso Krishnamurti nos dice que:

*“Para la mayoría de nosotros el pensar es extraordinariamente importante; pero, ¿lo es? Tiene cierta importancia, pero el pensamiento no puede encontrar aquello que no es producto del pensamiento.”*

El pensamiento sólo piensa. No mira, no observa, no percibe, no vivencia, no modifica el ser, no modifica la actitud, no modifica la conducta, no modifica la moral, no modifica la conciencia...

El pensamiento sólo piensa... desde el pasado.

Es necesario hacer una precisión.

El pensamiento *egocéntrico*, cuya raíz es el pasado, ha creado todo el sufrimiento que cubre la tierra, la ilusión, la ansiedad, el miedo psicológico.

Y el pensamiento fáctico, procedimental, racional, ha creado *TODO* lo que la naturaleza no ha creado: la tecnología, la conquista del espacio, la ciencia, la bomba atómica, las vacunas, la guerra, los satélites, las armas químicas, internet, las bombas nucleares, el arte, la cultura, los libros, y la pobreza eterna de los pueblos...

De manera que, para bien o para mal, el pensamiento es algo extraordinario.

¡El pensamiento debe ser observado!

## **Bibliografía**

- Nicolás Caballero. El camino de la libertad.
- Krishnamurti. Comentarios sobre el vivir II.
- Eckhart Tolle. En unidad con la vida.
- Anónimo siglo XV. La nube del no saber.
- Carlos Castañeda. La rueda del tiempo.
- Nisargadatta. El observador es lo observado.
- Anthony de Mello. Autoliberación interior.