

59. La mente y el pensamiento

No. 2 de 4

¿Cómo terminar con el pensamiento?

ego

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

“Pensar aísla una situación o un evento y lo llama bueno o malo, como si tuviera una existencia separada.

A través de la excesiva confianza en el pensamiento la realidad se vuelve fragmentada. Esta fragmentación es ilusión, pero parece muy real mientras usted está atrapado en ella.”

Eckhart Tolle



La mente y el pensamiento

No. 2 de 4

*“¿Por qué el pensamiento ha
construido esta estructura
llamada el “yo”?”*

Krishnamurti

El origen del conflicto

El pensamiento nunca es nuevo, pero la relación es siempre nueva; y el pensamiento aborda este hecho nuevo, verdadero, vital, con el trasfondo de lo viejo.

Entonces, el pensamiento trata de entender la relación conforme a los recuerdos, las imágenes y los condicionamientos del pasado.

Ese es el origen del conflicto.

Antes de comprender la relación, debemos comprender la mecánica del pensamiento, comprensión que surge de observar todo el proceso del pensamiento.

Más aún, debemos ser capaces de ver las cosas como son, sin juzgarlas, sin traducirlas, sin asignarles ninguna significación según nuestros recuerdos y nuestras ideas preconcebidas, que son la consecuencia del condicionamiento pasado.

El pensamiento no puede descubrir nada

El pensar es la respuesta del pasado, de las experiencias vividas, de los conocimientos acumulados, de las memorias neuronales en sus diferentes niveles: individual y colectivo, personal y racial, consciente e inconsciente.

Todo esto es nuestro proceso del pensar. Por lo tanto, nuestro pensar jamás podrá ser nuevo. No puede haber una idea “*nueva*”, dado que el pensar jamás puede renovarse. Nunca puede ser fresco, original, porque es la respuesta del trasfondo, o sea, de nuestros condicionamientos, de nuestras tradiciones y experiencias, de nuestras acumulaciones personales y colectivas.

Por consiguiente, cuando acudimos al pensamiento como un medio para descubrir lo nuevo, comprobamos su absoluta inutilidad.

El pensamiento sólo puede descubrir sus propias proyecciones, jamás puede descubrir nada nuevo. Sólo puede reconocer aquello que ha experimentado, no aquello que nunca ha experimentado antes.

El pensamiento es el “yo”

Esto no es algo metafísico, complicado o abstracto. Simplemente reflexione sobre este hecho: mientras el “yo” -la entidad compuesta por todos estos recuerdos- esté experimentando, jamás podrá descubrir lo desconocido.

El pensamiento, que es el “yo”, jamás puede experimentar a Dios, porque Dios, o la Realidad o la Conciencia, es lo desconocido, lo inimaginable, lo impensable, lo que no puede explicarse, formularse, etiquetarse, ni verbalizarse. La palabra *Dios* no es Dios, la palabra *Conciencia* no es la Conciencia.

Entonces, el pensamiento nunca puede vivenciar lo nuevo, no puede descubrir el Misterio que reside en la esencia de todo lo existente, no puede sentir lo nuevo, lo desconocido; sólo puede pensar en lo conocido, funcionar dentro del campo de lo conocido, sin poder jamás ir más allá.

Si el propósito de su vida es develar el Misterio, que reside en su conciencia, el pensamiento disfuncional debe ser abandonado.

En cuanto el pensamiento se ocupa de lo desconocido, la mente se agita buscando siempre introducir lo desconocido dentro de lo conocido, lo cual es imposible.

Introducir lo desconocido dentro de lo conocido es una imposibilidad, y al intentarlo crea el conflicto entre lo conocido y lo desconocido, conflicto que se manifiesta como la confusión, contradicciones, ansiedad...

Hay una historia atribuida a San Agustín, santo de la iglesia católica, que describe esta imposibilidad en forma muy precisa: caminaba el santo por una playa cuando vio a un niño metiendo agua del mar en un baldecito. “¿Qué haces?”, le preguntó el santo. “Estoy tratando de meter el mar en este baldecito, pero parece que no se puede”. En ese momento, dijo el santo, “comprendí que Dios no cabía en la mente”.

El pensar es una reacción

¿Qué es el pensar? Cuando decimos “yo pienso”, ¿qué entendemos por eso? ¿Somos conscientes de este proceso del pensar? No, nunca, porque nunca lo observamos. Ni siquiera nos damos cuenta de que estamos pensando.

Fluye desde la mente cuando estamos ante un reto, cuando nos hacen una pregunta, cuando existe una fricción interna, cuando nuestros sentidos perciben un estímulo... Se manifiesta con la apariencia de un proceso autoconsciente, sin serlo, ilusión muy valorada por el ego. ¿Acaso somos conscientes de algo?

Sin duda alguna; y pueden constatarlo, el pensar es una reacción.

Si les formulo una pregunta, ustedes responden de acuerdo a los contenidos de su memoria, a sus prejuicios, a sus creencias, a su ideología, a su educación, a sus conveniencias, a todo el trasfondo constituido por el condicionamiento de cada uno.

Su mente está totalmente condicionada por su contenido.

Conforme a ese hecho responden, piensan y actúan. Si uno es cristiano, comunista, hindú, ateo, librepensador, o lo que fuere, ese trasfondo es el que responde; y es este condicionamiento el que, obviamente, crea el problema, porque la vida real no es cristiana, ni comunista, ni hindú, ni nada de eso.

Aunque no lo crea, “usted” nunca responde, su Ser nunca piensa, porque usted no está despierto, atento, consciente, para hacerlo. Su pensar le sucede, aunque parezca inteligente. Su pensar le fluye, le sucede, reactivamente, mecánicamente.

Su cerebro es una máquina de pensar reactivamente.

El centro de ese trasfondo es el “yo”, su amado “yo”, que es la conjunción de todos sus condicionamientos, en un instante dado. En el instante siguiente, habrá otro “yo”, pero usted seguirá creyendo que usted es un único “yo”, permanente, real, que piensa conscientemente.

Su “yo” es un pensamiento circunstancial.

Mientras no comprendamos los contenidos y procesos de ese trasfondo, mientras no comprendamos la naturaleza de su amado “yo”, mientras no comprendamos el proceso reactivo del pensamiento que origina los problemas, el conflicto será inevitable, tanto interna como externamente, en nuestros pensamientos, emociones y acciones.

¡Su pensamiento egocéntrico es el problema!

Ninguna clase de solución mental, por ingeniosa, por bien ideada que sea, podrá terminar jamás con el conflicto entre los seres humanos, entre usted y su pareja, entre usted y el otro.

Comprendiendo la naturaleza del conflicto, comprendiendo el proceso del cual surge el pensamiento, de qué fuente brota, podríamos preguntarnos:

“¿Puede alguna vez terminar el pensamiento?”

El pensamiento no es la solución

¿Puede el pensamiento resolver nuestros problemas?

¿Los hemos resuelto así? Cualquier clase de problema, económico, social, religioso, familiar, relacional, ¿ha sido alguna vez verdaderamente resuelto por el pensar?

En nuestra vida cotidiana, cuanto más pensamos acerca de un problema, tanto más complejo, insoluble e incierto se vuelve. ¿Acaso no es así en nuestra vida real de todos los días?

Ustedes pueden reflexionar cuidadosamente acerca de ciertos aspectos del problema, escuchar y ver con claridad el punto de vista de otra persona, pero el pensamiento no puede *ver* el problema en su integridad y plenitud, sólo puede analizarlo parcialmente, fraccionarlo, interpretarlo desde sus condicionamientos, sin jamás percibirlo "*tal como es*".

Desde ese fraccionamiento condicionado puede inferir una respuesta mental, egocéntrica, parcial; y una respuesta parcial no es la respuesta completa que exige la realidad de cualquier problema humano. Por lo tanto, no es la solución.

Es necesario comprender que la función del pensamiento no es *ver* la realidad, sino pensar en la realidad.

Ver y pensar son procesos muy diferentes.

Observar el "yo" en acción

Cuanto más pensamos en un problema, cuanto más lo analizamos y discutimos, tanto más complejo se vuelve.

¿Podemos abandonar el análisis, que es pensamiento? ¿Podemos mirar el problema de un modo total, sin fraccionarlo? ¿Es esto posible? ¿Podemos comprenderlo viendo lo que es su naturaleza esencial?

La dificultad, el conflicto, cualquier problema podrá ser resuelto sólo cuando seamos capaces de mirarlo todo, no dividido, no fraccionado. Y esto es posible únicamente cuando el proceso del pensar (que tiene su fuente en el "yo", en el trasfondo de la tradición, del condicionamiento, del prejuicio, de la esperanza, de la desesperación), ha llegado a su fin.

¿Podemos, pues, comprender este "yo" sin analizarlo, sin rechazarlo, sin apegarnos a él? No se trata de disolver el "yo" en la nada, como si fuera un enemigo, con el fin de obtener cierto resultado. El proceso liberador no es una

lucha, una guerra, un esfuerzo sobrehumano. No es necesario luchar contra nada, ni destruir nada.

Se trata de *Ver* el funcionamiento de este “yo” mientras se halla activo, que es casi todo el tiempo. ¿Podemos *observarlo* sin movimiento alguno que intente destruirlo? Esta es la posibilidad y es la dificultad, porque no estamos educados para observar la realidad en forma sensible, receptiva y perceptiva.

Si dentro de cada uno de nosotros no existiera el amado “yo” con su deseo de poder, posición, prestigio, autoridad, comodidad, seguridad y certidumbre, seguramente se terminarían todos nuestros problemas.

El “yo” es un problema que el pensamiento no puede resolver, porque el “yo” es un pensamiento.

Tiene que haber un estado interno de percepción alerta, atento, despierto, que no pertenece al pensamiento. Se trata del estado *Despierto*, consciente de sí-mismo, que no es un pensamiento sino una función de la conciencia, desde el cual se pueden observar los procesos internos y externos.

Estar alerta, atento, observando las actividades del “yo”, sin condenar ni justificar nada, simplemente observando el accionar del “yo”, es suficiente. Sólo observar. Ese es el único *hacer* interno, o el único no-hacer interno, sin ningún propósito, sin buscar un resultado.

Mientras estemos buscando un resultado, ya sea mediante el análisis, la reflexión, el examen de cada pensamiento, seguimos permaneciendo en el campo del pensar, o sea, en el campo del “yo”, del ego, de la mente condicionada por el pasado.

Hacia el reino de la no-mente

También podríamos *escuchar* el pensamiento.

Cuando *observa* y *escucha* un pensamiento, no sólo es consciente del pensamiento, sino también de sí-mismo como Testigo del pensamiento.

El Testigo de sí-mismo es un estado superior de conciencia. Ha hecho su aparición una nueva dimensión de conciencia. Su *ser* interior está cambiando.

Cuando observa y escucha un pensamiento se siente como si hubiera una presencia consciente detrás de él. Algo interno escucha eso. El pensamiento ya no está sólo, ocupando todo el espacio interno. Ahora hay un Testigo del pensamiento.

¿De dónde se obtiene la energía del Testigo? De la energía del pensamiento. Se trata de una mutación de energías.

De este modo el pensamiento pierde energía, pierde su poder sobre usted y se va disolviendo; va dejando de energizar su mente mediante su identificación con ella.

Es el principio del fin del pensamiento compulsivo.

Cuando el pensamiento se aquieta, se silencia, se vivencia una discontinuidad en la corriente mental, una brecha de no-mente. Al principio las brechas serán cortas, unos instantes, unos segundos, pero gradualmente se irán prolongando.

Cuando ocurren estas discontinuidades, se siente cierta quietud, silencio y paz dentro de sí-mismo. Es el principio del estado natural de sentir su *ser* unido al *Ser*, a la existencia, a la totalidad, generalmente nublado por la mente.

Con la práctica, la sensación de quietud, vacío, silencio y paz, se va profundizando. De hecho, esa profundidad no tiene fin, ni límite. También sentirá una sutil emanación de alegría existencial, que fluye desde lo más hondo de su *ser*: la alegría de *Ser*.

Pero debe permanecer despierto, atento, Testigo... observando.

A medida que profundiza en ese reino de la no-mente, como a veces se le denomina en oriente, va alcanzando el estado de conciencia objetiva, se va acercando al estado de Conciencia pura.

En ese tránsito por estados superiores de conciencia, se siente su propia Presencia, su *Ser*, con tal intensidad y sentimiento que, comparativamente,

todo pensamiento, toda emoción, su cuerpo físico, y todo el mundo externo, todo, se vuelven relativamente insignificantes, cada vez más insignificantes... cada vez más....

Sin embargo, no es un estado de egoísmo, sino de desprendimiento, desapego, generosidad y compasión por todos los seres, vivos o inertes.

Ese estado de no-mente, le lleva más allá de lo que era "*su identidad*". Esa Presencia es esencialmente su Ser, inconcebiblemente mayor que *usted*, que su ego, que su amado "*yo*".

El cerebro origina la mente

¿Qué es la mente? Es una pregunta que se ha hecho la humanidad desde que existe. Las respuestas han sido diversas, según tiempo y cultura, y podríamos consumirnos en diversas disquisiciones filosóficas, posiblemente sin llegar a nada.

Para comentar este tema me apoyo en mi experiencia meditativa, en la enseñanza Zen y en el conocimiento de Krishnamurti. Otras versiones son posibles, existen, pero ésta es la que está a mi alcance.

Observe su propia mente, observe las modalidades de su propio pensamiento, y va descubriendo su propia versión. Lo que describo en estos artículos es tan sólo una pista, una indicación, no es la realidad. La realidad debe ser descubierta por sí- mismo, al ritmo de su propia vida.

Comparto la palabra, la idea, la descripción, el símbolo, pero eso no es la cosa real. La palabra *fuego* no quema, la palabra *agua* no moja, la palabra *sufrimiento* no sufre, la palabra *amor* no es el sentimiento, no es la cualidad extraordinaria que la palabra indica.

No confundamos la palabra, el nombre, el símbolo, con el hecho. Si sólo permanecemos en el nivel verbal y discutimos qué es la mente, estamos perdidos, porque entonces jamás percibiremos la naturaleza y el contenido de esto que llamamos la mente.

Entonces, ¿qué es la mente? La mente es la totalidad de nuestra experiencia, de nuestro conocimiento, de nuestra memoria; es todo el proceso

de nuestro pensar, de nuestro sentir. Es el pensar y el pensamiento. La medida total de nuestra existencia humana, de lo que somos... ahora... por ahora...

La mente es el resultado del cerebro.

La mente es todo lo que hace el cerebro.

El cerebro origina la mente. Sin cerebro no hay mente, pero la mente está separada del cerebro. Es hija del cerebro. Si el cerebro es limitado, si está dañado, la mente también está dañada.

El cerebro, que procesa cada pensamiento, que registra cada sensación, cada emoción de placer o dolor; el cerebro con todos sus procesos electro-químicos, neuronales y hormonales maravillosos, crea lo que llamamos la mente, aunque ésta es independiente del cerebro.

La mente es como una hija. Es creada por sus padres, pero luego es independiente. La mente emana del cerebro.

La mente es todo el proceso electro-químico del cerebro.

Usted no tiene por qué creer o aceptar esta versión. Puede experimentar con sí-mismo, observar su mente en acción, observar sus procesos, verla por sí-mismo, y lo que va descubriendo es su verdad... por ahora.

El pensar se revela en la relación

Es importante comprender todo el proceso de nuestro pensar, y la comprensión de ese proceso no llega por medio del aislamiento. No hay tal cosa como el vivir en aislamiento. Aún en el desierto, usted está relacionado con su pasado, que es su mente.

La comprensión liberadora del proceso de nuestro pensar llega cuando nos observamos en la relación diaria, cuando observamos nuestras conductas, nuestras actitudes, creencias, la manera como hablamos, como miramos a la gente, el tono de la voz, cuando observamos los propósitos ocultos, el trato que damos a nuestra pareja, a nuestros amigos...

La relación es el espejo donde se revelan las modalidades de nuestro pensar, y es en la relación cuando puedo observarlas en tiempo real, tal como son, de instante en instante.

Porque no se trata de recordar lo que pensé en cierta circunstancia, sino de observar lo que pienso...aquí...ahora...en este instante.

La verdad se encuentra en los hechos de la relación, en el instante del suceder, no lejos de la relación, ni antes, ni después.

Obviamente, no hay tal cosa como vivir en el aislamiento, separado de todo y de todos. ¿Acaso el flujo permanente de pensamientos no nos relaciona con el pasado? Porque el contenido del pensamiento viene del pasado.

Podemos cortar con diversas modalidades de relación física, pero la mente sigue estando relacionada, aún dormidos, porque los sueños son la manifestación del contenido del inconsciente, que es mente, que es el pasado.

La existencia misma de la mente implica relación, y el conocimiento de sí-mismo radica en ver los hechos de la relación tal como son, sin imaginar nada, sin condenar nada, sin justificar nada, sin procesos racionales de ningún tipo. Sólo ver, mirar, observar, ser testigo...

Es necesario practicar la observación pura de la realidad, tal como es, Aquí-Ahora, sin un solo pensamiento.

Normalmente, en la relación, la mente hace evaluaciones, compara, juzga, interpreta, imagina, y estas reacciones son llamadas pensar.

Si su Testigo interior, que es su estado Despierto, alerta, puede permanecer simplemente atento a todo este proceso, descubrirá que tales pensamientos se detienen. No se trata de detener el pensamiento mediante una acción represiva, sino que el pensamiento se detiene por la acción de la observación.

No se trata de vaciar la mente, sino que la mente se vacía en la medida en que es observada.

“La observación modifica lo observado”

Entonces la mente estará muy quieta, muy silenciosa, sin incentivo alguno, sin propósito, sin moverse en dirección alguna; y en esa quietud, en ese silencio, en ese vacío, se puede manifestar el Misterio, la Realidad, la Verdad, la Conciencia Pura, Dios, como quiera llamarlo.

Es la epifanía.

El cerebro está programado

La naturaleza ha programado el cerebro del ser humano, mental y biológicamente. Y la sociedad se ha encargado de programarlo psicológicamente.

El hombre inconsciente es un biomecanismo, programado por la naturaleza y la sociedad, para sus propios fines.

El programa mental funciona así:

1. Toda experiencia produce conocimiento.
2. Todo conocimiento crea memoria.
3. La memoria reacciona frente a los estímulos sensoriales, produciendo pensamientos condicionados por los contenidos de la memoria.
4. Los pensamientos activan las emociones.
5. La emociones inducen a la acción.
6. El ciclo se repite.

Usted no tiene que aceptar esto, ni creerlo. No es necesario creer en algo. Sea incrédulo, pero constate por sí-mismo, lo que se está afirmando.

Sólo es verdadero lo que constata como cierto en sí- mismo.

¿Cómo constatar esta programación? *Observe* lo que está haciendo; *observe* el conocimiento que adquiere; *observe* el hecho de su memorización; *observe* la naturaleza de su pensamiento como reacción de su memoria, frente a algún estímulo; *observe* su emoción como un puente entre su pensamiento

y su cuerpo; *observe* la acción inducida por su emocionalidad; *observe* cómo este ciclo se repite, sin que usted participe conscientemente en ningún punto del proceso.

En este sentido fáctico, el hombre es una máquina biológica. La sociedad se encarga del resto.

Por siglos ha sido programado para creer, para tener fe, para seguir ciertos rituales, ciertos dogmas, ciertas jerarquías; programado para ser católico, protestante, italiano, inglés, nacionalista; programado para ser astuto, cruel, e ir a la guerra a matar en nombre de otros.

El hombre es una máquina, que puede dejar de serlo.

Empiece con la observación de sí-mismo.

Observar-se es el primer acto consciente, el primer grito de libertad. ¿Liberarse de qué? Del sí-mismo, de su amado “yo”.

Los hechos y los pensamientos

Los hechos, lo que sucede, nunca son la causa primaria de su sufrimiento. Su infelicidad surge de sus pensamientos acerca de la situación que vive.

La situación, y lo que usted piensa de la situación, son dos cosas completamente diferentes.

Lo que piensa del hecho es su interpretación del hecho, significación que surge de la calidad de su *ser* actual.

Si su *ser* es depresivo, así verá los hechos. Si su *ser* es dramático, así percibirá la situación. Si su *ser* es cruel, así interpretará todo el suceder de la vida. Si su *ser* es muy inculto, su interpretación de los hechos será muy vulgar, ordinaria.

Pero el hecho, la realidad, es siempre neutra, es siempre como es, ni buena, ni mala.

La realidad es así, los eventos son así, las personas son así, la vida es así.

Todos los adjetivos calificativos, que usted aplica a la situación que sucede, son pensamientos de su juez interior, que es su ego, su personalidad, su *ser*, su "yo".

En vez de inventar historias, permanezca conectado con los hechos, y desde ahí, actúe.

Por ejemplo: "*Estoy sin trabajo*". Es un hecho. Acepte el hecho y proceda desde ahí.

Pero si a ese hecho agrega que:

"Dios me abandonó."

"Soy de muy mala suerte."

"Todo me sale mal."

"La vida es cruel."

"Yo nací para sufrir."

Entonces, en tal caso, usted no solamente está sin trabajo, sino que, además, está transformando su vida en una verdadera desgracia.

Sea consciente del hecho real, y sea consciente de lo que está pensando acerca del hecho real.

Observe el hecho y observe los pensamientos.

Allí está la situación, la realidad, lo que sucede, y aquí están mis pensamientos sobre ese suceder.

¿Por qué le da más importancia a la idea que al hecho? Porque está identificado con su mente, con su pensar.

Identificado quiere decir que usted *siente* que usted es el pensamiento. Siente que si no piensa, muere.

En vez de inventar historias melodramáticas, permanezca con los hechos, conectado con la realidad, viviendo la vida tal como es, sin más, resolviéndola mediante pensamientos funcionales.

Sus historias, que son realmente alucinaciones, lo limitan, lo paralizan, le impiden actuar con eficacia.

Sus “*canciones*” melodramáticas sólo oscurecen su vida presente.

Por el contrario, asumir la realidad tal como es sin un solo pensamiento, siempre fortalece.

Observar quiere decir ser consciente, ser Testigo de la realidad, sin agregar ni quitar nada, sin rechazar nada, sin apegarse a nada.

Sea Testigo del hecho, sea consciente de su pensamiento acerca del hecho, descubra que sus pensamientos reactivos producen las emociones que usted siente.

Descubra que sus emociones lo conducen a acciones poco inteligentes.

Vea la relación entre sus pensamientos, sus emociones y sus acciones.

Al ver todo eso, va surgiendo un nivel superior de conciencia, que está más allá de todo eso, detrás de todo eso.

Usted es, realmente, la conciencia que *Ve*.

Usted es el Testigo.

Somos prisioneros del pensamiento

Parece que no nos damos cuenta de que el pensamiento es el factor común que nos une a todos. Toda la humanidad piensa.

Cada uno piensa de acuerdo con su capacidad, con su energía, su experiencia, sus conocimientos, y su memoria del pasado. Pero todos pensamos.

Cada uno piensa de manera diferente, según sus condicionamientos, pero todos pensamos.

Todos estamos presos en esta red del pensamiento, sin darnos cuenta. Este es un hecho irrefutable.

¿A dónde nos ha conducido el pensamiento?

La humanidad enfrenta una tremenda crisis, económica, social, moral, atómica, que los políticos nunca pueden resolver porque están programados para pensar de cierto modo en particular; tampoco los científicos comprenden, ni resuelven la crisis, porque el propósito de la ciencia no es resolver lo social, sino descubrir lo que está oculto en la naturaleza.

Tampoco la resuelve el mundo de los negocios, el mundo de dinero, que se lucra de la misma crisis.

La crisis enseña que no podemos pensar más como cristianos, budistas, hindúes, musulmanes, porque esa fragmentación es parte del conflicto.

El momento crucial, la decisión inteligente, el reto, no está en la política, ni en la religión, ni en el mundo científico. Está en la evolución de nuestra conciencia.

La expansión de la conciencia significa, entre otras cosas, el abandono del pensamiento egocéntrico.

El pensamiento fáctico tiene su momento y su espacio, es funcional, procedimental; pero el pensamiento egocéntrico, que es el pasado y el futuro, debe abandonar el espacio que ocupa ahora, que es todo el espacio de la mente.

No se trata de “*la libertad de pensamiento*”, sino de “*liberarse del pensamiento*”.

El pensamiento engendra el temor

¿Qué es el temor? ¿Cómo se origina? ¿Desaparece el temor mediante el análisis, hasta descubrir sus causas originales? ¿Qué es lo que sustenta y da continuidad al temor?

Hay temor al pasado y temor al futuro. El temor al pasado es el temor por algo que realmente ocurrió, y el temor al futuro es el temor por algo que podría ocurrir, una posibilidad.

¿Qué es lo que sustenta y da continuidad al temor por el pasado y por el futuro? Indudablemente, es el pensamiento. El pensar acerca de lo que uno ha hecho en el pasado, y uno teme la repetición del hecho, de ese sufrimiento, de ese dolor.

El pensamiento, al pensar en el pasado dolor o placer, les da continuidad, los nutre, los sustenta. Y el placer o el dolor en relación con el futuro, es la actividad del pensamiento.

El temor por lo que pasó y por lo que pasará está sostenido por el pensamiento. Esto es verdaderamente obvio. Por lo tanto, psicológicamente, el pensamiento es tiempo.

El pensamiento crea el tiempo psicológico –ayer, mañana– como algo distinto del tiempo cronológico, que es un acuerdo cultural. El tiempo del pensamiento es distinto del tiempo del reloj, y ambos tiempos son creados por el pensamiento.

Paradójicamente, Einstein en el siglo XX, desde 1905, se encargó de demostrar que el tiempo absoluto no existe; y la física cuántica, pocos años después, se encargó de corroborar el descubrimiento de Einstein, que luego lo extendió al concepto de *espacio*.

Nada es absoluto. Nada. Ni el tiempo, ni el espacio.

Todo lo que no ha sido creado por la naturaleza ha sido creado por el pensamiento; como el tiempo, el espacio, Dios, el bien, el mal, el sufrimiento, la ciencia, el pasado, el futuro...

El pensamiento, que da origen al tiempo como el ayer, el hoy y el mañana, engendra temor.

El pensamiento crea el intervalo entre Ahora y lo que podría ocurrir en el futuro, y lo llena de temor.

El pensamiento perpetúa el temor a través del tiempo psicológico.

El pensamiento es el origen del temor y es la fuente del sufrimiento.

¿Aceptamos esto? ¿Comprendemos esto? ¿Vemos realmente la naturaleza del pensamiento? ¿Cómo opera? ¿Comprende que produce toda la estructura psicológica del pasado, presente y futuro?

¿Comprende que descubriendo las causas del temor mediante el análisis, que toma tiempo, no puede disolver el temor?

Si descubre las causas del hambre no desaparece el hambre; el hambre desaparece comiendo, no analizando.

En el intervalo entre la causa del temor y la terminación del temor, está la acción del temor.

El análisis entiende, pero no comprende, ni resuelve.

El análisis es más pensamiento acerca de lo que creó el pensamiento.

Es como un hombre que, siendo violento, ha inventado la ideología de la no-violencia. Él dice: "*Llegaré a ser no-violento*", pero mientras tanto va sembrando las semillas de la violencia.

Por consiguiente, si usamos el tiempo –que es pensamiento– como medio para liberarnos del temor, no podemos resolver el temor.

El temor no puede ser resuelto por el pensamiento, puesto que el pensamiento ha engendrado el temor.

El pensamiento es el origen de todo el sufrimiento humano.

Sufrir es un placer perverso de la humanidad.

La humanidad aún no ha descubierto qué hacer con esa tragedia.

¿Qué hacer?

¿Qué puede hacer, entonces, si su pensamiento no es la solución para el temor? Debe comprender esta situación muy claramente, no de manera verbal, no como un argumento con el que pueda concordar o discrepar, sino comprenderlo como alguien que está profundamente interesado, involucrado en esta cuestión del temor, tal como debería estarlo si usted es absolutamente serio.

El reto es nuevo, inmediato:

“El pensamiento ha engendrado el temor y el pensamiento no puede terminar con el temor. ¿Qué hará usted?”

En primer lugar, cuando afirma que *“he comprendido toda la naturaleza y estructura del pensamiento”*, ¿qué es lo que quiere decir con eso? ¿Qué quiere expresar cuando dice *“comprendo”*? ¿Cuando dice *“lo he comprendido”*? ¿Cuál es el estado de la mente que dice *“he comprendido”*?

Uno tiene que ser muy serio. No puede ser indiferente, trivial, superficial, sino que debe interesarse apasionadamente en comprender esta conducta del temor, y el modo como el pensamiento humano nos ha traído a todos a esta situación.

Debemos ser capaces de penetrar en el estado del temor, con mucho cuidado y con una observación profunda, para poder comprender qué está ocurriendo, tanto fuera como dentro de nosotros.

Este es el principio de la solución.

Entre tanto, usted sufre, sufre su familia, sufre la sociedad, sufre la humanidad.

Es el pensamiento egocéntrico el que nos ha traído a esta situación.

Este pensamiento debe desaparecer.

No puede ser destruido, pero puede ser *observado*.

“La observación modifica lo observado”

Este es el principio de la autoliberación.

La alquimia interior empieza con la observación-de-sí-mismo.

Bibliografía

- . Krishnamurti. Usted es el mundo.
- . Osho. Psicología de lo esotérico.
- . Maurice Nicoll. Comentarios psicológicos.
- . René Rebetez. La odisea de la luz.
- . P.D. Ouspensky. Fragmentos.
- . Dalai Lama. El arte de la felicidad.
- . Joko Beck. La vida tal como es.