

**60. La mente y el pensamiento**

**No. 3 de 4**

**El problema es el pensamiento**

**ego**

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

*“El pensamiento es la respuesta de la memoria, y la memoria es siempre parcial, porque es el resultado de la experiencia. De modo que el pensamiento es la reacción de una mente condicionada por la experiencia. Todo pensar, toda experiencia, todo conocimiento, son inevitablemente parciales; por lo tanto, el pensamiento no puede resolver los muchos problemas que tenemos.”*

*krishnamurti*



# La mente y el pensamiento

## No. 3 de 4

*“¿Quién soy yo entonces? El que ve eso. La conciencia que es anterior al pensamiento, el espacio en el cual ocurre el pensamiento, o la emoción o la percepción sensorial.”*

*krishnamurti*

### **Nuestra conciencia actual**

Estamos examinando esta muy compleja conciencia actual del hombre; no del hombre europeo, ni del hombre asiático, ni del hombre del medio oriente, sino que examinamos este extraordinario movimiento en el tiempo, del pasado al futuro, del futuro al pasado, creado por el pensamiento, desarrollándose en la conciencia humana durante miles de años.

Tenemos que ver en qué consiste, de hecho, nuestra conciencia actual.

El pensamiento, y todas las cosas que el pensamiento ha creado y acumulado, forma parte de nuestra conciencia actual: la cultura en que vivimos, los valores estéticos, las presiones económicas, la herencia nacional, la sorprendente tecnología, la conciencia de grupo, las religiones, las corrientes filosóficas, los sistemas políticos....

Vea bien lo que el pensamiento significa en la conciencia actual del individuo y la humanidad.

### **No somos individuos separados**

Nuestra conciencia actual incluye, en sus capas más profundas, nuestros miedos psicológicos creados por el pensamiento. El hombre ha vivido con

miedo generación tras generación, ha vivido con el placer, con la envidia, con todos los tormentos de la soledad, la depresión y el desorden interno.

Ha vivido con gran sufrimiento, con lo que él llama amor, y con el perpetuo miedo a la muerte.

Todo esto es nuestra conciencia actual, que es común a toda la humanidad, creada por el pensamiento, igual para el europeo, el asiático, el africano, el americano; igual para toda la humanidad.

Dese cuenta de lo que esto significa: significa que no somos individuos separados. Físicamente somos individuos separados, pero mentalmente, psíquicamente, no somos individuos separados.

Psíquicamente, el individuo no existe.

Esto es muy difícil de aceptar, porque se nos ha programado por la sociedad para pensar que somos individuos.

Se nos ha programado religiosamente para creer que Dios existe, que uno tiene un alma separada de todas las demás, que el sexo es pecado, que el matrimonio es para siempre, que el amor humano es eterno, que la muerte nos espera, que con la resurrección de la carne se inicia el juicio final.....

Al estar programado así, nuestro cerebro trabaja dentro del mismo patrón siglo tras siglo.

Esa es la raíz de la crisis en que se encuentra la humanidad.

Hemos sido programados, biológicamente por la naturaleza, y psicológicamente por la sociedad. No obstante, ocasionalmente podemos tener un destello de discernimiento, que nos permite rebelarnos, pero en general nuestro cerebro se repite a sí mismo una y otra vez.

La humanidad es un cerebro programado para pensar y sufrir. No existe tal cosa como mi cerebro. Existe un cerebro, igual para todos.

Vea simplemente la realidad de esta programación: uno es cristiano o budista; es comunista o anticomunista; es demócrata, o liberal, o conservador.... y repite, repite, repite, generación tras generación.

Y en este estado sorprendente de repetición, no inteligente, suele haber ocasionalmente una ruptura, que algunos aprovechamos para rebelarnos contra tanta estulticia.

¿En qué consiste la rebelión? En VER lo que realmente ocurre, en VER la conducta programada de la humanidad, en VER que realmente el individuo no existe, y en esa percepción la persona insubordinada se mueve totalmente en otra dirección, que es desconocida para la humanidad.

## **La ilusión de lo “bueno” y lo “malo”**

El pensamiento aísla una situación o evento, lo fragmenta, y al fragmento lo califica de bueno o malo, como si tuviera una existencia separada. Es la excesiva confianza en el pensar la que permite fragmentar la realidad, calificarla arbitrariamente, y luego creer que el fragmento existe y que es así.

Esta fragmentación es una ilusión, pero parece muy real mientras usted esté atrapado en el mecanismo del pensamiento. Y, sin embargo, el Universo es un todo indivisible en el cual todo está interconectado con todo, tal como lo demuestra empíricamente la física cuántica.

Nada existe de manera aislada.

El individuo como tal, separado, absoluto, no existe.

La más profunda interconexión de todas las cosas y eventos implica que los niveles de “bueno” y “malo” son ilusorios en última instancia.

Implican siempre una perspectiva mental muy limitada, muy restringida, muy egocéntrica, y por lo tanto son verdaderos sólo en forma relativa, temporal, cultural y circunstancialmente.

Pero, en realidad, nada es bueno, ni malo. Las cosas son así, todo es como es, tal como es, pero el ego juzga, califica, aplica etiquetas que no corresponden con la realidad. ¿Quién juzga? El pensamiento egocéntrico.

Este criterio parece inmoral, pero en realidad es amoral. Cuando usted VE la realidad tal como es, sin procesos racionales de ningún tipo, sin juicios ni pensamiento alguno, lo de “bueno” y “malo” desaparece. Incluso, y es sólo

una posibilidad si profundiza en su *VER*, podría fusionarse con la realidad, ser *UNO* con ella.

## **No existe el pensamiento de uno, mi pensamiento**

*Ver* conscientemente significa *mirar* la realidad del pensamiento, tal como es.

Usted piensa, y el pensamiento se expresa en palabras, o mediante un gesto, una mirada, o por algún movimiento corporal.

Toda la humanidad se expresa así.

Como las palabras son comunes a cada uno de nosotros, nos entendemos a través de esas palabras, esos gestos, miradas o movimientos, que todos esos recursos son pensamientos manifestándose de una u otra manera.

Mediante esos recursos, con palabras o sin palabras, entendemos el significado de lo que se dice.

Toda la humanidad procede así. El pensamiento es común a toda la humanidad. El pensamiento condicionado surge de la mente condicionada de la humanidad.

La diferencia entre una mente individual y otra es el contenido del condicionamiento, pero todas las mentes están absolutamente condicionadas, y desde ahí, desde ese estado, piensan.

Es algo extraordinario descubrir esto en uno mismo, porque entonces ha visto que el pensamiento no es el pensamiento de uno, puesto que está condicionado por el pasado, que es la memoria.

Existe el pensamiento, pero no *mi* pensamiento.

Necesitamos aprender a *ver* las cosas como son realmente, no según la programación de la mente para mirarlas sólo de cierta forma. Vea la diferencia entre estas dos miradas.

Si miramos como cristianos, demócratas, comunistas, socialistas, católicos o protestantes –que son todos prejuicios ideológicos– no podremos *comprender* la crisis en que se encuentra la humanidad.

Su crisis personal, que es su pensamiento egocéntrico, es sólo su aporte al conflicto.

Sólo si no pertenece a ninguna organización, a ninguna religión, ideología, secta o nacionalidad en particular, podría *observar* realmente el conflicto creado por el pensamiento egocéntrico de toda la humanidad.

El pensamiento es el problema.

¿Puede mirarse a sí-mismo, no como un ser humano separado, sino como un ser humano que es realmente todo el resto de la humanidad?

Si mi cerebro es el cerebro de la humanidad, y mi pensamiento es realmente el pensamiento de la humanidad, ¡soy el resto de la humanidad!

Tener un sentimiento semejante implica que sentimos un amor tremendo por los seres humanos. Cuando uno es capaz de *ver* claramente esta situación, sin distorsión alguna, entonces comienza a indagar en la naturaleza de la conciencia que *ve*, incluyendo las capas mucho más profundas.

## **El pensamiento creador**

Todo lo que no ha sido creado por la naturaleza ha sido creado por el pensamiento.

¡El pensamiento es el responsable de todo el contenido de su conciencia actual!

Usted debería investigar el movimiento total de su pensar, porque el pensamiento es el responsable de todo el contenido de su conciencia actual, tanto de las capas más profundas como de las superficiales.

Si usted no tuviera pensamientos no habría temores, ni sentido de placer, ni deseos, ni codicia, ni tiempo....

El pensamiento es el responsable.

Es responsable por la belleza de una gran catedral, pero también es responsable por todos los desastres que ocurren dentro de ella.

Todos los logros de los grandes pintores, poetas, compositores, son la actividad del pensamiento.

El compositor, al escuchar internamente el maravilloso sonido, lo registra sobre el papel; ese es el movimiento del pensar.

El pensamiento es el responsable de todos los dioses del mundo, de todos los salvadores, de todos los gurús, de toda la obediencia, la sumisión y la devoción de los creyentes, de todas las religiones, ideologías y filosofías... y también es responsable de la bomba atómica, de los campos de concentración y de la crueldad de la guerra.

Todo esto es el resultado del pensamiento.

El pensamiento es el factor común a todos los seres humanos. El aldeano más pobre de Asia piensa igual que el ejecutivo de los Estados Unidos, igual que el líder religioso de todas partes.

Ese es un hecho. Es el piso en que todos los seres humanos están parados.

Usted no puede escapar de eso.... por ahora.

El pensamiento ha hecho cosas maravillosas para ayudar al hombre, pero también ha producido gran destrucción y terror en el mundo. ¿Se acuerda de Hiroshima y Nagasaki?

Necesitamos comprender la naturaleza y el movimiento del pensar: ¿Por qué pensamos de cierto modo? ¿Por qué nos apegamos a ciertas experiencias? ¿Por qué creemos que lo que pensamos es la verdad? ¿Por qué no podemos perdonar, ni olvidar? ¿Por qué amamos la idea y no el hecho? ¿Por qué el pensamiento es recurrente? ¿Por qué no puedo dejar de pensar? ¿Por qué el pensamiento no ha comprendido la naturaleza de la muerte?



## ¿Qué es la mente?

La mente es la parte etérea de nosotros que está siempre inquieta, saltando de un tema a otro, de un pensamiento a otro, parloteando sin descanso, deseando, temiendo, presa de la insatisfacción. Enjuicia, rechaza, crea desorden, conflictos, siempre convencida de que sólo ella tiene la razón.

La sentimos como un depósito de conceptos, imágenes, ideas, creencias, convicciones inamovibles y definiciones absolutas que impiden toda relación verdadera.

Sufre de ansiedad, paranoia, incertidumbre, indecisión, miedos imaginarios y emociones compulsivas. Nos posee, nos domina, nos dirige.

*“Para decirlo en forma exacta, no es tanto que usted la utilice inadecuadamente; generalmente usted no la utiliza en absoluto. Ella lo utiliza a usted. Esa es su enfermedad. Usted cree que usted es su mente. Ese es el engaño. El instrumento se ha apoderado de usted”.*

Eckhart Tolle

Su mente es un desorden, un caos, una oscilación entre opuestos, un conflicto perpetuo con el prójimo, y aún así pretende amar. Pero, ¿qué es esencialmente la mente? Desde un punto de vista histórico, las respuestas a esta milenaria pregunta encuadran en tres versiones:

- La versión materialista

El cerebro es lo primero y la mente es secundaria:

*“La mente es el resultado del cerebro. Sin el cerebro no hay mente”*

Stanislav Grof.

- La versión dualista

La mente y el cerebro son realidades diferentes, que actúan en terrenos completamente diferentes, sin relacionarse entre sí. Fue

Descartes, siglo XVII, quien radicalizó la propuesta dualista que venía de la escuela de Elea, Grecia antigua.

*“En el concepto de cuerpo, nada hay que corresponda a la mente, y nada hay en el concepto mente que corresponda al cuerpo.”*

René Descartes.

- La versión monista

Es un punto común entre científicos actuales del cerebro; cerebro y mente son funcionalmente lo mismo:

*“Desde mi perspectiva monista, el cerebro y la mente son eventos inseparables... la mente constituye tan solo uno de los grandes estados funcionales generados por el cerebro... el cerebro debe considerarse como una entidad viva que genera una actividad eléctrica definida... dicha actividad es la mente. “*

Rodolfo R Llinás  
Neurólogo.

Otras versiones han aparecido de tiempo en tiempo, como la versión idealista que afirma que la mente es la que crea al cerebro, o la versión más radical que afirma que la mente no existe, sostenida por Uppaluri Gopala K. en su texto *“La mente es un mito”*.

Pero esta versión de que la mente *“no existe”* tampoco debería extrañarnos, porque si la mente es actividad eléctrica en el cerebro, entonces lo que existe es esa actividad eléctrica fluyendo, y nada más. Si a ese proceso lo llamamos *“mente”*, sería una palabra y no un hecho distinto del proceso eléctrico.

Por nuestra parte, para evitarnos disquisiciones que tal vez no nos conducen a nada, nos acogemos a la definición de Krishnamurti que parece fusionar las versiones materialistas y monistas:

*“La mente es el resultado del cerebro. El cerebro origina la mente, pero la mente está separada del cerebro; es hija del*

*cerebro. El cerebro que registra cada sensación, cada sentimiento de placer o dolor, el cerebro con todos sus tejidos, con todas sus respuestas, crea lo que llamamos la mente, aunque ésta es independiente del cerebro.”*

Krishnamurti

Pero, usted no tiene que aceptar esto. Puede experimentar con su propia mente y verla por sí mismo.

Hay otra forma de definir la mente, de una manera asombrosamente simple y precisa:

*“La mente es lo que hace el cerebro”*

## **Mente y mentalidad**

Su cerebro crea su mente, pero su mentalidad es en realidad una proyección de la sociedad sobre su mente.

En realidad, nada es suyo.

Su cerebro es el cerebro de la humanidad; su mente es una creación de su cerebro, y su mentalidad es el condicionamiento que la sociedad ha creado en su mente.

En realidad, nada es suyo, porque usted no existe como una individualidad absoluta. Usted, por ahora, es ese cerebro, esa mente y esa mentalidad, totalmente condicionados.

Eso es usted, por ahora, pero *esencialmente* usted no es eso. Este es el misterio. El niño nace con un cerebro, que es el cerebro de la especie, pero no nace con mente, ni con mentalidad. La mente aparece en el contacto del cerebro con la sociedad, y la mentalidad es lo que esa sociedad le inculca como condicionamiento.

El cerebro es el mecanismo, la mente es el medio, el instrumento, y la mentalidad es la ideología de la sociedad, la cultura de la sociedad.

El cerebro-mente es alimentado por la sociedad, y cada sociedad crea una mentalidad de acuerdo a sus propios intereses y condicionamientos. Por eso hay tantas mentalidades en el mundo.

La mentalidad hindú evidentemente es diferente de la cristiana, y la mentalidad comunista es diferente de la budista. La mentalidad social va cambiando según tiempo, lugar, cultura, sistema político, modelo económico, clase dominante.

Pero el individuo, el ego, se crea la falacia de que la mente y la mentalidad son suyas, y empieza a actuar de acuerdo a la sociedad, siguiendo a la sociedad, condicionado totalmente por la sociedad, pero sintiendo que es libre, que funciona independientemente.

Este es un mecanismo muy astuto, creado y permitido por la clase dominante, inteligente y preparada para preservar sus privilegios... sin que sea tan evidente.

Ni su mente es su mente, ni su mentalidad es su mentalidad. Esto es algo esencial que usted necesita comprender. Su mentalidad es un implante de una sociedad en la que ha nacido accidentalmente.

Bertrand Russell, inglés, uno de los genios de nuestro tiempo, trató denodadamente de liberarse de la mentalidad cristiana, no porque fuera cristiana, sino porque le había sido dada por otros. Quería tener su propio punto de vista sobre las cosas. Quería entrar en contacto con la realidad de manera directa e inmediata. Quería tener su propia mentalidad.

Parece que no lo logro, según su libro “¿Por qué no soy cristiano?” Y aquí hay una paradoja encriptada: si niego ser cristiano, es por que soy cristiano. Si niego a Dios, es porque Dios está en mi mente. B. Russell no descubrió que no se trata de abandonar la mentalidad cristiana, sino de abandonar toda mentalidad. No se trata de la “*libertad de pensamiento*” sino de “*liberarse del pensamiento*”. Pero este propósito superior sólo es posible mediante la meditación, y parece que B. Russell no fue un meditador. Luchaba, pero estaba caminando a tientas en la oscuridad.

Hay métodos de meditación que con absoluta certeza le pueden separar de la mente y entonces, si así lo decide, es muy fácil dejarla atrás, abandonarla

sin destruirla. Pero sin separarse de ella, es imposible abandonarla, y es imposible abandonar la mentalidad.

¿Sin abandonar la mente es posible abandonar su mentalidad? Eso es imposible, es una contradicción, porque la mentalidad es el contenido de la mente. En el camino de la auto liberación interior, lo que es necesario es abandonar la mente, y ella se lleva su mentalidad.

## **La estrategia de la sociedad**

La sociedad siempre quiere que usted sea una copia del modelo social. Nunca quiere que sea un original, salido de sí-mismo, de la nada.

Y la estrategia para crear cierto tipo de mentalidad es repetir y repetir ciertos conceptos, continuamente. Incluso si es mentira lo que se repite continuamente, empieza a convertirse en verdad. Se olvida que en un principio era mentira. Es sabido y dicho que una mentira repetida 1.000 veces, se vuelve verdad.

Adolfo Hitler, en *“Mi lucha”*, escribió:

*“No importa lo que digas, porque la verdad no existe. La verdad es una mentira que ha sido repetida tantas veces que te has olvidado de que es una mentira.”*

Por ejemplo, la cristiandad, el hinduismo y el islam, son tres religiones que repiten incansablemente a los niños: *“Dios existe”*. El jainismo, el budismo y el taoísmo son otras tres religiones que repiten: *“Dios no existe”*.

El primer grupo de tres religiones tiene cierta mentalidad. Toda su vida está llena de la idea de Dios, el infierno, el cielo, la oración, el pecado. El segundo grupo de religiones no tiene oraciones porque no hay nadie a quien rezar, no hay pecado porque no hay infierno, no hay Dios.

Son dos mentalidades distintas, propias de dos sociedades distintas. ¿En cuál nació usted? ¿Cuál es su mentalidad? ¿Comprende que su mentalidad no es suya? Y su mentalidad no es joven. Tiene siglos de antigüedad, dos mil años, tres mil años, cinco mil años.

Usted es joven, pero su mentalidad es vieja, muy vieja.

Por eso todas las sociedades tienen miedo de que alguien cree una duda sobre su mentalidad. La sociedad no acepta a los rebeldes armados, porque pueden cambiar su modelo económico; y no acepta a los rebeldes ideológicos, porque pueden cambiar la mentalidad del sistema.

Ese ha sido uno de mis propósitos en los grupos de trabajo interior: crear una duda sobre su mentalidad.

Es necesario comprender que no es suya, y que su búsqueda interior debe orientarse a encontrar su propia mentalidad, o su ninguna mentalidad. Estar bajo la influencia de otros, implica seguir siendo un esclavo psicológico.

Y la vida no ha sido dada para ser esclavos, sino para saborear la libertad interior y descubrir el misterio oculto en la existencia.

La Realidad profunda existe dentro de sí-mismo, trascendida la mente, pero con su mentalidad, cualquiera que sea, nunca podrá descubrirla. Desde la mente nunca podrá descubrir la Verdad, porque la mente está llena de mentiras repetidas siglo tras siglo por la sociedad.

Su mentalidad es una falacia que usted ha aceptado, sin darse cuenta de nada.

Podría encontrar la Verdad oculta en todo lo manifestado cuando abandone su mente y su mentalidad, y mire a la existencia con ojos nuevos, sin un solo pensamiento, como un niño recién nacido.

Si permanece constantemente alerta, atento, despierto, nada ni nadie lo condicionará; abierto, receptivo y perceptivo a la vida que sucede de instante en instante, podría llegar un momento en que se sintonice con la existencia... unificado con la existencia.... ser la existencia misma.... Ser.

Sólo esa vivencia es una experiencia religiosa, en su sentido verdadero. No es judía, no es cristiana, no es hindú, no es budista. Es sólo la vivencia de la realidad esencial ¿Cómo podría una vivencia ser judía, hindú o musulmana? Comprenda lo ridículo de ese planteamiento.

Cuando come algo y disfruta su sabor, ¿esa vivencia existencial de saborear y disfrutar es cristiana, hindú, budista? Cuando olfatea una fragancia deliciosa, como el sándalo, ¿dice que es una fragancia comunista, materialista o espiritualista?

La existencia no tiene mentalidad.

Cuando siente la existencia directamente, sin mediación, sin una mentalidad dada por otra persona, saborea e intuye algo que le transforma, que le ilumina, que le lleva al punto más alto de la conciencia.

No hay mayor plenitud, no hay mayor éxtasis, no hay mayor dicha, no hay mayor libertad interior.

Ha llegado a casa.

En los grupos de trabajo interior se procura que todos sean religiosos, en el sentido etimológico profundo, sin que nadie sea cristiano, hindú, musulmán, budista, porque esas son las barreras que nunca le permitirán ser religioso, esencialmente religioso.

Toda mentalidad es una falacia.

## **La mente no puede pensar en la verdad**

Usted no puede pensar sobre la Verdad porque la que piensa es su mente, que está llena de mentiras, nada más que mentiras.

¿Cómo la mentira puede pensar en la Verdad? la Verdad sólo puede ser hallada cuando ha dejado su mente y su mentalidad a un lado.

En oriente se dice que la Verdad es la vivencia que tiene lugar en el estado no-mental, en el estado interior más allá de la mente. Pero en occidente, en general, esta idea no ha existido, lo cual explica por qué la *filosofía* es occidental.

Es muy extraño: Oriente es mucho más antiguo, su cultura tiene al menos diez mil años, pero no tiene nada parecido a la filosofía de Occidente. A la

llamada filosofía oriental, nombre equivocado, en oriente se le llama *darshan*, que significa “*ver*”. No tiene nada que ver con pensar. La misma palabra *darshan* significa “*ver*”.

*Filosofía* significa “*el amor a pensar*” y *darshan* significa “*el amor a VER*”.

Pero, en estricto sentido, ¿qué puede pensar la mente condicionada por el pasado, limitada, anacrónica, mecánica, reactiva, saturada de cierta mentalidad? Pero, aun así, se ha creado el “*pensar filosóficamente*” para evitar que los inteligentes vayan más allá de la mente y se vuelvan peligrosos para la sociedad. Eso es la filosofía. Es pensar desde la mentalidad condicionada.

Ningún filósofo llega a vivenciar nada. Ningún filósofo se ilumina, ningún filósofo conquista el estado “*despierto*”, ningún filósofo activa dentro de sí mismo estados superiores de conciencia.

*Darshan* es un planteamiento totalmente diferente. Se trata de *observar* la mente, *observar* los pensamientos, *observar* la mentalidad en acción, en medio de la vida, aquí, ahora, en el momento presente.

Puede que no exista el *observador* -ese es otro tema- pero su ser si puede observar su mente en acción, puede observar los pensamientos que fluyen como una catarata, y al observarlos crea distancia entre su ser actual y sus pensamientos.

Podríamos decirlo de otra manera: *observar* es una función de su conciencia, que puede ser aplicada a sus pensamientos, si focaliza su atención en ellos.

Al verlos, como si estuviera en lo alto de una colina y todo el tráfico mental ocurriera abajo, en el valle, llega un momento en que los pensamientos comienzan a desaparecer porque su vida depende de su identificación con ellos, y esa identificación se empieza a diluir.

Los pensamientos son como parásitos adheridos a su mente, chupando su energía. Si la mente se separa de ellos, al observarlos, mueren, se diluyen, desaparecen en la nada.

Cuando no quedan pensamientos en la mente, sino un inmenso silencio interior, una tremenda nada, sólo una conciencia sin nada que observar.... en



ese momento se libera de su mente. Y en ese espacio interno, silenciosos de todo pensamiento y vacío de toda imagen, la Verdad, la Conciencia pura, podría manifestarse.

A partir de ese momento su comportamiento será diferente. A la gente usted le parecerá un personaje extraño, un loco. Desde ese momento será original, carecerá de mentalidad y ya no puede ser parte de la multitud, del rebaño, de la manada.

Si usted vislumbra esta posibilidad podría comprender la respuesta que dio Krishnamurti cuando alguien le pregunto:

*“¿Cómo hay que vivir?”*

K respondió:

*“Anónimo, silencioso, solitario y creativo. Es bello”*

Por mi cuenta podría agregar: austero.

Alguien así es un ser extraño para una sociedad que cultiva la mentira, la mentalidad, la ideología, las creencias... pero vivir así es bello. Inténtelo.

El trabajo interior empieza siendo individualista, porque sólo el individuo puede activar su alma, su conciencia-de-sí-mismo. Ningún grupo puede reivindicar un alma. Sólo el individuo es un fenómeno vivo.

Tenemos que ayudar a que el fenómeno vivo siga siendo contemporáneo, porque lo que hoy es contemporáneo, aquí-ahora-esto, no lo será mañana.

Por eso es necesario aprender a fluir con la existencia, con la vida tal como es, como un río, de instante en instante.

Vive siempre en la realidad, en su exacto sentido, ahora, de instante en instante. Muere cada momento al pasado. Nace cada momento a lo nuevo.

Esta podría ser su nueva religión, sin creer en nada.

## Prisioneros del pensamiento

Esta es la realidad de la humanidad: en cuanto se percibe algo, un ser interior fantasmal, el ego, le da nombre, lo interpreta, le asigna una significación, lo compara con otra cosa, le agrada o le desagrada, piensa que es bueno o malo, bonito o feo... pero no observa lo percibido.

La humanidad esta aprisionada en formas de pensamiento acerca del objeto o evento, inconscientemente, sin que jamás constate este hecho dramático.... porque su vida es eso, no vive la realidad, pero piensa en la realidad.

No distingue entre pensar y percibir.

La persona, el individuo no *despierta* hasta que cesa el nombrar compulsivo, la catarata de pensamientos reactivos; hasta que es consciente-de-sí-mismo, y es capaz de observar toda su mecanicidad interior a medida que ocurre, en tiempo real.

Entre tanto, la persona es un sonámbulo, satisfecho con su comodidad trivial.

Es a través de este constante nombrar, pensando, como el ego permanece fijo como la mente no observada.

Usted es un prisionero de su mente, de su mentalidad y de su pensamiento egocéntrico, sin que jamás se haya sentido así.

Usted siente que es libre para pensar, pero no ha descubierto aún que no puede desprenderse del pensar automático. ¿Entonces?, ¿libertad de qué?

Aún no ha descubierto que la verdadera libertad no radica en "*la libertad de pensar*", sino en "*liberarse del pensamiento*".

En cuanto cesa el pensamiento, cuando usted se hace consciente de él, se crea un espacio interior vacío y silencioso; ese vacío y silencio es un estado interno de libertad de todo, incluida la libertad del sí-mismo, del ego, del "yo".

## La inmensa vitalidad del pensar

Para crecer tenemos que comprender el tremendo movimiento del pensar, la naturaleza del pensar; pero comprenderlo no como un filósofo que razona desde su mentalidad, ni como una persona religiosa que cultiva creencias anacrónicas, sino como un científico investigador que observa la realidad mediante un microscopio, sin conceptos previos.

Necesitamos comprender la inmensa vitalidad del pensar.... para trascenderlo, porque tras el pensamiento se encuentra oculta la Realidad.

El pensamiento es responsable de las máquinas de guerra, de la bomba atómica, de la bomba nuclear, de la crueldad y la brutalidad de la guerra, del bombardeo de pueblos indefensos como pasó en Hiroshima y Guernica.

Pero también es responsable de la arquitectura extraordinaria de las catedrales, de la belleza de sus diseños y estructuras, y de los crímenes y bellaquerías que se cometen dentro de ellas, sin importar si el Dios de los abusadores está mirando.

También es responsable de tanta belleza escultórica, como "*La piedad*" de Miguel Ángel; de los sonidos más hermosos, como cierta música de Bach; de algunas pinturas inolvidables, como "*La madona*", de el greco; de la profundidad insondable de la formula  $E=mc^2$ , con la cual Einstein trasformó el mundo de la ciencia; de la asombrosa creatividad de Bobby Fischer, el genial y excéntrico ajedrecista norteamericano, que apareció de la nada y desapareció en la nada.

Y también es responsable de los poemas más bellos y los versos más exquisitos, como este, del poeta Amado Nervo, que recuerdo en este instante:

*“si no sabemos por qué vinimos ni por qué nos vamos,  
si no sabemos por qué reímos ni por qué lloramos,  
al menos amemos, quizás no sea en vano.”*

También es responsable de todo el desarrollo tecnológico, para bien o para mal de la humanidad; de las armas químicas; del computador que aprende, decide y aventaja a la mente limitada del hombre; de los aviones invisibles que asesinan sin ser detectados; de la tecnología médica para proteger la salud y la vida; de Internet, los satélites, los telescopios espaciales,

y los teléfonos celulares que condicionan, aun más, la conducta de los humanos...

## Trascender el pensamiento

El pensamiento es un instrumento de la mente, no un fin en sí mismo, lo que significa que puede ser trascendido... como toda “*forma*”.

Terminemos este artículo con una práctica que usted puede utilizar durante mucho tiempo, hasta tanto reciba prácticas más avanzadas y profundas, si se decide a despertar de su estado de sonambulismo.

Escoja un objeto cercano -una silla, una taza, una planta, una cortina, una pintura- y explórelo visualmente; es decir, mírelo detalladamente, con gran interés, descubriendo sus formas, colores, tonos, tamaño, detalles... como si fuera la primera vez en su vida que ve tal objeto.

Evite objetos que tengan asociaciones personales fuertes con el pasado, o que tengan algo escrito, porque eso estimularía el pensamiento.

Sin esforzarse, relajado, alerta, coloque suavemente su atención en ese objeto, manténgala ahí, toda su atención, observando cada detalle, sin ponerle nombre a nada, sin pensar en eso. Simplemente *mire* atentamente eso, *observe* eso, *vea* eso, tal como es, sin agregar, ni quitar nada.

Si surgen pensamientos, no se involucre en ellos, no los rechace, no se apegue a ellos, sea indiferente, como intrusos inoportunos. Usted no está interesado en los pensamientos sino en el acto de la percepción misma. Usted está *observando* eso, no pensando en eso.

¿Puede observar eso, sin pensar? ¿Puede ser indiferente al pensamiento, si aparece? ¿Puede separar el pensamiento de la percepción? ¿Puede constatar por sí-mismo, dentro de sí-mismo, que percepción y pensamiento son dos procesos diferentes? ¿Puede constatar que usted participa en esa percepción consciente y que no participa en ese pensar mecánico? ¿Si el pensamiento es muy intenso, podría observarlo?

¿Podría escuchar la voz dentro de su cabeza que juzga, interpreta, califica, saca conclusiones, compara, condena? Porque el pensamiento es la voz del ego, de su ego, de su amado “yo”.

Después de un par de minutos permita que su mirada vague por la habitación, o el lugar donde esté, iluminando con su atención alerta, despierto, perceptivo, cada cosa sobre la que descansa.

Luego, escuche los sonidos que haya, escúchelos de la misma manera que miró las cosas a su alrededor; percepción auditiva pura, sin pensamiento alguno, sin proceso racional alguno.

Algunos sonidos pueden ser naturales –agua, viento, pájaros– mientras que otros serán producidos por el hombre. En los dos casos no los diferencie por su origen, no los califique como buenos o malos, no los interprete. Sólo permita que cada sonido sea como es, sin significación alguna.

Aquí la clave es también asumir una actitud receptiva y perceptiva, la atención relajada, alerta, focalizada en el sonido.

Cuando percibimos sin interpretar, sin nombrar, sin etiquetar, lo cual significa sin añadir pensamientos a nuestras percepciones, podríamos sentir nuestra conexión más profunda con todas las cosas, aunque aparentemente no exista vínculo.

Son las “*formas*” las que inducen a creer que todo está separado, que nada tiene vínculo con nada. Pero, en cuanto trasciende las “*formas*”, mediante la percepción pura, sin pensar, descubre que Todo es Uno, y Uno es Todo.

Ha penetrado en una nueva dimensión, de la cual su mente no tiene ni la menor noción.

## **Estamos totalmente programados**

Despertar, estar presente, atento, alerta, consciente de sí-mismo, consciente de la realidad tal como es, es una opción humana...que muy pocos potencian.

Nosotros, los seres humanos, hemos sido programados biológica, intelectual, emocional y psicológicamente, para servir a los intereses de la naturaleza y la sociedad. Hemos sido programados a través de miles de años, y repetimos el patrón del programa una y otra vez.

¿Quién nos programó? La naturaleza, la sociedad y la cultura.

El cerebro está programado para pensar, para sentir emociones y sentir sensaciones. ¿Algún pensamiento, emoción o sensación depende de su consciencia?

Hemos cesado de aprender. Ahora, nosotros debemos investigar si todavía el cerebro humano, programado por tantos años, es capaz de aprender, percibir, captar, mirar, observar, ver, descubrir, sin el pensamiento condicionado.

Si lo hiciera, se transformaría instantáneamente a sí-mismo, pasando entonces a una dimensión por completo diferente.

No es lo mismo un cerebro que piensa compulsivamente, que un cerebro que percibe la realidad instantánea conscientemente, sin pensamiento alguno.

La consciencia es la diferencia entre uno y otro.

## **¿Realmente somos individuos?**

Nuestra consciencia actual ha sido programada durante miles y miles de años para que pensemos en nosotros mismos como individuos, como entidades separadas que luchan, en permanente conflicto, desde que nacen hasta que mueren.

Estamos programados para pensar que somos individuos separados, originales, distintos, y lo hemos aceptado. Jamás lo hemos puesto en duda.

Las organizaciones religiosas han sostenido, a lo largo de la historia, la idea de la salvación individual. En estos artículos estamos cuestionando si existe una *consciencia individual*; si cada uno de nosotros, como ser humano, tiene una consciencia separada del resto de la humanidad.

O si, por el contrario, la realidad esencial es la Conciencia pura, fuente de todo, anterior al big bang, creadora de la energía que toma “*formas*” como las cosas, los animales, los individuos.

En tal caso, el individuo sería sólo una “*forma*” transitoria, virtual, una “*forma*” de la energía, como una nube, como una ola, como la sombra, como el arco iris, cuya esencia fundamental sería la Conciencia pura, común a todo lo existente.

La Conciencia es lo único absoluto.

Pero como se nos ha educado, programado, condicionado para creer que somos individuos, nuestra conciencia actual es, entonces, toda esta actividad del pensamiento, bajo la convicción de que “*yo pienso*”, lo cual es una falacia, porque el pensamiento sucede; el “*yo*” es sólo otro pensamiento.

En el estado actual de inconciencia de la humanidad sólo hay pensamiento, y sus secuelas.

El miedo y la persecución del placer, propios de toda la humanidad, son el movimiento del pensar.

El sufrimiento, la ansiedad, el temor, la incertidumbre, los sentimientos de culpa, las heridas psicológicas, la carga de siglos de dolor... todo eso se inicia con el pensamiento y sigue siendo parte de su pensar actual, cuya sede es su memoria episódica.

El pensamiento es el responsable de lo que llamamos amor, que se ha vuelto placer sensual, una cosa del deseo y un proceso hormonal.

Todo eso es su conciencia actual, eso es lo que usted es ahora, sin la menor intuición acerca del muy bajo nivel de su ser actual, y sin ningún conocimiento acerca de cómo potenciar su verdadera Conciencia pura.

Si usted tiene alguna duda acerca de que usted realmente no sea una individualidad única, distinta, original, sin copia, responda honestamente estas preguntas:

¿Su aire que respira es suyo, o es el aire de la humanidad?

¿El agua que usted bebe es suya, o es el agua de la naturaleza, para todos?

¿La forma de su cuerpo y sus procesos internos, extraordinariamente complejos, son diferentes al resto de la humanidad?

¿Sus emociones negativas -ira, miedo, vanidad- son distintas a las del resto de la humanidad?

¿Sus neuronas son distintas a las neuronas del resto de la humanidad?

¿Su cerebro fue diseñado por usted, para usted, por lo cual es diferente del cerebro de la humanidad?

¿Su mecanismo mental que produce el pensamiento es suyo, sólo suyo, diferente del mecanismo programado que hace que la humanidad piense?

¿Su conciencia actual es distinta de la conciencia ordinaria de la humanidad?

¡Usted es el resto de la humanidad!

Cuando usted comprende este hecho, se activa en su ser el sentimiento de la compasión por todo lo existente.

La compasión es el Amor en acción.

## **Bibliografía**

- Osho. Psicología de lo esotérico.
- Krishnamurti. Usted es el mundo.
- Gustavo Estrada. Armonía interior.
- Christina Feldman. Meditación budista.
- Antony De Mello. Sadhana.
- Paul Brunton. La búsqueda.