

61. La mente y el pensamiento

No. 4 de 4

Del pensamiento a la percepción

ego

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

“Si puedes reconocer, aunque sea de vez en cuando, que los pensamientos que pasan por tu mente son simples pensamientos, si puedes ser testigo de tus hábitos mentales y emocionales reactivos cuando se producen, entonces esa dimensión de conciencia incondicionada ya está emergiendo en ti...”

Eckhart Tolle



La mente y el pensamiento

No. 4 de 4

“La mente siempre está hacia afuera, saltando con el vehículo del pensamiento en el tiempo y en el espacio.”

Ramiro A. Calle

Lo que la humanidad perdió

Las palabras, convertidas en sonido o mantenidas silenciosamente en los pensamientos, ejercen un poder hipnótico sobre la persona. Nos dejamos arrollar por la idea implícita de que el simple hecho de haberle atribuido una palabra a algo equivale a saber lo que ese algo es.

Cuando decimos “eso es *una rosa*”, creemos comprender lo que es una rosa, por el simple hecho de haberle asignado la palabra “*rosa*”.

La realidad es que no sabemos lo que ese algo es. Solamente hemos ocultado el misterio detrás de un rótulo. Así, en últimas, todo escapa al conocimiento, la percepción y la comprensión: un ave, un árbol, una piedra, y sin duda alguna el ser humano.

El rótulo aplicado a la cosa desconoce la profundidad inconmensurable de todas las cosas. Normalmente el rótulo se refiere a la “*forma*” superficial de la realidad, que es menos que la punta de un témpano de hielo.

Pero la realidad del témpano, lo que es el témpano en profundidad, permanecerá oculta para siempre a la mente que asigna el rótulo, el nombre, la palabra.

Debajo de la superficie no solamente todo está conectado entre sí, como lo constata empíricamente la Física Cuántica, sino que también está conectado con la Fuente de la vida de la cual provino, que es la Conciencia.

Cuando observamos una flor, un pájaro, o la llama de una vela y le permitimos *ser* eso sin imponerle un sustantivo o una etiqueta mental, se despierta dentro de nosotros una sensación de asombro, de admiración sobrecogedora.

Su esencia se comunica silenciosamente con nosotros y nos permite ver, como en un espejo, el reflejo de nuestra propia esencia. Esto es lo que sienten los grandes artistas y logran transmitir a través de sus obras.

Pero los rótulos, que son pensamientos, se encargan de ocultar el misterio profundo que se halla en todas las cosas, y lo sagrado se reduce a lo profano. Todo se vulgarizó.

Cuando nos abstenemos de tapar el mundo con palabras y etiquetas, recuperamos ese sentido de lo milagroso que la humanidad perdió hace mucho tiempo, cuando en lugar de servirse del pensamiento, se sometió a él. La profundidad retorna a nuestra vida. Las cosas recuperan su frescura y novedad, y nosotros recuperamos nuestra capacidad de asombro al percibir la profundidad de la realidad existencial.

El mayor de los milagros es la vivencia de nuestro *Ser* esencial, anterior a las palabras, los pensamientos, las etiquetas, los rótulos, las ideas y las imágenes.

Pero para que ese milagro suceda dentro de nosotros, debemos liberar a nuestro *Ser* de todas las cosas con las cuales se ha confundido e identificado, como por ejemplo, liberarse del pensamiento.

Es de esa liberación que trata el Trabajo Interior, fundamentado en la observación de los procesos internos, la percepción sensorial pura de los procesos externos y la comprensión vivencial de la realidad, sin procesos racionales de ningún tipo, sin un solo pensamiento.

El destino final del pensamiento es su disolución en la nada, porque esa es su naturaleza, su esencia, puesto que surge de la memoria, que es el pasado que ya no existe.

Las prisiones conceptuales

La mente humana, en su deseo de entender y controlar, confunde sus opiniones y puntos de vista con la verdad. Dice: “*así son las cosas*”.

Tendría que activar un estado superior de conciencia para descubrir que su manera de interpretar “*su vida*”, o la vida o conducta de otra persona, cualquier manera que tenga de juzgar una situación, no es más que un punto de vista, una de las muchas perspectivas posibles del ego.

Su interpretación de la realidad no es más que una cadena de pensamientos egocéntricos, que no tienen nada que ver con la realidad.

Todas sus opiniones son juicios mentales acerca de las “*formas*” de la realidad, de lo que parece ser, sin sustento en la profundidad de la realidad.

La realidad real es una totalidad unificada donde todas las cosas están entrelazadas, donde nada existe en sí mismo y por sí mismo.

Nada es absoluto, excepto la Conciencia pura.

En 1964, John Bell afirmó que la idea de que algo sea local, o exista en un lugar concreto, es incorrecta. Las partículas están íntimamente conectadas en un nivel que trasciende el *tiempo* y el *espacio*.

¿Y cuál es ese *nivel* que trasciende el tiempo y el espacio?

Esta idea de Bell se ha verificado una y otra vez en el laboratorio, durante años. En el mundo cuántico, el tiempo y el espacio (los rasgos básicos del mundo en que vivimos) se reemplazan por la idea de que todo está en contacto con todo, todo el tiempo. Todo es Uno. Uno es Todo.

En el mundo cuántico no existe el tiempo, ni el espacio.

Pero el pensamiento, ignorante de lo que ocultan las “*formas*” de la realidad, la fragmenta, la corta en pedazos y en segmentos conceptuales sin fundamento, porque él mismo es un fragmento.

Así que todas sus opiniones acerca de la realidad son puras tonterías de su mente. Carecen de valor, porque son las verdades de su ego, de su “yo”, que es una falacia.

La inteligencia

Uno de los factores que se requiere en el proceso de la observación-de-sí es la capacidad de la inteligencia.

¿Qué es la inteligencia? Es la actitud y la aptitud para observar sin pensar, para discernir, para comprender, para percibir sin pensar, para actuar basados en lo que hemos comprendido vivencialmente, sin seguir a nadie.

Actitud es la disposición para hacerlo y aptitud es la capacidad de hacerlo.

Si seguimos a otro, negamos la inteligencia, negamos nuestra propia percepción, nuestra propia observación. Ese otro nos dice lo que debemos hacer. Lo que debemos pensar. Pero necesitamos ayuda.

Si seguimos a alguien, entonces la inteligencia no existe, porque en eso no hay observación, no hay percepción, no hay comprensión y, por tanto, no hay inteligencia. Pero necesitamos ayuda, temporal.

La inteligencia exige dudar, cuestionar, no ser impresionados por otros, por el entusiasmo y la energía de otros.

La inteligencia también es la capacidad de comprender lo que se explica de modo racional, verbal, y la capacidad de comprender la naturaleza silenciosa de todas las cosas.

Cuando hay inteligencia, hay duda, cuestionamiento, hay observación, existe la claridad de un pensar racional e impersonal, y existe la claridad de la percepción sensorial pura, irracional e impersonal, sin un solo pensamiento.

De esa percepción pura surge la comprensión.

El pensamiento adictivo

Su mente es un instrumento, una herramienta. Está ahí para utilizarla en una tarea específica, y cuando se termina la tarea hay que dejarla de lado.

Como se usa ahora el pensamiento, en la absoluta mayoría de las personas es, no sólo repetitivo e inútil, sino que por su naturaleza disfuncional y negativa, gran parte de él es también perjudicial.

Constata este hecho en su propia mente observándola; fácilmente descubrirá que esto es verdad, lo cual causa una gran pérdida de energía vital.

Este tipo de pensamiento compulsivo es, en realidad, una adicción. ¿Qué es lo que caracteriza a una adicción? Que usted siente que no puede detenerse. Parece más fuerte que usted, y puede producirle una sensación de placer, que por ningún motivo quiere evitar, ni puede evitar.

“Llegar a ser” es huir de “lo que es”

Psicológicamente, la humanidad siempre está escapando de “*lo que es*”, hacia “*lo que debe ser*”. Siempre huimos de lo que somos, de lo que no nos satisface, y nos movemos hacia lo que habrá de satisfacerarnos... según imaginamos.

Sea que tal satisfacción la concibamos como un contentamiento profundo, como la felicidad, la iluminación o la adquisición de mayores conocimientos, todo eso sigue siendo el proceso mental del devenir, del “*llegar a ser*”: “yo” seré.

Todo este proceso es creado por el pensamiento, que evade “*lo que es*”, que le es extraño, por tratarse del momento presente, e imagina “*lo que debe ser*”, que es el futuro, tiempo, imaginación, fantasía, ilusión.

Este proceso involucra al tiempo, que es pensamiento. El cerebro está programado para esto. Toda nuestra cultura, nuestras instituciones religiosas, todo dice: devenir, llegar a ser, lograr...

Es un fenómeno que puede verse en todo el mundo. Cada cual está tratando de “*devenir*”, “*llegar a ser*”, sin darse cuenta que en realidad está huyendo de algo. ¿De qué huye? De lo que usted es... ahora.

Ese movimiento del pensamiento hacia el futuro, que no existe, está huyendo de “*lo que es*”, de lo que usted es en este instante, porque esa realidad es inaccesible al pensamiento.

El pensamiento crea el conflicto entre “*lo que es*” y “*lo que debe ser*”.

Sólo la observación interna pura, y la percepción sensorial pura, tienen acceso a la realidad del momento presente, sin un sólo pensamiento.

Es la vivencia la que nos conecta con la realidad, para *ser* eso.

La iluminación es “*ser lo que soy*”, sin necesidad de llegar a ser nada... o algo.

Es necesario cuestionar todo

Una mente inteligente debe cuestionar todo el proceso del pensamiento. Nuestro cerebro está programado para el conflicto, porque está programado para generar pensamientos, los pensamientos fraccionan la totalidad de la realidad, y esos fragmentos son la fuente de los conflictos.

Usted puede escapar neuróticamente hacia alguna fantasía -creencias, ritos, religiones, paraísos, cielos- y en esa fantasía estar totalmente satisfecho; o puede imaginar que interiormente ha realizado algo y estar totalmente satisfecho con eso.

Todo eso es pensamiento... huyendo de la realidad.

Una mente dotada de inteligencia natural debe cuestionar todo eso, ejercitar la duda, el escepticismo, cuestionar todo, abandonar toda certeza, mediante la observación, la percepción y la vivencia pura y directa de la realidad, externa e interna, tal como es, en este instante.

¿Es necesario más conocimiento?

¿Por qué el hombre, que es tan altamente refinado en ciertas direcciones, carece por completo de inteligencia en otras direcciones?

¿Se termina el conflicto por medio de los conocimientos?
¿Conocimientos mentales acerca de uno mismo, acerca del mundo, conocimientos sobre la materia, más estudios sobre la sociedad?

¿Tanto conocimiento resolverá el conflicto eterno en que vive la humanidad?

¿O es que la libertad con respecto al conflicto nada tiene que ver con el conocimiento?

¿El análisis nos libera del conflicto?

Tenemos gran cantidad de conocimiento acerca del mundo, de la materia y del Universo. También tenemos mucho conocimiento histórico acerca de nosotros mismos, que es la memoria.

Esos conocimientos, ¿liberan al ser humano del conflicto, del miedo, del sufrimiento? ¿O el liberarse de eso nada tiene que ver con el *análisis*, con el descubrimiento de las múltiples causas de esa complejidad mental?

El descubrimiento analítico de las causas, utilizando el pensamiento retrospectivo, ¿libera al cerebro del conflicto que tenemos? ¿Resuelve eso el conflicto?

La mente analítica, que analiza muy claramente, racionalmente, la causa del conflicto, ¿termina con el conflicto?

En el análisis, el analizador trata de analizar el conflicto, el sufrimiento, y al hacerlo se separa a sí mismo de eso. ¿Así lo resolverá? ¿Separándose de su sufrimiento, si es que eso es posible, se libera de su sufrimiento? ¿Puede el pensamiento, en cualquiera de sus formas, liberarlo del sufrimiento?

Si usted sufre es porque se ha identificado con esa emoción. Usted es el sufrimiento, sin importar las causas. Usted no se puede separar de eso, porque usted es eso, pero podría observarlo *ahora*, sin importar sus causas.

Descubra lo que sucede cuando lo observa... sin pensar.

¿Su sufrimiento de este instante desaparece si usted descubre, mediante el análisis mental, que las causas sucedieron hace 20 años? No.

La propia percepción es la acción necesaria

Los filósofos y los científicos han dicho que el tiempo cronológico es un factor para el crecimiento y desarrollo de todo, que está en todo, y pueden tener razón, porque ese tiempo cronológico es un acuerdo cultural. ¿Qué es un día? ¿Una hora? ¿Un segundo? Einstein demostró que el tiempo no es una categoría absoluta, que no existe como algo separado de todo.

Pero los filósofos y los científicos no han investigado la naturaleza del tiempo psicológico: yo soy esto, pero seré aquello; soy infeliz, pero mañana seré feliz; estoy desesperadamente sólo, pero el año entrante será diferente.

El dicho preferido de quienes piensan así, es: *“No hagas hoy, lo que puedes hacer mañana.”*

Si percibimos que el tiempo psicológico es el factor del conflicto, porque es pensamiento, esa percepción misma es, entonces, la acción. Ni rechazamos nada, ni nos apegamos nada. La percepción es la acción.

Uno no tiene que decidir nada. El estado de percepción pura, sin un solo pensamiento, es la acción, es la decisión, es la mutación de lo percibido, sin opciones, porque se puede profundizar en lo percibido.

Realmente no hay que *hacer* nada porque, en estricto sentido, la percepción pura no es una acción, sino un estado de la mente atenta, despierta, alerta... observando. Es un estado receptivo y perceptivo.

¿Por qué usted es adicto al pensamiento?

Porque está identificado con él, lo que significa que usted deriva su sentido de sí mismo del contenido y la actividad de su mente. Porque cree que dejará de existir, de ser, de vivir, si dejara de pensar.

Según crece, usted va formando una imagen mental de quién es usted, basada en su condicionamiento personal y cultural. Podemos llamar a este ser fantasmal el ego. Consiste en actividad mental y sólo se puede mantener activo por medio del pensamiento constante.

El término “ego” significa diferentes cosas para diferentes personas, pero aquí significa un falso ser, creado por la identificación con la mente.

Para el ego, el momento presente no existe. Lo único que considera importante es el pasado y el futuro. Esta deformación de la verdad es la causante de que en su “*modalidad ego*”, su mente sea tan disfuncional.

Su ego está siempre preocupado de mantener el pasado vivo, porque sin él ¿quién es usted? Se proyecta hacia el futuro para asegurar su supervivencia y para buscar algún tipo de alivio o de realización en él. Asegura que “*un día de estos, cuando esto, aquello o lo de más allá ocurra, voy a sentirme bien, feliz, en paz.*”

Incluso cuando el ego parece estar ocupado en el presente, no es el presente lo que ve: lo percibe en forma errónea porque lo observa con los ojos del pasado, desde su conocimiento, que es su memoria.

También suele reducir el presente a un medio para lograr un fin, un fin que siempre está en el futuro, proyectado por la mente. Observe su mente y constate que así es como funciona.

El momento presente tiene la clave de la liberación. Pero usted no puede encontrar el momento presente mientras sea su mente.

No busque escapar

En la India se llama “*mantra*” a la repetición de ciertas palabras en sánscrito, o de ciertos sonidos tales como “*hommnnn...*”. Estas palabras o sonidos tienen una tonalidad especial y se pronuncian con el supuesto fin de tornar la mente más viva, más vibrante, pero la repetición de estos mantras debe embotar la mente.

Tal vez sea eso lo que quiere la mayoría de los seres humanos; ellos no pueden afrontar la vida tal como es -demasiado espantosa- y desean volverse insensibles, para no ver la realidad tal como es.

La repetición de palabras, sonidos, o la ingestión de drogas, alcohol... de hecho ayudan a que la mente se embote. Al embotamiento de la mente la llaman “*quietud*”, “*silencio*”, lo cual no es así, obviamente.

Una mente torpe puede pensar en Dios, en la belleza, en la Verdad, en el Misterios de la existencia y, no obstante, seguir siendo torpe, estúpida, tonta, lerda, ignorante.

En el grupo de Trabajo Interior no estamos interesados, de ningún modo, en estas múltiples formas de escape de la realidad.

Nos interesa vivir la vida tal como es, en su exacto sentido. Nos interesa la vivencia de la realidad, de este instante, sin pensamiento alguno.

Percepción sin pensamiento

¿Existe una percepción en que no participa el tiempo, ni el pensamiento?
¿Existe una percepción pura, sin pensamiento alguno?

Nos estamos preguntando: ¿Existe una percepción que esté fuera del patrón al que el cerebro se ha acostumbrado? ¿Que esté fuera de la experiencia, el conocimiento, la memoria y el pensamiento? ¿Existe una cosa semejante, que tal vez resolvería por sí sola el problema del conflicto con todo y con todos?

No hemos resuelto el conflicto en un millón de años, y continuamos en el mismo patrón cerebral. Debemos descubrir, necesitamos descubrir, si existe alguna manera de percibir sin pensar, algún modo de percibir la totalidad del conflicto, una percepción que rompa el patrón del cerebro.

¿Por qué necesitamos descubrir esa calidad de percepción, inteligente, sensible, con gran sentimiento, sin todo el movimiento del pensar? Porque el pensamiento es el creador del conflicto y del sufrimiento humano.

Pasar del pensar al percibir, sin el deseo

Posiblemente usted ha escuchado o leído estos conceptos, se ha interesado por ellos, los ha entendido, pero ve que esta ruptura del programa del cerebro no se ha producido.

Ha escuchado, leído y entendido, año tras año, estas afirmaciones, y no ha sucedido nada. ¿Por qué no sucede algo? ¿Es porque *desea* conseguirlo, lograrlo, llegar a ello, poseer un estado interior en el cual se ha roto el patrón del cerebro?

Usted lo ha escuchado, lo ha entendido, lo necesita, y tiene la *esperanza* de que suceda, lo cual es un deseo, otra forma de esforzarse por "*llegar a ser*"; por lo tanto, sigue en conflicto, porque ese deseo es otro pensamiento que niega la realidad presente, huyendo de "*lo que es*" a lo que "*debe ser*".

Entonces decide dejar de lado todo esto, abandonar la autoindagación, abandonar la observación-de-sí-mismo, abandonar el grupo de Trabajo Interior, porque no ha obtenido lo que deseaba: "*Yo anhelo eso, pero no lo he conseguido*".

Ese anhelo es el deseo recurrente y persiste de llegar a ser algo o alguien, lo cual niega la realidad del momento presente, que es causa de más conflicto. Es el pensamiento el que transforma el deseo simple en el *anhelo* obsesivo por llegar a ser algo, lo cual crea conflictos y mucho sufrimiento.

El pensamiento funcional, procedimental

El pensamiento egocéntrico, que vive del pasado, del miedo, cuya raíz es la memoria episódica, es la fuente del conflicto y del sufrimiento.

Pero el pensamiento funcional, lógico, racional, fáctico, cuya fuente es la memoria procedimental, debe ser ejercitado para relacionarse inteligentemente con las exigencias de la vida, pero reconociendo su limitación.

Sabiendo que el pensamiento es limitado, no lo olvide y no lo lleve muy lejos, porque por lejos que vaya seguirá siendo limitado. No necesita pensar en Dios, porque eso no es Dios, es sólo un pensamiento acerca de algo desconocido, inconmensurable, que está fuera del alcance de su mente, de su imaginación, de su deseo y de su pensamiento.

Mientras que si observa una rosa, una flor, un niño, un animalito, sin palabras, sin asignarle nombre ni adjetivo, sino que simplemente la mira, entonces ese mirar da origen a una gran sensibilidad y a una vitalidad extraordinaria.

Cuando hay percepción pura de la realidad, sin un solo pensamiento, existe una clase de energía muy diferente, la cual no tiene relación alguna con el pensamiento y el tiempo.

Los hechos y la idea del hecho

Los hechos de la vida son siempre presentes, ocurren en tiempo presente, en este instante, sólo en este instante, y desaparecen en la nada. De instante en instante van sucediendo, van fluyendo, son y dejan de ser, como un río.

El hecho solamente tiene un instante para ser. En este instante es, y enseguida deja de ser, pero el ser humano capta el hecho en su mente y se “*apropia*” de él, convirtiéndolo en imágenes perdurables, desvirtuando la verdad del hecho, manipulando su propia existencia.

Lo único que le pertenece es la idea del hecho, la imagen del hecho, no el hecho en sí. La mente conserva la idea del hecho, sin jamás tener conexión con el hecho real, y desde esa idea desvirtuada vive, reacciona y actúa.

La *experiencia* es el hecho, que tiene su instante, y deja de ser.

El *conocimiento* que dejó, inherente al hecho, se acumula como ideas, imágenes, información de lo que pasó.

La *memoria* son esas imágenes acumuladas.

El *pensamiento* es el movimiento reactivo de esa memoria vieja.

“Ayer en la tarde vieron ustedes esa puesta de sol; en el instante de la percepción no había placer ni dolor, sólo había un contacto directo con la realidad del hecho. Pero unos pocos momentos después, comenzaron a pensar en ello, en lo encantadora que fue. Lo mismo es con el sexo. Piensan en el sexo construyendo imágenes y situaciones; pensar en ello les proporciona placer.

Del mismo modo, pensando en la pérdida de ese placer tienen ustedes miedo, igual que cuando piensan que mañana les faltará trabajo, o que se quedarán solos, o que no serán amados, y así sucesivamente.

Esta maquinaria del “pensar en ello”, es la causa del placer y es la causa del temor.”

Krishnamurti.

La sabiduría no es pensamiento

La sabiduría no es un producto del pensamiento, ni del intelecto. Saber mucho de algo es erudición, acumulación de información; no es sabiduría.

El *conocer* profundo, la *comprensión* profunda, que es la sabiduría, surge en el simple acto de prestar toda su atención a alguien, a algo, al hecho en el instante de su ser, de su suceder.

La *atención* es la inteligencia primordial, la expresión de la conciencia misma.

La *atención* disuelve las barreras y límites creados por el pensamiento conceptual, lo que nos permite reconocer que nada existe en y por sí mismo, nos permite comprender que nada es absoluto.

La *atención* une al perceptor con lo percibido en un campo de conciencia unificado. Esa fusión del perceptor con lo percibido es la sabiduría.

La sabiduría cura la separación entre “yo” y “tú”.

Los dogmas no son la verdad

Los dogmas -religiosos, políticos, científicos- surgen de la creencia errónea de que el pensamiento puede contener y encerrar la realidad o la verdad. Los dogmas son prisiones conceptuales colectivas.

Y lo extraño es que la gente ama la celda de su prisión, porque le da la sensación de seguridad, una falsa sensación de “yo sé”.

Nada ha causado más sufrimiento a la humanidad que sus dogmas.

Es cierto que cada dogma se viene abajo, antes o después, porque su falsedad acaba siendo revelada por la realidad; sin embargo, a menos que el error básico sea visto tal como es, el dogma será reemplazado por otros.

¿Cuál es el error básico? La identificación con el pensamiento. Creer que lo que pienso es la verdad, porque “yo” pienso eso. El “yo” es otro pensamiento, y lo que pienso no es la cosa, no es la realidad, no es la verdad.

“El despertar espiritual es el despertar del sueño del pensamiento.”

Eckhart tolle

El pensador y el pensamiento son lo mismo

El pensador y el pensamiento son lo mismo, porque el pensador se ha creado a partir del pensar.

Al caminar, se crea el caminante.

Al pintar, se crea el pintor

Al tocar piano, se crea al pianista.

Al trabajar, se crea al trabajador.

Al experimentar, se crea al experimentador.

Al observar, se crea al observador.

¡Al pensar, se crea al pensador!

Pero el hombre vive separándose a sí mismo de todo lo demás, y separando en sí mismo su realidad interior del exterior, mediante su “yo”.

Así, la vida más que una realidad, se convierte en una serie de imágenes que se contraponen unas a otras y luchan entre ellas.

Entonces, la vida no es una vivencia pura de la realidad “*tal como es*”, sino un juego fatuo de imágenes vacías. Ese juego tiene nombre, se llama sufrimiento, esas imágenes vacías son pensamientos estériles, y el jugador de ese juego patológico se llama “yo”.

El tratar de cambiar

El hombre siempre trata de cambiar los efectos o resultados de su comportamiento, pero jamás se plantea cuáles con las causas inmediatas, implícitas en su conducta de ese instante.

En el mejor de los casos se pregunta un “*por qué*”, mirando hacia el pasado y cayendo en el análisis mental, que busca la causa en el tiempo, para

conocerla, conocimiento que no modifica la conducta del momento presente. No indaga la verdadera raíz del problema, que se halla implícita en la conducta misma, en el mismo instante en que sucede.

Si pudiera identificar y observar la causa inmediata, que oculta la conducta, tal vez podría detener sus efectos; pero cuando trata de hacerlo, incluye una causa más en su intelecto: quiere cambiar lo que observa. Así, nunca descubre que su conducta oculta una actitud condicionada.

Ese querer cambiar lo que ve, lo que es, es realmente un querer escapar, huir de la realidad; huir de “*lo que es*” a “*lo que debe ser*”, que es una ilusión evasiva, una fantasía de su mente.

El pensamiento no puede descubrir lo nuevo

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 lo nuevo. Sólo puede reconocer aquello que ha experimentado, no aquello que nunca antes ha experimentado. No puede descubrir lo desconocido.

El pensamiento, que es el “yo”, jamás puede vivenciar a Dios, porque Dios, o la Realidad, es lo desconocido, lo inimaginable, lo que no puede formularse, ni etiquetarse, ni verbalizarse.

La palabra Dios no es Dios.

El pensamiento nunca puede vivenciar lo nuevo, lo incognoscible. Sólo puede experimentar lo conocido y funcionar dentro del campo de lo conocido; no puede ir más allá.

Tan pronto como el pensamiento se ocupa de lo desconocido, la mente se agita buscando siempre introducir lo desconocido dentro de lo conocido, pero eso es imposible.

De aquí el conflicto entre lo conocido y lo desconocido, que normalmente se resuelve cuando la mente se decide por lo conocido, abandonando la posibilidad de indagar en aquello que trasciende la superficialidad del pensamiento egocéntrico.

El pensamiento y la relación

El pensamiento, ¿es amor? ¿cuál es la calidad de nuestra relación cuando vivimos juntos en una casa, el marido, la esposa, los hijos, y los familiares? ¿Se basa en el pensamiento?

Si se basa en el pensamiento, entonces la relación se vuelve mecánica. Y para casi todos nosotros así es nuestra relación: mecánica.

Se entiende por mecánica la imagen creada con respecto a los demás y con respecto a uno mismo. Usted ha formado una imagen de mí y yo he formado una imagen de usted, imágenes que son productos del pensamiento.

La imagen se convierte en la defensa, la resistencia, el cálculo, la autoprotección del intocable “yo”; “yo” construyo un muro alrededor de mí y alrededor de usted, y usted construye un muro a su alrededor y alrededor de mí, y a esto le llamamos *relación*.

Eso es lo que ocurre, se trata de un hecho, así es.

Por lo tanto, nuestra superficial relación es el producto del pensamiento, es algo calculado, recordado, imaginado, inventado, conveniente. ¿Es relación eso? Por supuesto que no. Pero en la realidad de la convivencia, esa es nuestra relación. Si no nos engañamos a nosotros mismos, esa es la realidad.

Yo no quiero que me lastimen, pero no me importa lastimar al otro, y así creo un muro de resistencia y el otro hace lo mismo. Este proceso de relación recíproca, mecánica y destructiva, es creado por el pensamiento de uno y otro.

Y siendo la nuestra una relación mecánica, destructiva, inhumana, tratamos de escapar de ella, de manera inconsciente, lo cual no es posible. ¿Por qué no podemos escapar? Porque “usted” es ese conflicto, su “yo” es esa relación; “yo” soy esa relación, “yo” soy el conflicto.

No puedo escapar de esa relación, pero podría, eventualmente, disolver ese “yo” en la nada, que es su esencia, y el conflicto desaparecería.

Pensar y meditar

¿Dónde termina el pensar? ¿Dónde empieza la meditación? Estoy investigando qué es el pensar, indagando mediante la observación todo el proceso del pensar, y esta investigación misma es meditación.

No es que primero termina el pensar y después empieza la meditación. No es así.

Si puedo descubrir la naturaleza del pensar, jamás preguntaré cómo meditar con el pensamiento, porque el proceso de descubrir qué es pensar es meditación.

Al tratar de descubrir qué es el pensar, debo conceder *atención completa*, en la que no puede haber fricción, ni fragmentación, ni esfuerzo, ni búsqueda de algo, porque en tal caso hay un “yo” que está actuando así.

Esa atención completa se manifiesta como *observación pura* del proceso del pensar, en la que no hay desviación alguna, ni conflicto, ni propósito alguno, ni siquiera el sentido del deber con sí mismo.

La percepción pura del proceso del pensar es suficiente... para que el pensamiento se disuelva en la nada. Eso es meditar.

Comprender la memoria

Es necesario que comprenda su memoria, entonces verá que está viviendo desde el pasado; así, jamás hay un instante de vivir verdadero.

El vivir verdadero sólo lo es cuando ni el pasado, ni el futuro existen, o sea, en el instante presente, Aquí-Ahora-Esto.

Al comprender su memoria descubrirá que siempre está viviendo en el pasado, como un cementerio: lo que sintió, lo inteligente que fue, lo bueno y lo malo que fue, lo que le hicieron, lo que no perdona ni olvida, lo que hizo y quiere repetir...

Eso es la memoria, necesita conocerla y comprenderla, no negarla, no reprimirla, no escapar de ella. Esa es la fuente de sus pensamientos. Cuando usted la perciba directamente, se liberará de eso, sin necesidad de destruir nada, ni luchar contra nada.

Entre tanto, usted es eso, usted es su memoria, usted es sus pensamientos con sus emociones, usted es un mecanismo psíquico que produce eso, usted es un “yo” efímero, usted es una máquina psíquica de pensar desde su memoria.

Dos fuentes de la mecánicidad

Una parte de este proceso mecánico está funcionando dentro del campo del condicionamiento. O sea, cuando “yo” actúo conforme a una norma, a un patrón de conducta -católico, protestante, comunista, hindú, socialdemócrata, librepensador, islamista, lo que fuere- y acepto ese patrón o credo, entonces eso es parte del proceso mecánico. En tal caso, vivo según normas impartidas por otras personas, por otros “yoes” externos.

La otra parte del proceso mecánico es: habiendo tenido experiencias de innumerables clases, que han dejado recuerdos, memoria, uno actúa conforme a esos recuerdos; eso es mecánico, reactivo y compulsivo.

La acción mecánica consiste en aceptar la tradición y seguir la tradición. Uno de los aspectos de esa tradición es la aceptación y obediencia a un gobierno, a las autoridades, a los sacerdotes que nos dicen en qué debemos creer, qué debemos hacer, cómo debemos vivir.

Y la parte mecánica del cerebro está siguiendo, consciente o inconscientemente, una línea establecida por el pensamiento como la meta o el propósito.

Todo eso es mecánico, y nosotros vivimos así.

“La primera razón de la esclavitud interior del hombre es su ignorancia, y sobre todo, su ignorancia de sí mismo. Sin el conocimiento de sí, sin la comprensión de la marcha y de las funciones de su máquina, el hombre no puede ser libre, no

puede gobernarse y seguirá siendo siempre un esclavo, y el juguete de las fuerzas que actúan sobre él.”

Gurdjieff

El pensamiento científico

El pensamiento que no está enraizado en la autoconciencia se sirve a sí mismo, a su “yo”, a sus intereses egoístas, y es disfuncional.

El ingenio, exento de sabiduría, es extremadamente peligroso y destructivo. Constituye el estado habitual de la mayor parte de la humanidad.

La expansión del pensamiento por vías científicas y tecnológicas, aunque no es intrínsecamente bueno ni malo, también se ha vuelto destructivo, porque muy a menudo el proceso mental del que surge no hunde sus raíces en la conciencia, carece de sentimiento, de compasión.

El pensamiento científico puro, que no se enraíza en la conciencia, se interesa en su bolsillo, en su beneficio; carece de bondad, de humanismo, de compasión por el prójimo.

Algunos laboratorios químicos, en EE. UU, dicen que “*no hacen vacunas para los pobres*”, mientras otros laboratorios construyen bombas y armas biológicas contra los pobres.

La evolución que continúa

El paso siguiente en la evolución humana es trascender el pensamiento. Esa es nuestra *tarea* más urgente e inmediata.

Esto no implica dejar de pensar, sino dejar de identificarse completamente con el pensamiento, dejar de estar poseídos por el pensamiento.

El pensamiento funcional, procedimental, tiene su razón de ser, su momento y su espacio interno.

Pero el pensamiento egocéntrico, disfuncional, el “yo”, la fuente del sufrimiento humano, no tiene razón de ser, pero el verdadero problema es la identificación con eso.

¿Cuál es el paso siguiente en la evolución del ser humano? Este movimiento interno:

Pensamiento → Percepción → Vivencia

El pensamiento egocéntrico es el problema.

Pero el pensamiento oculta la Verdad.

Entonces, el pensamiento no debe ser destruido, sino trascendido, mediante la observación de él.

Muévase del pensamiento a la percepción de la realidad.

Muévase de la percepción de la realidad a la vivencia existencial de esa realidad.

Bibliografía

- P. D. Ouspensky. Fragmentos de una enseñanza.
- Eckhart Tolle. El silencio habla.
- Krishnamurti. Usted es el mundo.
- Osho. Más allá de la psicología.
- Paul Brunton. La búsqueda.
- Nicolás Caballero. El salto al centro.
- Gary Zucav. El lugar del alma.