

**62. ¿Cuál es la acción correcta
para vivir?**

El estado de “percepción pura”

ego

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

“Hay solamente un maestro. ¿Quién? La vida misma. Por supuesto que cada uno de nosotros es una manifestación de la vida; no podríamos ser otra cosa. No obstante, la vida es un maestro a la vez muy severo e infinitamente amable. Es la única autoridad en la que se debe confiar. Además, está en todas partes... y entre más caótica sea nuestra situación, mejor.”

*Ch. Joko Beck
Zen*



¿Cuál es la acción correcta para vivir?

“Usted no puede pasar a través de la realidad para llegar a la Verdad; debe comprender la limitación de la realidad, que es todo el proceso del pensamiento.”

Krishnamurti

Para comprender bien el contenido de este artículo, partamos de los siguientes criterios:

1. Todo lo que no ha sido creado por la naturaleza, ha sido creado por el pensamiento. Todo, absolutamente todo, incluido el “yo”.
2. La *realidad* es lo creado por la naturaleza y por el pensamiento.
3. La *Verdad*, la *Realidad* real, trasciende al pensamiento, y no está al alcance del pensamiento.
4. Su conciencia actual es el contenido de su mente, de su “yo”.

¿Qué hacer?

A todos debería interesarnos mucho lo que está sucediendo en el mundo. La desintegración, la violencia, la codicia insaciable, la brutalidad, la injusticia social con los más humildes, las guerras de los poderosos, el hambre de millones de seres humanos, la deshonestidad en las altas esferas políticas...

Frente a estos hechos, ¿cuál es la acción correcta? ¿Qué ha de hacer uno para sobrevivir en libertad y ser totalmente religioso? ¿Es posible ser libre y religioso, simultáneamente?

Estamos usando la palabra “*religioso*” no en un sentido tradicional, el cual no es religioso. El significado de la palabra es:

“Reunir a un tiempo toda la energía a fin de descubrir cuál es el lugar del pensamiento, dónde se hallan sus limitaciones e ir más allá de las mismas.”

Osho

Esa es la verdadera significación y el sentido de la palabra “*religión*”, que etimológicamente quiere decir “*unir*”, tal como la palabra “*yoga*”.

¿Qué hay que hacer, pues, en este mundo que se desintegra, corrupto, inmoral y brutal? ¿Qué ha de hacer uno como ser humano, vivamos donde vivamos? ¿Hay manera de sobrevivir siendo libre, religioso y compasivo? ¿Se puede?

¿Existe alguna acción que sea total, completa, no fragmentada, no condicionada, una acción que sea tanto correcta como precisa, que sea compasiva, inteligente, religiosa? Esto nada tiene que ver con creencias, dogmas, rituales, ni condicionamientos impuestos por religión alguna.

¿Cómo ha de actuar un ser humano que se enfrenta a este problema?

El pensamiento es el problema

Para encontrar una respuesta -no ficticia, supuesta o imaginaria-, para encontrar la respuesta correcta, verdadera, uno debe investigar todo el movimiento del pensar. Porque todo nuestro condicionamiento, todas nuestras actividades, toda nuestra vida política, económica, social, moral, filosófica y religiosa se basa en el pensamiento.

Todo eso es pensamiento, en esta vida ordinaria.

El pensamiento ha sido, hasta ahora, nuestro instrumento fundamental en todos los campos de la vida, en todas las áreas de la vida, religiosa, moral, política, social, cultural, y en las relaciones personales, lo cual explica tanta disfuncionalidad.

¿Cuál es la responsabilidad del pensamiento? Conocemos su limitación, sabemos que es una cosa que está condicionada por el pasado, que es mecánico, reactivo frente a los estímulos sensoriales, que no puede conectarse con la realidad tal como es, pero la interpreta; entonces, cualquier cosa que haga está dentro de un área limitada, condicionada, mecánica, reactiva, interpretativa. ¿Se puede confiar en eso?

Y desde ese proceso cerebral, denominado *pensar*, programado por la naturaleza para funcionar reactivamente, ¿es posible tener una respuesta y una acción correctas, precisas, inteligentes, compasivas? Es bastante obvio que no es posible. ¿Entonces, qué hacer? Debe uno descubrir por sí mismo, dentro de sí mismo, esencialmente, existencialmente, como ser humano, la acción correcta.

Si ésta es imaginaria, egocéntrica, si es conforme a una idea, un concepto, un ideal, una creencia, un dogma, una superstición, deja de ser una acción correcta porque todo eso es pensamiento.

El ideal, incluida la vieja idea de Dios, la conclusión, son siempre emanaciones del pensamiento como tiempo, pasado, futuro, como medida, bueno, malo, como más o menos de algo.

Todo eso es pensamiento, y es el pensamiento el que ha creado todos nuestros problemas; en nuestras relaciones personales, económicamente, socialmente, moralmente, sin que el pensamiento haya encontrado una solución, porque el pensamiento es el problema.

¿Un ejemplo? En el transcurso del siglo XX, en la Europa cristiana, hubo dos guerras mundiales, químicas, atómicas, en las cuales murieron unos 100 millones de seres humanos. ¿La causa? La confrontación de filosofías nacionalistas y filosofías políticas, como el liberalismo burgués y el nacional socialismo de Hitler.

En Colombia llevamos 60 años en guerra, con unos 300.000 muertos. ¿La causa? La confrontación del pensamiento revolucionario contra el pensamiento de la democracia burguesa. Y esto no tiene solución.

Los límites de la realidad

¿Puede el pensamiento resolver nuestros problemas, siendo el pensamiento la reacción de la memoria, creada por la experiencia vivida en el pasado y por el conocimiento adquirido en el pasado?

La memoria es un proceso material, eléctrico y químico, que se archiva en las neuronas de la corteza cerebral. El pensamiento es el movimiento reactivo de esa memoria. A su vez, las cosas que el pensamiento ha creado en el mundo y dentro de nosotros mismos, constituyen el mundo de la *realidad*, el mundo de las cosas, los procesos y los eventos; *realidad* significa “*la cosa que existe*”.

Y para investigar cuál es la acción correcta, qué es la *Verdad*, debemos tener muy en claro cuáles son las limitaciones de la realidad, la naturaleza mental de la realidad, para no permitir a la mente, a la imaginación ilusoria, que flote en el mundo de lo irreal.

Hace poco un apreciado amigo me hizo la siguiente pregunta: “¿*Qué opinas de la idea de Dios?*”. ¿Esa pregunta tiene sentido? Amablemente le respondí: “*Es una buena idea*”. Pero, ¿es que, acaso, Dios es una idea?

Su amado “yo” es un pensamiento

Tanto en el mundo como en uno mismo, el pensamiento ha hecho de la existencia un problema extraordinariamente complejo. El pensamiento ha creado un centro psíquico, que es el “yo” y el “tú”. Y nosotros actuamos desde ese centro, sin darnos cuenta.

Por favor, mírelo en su mente, obsérvelo en acción, puede verlo por sí mismo, sin necesidad de aceptar lo que estamos afirmando. No acepte nada sin ponerlo en duda, sin cuestionarlo, sin investigarlo, sin constatarlo.

Cuando uno pone en duda todo, pero indaga, investiga, mira, desde esa duda, desde esa incertidumbre, florece la certeza, la claridad; pero si usted parte de la imaginación, de la creencia, de la certeza, y vive dentro de esa actitud, siempre terminará dudando. Lo que usted cree no es la Verdad, porque la Verdad, la Realidad, no es una creencia.

El pensamiento ha creado el “yo”, y entonces, al ser el pensamiento fragmentario en sí mismo, convierte al “yo” en un fragmento, y todo fragmento genera conflictos. Su “yo” es un pensamiento conflictivo.

Cuando usted dice “yo”, “mi”, yo quiero, yo no quiero, yo soy esto, yo no soy aquello, todo eso es el resultado del pensamiento egocéntrico, cuya esencia es el pasado, el miedo y la ignorancia de sí mismo.

Y como el pensamiento mismo es fragmentario -nunca es la totalidad- lo que ha creado también es fragmentario. “*Mi mundo*”, “*mi religión*”, “*mi creencia*”, “*mi país*”, “*mi familia*”,... “*su mundo*”, “*su religión*”, “*su creencia*”... ese es el modo en que su “yo” fragmenta la totalidad, fragmenta la vida, y cada fragmento entra en conflictos con los otros fragmentos. ¿Ve el problema? La humanidad es un océano de conflictos y sufrimientos.

Su “yo” es un fragmento creado por el pensamiento, y todo fragmento crea conflictos con los fragmentos de las otras personas.

Intrínsecamente, el pensamiento, el “yo”, es un proceso de tiempo, es medida, es más, es pasado, es futuro y, por lo tanto, es fragmentario y conflictivo. Si usted ve esto, si lo ve claramente una sola vez, podrá ser suficiente para descubrir cuál es la acción correcta, precisa, en la cual no hay imaginación, ni argumentaciones, nada sino lo factual, el hecho.

¿Por qué no podemos cambiarnos?

Los seres humanos viven en el alboroto, la confusión, el sufrimiento, el conflicto y la violencia. Todos contra sí mismos y todos contra todos. Como en la selva, como en la manigua, como fieras.

Pero durante miles de años muchas personas han ofrecido diferentes maneras de resolver los problemas: los gurús, los sacerdotes de todo el mundo, los miles de libros, las sectas... cada cual ofreciendo una solución, pero todo ha sido en vano. ¿Acaso el mundo después de Jesucristo es mejor que antes de él?

Nada parece haber conseguido su propósito de hacer que el ser humano viva en armonía, en orden, feliz, con inteligencia, libre pero respetuoso, compasivo, sin esta actividad caótica que prosigue constantemente. ¿Por qué

los seres humanos viven de este modo, en esta espantosa desdicha? ¿Por qué? Parece que en 5.000 años ha habido 5.000 guerras, y seguimos en lo mismo. ¿Por qué?

Toda la sociedad es neurótica, toda la humanidad es neurótica, todos nos hemos vuelto neuróticos, el “yo” es neurótico: la ira, el miedo, la vanidad, el sufrimiento, la codicia, la crueldad, la ansiedad, todo eso es neurosis, enfermedad de la mente. Según el diccionario:

“Neurosis. Conjunto de enfermedades cuyos síntomas indican trastorno del sistema nervioso, sin que el examen anatómico descubra lesiones en dicho sistema.”

Y aquí surge una paradoja existencial, aparentemente sin solución: podemos convenir, por los síntomas, que la sociedad está enferma, porque el “yo” está enfermo. En tal caso, si uno afirma que la sociedad es neurótica, ¿desde qué punto de referencia hace tal afirmación? Desde uno mismo, que es neurótico, que es el “yo”.

Entonces, ¿el diagnóstico es correcto? ¿Mi “yo” neurótico puede ver el “yo” neurótico de la sociedad? ¿Un “yo” neurótico podría modificar el “yo” neurótico de la humanidad? ¿Alguien puede “hacer” algo por la naturaleza humana? ¿Alguien puede modificar la condición humana? ¿Alguien puede hacer algo real por otro?

A partir de este razonamiento, muchos han afirmado que la naturaleza humana nunca podrá ser modificada. Otros han dicho que no aceptan que la naturaleza humana sea inmodificable, que intentarán cambiarla, y eso no ha funcionado.

En Rusia, 70 años de comunismo, dos generaciones, no cambiaron un ápice de la condición humana. Revoluciones de todo tipo lo han intentado en vano. El sistema capitalista cambió al ser por el tener, y todo empeoró. Ha habido tanta experiencia desastrosa, que todo ello se ha sumado a la idea de que la naturaleza humana no cambia.

El psicoanálisis fue una ilusión y una esperanza temporal del siglo XX, ignorando que Freud nunca afirmó que el psicoanálisis servía para cambiar a la gente. Él dijo que sólo podemos estudiar a la gente.

Entonces, ¿el ser humano no cambia porque no quiere, porque no puede, o porque no ha descubierto cómo hacerlo? Todos los métodos que se han probado, de afuera hacia dentro, han fallado. ¿Será, acaso, que la índole misma de este método es parte del propio proceso neurótico, y no parte de la solución?

Tomemos, por ejemplo, a los marxistas, quienes dicen que la naturaleza humana puede cambiar pero sólo cuando se ha modificado toda la estructura económica y política. El cambio propuesto es de afuera hacia dentro del ser humano. ¿Qué cambió en la Unión Soviética en 70 años de comunismo? Tal vez cambiaron conductas, hubo cambios mecánicos impuestos, pero la actitud esencial del ser humano no cambió. El ser no cambió, la neurosis no cambió. Al caer el sistema, el hombre codicioso renació de sus propios escombros. El “yo” no había muerto.

¿Qué esperanza nos queda? ¡Cambie el método! ¡Renunciemos a cambiar de afuera hacia dentro de sí, y optemos por cambiar de adentro hacia más adentro! ¿Puede el “yo” modificarse a sí mismo? ¿Puede la mente del individuo modificar su “yo”? ¿Puede la persona activar su conciencia y luego modificar la mente del “yo”?

Sócrates se aproximó a esta posibilidad cuando afirmó que *“El conocimiento de sí mismo es el principio de toda sabiduría”*, pero no enseñó cómo se conquista tal conocimiento.

Ni el medio social, ni las divinidades

Insistamos en la pregunta; ¿existe una acción del ser humano que no esté basada en el proceso mecánico de la memoria, en la repetición de alguna experiencia vivida en el pasado y que, por lo tanto, no sea una continuidad de algo moviéndose en el tiempo como pasado, presente y futuro?

¿Hay alguna acción que no esté condicionada por el medio? Los marxistas dicen que si controlamos el medio social, cambiamos al hombre; eso se intentó seriamente, y aún se intenta, pero nada indica que el hombre ha cambiado.

En el mejor de los casos modifica su conducta externa, por temor a la ley, pero su actitud interna, que es un reflejo de su *ser* interior, no ha cambiado.

Continúa siendo primitivo, vulgar, cruel, corrupto, violento... a pesar de poseer el control del medio social.

Y están los otros, aquellos que nos dicen: no se preocupen por el medio, pero crean en alguna divinidad y ella habrá de guiarlos y salvarlos; pero esa divinidad es una proyección del pensamiento. El pensamiento crea la divinidad y luego su mente cree en la divinidad que su pensamiento creó. Hay miles de dioses sobre la tierra, en el hinduismo cada persona puede crear todos los dioses que necesite, pero evidentemente ningún Dios ha podido modificar la condición humana. Todos los dioses fracasaron.

De modo que, ni controlando el medio ni acudiendo a la falacia divina, el hombre ha cambiado; nos encontramos aún en Sodoma y Gomorra, sin que nada cambie. Al darnos cuenta de este hecho, debemos preguntarnos: entonces, ¿cómo ha de actuar un ser humano verdadero? ¿Cómo?

El pensamiento es el problema, no la solución

¿Puede el pensamiento, que es un proceso electro-químico neuronal, que es una cosa, puede ese mismo pensamiento que ha creado toda esta estructura psíquica de la humanidad, resolver el problema de la muy primitiva condición humana?

El pensamiento no es inteligente, porque es una reacción de la memoria; entonces, ¿puede el pensamiento mismo darse cuenta de su limitación y, por consiguiente, no desbordarse ilusoriamente hacia el espacio interno, que es un reino que él jamás podrá alcanzar? No, no puede.

El pensamiento ha creado la imagen del “tú” y el “yo”, y estas imágenes nos separan y nos enfrentan, creando los infinitos conflictos en las relaciones humanas.

El pensamiento, que es fragmentario, sólo puede funcionar dentro de la dualidad de los fragmentos -bueno, malo; bonito, feo- y, por lo tanto, todo pensamiento es un proceso divisivo, separativo, conflictivo.

El pensamiento ha creado la división entre los seres humanos, las nacionalidades, las creencias religiosas, los dogmas, las ideologías, las

diferencias políticas, las opiniones personales, las conclusiones del ego... todo eso es el resultado del pensamiento.

El pensamiento también ha creado la división entre ustedes y “yo” como forma y nombre; y también ha creado el centro psíquico que es el “yo” como opuesto a ustedes; por lo tanto, hay una división entre ustedes y “yo”.

El pensamiento ha creado toda esta estructura de la conducta social, la cual se basa esencialmente en la tradición, repitiendo mecánicamente lo que ha sido en el pasado.

El pensamiento también ha creado el mundo religioso, el mundo cristiano, el budista, el hindú, el musulmán, con todas las divisiones, las prácticas, las guerras entre ellos, con todos sus dogmas y verdades infalibles, con todos los innumerables gurús y sacerdotes que poseen la única verdad, la verdad de ellos, de cada uno.

Sin embargo, desde la ignorancia de lo humano, tratamos de resolver todos estos problemas por medio del pensamiento. ¿Es posible?

¿Puede el pensamiento, siendo reactivo, verse a sí mismo como el autor de todo este desorden, y verse como un instrumento necesario para la creación de una sociedad que no sea inmoral?

¿Puede el pensamiento, siendo mecánico, estar perceptivamente alerta a sí mismo?

¿Puede el pensamiento, que no es inteligente, tornarse consciente de sí mismo? No, no puede, nada de esto le es posible, por su naturaleza.

Uno puede darse cuenta de las actividades del pensamiento, porque el *darse cuenta* es una función del cerebro, y uno puede escoger entre esas actividades como lo bueno y lo malo, lo útil y lo inútil, pero esa escogencia de la opción sigue siendo el resultado del pensamiento. Y, por lo tanto, está perpetuando el conflicto y la dualidad. Si hay opción, hay pensamiento.

“Yo” puedo decir que me doy cuenta de mis pensamientos, que sé lo que estoy pensando, pero esa entidad que dice “yo sé lo que estoy pensando”, ese “yo”, es el producto del pensamiento. Y ese “yo” comienza entonces a controlar, a racionalizar el proceso del pensamiento.

El “yo”, que es una entidad transitoria creada por el pensamiento, racionaliza lo que son los pensamientos. Cuando no comprendemos esto, decimos que hay una entidad diferente del pensamiento; pero esa entidad es, esencialmente, pensamiento. No existe el “*pensador*”, el que piensa.

Lo que estamos tratando de explicar es esto: el pensamiento es tremendamente limitado, pero astuto; juega toda clase de tretas, imagina y cree en lo que imagina, cree que el darse cuenta es una súper conciencia, pero todo eso es pensamiento.

El “*darse cuenta*” es una función del cerebro que protege la vida, instintiva, pero no puede resolver nada.

La conciencia ordinaria

Filosofía quiere decir el amor a la Verdad, no el amor a las palabras, el amor a las ideas, a las especulaciones, a las opiniones personales, sino el amor a la Verdad.

Y para descubrir la Verdad, usted primero debe descubrir por sí mismo qué es la realidad, y constatar que la realidad no puede convertirse en la Verdad. No puede llegar a la Verdad por medio de la realidad. Debe comprender las limitaciones de la realidad, la naturaleza de la realidad, que es todo el proceso del pensamiento, para trascenderla mediante la percepción pura.

La realidad es todo lo que ha creado el pensamiento, área en la cual hay un desorden total, salvo en el mundo de la tecnología.

Cuando usted se *observa* a sí mismo, cuando observa y descubre los contenidos y los procesos de su conciencia ordinaria, que es su estado actual; cuando descubre por qué piensa y cuáles son los motivos de ese pensar, los propósitos, las creencias, las intenciones, los pretextos, las fantasías, ha descubierto la conciencia de la humanidad.

Por favor, comprenda esto. Su conciencia actual, que es su conciencia ordinaria, no es realmente distinta de la de un musulmán, o la de un hindú, o la de un Zulú en África, o la de cualquier otro, porque esa conciencia está llena de ansiedad, ilusiones, miedo, esperanza, sufrimiento, codicia, envidia, ira

animal, competencia; esa es su conciencia actual y esa es la conciencia de la humanidad.

En este sentido, ¡usted es el resto de la humanidad!

Las creencias que usted profesa, su Dios, sus dioses, sus creencias, sus supersticiones, sus demonios... todo está dentro de su conciencia, todo está dentro de la conciencia de la humanidad de todos los tiempos, con leves diferencias en las formas, pero no en su naturaleza esencial, que es el pensamiento.

Todo ese contenido compone su conciencia actual, la conciencia de la humanidad, y ese contenido es pensamiento, pensamiento que ha llenado la conciencia con las cosas que él mismo ha creado. Mírese a sí mismo, observe su mente en acción, y verá qué extraordinariamente obvio es todo esto.

Entonces, comprendido esto, tenemos derecho a preguntarnos: si el pensamiento no puede resolver ninguno de nuestros problemas humanos - porque él es el creador de esos problemas- salvo los problemas tecnológicos y matemáticos, ¿cómo, entonces, podrá limitarse a su propio espacio sin penetrar en el campo de la psique, en el campo del espíritu, en el campo de la Conciencia pura, en el campo de la Verdad?

Mientras estemos funcionando dentro del área del pensamiento -que es reactivo, mecánico, limitado, condicionado, fragmentario- debemos sufrir siempre, siempre tiene que haber desorden, miedo, conflicto, ansiedad, ira, vanidad, sufrimientos de todo tipo.

Por lo tanto, el pensamiento no es la vía hacia la Verdad, la realidad creada por el pensamiento no es la vía hacia la Conciencia. ¿Entonces, qué hacer? El pensamiento y sus realidades deben ser trascendidos, y una de esas realidades es su amado "yo".

Su amado "yo" debe ser trascendido, porque es un pensamiento más.

El desorden mental

Mientras estemos funcionando dentro del área de esa realidad, sufriremos siempre, viviremos en el conflicto, siempre tiene que haber

desorden, miedo, ira, ansiedad. Debo preguntarme: ¿puedo “yo”, puede un ser humano, con su “yo”, producir orden en el mundo de la realidad?

Nosotros vivimos en un mundo de desorden, no sólo externamente sino internamente. Y la humanidad no ha sido capaz de solucionar este desorden. Lo hemos intentado todo -la meditación quietos, los mantras, las drogas, la aceptación de la autoridad, el rechazo de toda autoridad, rogar a Dios, perseguir la libertad, negar la libertad, el alcohol, la adicción al sexo, el miedo al infierno- pero todo ha sido en vano.

El desorden existe desde el principio del tiempo; según la Biblia un ángel se rebeló contra Dios; en el paraíso terrenal hubo un desorden entre tres; Caín asesinó a su hermano Abel; de Sodoma nos quedó la pedofilia; crucificaron al hijo de Dios... en fin. Dos guerras mundiales, cien millones de muertos, hambre y miseria en toda Europa, pero la crueldad del hombre no se sacia.

También hemos hecho todo lo posible por crear orden humano, pero seguimos viviendo en el desorden; todo lo hecho ha sido en vano. ¿Qué hay que hacer?

Y ahora, la paradoja existencial retorna. Una mente desordenada es la que ahora trata de descubrir qué hacer, descubrir si existe una acción correcta, si puede crear orden externo e interno. ¿Eso es posible?

Una mente desordenada está tratando de descubrir si hay una acción que sea verdadera, precisa, una acción correcta. ¿Qué encontrará esa mente? Encontrará una acción que será incorrecta, desordenada, conflictiva, confusa, una acción que será fragmentaria, una acción que no será total.

Por lo tanto, en el mundo de la realidad en que vivimos, ni el pensamiento, ni la mente, son los instrumentos para crear orden en la sociedad y en el ser psíquico donde sucede el pensamiento, que es el que crea el desorden. ¿Qué hacer?

La acción correcta

¿Podemos, cada uno de nosotros como seres humanos que vivimos en este mundo desordenado que se desintegra, llegar a un oasis en medio de un mundo que se está convirtiendo en un desierto?

Esta es una pregunta realmente muy seria, para personas muy serias con sí-mismas.

¿Podemos nosotros, seres humanos, educarnos a nosotros mismos de un modo por completo diferente? ¿Podemos nosotros asumir nuestra propia formación y autoindagación, sin depender de nadie?

Podremos hacerlo sólo si comprendemos la naturaleza y el proceso del pensamiento como tiempo -porque la memoria es el pasado-, lo cual significa conocerse a uno mismo realmente como ser humano. ¿Podemos hacerlo?

Significa *observarnos* a nosotros mismos, no de acuerdo con un psicólogo, sino *mirarnos* y ser *testigos* atentos de la vida tan desordenada que llevamos por dentro y por fuera.

Y al mirar ese desorden, en cualquiera de sus formas manifiestas, ese mismo *observar*, esa misma *percepción alerta* barre con todo eso. Este es el principio funcional de la autosanación, pero el proceso no es tan simple. Vamos por partes.

El poder de la observación

El poder transformante de la observación fue descubierto hace miles de años en la India, y ha sido enseñado y practicado por las Escuelas de Sabiduría tales como el Vedanta, el Yoga, el Tantra, el Budismo, El Tao, el Zen.

Por ejemplo, en la filosofía Vedanta, una de las más antiguas de la India, encontramos la observación en la palabra testigo; en el texto "*La esencia del Vedanta*", de SamKara:

“¿Por qué no reconoces el Sí mismo, que es puro Ser, como la unidad de Conciencia que es Testigo de la mente y de sus modificaciones?”

SamKara

“Medita así: Yo soy aquel que es Testigo de la función del intelecto.”

SamKara

“Medita así: Yo soy aquel que, libre de toda actividad transformante, es Testigo del estado de vigilia, del soñar despierto y, al mismo tiempo, de la presencia o de la ausencia del intelecto.”

SamKara

Centurias antes de nuestra era Lao-Tse, en China, autor del Tao Te Ching, fundamento del Tao, afirmó en el sutra 57:

“Aunque el imperio sea gobernado con rectitud, y se luche en las guerras con astucia, el reino se deberá alcanzar por la no-acción.

¿Cómo sé que las cosas marchan de esta manera? Observándome a mí mismo.”

Lao-Tse

En el Dhammapada, uno de los textos más antiguos del budismo, 600 años antes de nuestra era, se encuentran los sutras del 21 al 32, dedicados al “Estado de alerta y vigilancia”. Allí se afirma que:

“21. El estar alerta y vigilante es el camino hacia la inmortalidad, la desidia es el camino hacia la muerte; los que están alertas y vigilantes no mueren, los que son desidiosos son como los muertos.”

Pero la cultura y la tecnología de Occidente, que ha sobrevivido como si el conocimiento místico de Oriente no existiera, se esperó hasta el siglo XX para que apareciera la Física Cuántica y constatará, empíricamente, que “la observación modifica lo observado”.

Cuando la ciencia se enfrentó a las pruebas fehacientes que demuestran que el proceso de la observación influye en lo observado, se vio forzada a lidiar con la idea revolucionaria de que estamos implicados en la realidad. Fritjof Capra, uno de los grandes físicos cuánticos, lo dice así:

“La característica crucial de la teoría cuántica es que el

observador es necesario no solo para observar las propiedades de un fenómeno atómico, sino incluso para causarlas.”

Tome nota que esta definición se refiere a un “*fenómeno atómico*”, es decir, a la dimensión del átomo y sus partículas subatómicas, que es el mundo físico, la dimensión externa; pero igualmente sucede en el espacio interno de la psique, de la mente.

¿Hasta dónde participa la observación en la modificación o la creación de la realidad? ¿Sólo la modifica? ¿La crea? Es un tema que continúa siendo motivo de debates e investigaciones científicas, pero el hecho de que la observación participa en la realidad observada es un hecho científico, innegable, constatado en laboratorio.

“La observación modifica lo observado.”

Hagamos una breve reminiscencia de lo que sucedió, en el campo científico, en la década de los años 20 del siglo pasado. La idea radical de que el observador tiene una influencia inevitable en cualquier proceso físico observado, de que no somos testigos objetivos y neutrales de las cosas y acontecimientos, fue defendida por primera vez por Niels Bohr y sus colegas en Copenhague, donde éste vivía, por lo cual se suele denominar la Interpretación de Copenhague.

Bohr defendía que el Principio de Incertidumbre de Heisenberg implicaba algo más que el simple hecho de no poder determinar exactamente tanto la velocidad a la que se mueve una partícula subatómica, como su localización. Bohr sostenía que:

“No se trata sólo de que no se pueda medir, es que no existe hasta que se observa.”

Heisenberg pensaba que había partículas ahí fuera. Se negaba a aceptar que no existían en tanto no participase un observador.

Bohr sostenía que las partículas mismas no existen hasta que las observamos, y que la realidad a nivel cuántico no existe hasta que es observada o medida.

En el campo científico continúa el debate acerca de si esto significa que la conciencia humana, que el observador humano (por oposición al no humano), crea la partícula al buscar su localización, o si destruye la función de onda y lleva la partícula desde un estado de probabilidad a su valor puntual.

El debate entre las dos opciones continúa (crear o modificar), pero las dos opciones aceptan, incuestionablemente, que:

“No es posible hacer una observación sin afectar lo observado.”

Es un hecho científico, comprobado en laboratorio todos los días, que la observación del campo energético, del campo atómico, modifica lo observado. ¿Sucede lo mismo en el espacio interno psíquico del ser humano, donde reina el desorden?

La observación interna

Dirija su *atención* a su cuerpo; siéntalo y obsérvelo. ¿Se puede?

Dirija su *atención* a su plexo; sienta y observe su estado emocional de este instante. ¿Se puede?

Dirija su *atención* a su cerebro y observe el pensamiento que hay ahí, en este instante. ¿Se puede?

La respuesta es... sí. Se puede mirar dentro de sí mismo, pero debe haber una *atención alerta*, un estado interno de *percepción alerta* el cual mira, o desde el cual se mira.

La observación de sí mismo no es un proceso mecánico sino un proceso consciente, intencional, inteligente; no es fácil, porque exige atención, sensibilidad, sentimiento y un estado interno de percepción alerta el cual observa la totalidad del desorden interno, sin imágenes de ningún tipo.

Una de las dificultades que se encuentra en la vía de la percepción pura es la presencia de imágenes. Cuando usted mira su desorden interno tiene una imagen de lo que es el orden, que es la imagen de “*lo que debe ser*”. De

manera que está mirando su desorden desde una distancia, que es tiempo, pasado, pensamiento, deseo de cambio.

Pero, ¿esa distancia entre el observador y lo observado existe de hecho? ¿O es el pensamiento el que crea esa distancia? ¿Acaso “*lo que debe ser*” no es un pensamiento más?

Cuando uno dice “*estoy iracundo*”, ¿es la ira diferente de uno mismo? No, de modo que uno es la ira. Uno es el desorden, no que uno esté separado del desorden. Uno es la codicia, uno es el miedo, uno es la vanidad, uno es la crueldad, uno es el conflicto, uno es eso.

Entonces, puede haber *observación* de eso, pero no hay observador de eso, porque uno es eso. El observador es lo observado.

De manera que la imagen de eso, la idea, la palabra, el nombre, el deseo de cambiar eso, son impedimentos para *observar* eso, tal como es, sin agregar ni quitar nada.

Por ejemplo, puedo mirar una montaña sin la palabra “*montaña*”, mirar las líneas, sus sombras, su dignidad, su majestad silenciosa, su maravilloso aislamiento, su soledad existencial y su belleza. Cuando observo la montaña, sin la palabra “*montaña*”, descubro que hay una *percepción total* de esa belleza.

De esa percepción total de la montaña surge una pasión, un sentimiento, una energía totalizadora, una dimensión unificadora. Tal vez no soy la montaña, pero tampoco soy distinto de la montaña. Somos Uno, Todo es Uno, Uno es Todo.

Pero, cuando observo la montaña con la palabra “*montaña*” en la mente me identifico con la palabra, que es un pensamiento, y me pierdo la vivencia de la realidad, que es la montaña.

Es necesario pasar del pensamiento a la vivencia de la realidad, y este es propósito del Trabajo Interior.

¿Puedo observar a mi pareja, a mi hijo, al amigo, a quien sea, sin imágenes del pasado, sin nombres, sin adjetivos? ¿Puedo observarlos sin el observador, que es el “yo”?

¿Puede observar totalmente el desorden interno, sin nombrarlo? ¿Puede observar su ira animal, su miedo aprendido, la mentira de su vanidad, su avaricia sin límites, su falta de compasión... totalmente, sin un solo pensamiento? ¿Puede observar totalmente su desorden interno? ¿Tal como es? ¿Sin el deseo de cambiar algo?

Si puede observar totalmente su desorden, entonces hay orden, lo cual significa que la observación entraña la *percepción* total, alerta, sin un solo pensamiento.

La percepción alerta

¿Qué es el estado de percepción alerta? Haga esta práctica:

1. Dirija su atención a su cuerpo, y sienta su cuerpo. Mantenga esa sensación.
2. Ahora, dirija su atención a la respiración, y sienta esa sensación, manteniéndola.
3. Ahora, abra todos sus sentidos a la totalidad; vista, oídos, olfato, sabor, tacto, sin un solo pensamiento.
4. Ahora, asuma un estado de Atención holística.

Ese estado interno se denomina percepción alerta, estado Despierto, estado de Presencia, estar Presente, estar Vivo, que todo ello se refiere a lo mismo: un estado interno de percepción alerta, atento a todo, sensible y afectuoso.

Atención, sensibilidad y sentimiento, todo junto, simultáneo, percibiendo la realidad interna y externa, tal como es, sin más.

La percepción alerta, estado Despierto, consiste en que todos los sentidos están abiertos a la totalidad, operando sin el pensamiento. El escuchar, el mirar, el tacto, el olfato, el gusto, todo está activo y preparado para la percepción y la comprensión de la realidad de este instante.

Eso es percepción alerta, atención total, Despierto. No es un mecanismo de indiferencia, pues la indiferencia es ya una forma de juicio mental. En cambio, la percepción alerta consiste en observar los hechos, percibir los hechos, aprehender los hechos, captar los hechos, mirarlos tal como son, conocerlos exactamente tal como son, sin un solo pensamiento y sin escapar de ellos ni un solo instante.

En ese estado de atención completa, total, no existen el bien nivel mal, todo se ve y se observa tal como es, pero no se juzga.

En la mente no existen divisiones internas porque no se toma partido por esto o por aquello. No hay opciones.

El conflicto entre “*lo que es*” y “*lo que debería ser*” se desvanece, porque todo es, tal como es.

“La percepción alerta pasiva es un estado en el que no hay esfuerzo alguno; implica estar alerta sin juzgar, sin optar, no en algún sentido fundamental, sino en todos los órdenes; implica estar alerta en nuestras acciones, en nuestros pensamientos, en nuestras respuestas relativas, sin escoger, sin condenar, sin identificarnos ni negar, de modo que la mente empiece a comprender cada pensamiento y cada acción sin que haya juicio al respecto.”

Krishnamurti

La percepción pura, alerta, Despierto, no es una conclusión: no ofrece resultados; es una vivencia holística de comprensión profunda, una existencia en sí misma, en la que se emplea todo el ser.

No es que el objetivo sea “*ordenar la casa*”, sino percibir el desorden, fijando la atención en el desorden: desde el desorden se establece la actividad y el resultado no buscado es, inevitablemente, el orden.

Pero no hay que ponerse el objetivo por delante porque, si así se hiciera, se estaría actuando de acuerdo a un modelo o a un plan, que forman parte del desorden interior. Todo modelo es pensamiento.

Una vez llegado el reposo, la paz interior que aporta el orden total, gracias al vacío y al silencio de la mente, puede manifestarse aquello que es

sagrado: Dios, la Verdad, la Realidad, la Conciencia. Puede manifestarse, pero no busque nada.

Es la epifanía, la iluminación, el estado de Buda.

El recto medio de la vida

¿Cuál piensa usted que sea el recto medio de vida, no el más conveniente, o el más provechoso, agradable o lucrativo, sino el recto medio de vida? ¿Cómo averiguará usted qué es lo recto?

La palabra “*recto*” quiere decir correcto. ¿Cuál es el correcto medio de vida? ¿Cómo vivir correctamente? Es un tema complejo, pero bello, muy interesante.

Retomemos el tema de la realidad. Todo cuanto ha producido el pensamiento, es realidad. Esta mesa ha sido producida por el pensamiento, es una realidad. El árbol no es un producto del pensamiento, pero es una realidad. Las ilusiones son una realidad, lo imaginado es una realidad, los deseos son una realidad, el sufrimiento es una realidad.

Y la acción que surge de esas ilusiones, fantasías y falacias es una acción neurótica, lo que también es una realidad. Su ira, su miedo, también son reales, y también producen acciones neuróticas, propias de personas que no han madurado, como las semillas que apenas crecen como arbustos estériles que no florecen, ni producen fruto.

De modo que cuando usted formula la pregunta: ¿Cuál es el recto medio de vida?, necesita comprender qué es la realidad. La realidad no es la Verdad, pero si usted no percibe la realidad de sus circunstancias, ¿cómo puede decidir qué es lo correcto? ¿Quién va a decírselo? Obviamente, nadie.

Pero cuando usted ve la realidad tal como es, sin ilusión, la misma percepción de esa realidad es su *inteligencia* natural, en la cual no hay mezcla de la realidad con la ilusión; y cuando hay ilusión, esa inteligencia perceptiva distingue lo que es una cosa y lo que es otra.

Entonces, cuando existe una percepción pura, una observación pura de la realidad, tal como es, sin pensamiento alguno, esa percepción es su

inteligencia, y ¡esa inteligencia natural decide qué es lo que usted va a hacer! Su “yo” ya no decide. Decide su inteligencia.

Necesita comprender esto. La *inteligencia* es percibir “*lo que es*”, ver la realidad de “*lo que es*”, lo cual significa que usted no tiene ninguna complicación psicológica, ni exigencia psicológica, ni ningún “*deber ser*”, ni desorden alguno, que son todas formas del pensamiento y la ilusión.

Ver todo eso es inteligencia, y esa inteligencia operará dondequiera que usted se encuentre. Por lo tanto, ella dirá lo que ha de hacer.

¿Y la Verdad?

Y, ¿qué es, entonces, la Verdad? ¿Qué es la Realidad real? ¿Qué es la Fuente de Todo? ¿Qué es la Conciencia primigenia? ¿Cuál es el vínculo entre esta realidad que puede ser percibida y la Verdad real?

¡El vínculo es esta inteligencia que emana de la percepción pura de la realidad!

¡Y entonces, la Verdad, la Realidad real, la Conciencia pura, puede manifestarse en la realidad a través de la inteligencia!

¡La inteligencia perceptiva es la clave para develar el Misterio de la existencia!

¿Ya comprendió cuál es la acción correcta?

Entonces, ahora, usted tiene un compromiso con sí mismo, porque ya comprendió que en su vida hay una solución.

¿Qué va a hacer con lo comprendido?

Bibliografía

- Eckhart Tolle. Una nueva tierra.
- Krishnamurti. La mente y el pensamiento.
- C. Joko Bek. El Zen de cada día.
- Carmen Dragonetti. Dhammapada.
- J. Goldstein. Vipassana.
- Lao Tse. Tao Te King.
- Anthony de Mello. Sadhana.