

81. **¿Qué es lo que debemos  
"hacer"?: NADA**

**El Zen y Krishnamurti**

**ego**

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

*“Mientras el ego se afiance a cualquier idea, método o a alguna forma de actividad, con el fin de acercarse a la iluminación, estará perdiendo terreno.*

*Sólo cuando puedo ver que no hay nada que hacer y me doy cuenta plena del por qué, dejaré de desear actuar.”*

*Robert Powell, Zen*



## ¿Qué es lo que debemos "hacer"?: NADA

*"Para hacer hay que ser."  
Gurdjieff*

Krishnamurti es uno de los pocos hombres que llegó a convertirse en leyenda estando aún vivo.

Sus escritos sirven de evidencia para reconocerlo como la mente más creadora de nuestra época, y específicamente durante el siglo XX, puesto que lo que él ha dicho y hecho en la esfera psicológica puede bien compararse con la revolución efectuada por Einstein en el terreno de la física.

La teoría que Einstein tomó como punto de partida fue el hecho, descubierto por él, de que la velocidad de la luz es constante -300.000 Km/seg- bajo cualquier circunstancia aún en el vacío absoluto.

El punto de partida de Krishnamurti (K) es la observación, igualmente sencilla, de que todos los sufrimientos psicológicos principian y terminan *en y a través de la mente*.

*"La mente es su propia prisión, por lo tanto la transformación, la liberación, sólo puede lograrse cuando se pone fin a su incesante actividad."*

Parte del mensaje de K es que:

*"Uno puede vivir dichoso cuando no da importancia alguna al "yo"."*

Sin embargo, la palabra *dichoso*, dicha por él, contiene un sentido muy especial que nosotros no conocemos, porque nunca hemos sentido esa dicha, esa felicidad, ya que constantemente estamos empeñados en un proceso de búsqueda, en una demanda de recompensa, de satisfacción, de placer, de

seguridad, de comodidad, buscado un logro, querer *hacer algo*, todo lo cual está dentro del proceso del tiempo “*no creador*”, que es el pasado y el futuro creados por la mente.

No es creador por estar basado en la memoria, en el recuerdo de experiencias pasadas, en lo que ya está muerto.

El hecho más relevante de su mensaje es la posibilidad de activar en el propio ser *ALGO*, como quien dice otra dimensión, algo más que aquella en la que siempre hemos vivido pero que, hasta ahora, nos es desconocida. Ese *ALGO* que podemos despertar en nosotros mismos, se suele denominar “*conciencia modificada*”, o “*estados superiores de conciencia*”.

## La autorrealización

Cuando experimentamos esa autorrealización, que está fuera del tiempo psicológico -pasado y futuro-, pero que puede suceder en el eterno *Ahora*, se nos revelará la Verdad, la Realidad, y lo Verdadero llegará a nosotros.

Aquello que es inexpresable, lo Inconmensurable, que ni siquiera se puede imaginar, porque en el momento en que se exprese o se piense, en que se le nombre, clasifique o verbalice, deja de ser la Verdad y se convierte en algo secundario que está dentro del espacio y el tiempo. Lo que usted piensa o dice puede ser su verdad egocéntrica, pero nunca es la Verdad.

Es necesario por lo menos entender que esa autorrealización pertenece a cierta índole de florecimiento interior, a cierto despertar interior, que es el resultado de una *disolución* de impedimentos, sin ninguna *acción* intervencionista, ya que la Verdad siempre está dentro de nosotros, que *ES* el centro mismo del *SER*, pero la incesante actividad de la mente nos impide llegar hasta ella.

Pero la palabra *disolución*, en este contexto, no significa cierta acción contra algo interior, contra el impedimento, sino que significa *trascender* el impedimento.

La *disolución* de los impedimentos internos implica la cesación de toda búsqueda, de toda acción, de todo pensamiento, y de toda actividad de la mente encaminada a su propia formación, con el fin de llegar a un logro

espiritual. Toda búsqueda es en vano, porque sólo encuentra lo que busca, y no lo que ES.

El resultado “*espiritual*” puede ocurrir pero no por medio de la disciplina, de la represión, de una vida ascética, de la selección en un juego de opciones; puede ocurrir en forma espontánea en cuanto la mente comprende la naturaleza reactiva de sus actividades inherentes y comprende su propia futilidad.

Si la mente es “*la actividad eléctrica del cerebro*”, según el Dr. Rodolfo Llinás, entonces toda acción que emana de la mente es un proceso electro/químico, que no puede tener un propósito trascendente.

Cuando la mente misma advierte que el impedimento está en ella misma, se aquieta, se silencia de inmediato y espontáneamente, sin aviso previo y sin acción alguna. Entonces, lo no solicitado, lo no buscado, lo Verdadero, surge; no porque esto se deba a ningún proceso voluntario asociado al devenir, al tiempo, sino simplemente *siendo lo que es*.

Y en esta expresión, *ser lo que es*, radica la enorme dificultad de Occidente para acercarse al Zen y a Krishnamurti; la mente occidental es afín a una expresión tal como “*hacer lo que debe hacer*”, pero le es muy extraña la expresión “*ser lo que es*”, de origen oriental, porque la palabra *ser* y la expresión *el ser*, perdieron significación. Sin embargo, en su *ser* está su posibilidad trascendente y no en su mente eléctrica.

¿Pero qué es su *ser* actual? Si usted abandona sus pensamientos por un instante, la suma de las actitudes y conductas de su cuerpo, su emocionalidad y su mente, es su *ser*. Eso es usted, en este instante. Ese *ser* es el que puede evolucionar, pero no se trata de *hacer* algo, ni de *saber* más.

## **El mérito de Krishnamurti (K.)**

La sabiduría de Krishnamurti es un camino de liberación y no una enseñanza en el sentido corriente de la palabra, pues hace énfasis en que la ayuda está en uno mismo y que no hay otra alternativa. Su conocimiento sólo llega a ser completamente inteligible por medio del proceso del descubrimiento del propio *ser*.

*“La Verdad es un estado del Ser que surge cuando la mente que busca dividir, ser exclusiva, que sólo puede pensar en términos de resultados, de logros, ha llegado a su fin.”*

K.

La pregunta natural que surge a la mente es: ¿existen otras enseñanzas que sean en esencia similares o idénticas a las de K? La respuesta es forzosamente afirmativa, pues en el Zen existen enseñanzas muy parecidas.

El Zen es esa forma del Budismo japonés que ha provenido de una mezcla del Taoísmo de China y del Budismo de la Escuela Mahayana.

Por ejemplo, el concepto de K. sobre la “*atención lúcida*”, o estar despierto, encuentra su equivalente en la expresión Zen “*atención directa*” o “*mente consciente*”.

Sin embargo, pertenece a K. el gran mérito de haber subrayado, con gran énfasis, más que ningún otro, el requerimiento esencial de que la observación se realice en absoluta pasividad. Tal estado de conciencia debe estar libre de todo juicio, para que sea válida, pues de otro modo se convierte en una nueva técnica de introspección o de análisis de uno mismo.

*“Si de veras percibe la esclavitud en aumento de la mente, descubrirá que desde esa percepción pura, sin un solo pensamiento, surge una energía; y esta energía surgida de la percepción es la que va a hacer añicos a la mente mezquina, la mente respetable, la mente que va al templo, la mente temerosa. La percepción es, pues, el camino de la Verdad.”*

K.

## **Abandonar las ideas acerca de la verdad**

Krishnamurti afirma que la Sabiduría no puede aprenderse por medio de libros o de maestros. En otras palabras, debemos hacernos esta pregunta: ¿Puede una idea, por más que esté basada en la experiencia de otro, causar la transformación de un tercero?

El saber de memoria “*Las cuatro nobles verdades de Buda*”, o saber de corrido la Biblia, o el Corán, o cualquier escritura apreciada como sagrada, no

nos hace cambiar, no nos produce un cambio esencial, excepto, tal vez, en algunas conductas. El saber no cambia al ser.

Todo este conocimiento mental nunca nos librar  de nuestros condicionamientos enraizados, y de hecho s  añade un nuevo eslabón a nuestra cadena de apegos: el de tratar de vivir conforme a una fórmula o a una idea que proviene de otros. Debido a estos hechos obvios, K. dice que:

*“Cuando una persona repite una verdad, la convierte en mentira.”*

K.

El punto esencial de esto radica en que la experiencia de la Verdad nunca puede ser transmitida. Por ejemplo, cuando alguien dice que ha experimentado la “*Unidad con Todo*”, la vivencia en sí no fue de Uno, ni de Muchos, sino que ha trascendido a ambos.

De ahí proviene la incapacidad que tiene el experimentador para expresarse en palabras, porque la *palabra* casi siempre implica un término relacionado con una pareja de opuestos, y la vivencia est  más allá del nivel verbal, donde los opuestos se trascienden.

Entonces, cualquier afirmación relacionada con una vivencia espiritual es, por lo tanto, una mera figura retórica que no puede enseñar nada a nadie.

 Qu  sucede, dentro de nosotros, cuando abandonamos *todas* las ideas acerca de la Verdad o de la Vida, por haber comprendido que la aceptación de cualquier principio abstracto, por más lógico que sea y correctamente expuesto, no puede producir un cambio profundo, fundamental, esencial?  Puesto que no modifican los procesos habituales internos, reactivos, recurrentes, que son los que configuran la vida del propio Ser, qué importancia tienen?

Para encontrar la Verdad, toda idea acerca de la Verdad debe ser abandonada, por estéril, porque es sólo una idea.

 Estamos realmente abiertos y atentos para poder recibir la Verdad y vivenciar de nuevo lo que *ES*, de momento en momento, sin permitir que intervenga la acción de la idea, que tiende a ajustar cada experiencia a su propio patrón?

¿A caso cada idea, por bella que sea, no se origina en el pasado y proviene de lo ya conocido? ¿A caso las ideas no provienen de la memoria, que es vieja, limitada, condicionada por el pasado?

¿Cuando nos apoyamos en las ideas acerca de lo desconocido, no devaluamos lo desconocido al querer ajustarlo a lo conocido, sin desistir jamás de ninguno de sus significados egocéntricos y circunstanciales?

Toda idea acerca de lo desconocido debe ser abandonada, por inútil.

Vivir sin ideas significa vivir sin residuos del pasado; significa experimentar y morir continuamente a toda experiencia. Vivir y morir, de instante en instante.

El “yo”, que es psicológicamente la memoria, la suma total de todas mis pertenencias, ideas, creencias y esperanzas retenidas en “mi” conciencia, deja entonces de ser nutrido por la experiencia, y desaparece del marco de la conciencia.

Entonces, siendo toda idea una creación de la mente, una ficción de la mente, una interpretación mental, no puede ser utilizada como origen de la acción que conduzca a la Verdad. Ninguna acción, originada desde la idea mental, puede conducir a la Verdad no-mental. La idea, como fuente de la acción, debe ser desechada. Entonces, ¿cuál sería la fuente de la acción correcta? ¿Cuál?

## **No es posible HACER algo. Todo sucede**

La situación puede ser resumida así: mientras el ego se afiance en cualquier idea, método, técnica, o cualquier forma de actividad, con el fin de acercarse a la iluminación, estará acudiendo a una imposibilidad. El ego, el “yo”, no tiene ninguna posibilidad de acercarse a la Verdad. Podría, incluso afirmarse, que el ego, el “yo”, es la negación de la Verdad profunda.

Sólo cuando comprendo que “*no hay nada que hacer*”, porque no puedo hacer nada, y veo el por qué, abandono el obsesivo deseo de actuar, de *hacer* algo. Es necesario comprender que, desde el estado de mi ser actual, no es posible *hacer* algo, porque todo sucede. Al respecto, Gurdjieff es implacable:



*“El hombre es una máquina. Todo lo que hace, todas sus acciones, todas sus palabras, sus pensamientos, sus sentimientos, convicciones, opiniones y hábitos, son el resultado de influencias exteriores, de impresiones exteriores.*

*Por sí mismo, un hombre no puede producir un sólo pensamiento, una sola acción. Todo lo que dice, hace, piensa, siente, todo esto sucede. El hombre no puede descubrir nada, no puede inventar nada, no puede hacer nada. Todo sucede...*

*Pero una cosa es captar con el intelecto que el hombre no puede hacer nada, y otra es sentirlo “con toda su masa”, comprenderlo y no olvidarlo jamás...*

*Para hacer hay que ser. Y ante todo hay que comprender lo que esto significa: ser.”*

*Gurdjieff*

Todo le sucede. Pero ninguna persona le creerá jamás si usted le dice que él no puede hacer nada, porque él no comprende que todo su *hacer* es una reacción desde su inconciencia y su mente condicionada por el pasado. Decirle esto a alguien es particularmente ofensivo, porque es la verdad, verdad que no le interesa a nadie.

Pero cuando usted ve esto, cuando lo siente, cuando lo comprende, dejará de desear actuar. Quizás, entonces, *algo* puede ocurrir: no será un cambio progresivo, sino un cambio interior repentino, explosivo y total. Las palabras de Alan Watts, maestro Zen norteamericano, vienen al caso:

*“Resumiendo, no hay acción por medio de la cual el ego pueda, por sí mismo, producir u obtener la realización.*

*Shankara insiste, una y otra vez, en que la realización es el fruto del conocimiento y no el resultado de la acción; la realización es la disolución de la ignorancia y de la inconciencia.*

*Así como la oscuridad no se disipa moviendo los brazos, sino cuando la luz aparece, la inconciencia es vencida por la comprensión y no por la acción. La acción no puede producir la realización.”*

*Alan Watts*

## **La mente silenciosa**

Es muy interesante el hecho de encontrar esta actitud de pasividad en muy diversos escritos religiosos y esotéricos; en diversas Escuelas de Sabiduría como el Tao, el Zen y el muy antiguo Sankhya; y en diferentes Maestros, como Buda, Shankara, Alan Watts, Osho, Ch. Joko Beck, Suzuki, Eckhart Tolle, Krishnamurti, Gurdjieff...

En el Taoísmo, por ejemplo, existe el “*Wu-Wei*”, que suele traducirse como un “*No intervenir*”; En el Zen se le denomina como “*soltarse*”, “*relajarse*”, u “*obedecer a la naturaleza de las cosas*”; En la Cristiandad se expresa con las palabras “*Acatar la voluntad de Dios, y no la mía*”; para Gurdjieff es “*El estado de Recuerdo de sí*”; para Eckhart Tolle es “*El estado de Presencia*”; y para Krishnamurti es “*El estado de atención pasiva*”.

En todos, se trata de cierta calidad del ser interior, de cierta cualidad de la mente, tales que permiten que la Verdad pueda manifestarse en el espacio interno vacío y silencioso, que resulta de la percepción pura de la realidad, sin pensamiento alguno, sin acción alguna.

¿Qué significado tiene exactamente este “*estado de atención pasiva*”, no intervencionista? No hacer absolutamente *NADA* se convierte en una realidad cuando la mente está en un estado de plena quietud, pero muy despierta, atenta, alerta, sin foco alguno. A este estado no puede llamársele el fruto de una práctica, sino una *actitud* del ser.

*“¿Existe una atención sin nada que absorba la mente?  
¿Hay atención sin que la mente se concentre en un objeto?  
¿Hay atención sin ningún tipo de motivo, influencia o compulsión? ¿Puede la mente prestar atención plena sin sentido alguno de exclusión? No hay duda de que la hay, y ése es el único y verdadero estado de atención; los otros estados son trucos de la mente.*

*Si usted puede prestar atención completa sin estar absorto en algo y sin sentido alguno de exclusión, entonces descubrirá qué es meditar, porque en esa atención no hay esfuerzo, ni división, ni lucha, ni búsqueda de un resultado.*

*De este modo, la meditación es un proceso por el cual la mente se libera de todos los sistemas, y puede conceder atención sin estar absorta en algo y sin hacer esfuerzo alguno para concentrarse”.*

*Krishnamurti*

Vivir desde una *actitud* de aguda lucidez, intensamente atenta, lúcida, no intervencionista, perceptiva del suceder, pasiva interiormente, pero Testigo observador de lo que sucede, es una manera de vivir que la mente ordinaria no puede entender, y que le es difícil asumir.

¿Por qué es difícil? Normalmente estamos *haciendo algo*, por dentro y por fuera, a toda hora, y debido a este continuo y compulsivo *hacer* es por lo que nunca comprendemos nada a fondo. Esto es así, aun cuando creamos que no estamos haciendo nada. Pero todo esto es muy sutil, porque cuando usted *piensa* que no está haciendo nada, está pensando, que es su *hacer* de este momento.

Usted siempre está *haciendo* algo, que es su ruido interior. Siempre está la actividad constante y reactiva de nuestros pensamientos, deseos, emociones y demás; la denominada “*película imaginativo-emocional*”, que se va desarrollando por sí sola ante la mente y en la mente. A menos que tanto ruido se calle, nunca podremos escuchar la melodía del silencio profundo, que es la Verdad.

Lo complejo de todo esto es que estamos tan acostumbrados a *actuar* que ya ni nos damos cuenta de eso, y entonces el “*no-actuar*”, que es lo contrario de nuestra actitud habitual, sólo se interpreta como otra forma de “*acción*”, o sea una práctica, la práctica de no-hacer.

O se cree que este nuevo estado de “*no-actuar*”, de “*no hacer nada*”, únicamente se puede llevar a cabo a través de un enorme esfuerzo, es decir, a través de *hacer* grandes esfuerzos, porque no se ha comprendido que lo

necesario es *observar* la realidad del Ahora, lo cual significa abandonar radicalmente el proceso de buscar la realización.

Si no conozco lo que no conozco, ¿cómo lo voy a buscar? ¿Desde lo conocido, que es la mente condicionada por el pasado, puedo buscar lo desconocido? ¿Desde la ignorancia de sí-mismo puedo encontrar la Verdad? No. Toda búsqueda debe ser abandonada, y regresar a la percepción pura de la realidad contenida en el momento presente, en el Ahora, sin modificar esa realidad, sea como sea.

## ¿Cómo llevar una vida de Wu-Wei?

En primer término, debemos ver con toda claridad que cualquier acción o afán por intervenir sobre nosotros mismo, ya sea por medio de ejercicios físicos o prácticas espirituales, constituye un impedimento agregado, en el sentido de que implica un deseo de producir un cambio en nuestro ser, buscando un logro.

Este intento plantea diversos interrogantes: ¿Quién va a cambiar qué? ¿El “yo” va a cambiar al “yo”? ¿Cuál es la dirección del cambio? Si el logro buscado es desconocido, ¿cómo puedo buscarlo? ¿El deseo es la fuente correcta para iniciar una búsqueda incierta? ¿Realmente es necesario producir un cambio en nuestro ser?

Llamemos Nirvana al estado esencial de nuestro ser, al estado fundamental de nuestro ser, a la profundidad de nuestro ser. Podríamos llamarla Conciencia, la Verdad, lo Eterno, lo Inconmensurable... la Fuente de todas las “*formas*” que la vida va creando al manifestarse.

Entonces, el deseo de producir un cambio en nuestro ser nos impide *ver* el hecho de que Nirvana no es un estado que hay que lograr, ya que desde el principio de los tiempos hemos sido Nirvana. Siendo así, ¿cuál cambio es necesario? Lo que es necesario es *descubrir* nuestra Realidad profunda, y tal descubrimiento adviene por medio de la *observación pasiva* de la realidad presente, que nos conduce a la autocomprensión.

Así pues, cuando surge la pregunta: ¿Qué es lo que debemos hacer? La respuesta es: NADA, y en esta respuesta paradójica está contenido algo maravilloso que puede suceder dentro de sí, si no hace NADA.

Este no-hacer-nada es una actitud del ser y no una acción de la mente, no requiere concentración, esfuerzo, ni el desarrollo de poderes de la voluntad, ni de disciplina alguna. El Misterio, oculto en la existencia, está AQUÍ y AHORA. Lo único que se necesita es *ver* el suceder interno, sin estar atado a ninguna idea o concepto.

Podemos seguir leyendo, estudiando, asistiendo a conferencias hasta la saturación, sin que todo eso nos sirva de algo. Todo eso es inútil. ¡Sólo cuando dejemos de pensar podremos comenzar a *ver* y a *descubrir* lo que está oculto en las “*formas*” manifestadas!

## **Pasivamente atento**

Entonces, tener la mente tranquila para *observar* sería el primer requisito. Pero en cuanto lo planteamos así nos vemos tentados a preguntar: ¿Cómo podremos llegar a tener una mente tranquila?, con lo cual creamos otro problema: el de cómo cambiar lo que somos, es decir, nuestra intranquilidad, a lo que deseamos ser, o sea tranquilos.

Y de nuevo, estamos atrapados en el proceso de los deseos, de querer llegar a ser algo diferente de lo que somos, con lo que creamos más conflicto.

Entonces, ¿qué hacer? La respuesta obligada vuelve a ser NADA, puesto que toda acción que surja del “yo”, del “ego”, da por resultado nuestro fracaso espiritual.

¡Tan solo hay que permanecer pasivamente atento, *observando* la situación en que nos encontramos, sin condenarla, sin aplicarle adjetivos, sin escapar de ella; únicamente *observando* el suceder de la existencia, porque estamos intensamente interesados en *verla*, tal como es!

¡Estamos *observando* con el mismo interés vibrante con que el científico observa un fenómeno de la naturaleza recién descubierto!

Cuando vigilamos de esta manera los movimientos de la mente inquieta, y vemos que por sí misma es incapaz de liberarse, porque el pensamiento no puede liberarse del pensamiento; cuando pasamos por este estado con plena atención, plena observación, con plena comprensión, lo que implica ir más allá del intelecto, trascender el nivel de las palabras; sino que nos quedamos en la

percepción pura de la realidad que sucede, sin darle nombre alguno, entonces puede suceder que el observador, la observación y lo observado acaban por fusionarse.

En tal caso, la fragmentación interior empieza a desaparecer y empieza a surgir la Totalidad.

## **Experimentar sin experimentador. La libertad**

Ahora, acerquémonos a la cuestión de *hacer* o *no hacer* desde un ángulo ligeramente diferente. Cuando pienso en *hacer* cualquier cosa, o sea trabajar en mí mismo con el fin de mejorarme, lógicamente esto involucra el pensamiento dual.

En tal caso, he creado una entidad interna que debe ser mejorada: El “yo”, el ego. Este ego es una imagen, una idea que tengo de mí mismo, una abstracción de lo que he sido, que está representada por ciertos rasgos seleccionados de mi vida hasta este instante, pero nunca de lo que realmente soy ahora mismo.

Por lo tanto, el intento de mejorarme me ata al pasado, al tiempo, porque el ego es el pasado, el “yo” es el pasado; y refuerza la separación entre el pensador y el pensamiento, reforzando la ilusión de ser eso, de ser el pensador de los pensamientos, como un acto voluntario que depende de “*mí*”.

Puedo liberarme de esa ilusión dualista tan solo cuando trasciendo el pasado psicológico y me sitúo fuera del tiempo; o sea cuando vivo plenamente en el presente. Pero, aunque parezca redundante, para vivir en el momento presente debo estar *Presente*, Aquí-Ahora.

*“Si usted puede prestar atención completa, sin estar absorto en algo y sin sentido alguno de exclusión, entonces descubrirá qué es meditar; porque en esa atención no hay esfuerzo, ni división, ni lucha, ni búsqueda de un resultado.*

*De este modo, la meditación es un proceso por el cual la mente se libera de todos los sistemas, y puede conceder*

*atención sin estar absorta en algo y sin hacer esfuerzo alguno para concentrarse.”*

*Krishnamurti*

Al estar Presente Aquí-Ahora, atento, despierto, alerta, consciente de la realidad instantánea, Testigo del suceder sin intervenir, deja de existir la memoria psicológica, que es la que me da continuidad como “yo”, como “ego”. Al vivir *Presente*, en el momento presente, el “yo”, el “ego”, se diluyen en la nada, que es su naturaleza esencial. Son una ilusión.

En tal caso, sólo existe un estado puro de experimentar, sin experimentador, y en esto consiste la absoluta libertad, porque deja de haber alguien que ha de ser mejorado o liberado, ni nada que se libere de algo. La libertad absoluta es disolver su amado “yo” en la nada, y esto sólo es posible cuando usted está Presente, Atento, Testigo, observando los procesos internos y externos, sin intervenir, sin *hacer-nada*.

La energía de la *Atención*, implícita en la Observación-de-sí, es la que transforma todo, porque, según la sabiduría milenaria, comprobada por la Física Cuántica:

*“La observación modifica lo observado.”*

Esto es Zen, esto es Tao, esto es Krishnamurti, Osho, Eckhart Tolle, Joko Beck, Buda...

## **Y entonces, ¿cómo vivir la cotidianidad?**

Siempre Presente, siempre Despierto, Atento, Testigo del suceder interno y externo, sin intervención, sin rechazar nada, sin apegarse a nada, sin opciones, sin “yo”... observando Todo, y respondiendo a las exigencias de la vida desde esta actitud, que es un estado del ser.

Se requiere, desde este estado, abandonar las imágenes del pasado y las ilusiones del futuro, lo cual es inherente al estado Despierto. Pero esto no significa que comience a sufrir un estado de amnesia general, ni que olvide todos mis conocimientos del mundo o de mi trabajo cotidiano.

Hay emociones reales, como reacción del sentimiento frente a un hecho real, como la muerte de un ser querido. En tal caso, permito que esa emoción sea tal como es, la observo, la siento, siento el dolor profundo de la pérdida, me sumerjo en ese sufrimiento, soy eso, porque en ese momento soy el sufrimiento. De este proceder no quedan huellas que alimenten la memoria del pasado. Esta actitud se denomina la *vivencia* del sufrimiento, que es ser eso, Ahora, conscientemente.

Respecto del pensamiento, recuerde que el pensamiento es la respuesta de la memoria frente a un estímulo externo; es una reacción, como una catarata que nunca hace una pausa.

Si la fuente de su pensamiento es la *memoria episódica*, donde conserva las imágenes distorsionadas de los momentos sufridos en el pasado, esos pensamientos son no funcionales, no procedimentales, conflictivos, innecesarios, y no suceden en el estado Despierto.

Pero en el estado Despierto pueden surgir los pensamientos funcionales, cuya fuente es la *memoria procedimental*, pensamientos que no producen emociones negativas y responden adecuadamente a las exigencias de la vida.

Esos pensamientos funcionales tienen su lugar interno y su momento externo, y no constituyen ningún conflicto interno ni externo. Cuando esos pensamientos van acompañados de un sentimiento surge la Inteligencia para vivir inteligentemente, que es *saber* y *ser* simultáneamente, de donde fluyen las respuestas y acciones verdaderas y bondadosas, compasivas.

Lo que sí hay que disolver es ese enorme fardo de recuerdos episódicos, imágenes de lo sufrido, ideas y experiencias que, conjuntamente, mantienen la estructura de esa individualidad que es mi *ser* actual, y que me crea la sensación de ser un “yo”, de tener un “ego”. Y esta disolución sucede mediante la observación de los procesos del ego, desde el estado de Presencia, sin hacer nada.

## **Ni pasado, ni futuro**

El pensamiento es la respuesta de la memoria, y la memoria se acumula cuando una experiencia no ha sido del todo comprendida y, por lo tanto, ha dejado un residuo en la mente, que se manifiesta como pensamiento.



Los budistas llaman a este residuo *Karma*, el cual termina tan solo cuando el pensamiento, que es memoria, es *observado* atentamente en su proceso de aparecer, cambiar, transformarse en emociones, decaer, desaparecer. Cuando el pensamiento, que es energía, es *observado* atentamente, la energía de la Atención, implícita en la observación, lo disuelve en la nada.

Entonces, el residuo desaparece sin esfuerzo alguno, sin acción alguna, sin intervención del “yo”; hay paz interior, pureza del ser y se acaba, se liquida completamente tanto el pasado como el futuro.

Pero hay que estar Presente, Atento, Despierto, consciente, Testigo, para *observar* sin hacer NADA especial. Y ese estado de Presencia, sin pasado ni futuro, sin tiempo, es un estado interior de *no-mente*, un estado superior del ser. El ser ha cambiado, sin hacer nada especial.

## **El estado de no-mente**

Hemos afirmado que el estado *Despierto* es Ahora, el eterno Ahora, sin tiempo, sin pasado ni futuro, y que desde ahí se puede *observar* el pensamiento hasta su disolución, sin hacer nada.

Si convenimos, razonablemente, que la mente son los circuitos neuronales creados en el cerebro durante las experiencias vividas en el pasado, entonces la mente es tiempo pasado. Luego el estado *Despierto*, que es estar *Presente* en el *Ahora*, sin pasado, ni futuro, es un estado interior de no-mente. Es un estado superior de conciencia, que trasciende la mente.

Es necesario estar *Despierto*, observando el suceder, para que el *ser* evolucione, puesto que lo observado se va disolviendo. Es tal la importancia de la Presencia despierta que, tal vez por esta razón, el Antiguo Testamento contiene un Salmo que parece un grito desesperado existencial.

*“Despierta, alma mía”  
Biblia, Salmo 57, 8*

Acerquémonos un poco al estado de no-mente, para lo cual necesitamos reflexionar sobre el pensar, la contemplación, la concentración y la meditación.

## El pensamiento

Todos pensamos. Ese pensamiento reactivo, desde la memoria, no está dirigido, es vago, no conduce a ninguna parte. En realidad, nuestro pensamiento no es contemplación ni concentración, sino lo que los freudianos llaman *asociación*.

Un pensamiento conduce a otro, sin ninguna participación suya. El pensamiento mismo lleva a otro debido a la asociación.

Ve un perro cruzando la calle. En el momento en que ve el perro, su mente comienza a pensar sobre perros. El perro le ha llevado a este pensamiento, y luego la mente tiene muchas asociaciones.

Por ejemplo, cuando era niño cierto perro le producía miedo. Ese perro le viene a la mente, y luego la infancia le viene a la mente como pensamiento. Entonces, ya ha olvidado a los perros y, ahora, por asociación, empieza a fantasear sobre su infancia. Luego la infancia lo conecta con otros temas, como una cadena asociativa.

No hay una conexión lógica; tan solo una asociación en su mente. Todas las personas tienen cadenas de asociaciones en su mente. En cualquier persona, algún suceso, algún estímulo externo, algún accidente, lo conducirá a la cadena, sin que la persona participe jamás. Simplemente el pensamiento sucede.

Un pensamiento conduce a otro, una cosa conduce a otra, la otra conduce a otra y sigue; está todo el día haciendo eso.

## La contemplación

Pensar se vuelve contemplación cuando el pensamiento no se mueve por asociación, sino que es dirigido. Está ocupado en un problema específico: entonces descarta todas las asociaciones. Usted se ocupa sólo de ese problema, dirige su mente hacia ese problema, la restringe, la orienta.

Su mente tratará de escapar hacia cualquier asociación, a cualquier rumbo lateral. Pero usted corta totalmente todas las rutas transversales; sólo dirige su mente hacia un tema, hacia cierta dirección.

Un científico que investiga un problema, está en contemplación. Un filósofo que reflexiona sobre un tema, está en contemplación. Un matemático que trabaja en un problema, está en contemplación. Un sacerdote que rinde culto a su Cristo, está en contemplación.

Un poeta contempla una flor. Entonces el mundo entero es excluido, y sólo queda esa flor y el poeta, y él se mueve con la flor. Habrá muchas cosas a su alrededor que lo atraerán, pero él no permitirá que su mente se vaya a ninguna parte. La mente se mueve en una línea, dirigida. Esto es contemplación.

La ciencia se basa en la contemplación de la realidad externa. Cualquier pensamiento lógico es contemplación: el pensamiento es dirigido hacia un tema, guiado hacia un tema. El pensamiento corriente, asociativo, es absurdo. La contemplación es lógica, racional.

## **La concentración**

Luego de la contemplación está la posibilidad de la concentración. Concentración es permanecer en un punto. No es pensar, no es contemplar. Es realmente estar en un punto, no permitiendo que la mente se mueva en absoluto.

En el pensamiento corriente la mente se mueve como una loca. En la contemplación la loca es guiada, dirigida; no se puede escapar a ninguna parte. En la concentración no se permite a la mente que se mueva.

En el pensamiento corriente, se le permite que se vaya a cualquier parte; en la contemplación se le permite ir sólo a un sitio, a un tema, a un evento; en la concentración no se le permite que se mueva, sólo se le permite estar en un punto. Toda la energía, todo el movimiento se detiene, se fija en un punto.

La mente corriente tiene que ver con el pensamiento no dirigido; la mente científica con el pensamiento dirigido; y la mente del yoga tiene su pensamiento enfocado, fijo en un punto, sin permitirle ningún movimiento.

## La meditación: atento, pero no-hacer

Son cuatro fases asociadas con la mente: pensamiento corriente, contemplación, concentración y meditación.

En los tres primeros hay un *hacer* con la mente. En el cuarto estado hay un *no-hacer*, porque la mente ha sido trascendida. No destruida, sino trascendida, porque no se trata de destruir algo, sino de trascender todo, trascender todas las “*formas*” manifestadas... profundizando en ellas.

El tema de la meditación suele ser confuso, porque se cree que meditar es *hacer* algo especial, y en realidad es un *estado del ser* desde el cual *no-se-hace* nada, pero se observar pasivamente todo, sin intervenir, sin destruir nada.

Es necesario que comprendamos bien este confuso tema. Lo veo así:

1. En el *estado de vigilia* en que vive la humanidad, que es un estado de inconciencia, usted es la mente. Desde ahí usted piensa, contempla y se concentra, porque todo eso es el *hacer* de la mente que lo posee. Desde ahí, usted HACE, con su cuerpo, sus emociones y su mente que lo posee.
2. En el estado de *conciencia-de-si-mismo*, que es un estado superior de conciencia, un *estado del Ser*, el estado Despierto, Presente, Atento, desde ahí usted *observa* lo que sucede en su cuerpo, sus emociones y su mente, sin HACER NADA. Desde ahí, usted observa, percibe, vivencia, pero NO-HACE-NADA.

Es un estado de no-mente, en el sentido de que usted ya no es la mente, pero no significa que la mente desapareció, porque la mente es el proceso neuronal del cerebro y ese proceso continúa ahí, esté usted Presente o ausente, porque es un proceso biológico del cerebro.

La prueba de que esto es así, es que el pensamiento funcional, que es su mente reactiva funcional, que nos permite responder a las exigencias de la vida cotidiana, siempre existirá.

Así es como podemos comprender la expresión:

*“Meditación significa no-mente”*  
Osho.

En la meditación, ni siquiera la concentración es permitida. En el *estado* de meditación, que es un estado superior de conciencia, un estado del ser, no hay mente pensante, pero puede haber observación, percepción, vivencia de la realidad, tal cual es, sin HACER-NADA. Por eso la meditación no puede ser comprendida por la mente. Es desde el *estado* de meditación, desde el estado Despierto, Atento, desde el cual es posible observar SIN-HACER-NADA.

Si usted no comprende la diferencia entre el *estado de vigilia* y el *estado de conciencia de sí*, entonces estos conceptos le serán imposibles para su mente, y le será imposible comprender la esencia del Zen, que es NO-HACER.

Hasta la concentración, la mente tiene un ámbito, un movimiento, una acción. La mente puede comprender la concentración, pero no puede comprender la meditación, porque en el estado de meditación hay ATENCIÓN, pero no hay mente. Puede observar atentamente, pero *no-hace-nada*, porque no hay mente que haga.

En el pensamiento corriente, todas las direcciones están abiertas, para la acción; en la contemplación, sólo una dirección está abierta, para la acción; en la concentración, sólo un punto está abierto, para la acción; en la meditación, ni siquiera ese punto está abierto, porque hay ATENCIÓN, pero no mente.

El concepto de Krishnamurti al respecto es:

*“En la meditación no puede haber un pensador, lo cual implica que debe terminar el pensamiento urgido por el deseo de alcanzar un resultado.*

*La meditación no tiene nada que ver con alcanzar un resultado. No es cuestión de respirar de una manera especial o de mirarse la nariz o de despertar el poder de realizar ciertos trucos, y todo lo demás de ese inmaduro disparate.*

*La meditación no es algo separado de la vida. Cuando usted conduce un auto, o se encuentra sentado en el autobús, cuando está charlando sin objeto, cuando camina a solas por el bosque o contempla una mariposa llevada por el viento... si está pasivamente alerta a todo eso, ello forma parte de la meditación.”*

*Krishnamurti*

Esto es Zen, esto es Wu-Wei, esto es No-HACER.

## **Profundizando en la realidad**

El lector tiene el deber de hacerse una pregunta inteligente: entonces, ¿se trata sólo de *observar* la realidad? Tome nota que, al final de la cita anterior, Krishnamurti dice que estar *pasivamente alerta* a los hechos de la vida “*forma parte de la meditación*”. No dice que ese estado de Atención alerta sea la meditación, sino que “*forma parte de la meditación*”. ¿Y cuál es la otra parte? Veamos.

En lugar de dirigir la concentración hacia un solo punto, la nuestra es una apertura de la conciencia hacia la totalidad, para ser consciente de lo que ocurre en cada momento, de instante en instante: *observar* las ideas que se nos ocurren, los pensamientos que pasan, las emociones que suceden, las sensaciones que sentimos... de instante en instante. En el budismo esta actitud es conocida como Vipassana.

¿Cómo procedemos?

1. Abrimos la atención hacia la totalidad.
2. Abrimos nuestros sentidos a la realidad, la percibimos, le permitimos que fluya, sin intentar detenerla, analizarla, ahuyentarla, cambiarla. Percepción pura, pura percepción de la realidad de este instante, sin un solo pensamiento.

Entre más clara y nítidamente percibamos la naturaleza de nuestros pensamiento, emociones y sensaciones, somos más capaces de percibir a

través de ellos, con toda naturalidad, la esencia de toda esa fenomenología.

*“Penetrar en el misterio de las cosas, como si fuéramos espías de Dios.”*

*Shakespeare*

Entonces, *observar* es el principio del proceso de la Iluminación, sin hacer NADA. De la observación a la percepción más cercana y pura; de la percepción a la vivencia de la realidad más profunda; de la vivencia de la profundidad, a Ser eso, Ser Todo, Ser Uno.

¿Por qué? Porque en la profundidad de Todo, Todo es lo mismo, Todo es Uno, Uno es Todo. En la profundidad de todas las “*formas*” manifestadas, como los pensamientos, las emociones, las sensaciones, está el Misterio, el Tao, la Conciencia, el Campo Informe de Bienaventuranza... Todo es uno, Uno es Todo.

Pero no hay que hacer NADA, sólo *ser* consciente.

## **Volver a los sentidos**

Entonces, el camino hacia la *Totalidad*, hacia la profundidad del Ser, hacia la Esencia, se inicia con la observación de lo que sucede en la mente, la emoción y el cuerpo, y con la percepción del suceder externo que se vivencia en el cuerpo en forma de sensaciones: el oído, la vista, el olfato, el gusto, y la sensación cinestésica de percibir nuestro cuerpo.

El cuerpo es el factor común entre los procesos internos -mente y emoción- y la percepción sensorial de la realidad externa. Todo sucede en el espacio del cuerpo. Lo interno puede ser observado mediante la mirada interior, sin pensar, y lo externo puede ser percibido mediante los sentidos, que actúan como radares captando la realidad externa, de instante en instante, en tiempo real.

Por ahora, mantenemos el concepto de lo interno y lo externo como dos dimensiones diferentes, aunque en estricto sentido esa frontera no existe tan nítida; lo externo es captado como estímulos percibidos sensorialmente, que penetran el cuerpo y activan los procesos internos. En realidad, lo interno y lo externo es un proceso continuo, que fluye sin fronteras.

La vida es un proceso continuo entre lo interno y lo externo, que son ficciones mentales. Lo real es que es un proceso continuo.

Hecha esta necesaria precisión, convengamos que, en cierta forma, existe lo externo, como fuente de estímulos, y entonces es necesario *abrir los sentidos*, para vivenciarlos conscientemente. Lo real es que los sentidos son las puertas de entrada de los estímulos externos, que activan los procesos psíquicos internos.

Entonces, abrimos la Atención a la totalidad, y abrimos los sentidos a la totalidad; ese *abrir* no es una acción intervencionista, y esa apertura constituye el estado Despierto, el estado de Presencia, desde el cual podemos *observar* conscientemente los procesos internos del cuerpo, la emoción y la mente, y podemos *percibir* conscientemente los estímulos captados por los sentidos.

Por esta razón debemos regresar conscientemente a los sentidos: vista, olfato, oído, gusto y la sensación de nuestro cuerpo. Cuando sólo pensamos, nos separamos de nuestra vivencia existencial y dejamos de ser un todo.

*“Estar sentado al lado de una quebrada, sintiendo todo lo que hay allí para sentir, parece no ser gran cosa: sencillamente estamos ahí.”*

*Supongamos, sin embargo, que comenzamos a pensar en nuestros problemas. Quedamos absortos en nuestros pensamientos, reflexionando sobre lo que podemos hacer con respecto a nuestros problemas, y repentinamente olvidamos todo aquello que estábamos sintiendo hace un momento.*

*Ya no vemos el agua, ni percibimos el aroma del bosque, ni sentimos nuestro cuerpo. Las sensaciones han desaparecido. Hemos sacrificado nuestra vida en ese momento para pensar en cosas que no están presentes, que no son reales, aquí y ahora.”*

*Ch. Joko Beck, Zen.*

Si no estamos conscientes de nuestras percepciones y sensaciones, no vivimos plenamente. La vida es poco satisfactoria para la mayoría de las personas, porque ellas permanecen ausentes de sus vivencias buena parte del tiempo.



Somos como el pez que va nadando a lo largo del río, en busca del océano de la vida, ignorando todo lo que lo rodea. Como el pez, nosotros nos preguntamos cuál es el significado de la vida, sin darnos cuenta del agua que nos rodea y del océano que somos.

El océano es su vida. Si separamos a un pez del agua, no podrá vivir. Así mismo, si nos separamos de la vida -que es lo que vemos, oímos, tocamos, olemos...- perdemos contacto con lo que somos.

Nuestra vida es siempre esta vida, Aquí-Ahora-Esto. Nuestros comentarios personales acerca de la vida es la causa de todas nuestras dificultades. No podríamos sentirnos molestos si no estuviéramos alejándonos de nuestra vida. Si no estuviéramos excluyendo nuestros sentidos del oído, la vista, el olfato, el gusto, la sensación cinestésica de percibir nuestro cuerpo, no podríamos sentirnos molestos, sufrir, porque estaríamos presentes en el Aquí y el Ahora.

*“Hay un lugar de reposo en nuestra vida, un lugar donde debemos estar para funcionar bien. Ese lugar de reposo -los brazos de Dios, si se quiere- está sencillamente aquí y ahora: viendo, oyendo, tocando, oliendo, gustando nuestra vida tal como es.*

*Podríamos incluso agregar a esta lista el pensar, pero entendido como un pensamiento puramente funcional y no egocéntrico basado en el temor y el apego.*

*Sólo el pensamiento funcional abarca el pensamiento abstracto, el pensamiento creativo y la planeación de la actividad diaria.”*

*Ch. Joko Beck, Zen.*

Una vida que funciona se apoya en estos seis pilares: los cinco sentidos y el pensamiento funcional. Cuando la vida descansa sobre estos seis soportes, no hay problema ni perturbación que pueda alcanzarnos.

Lo importante es aprender a abrirnos a todo lo que la vida nos ofrezca, donde quiera que estemos; abrir la Atención y abrir los sentidos, para observar y percibir, sin hacer NADA.

Esto es Zen, esto es Wu-Wei, esto es no-hacer, para llegar a Ser.

No-hacer, para Ser.

## **Bibliografía**

- . Robert Powell. El Zen y la realidad.
- . Osho. El principio Zen.
- . Eckhart Tolle. El silencio habla.
- . Alan Watts. Nueve meditaciones.
- . Shunryu Suzuki. Mente de principiante.