

El problema del pensamiento

Versión 2

Procesos para su despertar interior

ego

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

*“Así como pienses, así serás.
Hay que aprender a pensar
y a dejar de pensar.
No-pensar es todavía
mucho más poderoso que
el pensamiento.”*

Krishnamurti



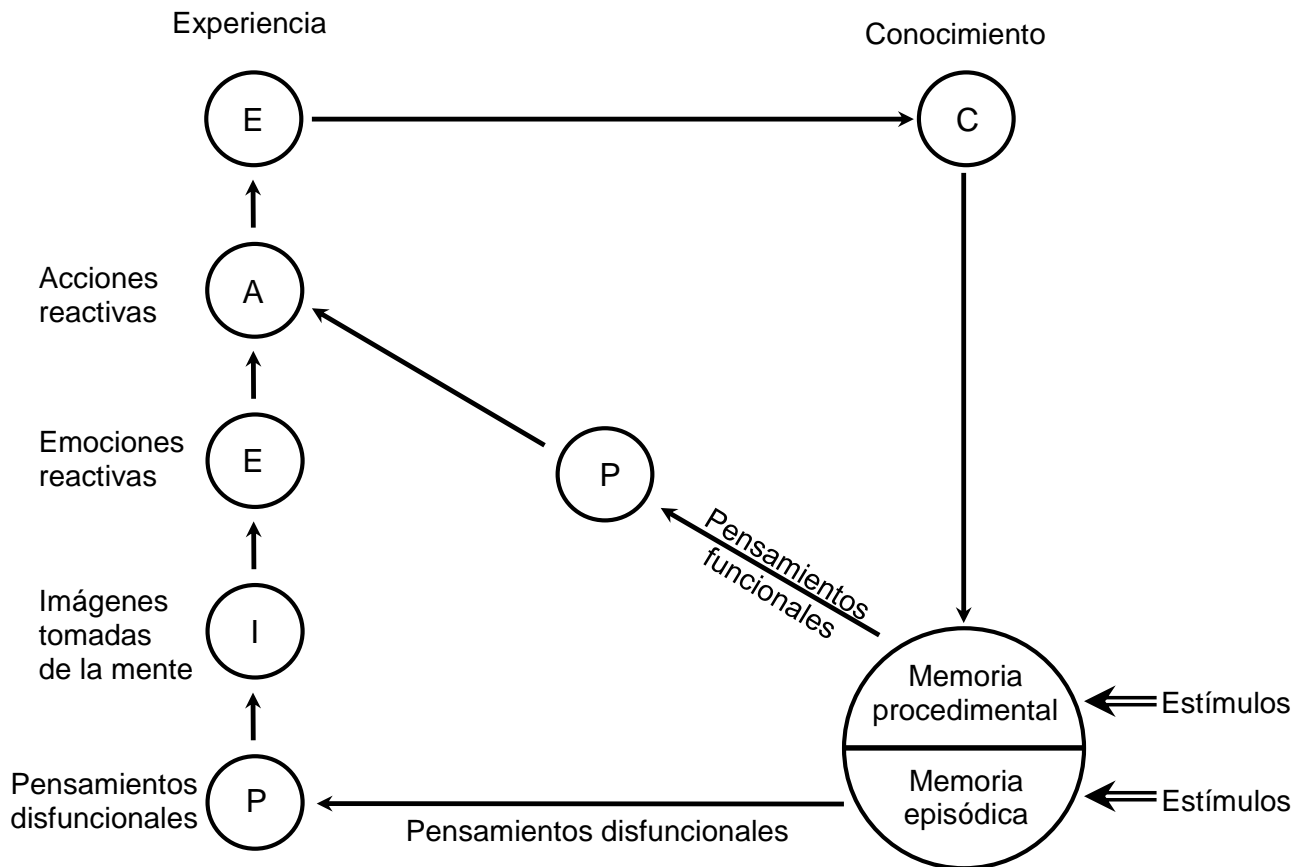
El problema del pensamiento

El cerebro programado

Vamos a analizar el pensamiento como efecto de una programación cerebral, que podemos resumir así:

1. En medio de la vida, tenemos experiencias.
2. Cada experiencia produce un conocimiento.
3. Ese conocimiento se graba en la memoria mediante un proceso neuronal. Esta memoria neuronal puede dividirse en dos grupos: memoria procedimental y la memoria episódica.
4. Cuando hay un estímulo sensorial externo la memoria reacciona con un movimiento de los circuitos neuronales, que son electro-químicos.
5. Ese movimiento reactivo es el pensamiento, que se manifiesta en la mente.
6. Ese pensamiento activa unas emociones, que dejan imágenes en la mente desde la cual se actúa.
7. Las emociones inducen unas acciones en el mundo externo, y el ciclo se repite.

Gráficamente podemos representar este proceso así:



La memoria procedimental es la información práctica y el conocimiento procedimental, que permite responder funcionalmente a las exigencias de la vida cotidiana, mediante pensamientos funcionales.

La memoria episódica es la historia personal, lo que me sucedió, cargada de imágenes distorsionadas, que genera pensamientos egocéntricos disfuncionales. Contiene, especialmente, las imágenes de lo sufrido.

¿Qué podemos concluir, esencialmente, de este proceso programado por la naturaleza en el cerebro?

1. Que el pensamiento es una reacción de la memoria.
2. Que la emoción es otra reacción, condicionada por el pensamiento.

3. Que la mente está saturada de información del pensamiento y de imágenes de sus emociones vividas en el pasado.
4. Que ese contenido de su mente, es su ego, que es todo lo aprendido.
5. Que, en condiciones normales, toda acción es una reacción inducida por las emociones o por los contenidos de la mente.
6. Que todo esto es un proceso mecánico, reactivo, eléctrico, químico, que sucede sin su participación consciente.

¿Qué hacer?

A todos debería interesarnos mucho lo que está sucediendo en el mundo. La desintegración, la violencia, la brutalidad, las guerras y la deshonestidad en las altas esferas políticas, sociales y religiosas.

Frente a esa desintegración de lo humano, ¿cuál es la acción correcta? ¿Qué ha de hacer uno para sobrevivir en libertad y ser totalmente religioso, en el sentido profundo del término?

Estamos utilizando la palabra “*religioso*” no en el sentido tradicional de creencia, fe, culto, autoridad, dogma, lo cual etimológicamente no es religioso. El significado de esa palabra es “*unir*”, que podemos comprender como:

“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”.

Esa es, en opinión de Krishnamurti, la verdadera significación y el sentido de la palabra “*religioso*”.

¿Qué hemos de hacer, pues, en este mundo que se desintegra, corrupto e inmoral? ¿Qué ha de hacer uno como ser humano? Como ser humano, no como individuo, porque no hay tal cosa como el individuo separado, único, absoluto. Somos seres humanos, pertenecemos a la especie humana, somos animales colectivos humanos, somos colectivos, no individuales, somos el resultado de diversas influencias colectivas, fuerzas sociales, condicionamientos culturales colectivos, etc.

Somos seres humanos, pero no sabemos qué es lo que podemos hacer.

Como seres humanos, sea que vivamos en este país, en Rusia, India o África, ¿qué es lo que hemos de hacer? ¿Cuál es la acción justa, correcta?

¿Existe alguna acción que sea total, completa, no fragmentada, una acción que sea tanto correcta como precisa, que sea compasiva, religiosa en el sentido que damos a esa palabra? Esto nada tiene que ver con creencias, dogmas o ritual alguno. ¿Cómo ha de actuar un ser humano que se enfrenta a este problema de la desintegración de la humanidad?

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 y religiosa, se basa en el pensamiento.

El pensamiento ha sido nuestro instrumento fundamental en todos los campos de la vida, en todas las áreas, religiosa, moral, política, social, y en las relaciones personales.

El pensamiento no determina la existencia misma, la Vida, tal como pensó Descartes con su "*Pienso, luego existo*", pero sí determina las acciones y conductas que se asumen en esta vida.

La Vida creó el pensamiento y el pensamiento ha creado todo lo que no ha creado la naturaleza.

Esto parece bastante obvio, pero no basta con que parezca razonable. Esto debe ser investigado solo y en grupo, compartido, sin reducir el tema a un simple escuchar, leer, estar de acuerdo o en desacuerdo.

Esto significa que esta investigación exige atención, pasión, sentir afecto por ella, como un problema muy serio que debe ser resuelto; debe ser algo que conmueva la mente, el corazón, el sentimiento profundo; de lo contrario no hay una comprensión del problema, no puede haber un real compartir, no puede haber una profunda comunicación, reduciendo todo a un proceso sólo verbal e

intelectual, y eso tiene escaso valor.

El sólo saber puede tener una gran importancia utilitaria, para cultivar la codicia, pero tiene escaso valor existencial, salvo cuando se trata de un saber-hacer interior.

¿Cuál es la responsabilidad del pensamiento?

Conocemos su limitación, sabemos que cualquier cosa que haga viene de la memoria, que es el pasado; sabemos que es reactivo, limitado y totalmente condicionado por el tiempo pasado y vivido; el pensamiento es tiempo, es viejo, no es inteligente, es material porque es el movimiento electro-químico de los circuitos neuronales.

Y en ese proceso material tan limitado, ¿es posible tener una respuesta y una acción correctas, precisas, inteligentes, frente a la desintegración de lo humano?

¿A qué nivel debe uno descubrir por sí mismo, dentro de sí mismo, como ser humano, la acción correcta necesaria?

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

Esto es necesario comprenderlo. El ideal, la conclusión, son todavía el proceso del pensamiento como tiempo pasado.

El pensamiento ha creado todos nuestros problemas; en nuestras relaciones personales, socialmente, moralmente, religiosamente, el pensamiento no ha encontrado una respuesta, la respuesta justa, precisa, para resolver los tremendos problemas que él ha creado.

La acción total

Por los distintos medios disponibles –lectura, meditación, trabajo interior, consultas...– debemos tratar de descubrir cuál es la acción total, no tradicional, no mecánica; la acción que no es una creencia, un deseo, una conclusión, un prejuicio, un pensamiento.

O sea, quiero descubrir, si es que soy del todo serio, cómo he de actuar.

Descubrir una acción en la que no haya pretextos, remordimientos, sentimientos de culpa, una acción que no engendre problemas posteriores, una acción que sea completa, total, que signifique una respuesta a cada evento, tanto a nivel personal como en el más complejo nivel social.

Este es el problema de cada uno de nosotros.

A menos que resolvamos este problema muy profundamente, hablar acerca de la meditación, de lo que es Dios, de lo que es la verdad, de lo que es la vida, tiene muy poco sentido y es poco serio.

Uno debe echar los cimientos, de lo contrario no puede ir muy lejos.

Para llegar lejos, es preciso comenzar tan cerca como sea posible, y esa cercanía es cada uno de nosotros, como seres humanos que vivimos en esta corrupta sociedad.

Lo más cerca que tengo de mí es mi propio ser, mi vida.

Uno puede encontrar por sí mismo una acción que sea total, no fragmentada, porque el mundo se está volviendo cada vez más peligroso para vivir en él, tornándose cada día más en un desierto carente de lo humano esencial, y cada uno de nosotros podría ser un oasis, pero si descubrimos cómo. ¿Qué hay que hacer?

El pensamiento ha creado el problema

¿Puede el pensamiento resolver nuestros problemas, siendo el pensamiento la respuesta de la memoria, del conocimiento y de la experiencia?

La memoria es un proceso biológico; el pensamiento es un proceso material, electro-químico, con lo cual están de acuerdo los científicos del cerebro. Y las cosas que el pensamiento ha creado en el mundo y en nosotros mismos, constituyen el mundo de la realidad, el mundo de las cosas, adicionales a las cosas creadas por la naturaleza.

“Realidad” significa *“la cosa que existe”*, lo que sucede.

Pero tengamos claro que todo lo que existe ha sido creado por la naturaleza o por la mente mediante el pensamiento.

Todo lo que no ha sido creado por la naturaleza ha sido creado por el pensamiento. Absolutamente todo, interno y externo, incluido el sufrimiento de la humanidad, las cosas construidas, la tecnología, las creencias...

Y todo es todo.

Y para investigar qué es la *verdad*, uno debe tener muy en claro dónde están las limitaciones de la *realidad*, y no permitir a la mente que flote en el mundo de lo irreal, de lo ilusorio, de lo fantasioso.

Uno puede observar que, tanto en el mundo como en uno mismo, el pensamiento ha hecho de la existencia un problema extraordinariamente complejo.

El pensamiento ha creado el centro como el "yo". Y nosotros actuamos desde ese centro, actuamos desde el "yo", vivimos desde el "yo".

Por favor, mírense, obsérvense, lo verán por sí mismos, sin necesidad de aceptar lo que aquí se dice, ni de creer en lo que aquí se dice.

No es necesario aceptar nada, ni es necesario creer en algo. Es necesario ver, observar, percibir, descubrir por sí mismo, en sí mismo.

Cuando uno comienza a dudar acerca de todo, entonces, desde esa duda, desde esa incertidumbre, florece la certeza, la claridad... si indaga en sí mismo; pero si ustedes parten de la imaginación, de la creencia, y viven dentro de esa área, siempre terminarán dudando... sin haber indagado en nada, sin haber descubierto nada.

La creencia no conduce a la verdad.

Si parto de la duda y la someto a investigación, puedo culminar en la claridad; pero si parto de la certeza, sin indagar en sí mismo, puedo terminar en la oscuridad. Toda certeza no investigada es una hipótesis mental. Puro pensamiento. Toda creencia es un supuesto no constatado.

Aquí, en este artículo, en otros artículos, y en las prácticas vivas en el

grupo, tratamos de investigar, de inquirir, de examinar las cosas que se hallan muy cerca de nosotros y que constituyen nuestra vida diaria, con todas sus desdichas, conflictos, dolor, sufrimiento, amor, ansiedad, codicia, placer, envidia... todo eso... sin ninguna certeza acerca de nada, ni prejuicio alguno.

Una precisión necesaria

Es un hecho aceptado científicamente que el pensamiento es una reacción, un movimiento de la memoria frente a un estímulo. Si no hubiera memoria no podría haber pensamiento.

Pero hay, básicamente, dos tipos de memoria, según sus contenidos:

1. Una memoria *funcional*, que contiene los conocimientos objetivos (matemáticas, historia, nombres de las personas, direcciones, etc.) y los conocimientos procedimentales (saber nadar, saber montar en bicicleta, las habilidades, saber hacer las cosas, etc.)
2. Una memoria *disfuncional*, denominada memoria episódica, que contiene las imágenes de lo vivido en el pasado, especialmente las imágenes de lo padecido y sufrido en el pasado. Es su historia personal.

Los pensamientos que surgen de la memoria funcional, procedimental, no crean problemas; por el contrario, son los pensamientos que nos permiten responder adecuadamente a las exigencias de la vida ordinaria.

En cambio, los pensamientos que surgen de la memoria episódica, que es la historia personal, nacen de las imágenes emocionales de lo padecido, de los abandonos, desilusiones, frustraciones, momentos adversos, errores humanos, etc. Estos pensamientos son *disfuncionales*, egocéntricos, y es a ellos a los que nos estamos refiriendo en este artículo, y son disfuncionales porque no responden a las exigencias de la vida cotidiana.

La memoria es la partitura y la mente es el instrumento donde el pensamiento se manifiesta como tal. La memoria es la información neuronal, y el movimiento de esa memoria –que es el pensamiento– sucede en la mente.

El “yo” y sus secuelas

Como se ha dicho, el pensamiento disfuncional ha creado al “yo”, y entonces, al ser el pensamiento fragmentario en sí mismo, convierte al “yo” en un fragmento.

Cando ustedes dicen “yo”, “mi”, “yo no quiero”, “yo soy esto”, “yo no soy aquello”, eso es el resultado del pensamiento. Eso es pensamiento verbalizado. Esos “yo” y esos “mi” son la expresión verbal del ego, siendo el ego la suma de todos los pensamientos e imágenes que ocupan el espacio en la mente.

El ego es los contenidos viejos de la mente. El ego es el pasado aprendido, lo vivido, lo sabido, lo padecido, lo aprendido.

El “yo” es la expresión mental o verbal de ese ego.

En la mente están las creencias, las ideologías, los conocimientos, las actitudes aprendidas, las conductas aprendidas, las imágenes de lo vivido, el “yo” vanidoso, el “yo” orgulloso, el “yo” iracundo, el “yo” codicioso, el “yo” miedoso, el “yo” ansioso, el “yo” lujurioso, el “yo” vengativo, el “yo” afectuoso, el “yo” grato, el “yo” bondadoso... todo eso es el “ego”.

El ego está hecho de “yoes”.

Todos estos “yo” son pensamientos viejos, producto del tiempo, de lo vivido, anacrónicos, totalmente condicionados, sin posibilidad alguna de conectarse con la realidad del momento presente, porque vienen del pasado.

El “yo” es pensamiento.

El “yo” es el pasado y la realidad es lo que sucede en el momento presente, Aquí-Ahora. El “yo” y la realidad son excluyentes, sin nada en común, sin puente que los vincule.

El pensamiento y la realidad son excluyentes.

Ahora bien, como el pensamiento mismo es fragmentario y limitado – nunca es la totalidad–, lo que ha creado es igualmente fragmentario: “mi mundo”, “mi religión”, “mi familia”, “mis creencias”, “mi país”...

Esa es la manera como el pensamiento fragmenta la totalidad de la existencia, y a cada pequeño, insignificante y virtual fragmento, le pone la etiqueta de “yo”, de “mi”. Es con esta fragmentación de la existencia que el pensamiento empieza a crear todos los problemas de la humanidad.

Intrínsecamente, el pensamiento es un proceso del tiempo psicológico, coyuntural, y por lo tanto es fragmentario. Si nosotros vemos claramente esto, podríamos descubrir cuál es la acción correcta, precisa, en la cual no hay imaginación, ni fragmentación, ni argumentación, nada sino lo factual, el hecho, “*lo que es*”.

Por ahora podemos ver claramente que si el pensamiento disfuncional, egocéntrico, es el pasado y es fragmentario, de alguna manera debe ser desechado porque es la negación absoluta de la realidad fáctica, de lo que sucede en mi vida en este mismo instante, Aquí-Ahora.

La memoria episódica es el cementerio de lo que me pasó, y el pensamiento que emana, el querido “yo”, es cada tumba.

La libertad

Estamos tratando de descubrir cuál es la acción total, no fragmentaria, la acción que no se halla presa en el movimiento del tiempo, que no es tradicional y, por lo tanto, no es mecánica.

¿Existe este tipo de acción?

Queremos vivir una vida sin conflictos, vivir en una sociedad que no destruya la libertad y, aun así, sobrevivir, Pero, ¿tenemos claro cuál es el tipo de libertad que anhelamos?

La libertad no es hacer lo que a uno le plazca, lo que uno desea, bajo el poder de los instintos. Eso no es libertad. Eso puede ser libertinaje, anarquía, caos, más desorden, o como lo quiera denominar, pero eso no es la verdadera libertad, que es un estado interior. La libertad significa algo por completo diferente:

“Significa estar libre de esta constante batalla, de esta constante ansiedad, incertidumbre, sufrimiento, pesar... todas las cosas que el pensamiento ha creado en nosotros.”

Krishnamurti.

No se trata de la libertad de pensamiento, concepto muy amado por la intelectualidad, sino que se trata de *“liberarse del pensamiento”*.

No es lo mismo tener un pensamiento libre para que piense anárquicamente en lo que quiera, que librarse del pensamiento mismo.

¿Es posible liberarse de este pensamiento egocéntrico, de este “yo” y “mi”, que todo lo contamina? ¿Es posible? ¿Cómo sería su vida sin su querido “yo”? ¿Cómo sería su vida si sólo percibiera la realidad sin un solo pensamiento acerca de nada?

La comprensión

Es claro para usted que estamos profundizando con una pregunta, indagando, investigando si es posible abandonar el pensamiento egocéntrico. Podríamos responder desde ya diciendo *sí* o *no*, pero esa conclusión precipitada carece de importancia, porque no aporta comprensión.

Saber y comprender son dos procesos completamente diferentes. El saber por sí solo no da comprensión, y la comprensión no se puede aumentar por el solo acrecentamiento del saber. La comprensión depende de la relación entre el saber y el ser, siendo el ser la calidad de la vida interior.

La comprensión sólo cambia cuando el ser crece paralelamente al saber; en otras palabras, la comprensión no crece sino en función del desarrollo del ser, y el ser se desarrolla mediante la observación de sí mismo, que es apenas la primera acción posible con el estado interior.

Podríamos decir que hay un saber puramente mental, como una acumulación de información en un archivo, y un saber-hacer con sí mismo. Si a ese saber-hacer lo acompaña la acción pertinente con sí mismo, el ser cambia y, por lo tanto, la capacidad de comprensión se profundiza.

La diferencia entre el saber y la comprensión se aclara al darnos cuenta que el saber es la función de un solo centro, el centro mental. Por el contrario, la comprensión es la función de tres centros: mental, emocional y físico.

¿Qué significa esto? Que el aparato del pensar, la mente, puede *saber* algo. Pero la comprensión aparece solamente cuando una persona tiene el *sentimiento* y la *sensación* de todo lo que está vinculado a su *saber*.

Por ejemplo, la idea que estamos desarrollando acerca del pensamiento *egocéntrico*, condicionado, reactivo, no inteligente, perturbador de la vida de la persona y de la vida de la humanidad, perjudicial y perverso, no puede ser comprendida cuando lo *sabe* solamente con su cabeza.

Tiene que sentirla con toda su masa, con su ser entero, con su sentimiento, con toda pasión. Incluso es una idea que puede ser padecida en el sentimiento, sufrida, cuando es observado el pensamiento egocéntrico en acción, en ejercicio de su propia miseria.

El día que usted pueda observar su “yo” en acción, se asombre y le duela, su *ser* cambia, porque ha comprendido.

Por ahora, continuemos con la indagación, entendido ya que todos estos razonamientos solo lo invitan a una acción interior, si los recibe como un saber-hacer, como un saber para hacer.

La magia interior, la alquimia interior, no es saber.

La magia es *Hacer*, por sí mismo, dentro de sí mismo, para sí mismo... para lo cual se necesita un saber... observarse.

Pero el propósito es un saber para hacer.

Es necesario saber observarse.

El poder del pensamiento egocéntrico

Retomemos nuestra pregunta: ¿existe una acción interior que no esté basada en el proceso mecánico de la memoria, en la repetición de una experiencia y que, por lo tanto, no sea una continuidad en el movimiento del

tiempo psicológico como pasado, presente y futuro? ¿Hay una acción que no esté condicionada por el medio circunstancial? ¿Que no sea una reacción?

“Como ustedes saben, los marxistas dicen que si controlamos el medio, cambiamos al hombre; y eso se intentó y el hombre no ha cambiado. Permanece siendo primitivo, vulgar, cruel, brutal, violento... a pesar de que ellos controlan el medio.”

Osho

Y están aquellos que dicen: no se preocupen del medio social, pero crean en alguna divinidad y ella habrá de guiarlos, sin comprender que esa divinidad es la proyección del pensamiento.

De manera que cambiando el medio no ha cambiado el ser del hombre y creando dioses tampoco ha cambiado el ser del hombre.

Veamos el cristianismo. No obstante la magnitud de Jesucristo como ser humano y su bella enseñanza basada en el amor, el perdón y la tolerancia, aparecida sobre la tierra hace 2.000 años, lleva 2.000 de conflictos con los judíos, cientos de años en conflicto con los musulmanes, guerras llamadas cruzadas, genocidios denominados Santa Inquisición, pedofilia, corrupción en el vaticano... y el pueblo católico, como el colombiano, es terriblemente violento, cruel, codicioso... ¿entonces? ¿Cuál cristianismo?

Es un hecho que la religión vuelve sumiso al creyente, pero no cambia su ser; de manera que ni el cambio del medio social, ni el culto a los dioses creados por la mente ha modificado el ser del hombre, ni nos han liberado del pensamiento egocéntrico. De modo que estamos otra vez de vuelta, al principio del principio, a nuestra pregunta fundamental acerca de la posible acción correcta.

¿Puede el pensamiento, que es un proceso químico, material, que es una cosa vieja, puede ese mismo pensamiento que ha creado toda esta estructura psíquica y social, resolver nuestros problemas?

Uno debe investigar muy cuidadosamente, muy diligentemente, cuáles son las limitaciones del pensamiento.

¿Puede el pensamiento mismo darse cuenta de su limitación y, por consiguiente, no desbordarse hacia el interior de un reino que él jamás podrá alcanzar?

El pensamiento ha creado el mundo tecnológico, y ha creado la división entre el “tú” y el “yo”, y estas imágenes nos separan a cada uno de nosotros.

El pensamiento sólo puede funcionar dentro de la dualidad, dentro de los opuestos, porque es un fragmento, y por tanto, toda reacción mental es un proceso divisivo, separativo, fragmentario.

El pensamiento ha creado la división entre los seres humanos, las nacionalidades, las creencias religiosas, los dogmas, las ideologías, las diferencias políticas, las opiniones, las conclusiones, las certezas... todo eso es el resultado del pensamiento.

El pensamiento también ha creado la división entre “usted” y “yo” como forma y nombre. Y el pensamiento ha creado el centro que es el “yo” como opuesto a “ustedes”; por lo tanto hay una división entre “ustedes” y “yo”, entre “usted” y “yo”... “lo mío” y “lo tuyo”, “yo soy tal” y “usted es tal”, “yo soy Pedro” y “tú eres María”... Juntos pero no revueltos.

El pensamiento ha creado toda esta estructura de la conducta social, que es mecánica; ha creado toda esta cultura, que es mecánica; y ha creado la codicia, la crueldad, la insensibilidad... todo mecánicamente.

La humanidad, tal como es en este instante, es una máquina pensante... que puede dejar de serlo.

El pensamiento también ha creado el mundo religioso, el mundo cristiano, el budista, el hindú, el musulmán, con todas las divisiones, subdivisiones y sectas; con todas las prácticas, ritos, libros supuestamente sagrados, lugares supuestamente sagrados, con todos los innumerables gurús que brotan silvestres.

Todo eso ha sido creado por el pensamiento. Si no existiera el hombre que piensa, ¿qué sería de todas esas formas?

Y el pensamiento ha creado lo que considera que es el amor.

¿Es el amor el resultado del pensamiento?

¿Es la compasión el resultado del pensamiento?

¿Pensar en el amor es Amar?

Bueno, esos son parte de nuestros problemas.

El darse cuenta es sólo pensamiento, nada más.

Tratamos de resolver todos estos problemas por medio del pensamiento, porque en las condiciones en que estamos no conocemos ninguna otra posibilidad, como si no existiera otro medio.

Eso es parte de la ignorancia en que nos encontramos. Vivimos sintiendo que somos el pensamiento, porque estamos identificados con la mente, con el centro mental, pero no vemos eso.

¿Puede el pensamiento verse a sí mismo como el autor del desorden en que vivimos?

¿Puede el pensamiento verse a sí mismo como el instrumento no necesario en la creación de un hombre y una humanidad no cruel?

Siendo el pensamiento una reacción de la memoria del pasado, ¿puede verse así?

¿Puede el pensamiento estar perceptivamente alerta a sí mismo?

¿Puede el pensamiento verse como una reacción, es decir, como no inteligente?

¿Puedo, desde el pasado, estar alerta al presente?

Por favor, sea sensible a estas preguntas, siéntalas como propias. Si no se conmueve su mente, si no se estremece su corazón, esta preguntadera es inútil porque usted ha transformado este tema en una cuestión simplemente mental y verbal.

Si a usted no le duelen estas preguntas, no comprende nada.

Tal vez usted aún no ha descubierto que la calidad de su vida actual ha sido creada por su pensamiento, por usted, para usted, como un limón amargo.

Uno puede *darse cuenta* de las actividades del pensamiento, y uno puede escoger entre esas actividades como lo bueno y lo malo, lo útil y lo inútil, pero la opción sigue siendo el resultado del pensamiento, y por lo tanto está perpetuando el conflicto y la dualidad.

El *darse cuenta* es humano y conveniente, pero es absolutamente insuficiente. Es cerebral, pero es insuficiente. Esencialmente, está orientado hacia afuera, para proteger la vida.

Darme cuenta de mi ira no es observar la ira.

Puedo decir que me doy cuenta de mis pensamientos, que es propio de una conciencia ordinaria, 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 esa entidad mental comienza entonces a controlar, a racionalizar el proceso del pensamiento.

Creemos entonces que hay dentro de mí una entidad diferente del pensamiento; pero esa entidad es, esencialmente, pensamiento.

Lo que estamos tratando de explicar es esto: el pensamiento es tremendamente limitado pero la mente es tremendamente astuta, juega toda clase de tretas, imagina, supone, crea una supuesta conciencia, pero todo eso es puro pensamiento.

Desde la profundidad de este análisis crítico, reflexione sobre estas dos frases llenas de paradojas:

"Yo me doy cuenta de mi pensamiento."

"Yo creo en Dios."

La conciencia ordinaria

Las Escuelas de Conocimiento milenarias –Yoga, Zen, Tao, Sufismo, Gurdjieff– aceptan en forma práctica, implícita o explícita, que existen 6 niveles de Conciencia, empezando por el nivel más bajo:

1. Estado de sueño profundo, físico, sin sueños.
2. Estado de sueño físico, con sueños.
3. Estado de vigilia, conciencia ordinaria o estado mental.
4. Conciencia de sí-mismo.
5. Conciencia objetiva o Ser la existencia.
6. Mente Pura, donde podría revelarse la Conciencia Pura, que suele denominarse de diversas formas: la Vida Eterna, el Absoluto, la Verdad, El Misterio, lo Sagrado, un Campo Informe de Bienaventuranza, la Esencia, lo que ES... la Conciencia... Dios...

La mente con sus pensamientos, procesos y contenidos, que es nuestro tema, es el tercer nivel de conciencia, conciencia ordinaria o el mal llamado estado de vigilia. Dice Gurdjieff acerca de este estado:

“Los primeros dos estados de sueños, son los estados pasivos en los cuales los hombres pasan un tercio y a menudo hasta la mitad de su vida. Y el tercero, el estado en que los hombres pasan la otra mitad de su vida, es en el cual caminan por las calles, escriben libros, conversan de asuntos sublimes, participan en la política, se matan los unos a los otros; es un estado que ellos consideran como activo y que llaman de “conciencia lúcida” o “estado de vigilia”.

Las expresiones “conciencia lúcida” o “estado de vigilia” parecen haber sido escogidas en broma, sobre todo si uno se da cuenta lo que debe ser una “conciencia lúcida”

y de lo que es en realidad el estado en que el hombre vive y actúa.”

En otro capítulo de *“Fragmentos de una enseñanza desconocida”* dice:

“... en el estado de sueño él es pasivo, esto es, no puede hacer nada. Por el contrario, en el estado de vigilia, puede hacer algo todo el tiempo y los resultados de sus acciones repercutirán sobre él y sobre lo que lo rodea.

Y, sin embargo, no se recuerda a sí mismo. Es una máquina, todo le sucede.

No puede detener el flujo de sus pensamientos, no puede controlar su imaginación, sus emociones, su atención. Vive en un mundo subjetivo de “quiero”, “no quiero”, “me gusta”, “no me gusta”, “tengo ganas”, “no tengo ganas”, esto es, un mundo hecho de lo que él cree que le gusta o no le gusta, de lo que él cree que desea o no desea. No ve el mundo real. El mundo real le está oculto por el muro de su imaginación. Vive en el sueño. Duerme. Y lo que él llama su “conciencia lúcida” no es sino sueño, y un sueño mucho más peligroso que su sueño de la noche, en su cama.”

Es necesario, entonces, tener muy claro que el estado mental de vigilia, que es el estado donde pienso y pienso, es un muy bajo estado de conciencia ordinaria, vulgar, donde todo sucede sin siquiera darme cuenta de nada, sin siquiera darme cuenta de lo que estoy pensando.

No es un estado de puro sueño, pero es un estado de somnolencia, de sonambulismo, de automatismo, hábitos y reacciones compulsivas.

Esa mente, con sus pensamientos, es lo que soy... por ahora.

Esa mente es conciencia ordinaria, baja, porque todo es conciencia.

Esa mente es lo que soy, ahora...

“yo” soy eso, por ahora...

Ese es mi “*ser*”, por ahora...

El problema del desorden

Nuestro problema es, entonces, el siguiente: ¿puede el pensamiento darse cuenta por sí mismo dónde es necesario, dónde es exacto en su acción? ¿Puede darse cuenta que es muy limitado en casi todas las direcciones?

Estas preguntas significan que uno ha de investigar este problema de la conciencia humana.

Esto suena muy filosófico, muy complicado, pero no lo es. Filosofía quiere decir el amor a la verdad, no el amor a las palabras, ni el amor a las ideas y especulaciones, sino el amor a la verdad. Y eso significa que usted debe descubrir por sí mismo donde está la realidad, y que la realidad creada no puede convertirse en la Verdad imaginada.

Recuerde que todo lo que existe adicional a la naturaleza, ha sido creado por el pensamiento. Todo, incluso los libros, los satélites, las bombas, las ideas, los dioses, las casas, las guerras, los sufrimientos, las obsesiones, la tecnología, los autos... todo, absolutamente todo esto, ha sido creado por el pensamiento. El resto ha sido creado por la naturaleza.

A esa creación de la mente pensante y la naturaleza es lo que llamamos la “*realidad*”.

La “*Verdad*” y la “*realidad*” no son lo mismo.

La “*Verdad*” increada trasciende la “*realidad*” creada.

La Verdad absoluta está oculta en la realidad que sucede.

No puede llegar a la Verdad sólo a través de la realidad creada. Debe comprender las limitaciones de la realidad, que es todo el proceso del pensamiento, y profundizar en esa realidad.

Veamos esta curiosidad, que suele ser muy difícil de aceptar: cuando usted se examina a sí mismo, cuando conoce los contenidos de su conciencia ordinaria –que es su mente–, cuando sabe por qué piensa y cuáles son los

motivos de su pensar, los propósitos, las creencias, las intenciones, los pretextos, las fantasías, está descubriendo no sólo lo que es su conciencia ordinaria, *su ser actual*, sino que está descubriendo la conciencia ordinaria del mundo entero.

Su conciencia ordinaria, con su mente, sus contenidos y procesos egocéntricos es, esencialmente, la conciencia del mundo.

¡Usted es la humanidad!

Es necesario ver esto con cuidado. La conciencia ordinaria de cada uno de nosotros no es realmente distinta de la de un musulmán, o la de un hindú, o la de cualquier otro, porque esta conciencia está llena de ansiedad, esperanza, miedo, placer, sufrimiento, codicia, envidia, competencia; esa es la conciencia ordinaria de toda la humanidad. Es la misma conciencia vulgar de todos y cada uno, es su conciencia actual.

Las creencias que ustedes profesan, los dioses, todo está dentro de su mente, que es su conciencia actual. Podríamos decir que el contenido de esa mente compone la conciencia ordinaria actual de toda la humanidad, y ese contenido es pensamiento, pensamiento que ha llenado la mente y el mundo con las cosas que él mismo ha creado.

¡Mire dentro de sí mismo y verá qué extraordinariamente obvio es todo esto!

Y desde este contenido condicionado, desordenado, caótico, que es el resultado del pensamiento, estamos tratando de encontrar la acción correcta que ponga orden en lo externo y en el mundo interno.

¿Eso es posible?

Y tenemos derecho a preguntarnos: si el pensamiento no puede resolver ninguno de nuestros problemas humanos –porque el pensamiento egocéntrico es el problema mismo– salvo los problemas tecnológicos y matemáticos que exigen una mente fáctica, ¿cómo podemos penetrar en el campo de la psique?, ¿cómo podemos acercarnos a niveles superiores de conciencia?, ¿cómo empezar a crear un orden necesario, a partir del desorden del pensamiento?

Mientras estamos funcionando dentro del área de la conciencia ordinaria,

desde la mente, debemos sufrir siempre, siempre tiene que haber desorden, miedo, ansiedad.

Respetuosamente no comparto el principio budista de que el deseo es la causa del sufrimiento, según las Cuatro Nobles Verdades del Buda. ¿No es, acaso, el pensamiento egocéntrico la causa de todo el desorden, de todos los sufrimientos de la humanidad?

Nosotros vivimos en un mundo de desorden, no sólo externamente sino internamente, y no hemos sido capaces de resolver ninguno de los dos. No hemos encontrado una solución al desorden.

Y la humanidad lo ha intentado todo: los dioses, las religiones, las drogas, las oraciones, la aceptación de la autoridad, la libertad, las guerras, la rebelión, la anarquía, la democracia, el matrimonio...; hemos hecho todo lo posible para producir orden, pero seguimos viviendo en el desorden.

El sufrimiento actual de gran parte de la humanidad es una manifestación del desorden interno del hombre, con su codicia sin límite.

Vivimos en el desorden, seguimos en el desorden. Y una mente desordenada es la que ahora trata de descubrir si existe una acción correcta que no genere desorden. ¿Comprende el absurdo?

Una mente desordenada está tratando de descubrir si hay una acción que sea verdadera, precisa, correcta, compasiva. Pero eso no es posible. Una mente desordenada encontrará una acción que sea incorrecta, desordenada, una acción que será siempre fragmentaria, divisiva, dual, nunca total.

Parece razonable concluir que, por lo tanto, en el mundo de la realidad en que vivimos no parece posible crear orden desde la mente egocéntrica. Esto explicaría por qué todos los Maestros del Espíritu han fracasado. ¿El mundo después de Cristo es mejor que el mundo antes de Cristo? Sodoma y Gomorra, de antes de Cristo, ¿no se ha vuelto a repetir después de Cristo?

Todo este razonamiento parece indicar que, definitivamente, la mente es el instrumento del desorden con sus pensamientos egocéntricos, y que no puede ser el instrumento del orden.

Tendríamos que acudir a otro recurso.

¿Y qué tal si en lugar de pensar *percibimos* el pensamiento? ¿Qué pasaría si observo al pensamiento en acción? ¿Qué pasaría si en lugar de pensar en la realidad, *observo* la realidad?

¿Y qué es el orden?

El orden no es la aceptación de la autoridad. El orden no es hacer lo que uno desea. El orden no es algo conforme a un plan trazado de acción.

Según Pitágoras, el orden es como algo altamente matemático, y el más grande orden matemático es la total negación del desorden, y ello dentro de uno mismo, dentro del ser humano.

Aquí está oculta una idea que suele presentar dificultades para su comprensión. Veamos. Cuando usted está en un estado de desorden interno, por ejemplo en un estado de ira, ¿cuál sería el orden? ¡Ninguno! No hay orden de ningún tipo, sólo hay desorden, lo real es la ira, usted es la ira. ¡No hay nada más! Usted es desorden, sin más.

Ese estado de desorden no contiene el contrario, que sería el orden. No existen simultáneamente el orden y el desorden, no existe el contrario, el opuesto de cualquier estado interno. ¿Cuándo aparece el orden? Cuando el desorden desaparece. ¿Cuándo aparece la alegría? Cuando la tristeza desaparece. ¿Cuándo aparece el valor? Cuando el miedo desaparece.

¿Puede usted *mirar* su propio desorden, sin opciones, sin escoger entre formas particulares de desorden, sin aceptar unas y rechazar otras, sino *viendo* la totalidad de su desorden?

El desorden implica conflicto, actividad egocéntrica, vivir conforme a una conclusión mental, implica el ideal y la persecución del ideal que niega lo que de hecho es.

Todo ideal niega la realidad presente, que es la vida sucediendo, palpitando, de instante en instante, sin opciones de ningún tipo.

La vida no tiene opciones.

La vida es como es, Aquí, Ahora.

¿Puede usted, de alguna manera, disolver todo ese desorden? Es sólo cuando lo disuelve totalmente que hay orden interno, un nuevo orden que nunca es creado por el pensamiento. Nunca. El pensamiento crea el desorden, pero el pensamiento, que es anacrónico, nunca puede crear el orden. Esto debe ser comprendido para avanzar en el crecimiento interno.

Hemos venido separando la “*realidad*” de la “*Verdad*”. Decimos que la realidad es todo lo que ha creado el pensamiento, y que en ese campo hay un desorden total, salvo en el mundo de la tecnología y las matemáticas.

En ese campo, los seres humanos viven en completo desorden producido por el conflicto, por la persecución obsesiva del placer, por el temor psicológico a todo lo imaginable, por el sufrimiento que oculta un placer perverso, por la codicia que jamás se satisface, por la ansiedad que anhela que el futuro sea ya, por la absurda necesidad de ser reconocidos por otros... todo ello producto de su pensamiento compulsivo.

¿Puede usted darse cuenta de todo eso y soltarlo por completo? ¿Puede disolver eso en la nada? Es posible, hay maneras para lograrlo y, en tal caso, surge el orden en el mundo de la realidad externa e interna.

El orden surge sólo cuando el desorden se extingue.

En ese mundo de la realidad ordenada, las actitudes y las conductas son algo por completo diferentes, lo cual es evidentemente manifiesto en las personas que han evolucionado en la escala de la Conciencia. ¿Qué es lo que evoluciona? El *ser* de la persona, la calidad de su vida, independientemente de lo que haga en la vida.

El *Ser* del que no sufre es muy distinto del *ser* del que sufre.

Ese mundo de la realidad ordenada ocurre cuando usted ha trascendido sus causas, cuando ha disuelto el “yo”, que es el producto del pensamiento, cuando ha abandonado las fantasías, los pretextos, las justificaciones, las ansiedades, la aceptación y el rechazo.

Ese es el contenido que es muy tradicional, tradición que debe ser abandonada.

Entonces sí, creada la realidad ordenada, podemos investigar la cuestión

de lo que es la *Verdad*, no antes; de lo contrario, esa búsqueda se vuelve mental, presuntuosa, absurda.

En presencia de la realidad ordenada, la Verdad tiene su posibilidad.

En presencia del desorden, la Verdad no puede revelarse.

¿Qué hacer?

Todo esto parece muy difícil, pero no lo es tanto cuando la persona decide asumir por sí-mismo la calidad de su propia vida. Tal vez necesita tocar fondo con su caos, su desorden y su sufrimiento, pero es precisamente ese sufrimiento lo que le puede conducir a que un día decida no sufrir más.

¿Usted por qué tiene que sufrir? ¿Por qué?

¿Hasta cuándo? Se dice que cuando usted muera Dios lo esperará en la puerta del cielo para hacerle una sola pregunta: ¿Usted qué hizo con su vida?

En esta investigación uno ha de comprender todo el problema del temor, del miedo, que es la energía primitiva más poderosa, incrementada con el temor psicológico creado por el pensamiento. Necesitamos comprender cómo los seres humanos viven en el temor y cómo ese temor se está tornando cada vez más agudo, porque el mundo es cada vez más peligroso y las tiranías políticas, ideológicas y religiosas niegan a la mente la libertad que necesita para comprender, para indagar en sí mismo.

¿Podemos, pues, cada uno de nosotros como seres humanos que vivimos en este mundo desordenado que se desintegra cada día más, podemos llegar a ser –de hecho, no en teoría ni en la imaginación– un oasis en medio de un mundo que se está convirtiendo en un desierto?

¿Podemos nosotros, seres humanos, educarnos a nosotros mismos de un modo por completo diferente?

¿Podemos nosotros indagar en la profundidad de nosotros mismos, hasta encontrar la naturaleza esencial que somos?

Podremos hacerlo sólo si comprendemos la naturaleza y el proceso del pensamiento como tiempo pasado, lo cual significa comprenderse uno realmente como ser humano.

Podremos hacerlo si nos investigamos a nosotros mismos, no de acuerdo con un psicólogo o un psiquiatra, sino *mirándonos* interiormente hasta descubrir por sí-mismos la vida tan desordenada que llevamos.

Y al mirarnos así, mediante la *atención alerta* y la *percepción pura*, sin juicio alguno, esa percepción pura barre con todo el desorden de la realidad creada por el pensamiento.

El pensamiento es real y lo que él crea es la realidad manifiesta, pero esa realidad nada tiene que ver con la *Verdad*.

La *atención alerta* y la *percepción pura* son los procesos internos que ponen orden en la casa interior.

¡Esa es la acción correcta!

Pero no basta con saberlo.

La magia es *hacer*, la magia alquímica interior es la práctica de la percepción pura, sin juicio alguno, y ese es el único *hacer* posible.

¿Qué sucede con el pensamiento si lo *observo*?

¿Se disuelve?

¿Y si no hay pensamiento egocéntrico, qué sucede con el desorden?

¿Y si no hay desorden, aparece el orden?

¿Y es este orden interior el principio de la Verdad?

Usted, como ser humano, tiene derecho a hacerse estas preguntas tan bellas y sutiles, pero no ha hecho merecimientos para recibir las respuestas verdaderas, que sólo surgen de su *ser* cuando indaga en sí mismo.

La práctica de la *percepción pura* es su instrumento para abrir las puertas

de la Verdad, y para ello requiere de una atención alerta y una sensibilidad amorosa por todas las formas de la realidad.

Culminemos estas reflexiones con un comentario de Eckhart Tolle que ilumina todo lo que hemos querido decir en este artículo:

“Pensar no es más que un minúsculo aspecto de la totalidad de la conciencia, de la totalidad de lo que usted es.

Lo que está surgiendo ahora no es un sistema de creencias, una nueva religión, una ideología espiritual o una mitología. Estamos llegando al final, no sólo de las mitologías sino también de las ideologías y los sistemas de creencias.

El cambio llega a una profundidad mayor que el contenido de la mente, a más profundidad que los pensamientos.

De hecho, en el corazón de la nueva conciencia subyace trascender el pensamiento, la habilidad nueva de elevarse por encima del pensamiento, de percibir una dimensión en su interior que es infinitamente más vasta que el pensamiento.

Entonces, usted ya no deriva su identidad, su sentido de quién es, de la corriente incesante del pensamiento que en la antigua conciencia consideraba que era su propio ser.

Qué liberación darse cuenta de que “la voz de mi cabeza” no es lo que soy.

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

¡La acción correcta es ver, observar, percibir, sin pensamiento alguno!

Bibliografía

- Krishnamurti. La verdad y la realidad.
- Ouspensky. Fragmentos de una enseñanza desconocida.
- Paul Ferrini. El despertar
- Eckhart Tolle. En unidad con la vida.