

La consideración interna

Versión 2

Procesos para su despertar interior

ego

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

*“En el momento en que hay autocompasión
han provisto el suelo donde echa
sus raíces el sufrimiento”*

Krishnamurti.



La Consideración Interna (C.I)

En cierta forma, podría decirse que soy hoy la suma de 3 componentes:

Soy = esencia + personalidad + conciencia-de-sí-mismo

La *esencia* es lo innato, lo traído al mundo: el cuerpo, la mente vacía, el rasgo predominante (cuerpo, emoción, mente), los instintos, la cantidad y calidad de energía, la vocación, la tendencia a la evolución...

La *personalidad* es lo adquirido, lo aprendido en el proceso de vivir.

Podemos dividirla en 2 tipos: Personalidad *sana* y personalidad *insana*.

La *personalidad* sana es por ejemplo la autoestima, la tolerancia, la compasión, la capacidad de perdonar, la bondad, la sinceridad...

La *personalidad* insana es la vanidad, el engreimiento, la soberbia, el querer tener la razón, la envidia, la crítica, la comparación con otros, la *consideración interna* (tema de este artículo) y en general: la mentira y la expresión de esa mentira que soy. Ese es el *ego*.

La *conciencia-de-sí-mismo* es un nivel superior de conciencia, resultado de un Trabajo Interno.

Las fronteras entre esencia, personalidad y conciencia no siempre son tan nítidas, pero eso carece de importancia. No se enrede con las palabras ni con las ideas, abandone todo dogmatismo y todo fundamentalismo, sienta lo que hay detrás de las palabras y las ideas, y continuemos... con la *consideración interna*.

¿Qué es la consideración interna?

La **C.I.** es un estado psicológico que es preciso observar y trabajar.

Pertenece a la personalidad.

Se refiere a un proceso interno que extrae nuestra energía inútilmente, consume nuestra energía y profundiza el sueño en el que permanecemos.

La **C.I.** es un aspecto de la identificación, entendida como el estado de enajenación en el cual se pierde el sentido de sí-mismo, se pierde individualidad, al apegarse o disolverse en algo puntual interno.

El enamoramiento pasional suele ser un estado de enajenación, al identificarse la persona con alguien externo; pero también la **C.I.** lo es, al identificarse todo el ser de la persona con un aspecto interno.

Todo apego, toda identificación, es enajenación.

La manera inmediata de liberarse de los malsanos estados de identificación y de la patológica enajenación es la conciencia-de-sí-mismo, aquí, ahora; la observación-de-sí-mismo, aquí, ahora.

La observación-de-sí-mismo lo reconecta de inmediato con su propia existencia, le da vida, renace, lo libera, despierta.

Lo que piensan de mí

Una de las formas más frecuentes de **C.I.** es *pensar en lo que los demás piensan de mí*, cómo me tratan, y qué actitud tienen hacia mí.

Una persona suele sentir que no le atribuyen bastante valor y esto la atormenta y la hace desconfiada, causando en ella una enorme pérdida de energía con conductas inútiles como la hostilidad y la agresividad.

Saldar cuentas

Otra manifestación muy corriente de la **C.I.** es la que se llama *saldar cuentas*.

La persona *siente* que la gente le *debe* algo, que merece ser tratada mejor, que merece más recompensas, más reconocimiento, y anota todo esto en un libro psicológico de *cuentas*, cuyas páginas dan vuelta continuamente en su mente.

El sentimiento existencial es... *me deben*.

Tal persona empieza a compadecerse a tal punto de su suerte que es casi imposible hablarle de cosa alguna sin que se refiera inmediatamente a sus sufrimientos.

Todas las cuentas de este género, todos los sentimientos que se refieren a lo que nos *debe* la gente y a que *no debemos nada*, tienen que ser trabajadas interiormente porque constituyen gran dificultad para el desarrollo interior.

Es posible que realmente me quedaron debiendo desde la niñez, o quizás eso sea sólo una *versión* de lo que pasó que justifica lo que hago conmigo en el presente, pero de todas maneras no puedo vivir el resto de la vida cobrando la *deuda*.

Tengo que aprender a *perdonar* y a *perdonarme*, porque de no ser así, nada puede crecer en mí, lo cual puede suceder mediante la comprensión de la inconciencia.

El sentimiento de que a uno le deben, el sentimiento de ser *víctima*, el sentimiento de las deudas, pone fin a toda posibilidad interior, si me identifico con eso.

Vivir como un eterno acreedor, porque *me deben*, me transforma en un eterno cobrador silencioso que jamás recupera nada, porque la persona que supuestamente *me debe* no sabe que *me debe*, o ya murió sin saber que *me debía*.

O quizás nunca me debieron nada... pero necesito esa justificación.

El disco rayado

Una vez que una persona es capaz de distinguir entre su forma física y sus *estados interiores*, puede comenzar a Trabajar. Verá que tiene un cuerpo que obedece órdenes y una psicología que da órdenes.

Uno de esos *estados interiores*, muy generalizado, se denomina "*El cantante de su canción*". Es un cantar psicológico, no físico.

Se basa en la **C.I.**, en hacer las cuentas interiores, en sentir que a mi me *deben* y tenerlo bien grabado en la memoria, para *cantarlo* recurrentemente.

Si quiere conocer realmente qué clase de cuentas ha hecho a lo largo de su vida, hasta el presente, empiece por observar su típica *canción*, su *canción* favorita, que se repite como un disco rayado, sin compasión por el prójimo.

A veces la persona canta su canción sin que sea invitada a hacerlo, como si la canción tuviera vida propia, y a veces basta con una gota de licor para iniciar su concierto despiadado... sin que a nadie le interese.

Las personas suelen *cantar* acerca de lo mal que las trataron, de que nunca tuvieron una buena oportunidad, de sus pasadas glorias, de la irresponsabilidad de sus padres, de que nadie entiende sus dificultades, que se casaron mal, que sus padres no las comprendieron, que en realidad son buenas personas aunque no parezcan, que no las aprecian, que no las quiere el prójimo, que son muy inteligentes pero nadie se ha dado cuenta, y así sucesivamente, y esto significa que todos son culpables... excepto ellas mismas. Siempre son víctimas.

Una de estas o alguna equivalente es su *canción* favorita, reiterativa. ¿Podría identificarla?

Todo esto es *hacer cuentas interiores*, una forma de la *consideración interna*.

Es necesario hacer todo lo posible para librarse de la *canción*, para que abandone la posición central que ocupa en nuestra vida porque nos incapacita interiormente, nos bloquea, nos roba la energía, nos consume.

En el Trabajo, alguien que *canta bien* no puede ir más allá de su ego, porque su ego tomó forma de canción. Si Ud. canta... Ud. es su canción.

El *cantante* es víctima de sus propias cuentas; en cuanto algo se pone difícil... empieza a cantar.

Ese proceder interno lo detiene, no puede crecer, no madura como persona. Tal vez sea adulto en edad cronológica, pero infantil en su conducta, porque quedó identificado con una cuenta de su niñez, o de su pasado.

No puede crecer, no puede despertar, porque su vida psíquica se quedó en el pasado. Quizá se ponga a llorar, porque no puede cambiar su nivel de *ser*, porque no sabe cómo hacerlo.

No puede ir más allá de lo que es hoy, impedido por tristes canciones inspiradas por su pasado, del cual sólo queda su propia versión personal... porque el pasado ya pasó, pero sigue vivo en su mente.

La *canción* es un signo de lo que se es, y para cambiar su nivel de *ser* es preciso dejar de *ser* lo que se es, mediante el Trabajo Interior.

La observación, la percepción pura de lo que soy ahora, modifica ese *ser*. La observación es el instrumento del cambio interior.

Un buen *cantante*, en lugar de trabajar sobre sí, frente a cualquier dificultad comienza a cantar su *canción* en seguida.

Si la critican o le hablan con dureza, se compadece a sí misma o se deja llevar por la ira, y siente que no la comprenden, y entonces comienza a cantar, ya sea suavemente para sí o para los otros, en especial para la gente que le presta atención.

Aún en un grupo de Trabajo, si se le ayuda diciéndole lo que le sucede, se indigna en silencio, rumiando su dolor de ser agredida. Por supuesto, al no abrirse, jamás recibirá la ayuda que se le da, pero aumenta su *cuenta* y confirma su *canción*.

Por cierto, un buen cantante no se conoce a sí mismo, ni le interesa, ni se da cuenta. Prefiere *cantar la canción* de no ser comprendido y soñar así con un mundo maravilloso donde todas las cosas estén arregladas de tal modo que él es la figura central.

Porque la **C.I.** es rasgo del ego, y el ego es egocéntrico. Es el centro del universo. El ego es egoteísta.

Esta actitud y estos sueños consumen la energía, incrementan el estado de identificación y crean debilidad, condiciones propias de una enfermedad psicológica.

Una persona en tal estado interior suele pagar sus consecuencias durante toda la vida. En la vejez seguirá *cantando su canción*, que ahora estará llena de dolor por el abandono, y *ese es el infierno*.

Las canciones del solitario

Es necesario observarse-a-sí-mismo estando solo, del mismo modo que al estar con otras personas.

Recuerde que la *observación-de-sí* deja penetrar la luz en uno mismo, que es la luz de la conciencia, transformando aquello que es observado y haciendo al hombre más consciente de lo que está sucediendo en él.

La conciencia es luz... y la luz transforma.

No crea que al estar solo la atención interior no es necesaria. Cuando uno está solo, “yoes” muy diferentes, formas de imaginación diferentes, pensamientos diferentes, estados de ánimo diferentes, *canciones* diferentes, se presentan.

No hay que pensar que se está necesariamente bien acompañado cuando se está solo. Es muy fácil estar mal acompañado, y ni siquiera se nos ocurre observar dónde está en sí-mismo, ahora, y quiénes son los compañeros que están en uno mismo.

Los “yoes” más negativos y peligrosos se presentan cuando uno está solo. Se tienen *canciones* bien escritas que sólo acuden cuando uno está solo, cuando sentimos que nadie nos está mirando. Sí, nadie nos está mirando, pero *uno* debe mirarse.

Nunca hay que sentirse como si nadie nos estuviese mirando, simplemente porque la puerta está cerrada. Ni tampoco sentir que puedo abandonarme a los peores “yoes” negativos por estar solo, lo cual me autorizaría para entregarme a cualquiera miserable “yo” que quiera ocupar el espacio interno.

Creer que es posible dormir en sí mismo sólo porque no hay nadie más y que, debido a ello, se puede permitir toda la charla interior negativa, es no tener un concepto exacto de lo que significa el Trabajo.

¿Qué hacer con las *canciones* del solitario? Permitir que lleguen, no rechazarlas, no apegarse a ellas, no juzgarlas. Simplemente observarlas objetivamente, como un testigo del flujo de las nubes, atento, ecuánime, pero apasionado, sin pensar.

Mediante la percepción pura interior, sin juicio racional alguno, cuando estamos solos, podemos cambiar nuestra situación interior, nuestro ser.

La C.I. y los estados negativos

Cuanto más exigente sea, tanto mayor será la consideración interna. Se estará siempre desencantado y se sentirá que es preciso echar la culpa a alguien.

La gente que tiene muchas exigencias hace que la vida sea para ella muy difícil. Nada está bien: la gente que los rodea no es buena, no los tratan en debida forma, no les dedican la atención que merecen, no los atienden según su importancia personal, etc.

Cuando estamos en estado de C.I., y este es nuestro estado cotidiano, en realidad sólo pensamos en nosotros mismos. Nos contemplamos como si fuésemos el centro del Universo.

Como Copérnico, algún día tendremos que comprender que no somos el centro del Universo.

La C.I. sólo nos da emociones, y a medida que estas aumentan, la vida y el carácter de la persona se van volviendo patológicos.

No es tan difícil encontrar personas a quienes no se les puede decir una palabra sin que empiecen a hablar de sus preocupaciones, de la vida dura que llevan, de su calvario personal, de la calle de la amargura que transitan, de su victimización, etc.

Son *cantantes*, con un repertorio breve pero trágico. Es tan persistente e intensa su *canción* que posiblemente se han cristalizado en su estado de identificación. Es decir, su vida está arruinada. Están muertos... en vida. Han cristalizado en estados de emoción negativa. Son eso.

A esto se refiere el Trabajo cuando afirma que las emociones negativas son las que gobiernan el mundo, y no el sexo ni el poder.

Basta recordar a las personas que han destruido su vida por completo debido a su constante abandono a las emociones negativas. El alcohol, las drogas, la depresión, la locura, el suicidio, suelen ser su final.

¿La causa? La *consideración interna*, que es un estado de identificación con unos “yoes” inconscientes, con unos contenidos de la mente generados en el pasado, relacionados con conductas egocéntricas que llevan *cuentas por cobrar* y saben *canciones*.

En nosotros, la **C.I.** se relaciona estrechamente con los estados negativos.

El sufrimiento como merecimiento

Una persona puede llegar al punto de preocuparse tanto por ser tratada bien por los otros, que toda su vida está comprometida en la *consideración interna*.

O también, algunas personas se creen superiores a las otras debido a su sufrimiento.

La persona se apega a sus sufrimientos y llega a considerarse a sí-misma merecedora de una valoración especial por haber sufrido toda clase de penurias, miserias y padecimientos.

Tal persona se ofende si otra persona comienza a hablar de sus propios sufrimientos, juzgándola como egoísta por carecer de la debida consideración al impedirle hablar de sus personales sufrimientos. Algo está tácito en esta actitud, algo como:

“Mis sufrimientos son mucho más importantes que los suyos”

Le cuesta darse cuenta de que las otras personas tienen también sus propios sufrimientos, ni tampoco se da cuenta de que cuando ve el egoísmo en los otros lo que ve es el reflejo de su propio egoísmo.

Esta actitud es otra manifestación de la **C.I.**

Origen de la consideración interna

Resumamos afirmando que la **C.I.** es un rasgo del ego, de la personalidad insana, que se manifiesta como:

- * **Me** las deben.
- * No **me** quieren.
- * No **me** respetan.
- * **Soy** una víctima.
- * No **me** tienen en cuenta.
- * Los otros son los culpables.
- * **Me** subestiman.
- * **Me** ignoran...

El **yo**, el **me**, el **mi** están ahí presentes, porque son de la naturaleza del ego.

¿Qué es lo que provoca en nosotros la **C.I.**?

Hagámonos esta pregunta:

¿En qué punto o momento se empieza a hacer la *cuenta* de que algo me deben?

Todo puede empezar por incidentes vanos o nimiedades que me hacen sentir que no soy apreciado, respetado, estimado, en debida forma:

- * La empleada no acude cuando la llamo.
- * El cajero del banco atiende primero a otra persona.
- * El amigo no llamó a la hora que prometió.
- * El taxi no se fijó en mí.
- * Alguien persiste en ignorarme.
- * No me contestan con amabilidad.
- * No me devolvieron la llamada.
- * El pañuelo está mal planchado.

- * El transmilenio está muy lleno.
- * Mi hijo llegó muy tarde.
- * Alguien dijo algo desagradable de mí.
- * No me saludan con afecto...

Mil y un ejemplos son posibles para demostrar que los incidentes nimios nos desconciertan, moviéndonos hacia estados emocionales negativos, sin que jamás nos *demos cuenta*.

Cada uno de esos insignificantes incidentes va aportando una pequeña *cuenta*, que con el tiempo y la acumulación se van convirtiendo en grandes *cuentas* y hábitos conductuales como el resentimiento, que es una expresión de la C.I.

Esto explica por qué tenemos toda clase de cuentas viejas por cobrar a los otros, almacenadas desde el pasado remoto, para desdicha nuestra.

Porque ni perdonamos, ni olvidamos.

Todas comienzan con la misteriosa cuestión de la *propia valoración de sí*.

Una persona capaz de observarse a sí misma podría preguntarse:

¿Qué es eso que en mí se ofende en este momento?

¿Es una imagen de mí mismo?

¿Es un “yo” imaginario?

¿Es la vanidad?

¿Qué hay en el fondo de todo esto?

Podríamos ver esta situación así:

1. La imagen, el yo, la vanidad. son componentes de *mi* falsa personalidad, de mi personalidad insana, de mi ego, y
2. Me *identifico* con eso, es decir, soy eso.

Comprenda claramente que en la C. I. hay dos componentes:

1. El contenido del ego.
2. La identificación con ese contenido. (Soy eso)

El problema es la *identificación*, no el contenido. Si me desidentifico del contenido, entonces éste carece de importancia.

Tomemos un ejemplo extremo: Ud. tiene una piel que cubre su cuerpo. Si vive y siente que Ud. no es su piel, entonces la piel es parte de su vivir pero no significa problema alguno. Pero, si Ud. vive y siente que es su piel, que sólo es piel, que la piel es lo único y la verdad, entonces se ha *identificado* con su piel y está en un problema existencial.

Entonces, la causa de todo esto es la *identificación consigo mismo*, con una forma de sí-mismo, con un aspecto real o imaginario de sí-mismo, con los contenidos del ego.

Todas las formas de *consideración interior*, una de las cuales es culpar a otras personas, pertenecen a la *identificación* con algo interno.

Una persona se ofende únicamente cuando le tocan el aspecto con el cual está *identificado*. Es ahí donde puede desconcertarse, sentirse herida, ofendida, insultada, despreciada, ignorada, etc.

Primero viene el estar identificado consigo mismo, segundo el sentirse herido, tercero el hacer *cuentas interiores*.

Mire para adentro y rápidamente puede descubrir cuántas personas se *la deben*. Eso es C.I.

En los grupos de Trabajo Interior es necesario tocar los puntos de identificación de las personas, para que brote como un rayo su C.I. y pueda observarla. Son choques que deben producirse en cada persona, para crearle circunstancias de auto-observación, pero cuando no comprenden este propósito superior entonces... se indignan con el instructor.

El juez interior

La C.I. se basa en el pensamiento de que los otros debieran ser diferentes, y de ello deriva el “*pedir cuentas*” a los otros.

Ud. siente que la otra persona no debiera tratarlo como lo hace o no debiera ser como es. Siempre parte de la idea de que *tiene razón* y los otros no la tienen, que falta algo que deberían haber hecho, que su conducta es inapropiada según sus normas privadas de lo que es justo y de lo que es injusto.

Nunca entiende que todo esto significa colocarse en la posición de juez. Está juzgando a la otra persona según sus ideas preconcebidas acerca de cómo debe ser esa persona, está juzgando desde su “*ego*”.

Este es el origen del “*pedir cuentas*” a los demás.

En resumen, siente que la otra persona le debe algo, que ella es deudora de Ud., siempre.

El “*ego*” siempre se siente acreedor de toda la humanidad.

La identificación consigo mismo

Estar identificado consigo mismo significa que está atado a *algo* en sí, a lo cual se considera como si fuera uno mismo.

Supongamos que está atado a la idea de que es una persona verídica, que nunca miente, jamás.

Se *imagina* a sí-mismo, para sí-mismo, como si fuera siempre verídico. Por eso, donde quiera que esté, lleva consigo esta *imagen*, pegado a esa *imagen*, fusionado con esa *imagen*.

Ud. no tiene existencia alguna fuera de esa *imagen*. Ud. es esa *imagen*. Lo acompaña a donde quiera que vaya, aun cuando no diga la verdad. No decir la verdad carece de importancia para la *imagen* que tiene de sí-mismo y con la cual está firmemente fusionado.

Si las circunstancias le hacen ser poco franco, empezará enseguida a justificarse a sí-mismo y a explicarse a sí-mismo, hasta sentirse otra vez cómodo interiormente y en paz con la imagen que lo domina.

Si esa sacrosanta imagen es tocada por alguien, desde afuera, Ud. se indigna, se ofende; es decir, su *imagen* se indigna, se ofende, porque en el estado de identificación *Ud. no existe*.

Existe su imagen, pero *Ud. no existe*. Ud. es esa *imagen*.

Este es un ejemplo que pertenece a la clase de *identificación* con *imágenes de sí-mismo*, capaz de generar las “*cuentas por cobrar*” propias de su C.I.

Comprenda claramente esto: es la identificación con las imágenes de sí-mismo lo que engendra la C.I., porque ninguna imagen puede ser vulnerada.

Y las imágenes son innumerables:

- * **Yo soy** veraz.
- * **Yo soy** una persona muy responsable.
- * **Yo soy** muy buena persona.
- * **Yo soy** muy buen padre.
- * **Yo soy** inteligente.
- * **Yo soy** muy sensible.
- * **Yo soy** muy paciente.
- * **Yo soy** muy honesto.
- * **Yo soy** muy justo.
- * **Yo soy** una persona muy equitativa.
- * **Yo soy** muy respetuoso.
- * **Yo soy** muy razonable.

* **Yo soy** muy honorable.

* **Yo soy... yo soy... yo soy... yo soy...**

Cada uno de nosotros tiene por lo menos una imagen especial de sí mismo con la cual nos identificamos.

Cuando es tocada una imagen, por así decirlo, manifestamos nuestra susceptibilidad, ya sea con la depresión, la cólera, la indignación, la desilusión, en suma, con un estado negativo.

Cuando cargamos con muchas imágenes, la identificación con sí mismo es muy fuerte, y cuanto más nos identificamos con nosotros mismos, más expuestos estamos al enfado, el desaliento, el desengaño, la desilusión, la ira...

Las imágenes se forman con la *vanidad* y la *imaginación*, componentes de la falsa personalidad o personalidad insana.

Si pudiéramos ver por medio de la observación pura y la percepción pura que no somos en absoluto como nos imaginamos, entonces el poder del ego se debilitaría notablemente.

La palabra "*pura*" significa sin pensamiento alguno.

Pero nunca miramos hacia adentro.

Preferimos defendernos, aun cuando nos damos cuenta de que no tenemos razón. Ello se debe a que dos gigantes llamados *orgullo* y *vanidad* no nos permiten ceder, porque no los conocemos ni los reconocemos.

Sólo la observación-de-sí puede ayudarnos en esa dirección, sólo uno mismo, viéndose, puede ceder a sí mismo. Es preciso, entonces, sólo en las primeras etapas del Trabajo Interior, que se produzca cierta división funcional en *uno mismo*, entre el lado *observante* y el lado *observado*.

Pero, por favor, es necesario comprender que esta dualidad *observador-observado* es realmente un truco para iniciar la búsqueda interior, dualidad que un poco más adelante debe ser abandonada.

Por ejemplo, si se ha forjado la imagen de que siempre dice la verdad, es necesario que observe durante un largo período cuantas veces miente. Sólo la percepción de la mentira, que conduce a la *comprensión interior*,

diluirá el poder de esa imagen con la cual se ha identificado y de la que ha sido esclavo.

Mientras una persona se siga tomando como un “yo” no puede modificar su ser, por estar tan completamente *identificada consigo mismo*. No puede cambiar nada precisamente porque está *identificada con sí-misma*, y toma todo en ella como si eso fuera ella misma.

Sus pensamientos, opiniones, estados de ánimo, emociones, sensaciones, de hecho, todo lo toma como “Yo”. Dice “Yo” a todo ello. Vive como si fuera eso, y siente que sólo es eso. Esa es la **identificación**.

El hombre siempre se encuentra en estado de identificación, y por esta razón no puede recordarse a sí mismo. No se acuerda de su existencia. Esto explica por qué casi nunca me acuerdo de la **tarea**: porque para recordar la tarea debo acordarme de mí. Y explica por qué casi nunca hago la tarea: porque no tengo ningún interés en la desidentificación.

¿Cómo podría desear la desidentificación si ni siquiera comprendo que estoy *identificado*?

El estado del hombre es tal que se *identifica* con todo lo que sucede en su interior. Se *identifica* con sus conocimientos, sus opiniones, sus pensamientos, sus creencias, sus conductas, su imaginación, sus deseos..., vive totalmente *identificado* con lo que *sucede* dentro de sí.

A todo cuanto tiene lugar en uno mismo se le dice “Yo”.

La mente actual está totalmente condicionada.

Usted no es sus pensamientos

La *identificación* con el pensamiento, fuente de *consideración interior*, es rasgo de las personas cuyo centro de gravedad es el Centro mental.

Por lo general un hombre se identifica por completo con sus opiniones, que fueron tomadas en préstamo de otras personas, de libros, periódicos, maestros, etc.

A menos que observe el Centro mental y lo que sucede en él, se *creerá* en los propios pensamientos, se identificará con ellos, se les conferirá

la cualidad de la veracidad y se dirá: “*Yo pienso*”. Y más interiormente, se tomarán esos pensamientos como si fueran uno mismo. Entonces tienen poder y ejercen su influencia sobre las emociones y los actos.

Un pensamiento desagradable, lúgubre, pesimista, malvado... se convierte en *usted*, y así *usted es él*, por medio de la identificación con él.

Pero Ud. no es sus pensamientos. Los pensamientos suceden.

Los pensamientos son una reacción de la memoria frente a un estímulo.

Cualquier pensamiento puede penetrar en la mente, de cualquier calidad: buenos, malos, nobles, inútiles, estúpidos, crueles, miserables... y si dice “*Yo*” a todos ellos, ¿dónde está *usted*? Dirá “*si*” a todos ellos, los aceptará, se identificará con ellos, porque en todo momento los creará “*Yo*” y creará que “*Yo*” es pensar esos pensamientos.

Es tal nuestra ingenuidad que creemos que todos los pensamientos que pasan por la mente son nuestros y que nosotros mismos los hemos pensado, cuando en realidad ni un solo pensamiento ha sido creado por nosotros. Los pensamientos suceden.

Si comprendemos que debemos observar nuestros pensamientos, y procedemos a hacerlo, nuestros puntos de vista no tardarán en ser diferentes.

Respecto del pensamiento podríamos tener dos aspectos muy claros:

1. Que nuestros pensamientos no son nuestros, porque suceden.
2. Por lo tanto, no somos responsables de nuestros pensamientos, sino de nuestro pensar.

Un pensamiento pasa por la mente y busca cautivarnos. Si lo logra, se empieza a “*pensarlo*”, es decir, a pensar desde él, porque estamos *identificados* con él.

Es decir, no somos responsables de los pensamientos, porque son un movimiento reactivo de la memoria, pero *pensar* desde ese pensamiento sí es nuestra total responsabilidad.

Es necesario comprender que el *pensamiento* y *pensar* no son la misma cosa.

Supongamos que le pasa por la mente el pensamiento de que “*mi pareja me está engañando*”. Tiene 2 opciones:

1. *Observa* el pensamiento, comprende que es sólo su imaginación, pierde fuerza y amplía su conciencia.
2. Se *identifica* con su pensamiento, cree en él, se fusiona con él, y ahora todo su aparato psíquico y biológico se activa en la dirección del contenido de ese pensamiento. Ahora va a actuar desde la ira y los celos.

Algunas personas se *identifican* generalmente con pensamientos sombríos, tortuosos, recelosos, pesimistas. Gustan de los pensamientos que tienen esa forma, color y sabor. Los aceptan, les creen sin cuestionarlos; viven, sienten y actúan desde ellos. Activan sus emociones y ellas activan su cuerpo.

Comprenda claramente, por favor, que el problema no es el *pensamiento* sino el estado de *identificación* con él, y esa *identificación* genera de inmediato una permanente *consideración interna*.

Expresiones tales como:

- * Tengo un mal presentimiento.
- * Nadie **me** comprende.
- * **Yo** creo que no me merezco esto.

son típicas manifestaciones de la *consideración interna* propia de la *identificación* con ciertos pensamientos.

La confusión

Una persona puede tener toda clase de pensamientos. Cualquier pensamiento puede estar en la mente; si la persona carece de discernimiento, se identifica con ellos y *reacciona* según ellos.

Pero el *pensamiento* y la *reacción* son cosas diferentes. El *pensamiento* es lo que sucede dentro de la persona y la *reacción* es lo que sale de ella.

Sucede un pensamiento, en estado de inconciencia Ud. se identifica con él, le dice “yo” a él, le cree, y entonces *piensa* desde él y actúa desde él.

Pensamiento, pensar y actuar son fases de un proceso.

Los *pensamientos* son las reacciones de la memoria frente a los estímulos externos.

Lo que *piensa* y *hace*, según ese pensamiento, es lo que *sale* de esa persona.

Un pensamiento puede ser una mentira, equivocado, iluso, falso, deprimente, parcial, obsesivo, negativo, pesimista... y todo lo demás.

Si Ud. se *identifica* con tales pensamientos, pensará y oírará según ellos. En tal caso, su mente y su vida serán una confusión.

Repitémoslo. El problema no es el pensamiento que aparece en la mente desde la memoria, sino la identificación del “yo” con él, lo que conduce a un cierto *pensar* y a un cierto *actuar*.

Este estado interior es uno de los que generan la *consideración interna*.

Las emociones generando C.I.

El pensamiento, desde la corteza cerebral, activa las emociones en el cerebro límbico, y ellas activan la acción del cuerpo.

La *identificación* con esas emociones es mucho más intensa que la *identificación* con esos pensamientos.

Nuestro estado de ánimo, sentimientos y emociones nos toman por asalto. Basta simplemente observarnos en un momento de ira o de miedo, u observarse cuando alguien toca su vanidad, su arrogancia, su soberbia, su orgullo, para constatar toda la compulsión que hay ahí.

¿Es fácil no ofenderse?

Hay dos razones por las cuales los estados emocionales son tan fuertes:

1. Porque el centro emocional trabaja con una energía mucho más rápida y poderosa que la utilizada por el centro mental.
2. Porque rara vez, o casi nunca, observamos nuestras emociones.

No es exagerado afirmar que en realidad nunca tenemos conciencia de nuestras acostumbradas emociones cotidianas, que prácticamente son casi siempre negativas, mezquinas, celosas y miserables.

¿No permanecemos casi continuamente en estado de sufrimiento, estrés, preocupación, ansiedad, depresión, angustia...?

Nuestro amor a las emociones desagradables es extraordinario y nos gusta mucho no sólo comunicarlas a otras personas e infectarlas, sino escuchar cosas desagradables, prestar atención a las desgracias ajenas.

No sabemos lo que estamos sintiendo, porque nunca miramos hacia adentro. No podemos ver nuestras emociones porque estamos demasiado *identificados* con ellas.

Si pudiéramos ver *plenamente* nuestras emociones nos horrorizaríamos. Pero, afortunadamente, no somos capaces de verlas en toda su plenitud, simplemente porque no seríamos capaces de soportarlas. Nos enloquecería ver la calidad de nuestra vida emocional.

Esto explica por qué en el *Trabajo Interior* se propone trabajar primero con el cuerpo, luego con la mente y luego con las emociones.

El *Trabajo* con las emociones debe ser muy lento, gradual, suave, amoroso, porque el ego-emocional es muy reactivo, apasionado y obsesivo.

La dificultad mayor radica en que la *identificación* con la emoción tiene la misma intensidad y energía que la emoción, y esa es fuente intensa de *consideración interna* infinita, manifiesta en expresiones tales como:

- * Nadie **me** quiere.
- * **Yo** soy muy demalás.

- * Este es *mi* destino.
- * Tengo miedo de...
- * **Yo** he sufrido mucho...

Una manera de empezar el *trabajo* de desidentificación con las emociones es *ver* el resultado de nuestras emociones. Este es un buen punto de partida.

Ver cómo herimos a la gente, cómo hacemos daño, cómo ofendemos, y aún así, nos puede llevar un tiempo largo darnos cuenta de que, efectivamente, estamos poseídos por emociones desagradables, sórdidas, miserables, capaces de herir a los demás.

Pero aún así, todos estos estados internos son muy importantes para el *despertar interior*, porque poseen casi toda la energía de la persona. Son la materia prima para el *despertar* de la conciencia-de-sí-mismo. Son la semilla que tenemos para crecer desde ahí, aunque le parezca imposible.

Recuerdo en este momento una frase interesante: “*en el mundo sobra franqueza y falta ternura*”.

¿Por qué?

Expresar las emociones desagradables es lo que en la vida se llama tan a menudo “*ser franco*”, “*ser sincero*” o “*tratar de ayudar*”.

Las personas creen realmente que es una prueba de bondad decirse toda clase de cosas desagradables y desdichadas, unas a otras, e imaginan que si lo dicen con una suave sonrisa ejercen la caridad y la buena voluntad.

En estado emocional de *consideración interna* no somos caritativos, ni bondadosos, ni damos pruebas de buena voluntad, y es preciso comprender cabalmente este lamentable orden de las cosas.

Es la *consideración interna* la que hace que poseamos un enfermizo *amor* por nosotros. Amamos cuanto complace nuestra vanidad y por eso no amamos a nuestro prójimo, a menos que nos halaguen.

Y, aun cuando tengamos en nosotros mejores “*yoes*”, capaces de comprender a las demás personas y ayudarlas, aunque no nos halaguen, son los “*yoes*” más pequeños, más mezquinos, que pertenecen al egoísmo, a la

arrogancia y al engreimiento, los que dan pruebas de mayor fortaleza y presencia cotidiana.

En general, las relaciones humanas están gobernadas por estos pequeños, miserables y tiranos “yoes”, reflejo de la *consideración interna emocional*.

Es muy interesante observar cómo, por ejemplo, en vida no nos perdonamos ni nos permitimos perdonar a quien supuestamente nos hizo daño, pero, se dice, que en el momento de la muerte sólo deseamos que Dios, el prójimo y todo... *nos perdonen*.

Esa es la *consideración interna*, a la hora de la muerte.

¿Qué hacer?

Afortunadamente existen diversas formas de *trabajar la consideración interna*... mientras estamos vivos:

1. Descubrir el daño cotidiano que causo a otros.
2. La observación consciente de los pensamientos, emociones y sensaciones.
3. La conexión con el ***aquí-ahora***.
4. Técnicas de relajación mental, como el Yoga Nidra, que permiten el trabajo con el inconsciente para, por ejemplo, iniciar el proceso necesario de *perdonar* y *perdonarme*.
5. Practicar la *consideración externa*, que es la acción compasiva, el amor en acción.

Todo esto forma parte de un *Trabajo Interno* que es posible para todos.

Cada uno desde su estado actual, con su energía, según su necesidad y su pasión con sí-mismo.

Todo esto para expandir la propia conciencia, desde la cual podría establecer una comunión con el *Ser* más profundo del prójimo y el propio.

Empiezo por *mí*, pero es para *todos* y por *todos*.

Primero me hago el bien, luego hago el bien.

Bibliografía

- Comentarios psicológicos. Maurice Nicole.
- Fragmentos. Ouspensky.
- La vida tal como es. Joko Beck.
- La vida del no apego. Dhiravansa.
- Preguntas y respuestas. Swami Brahmdar.