

¿Qué son las creencias?

Versión 2

Procesos para su despertar interior

ego

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

*“Permita que todo ocurra
de la manera que ocurre,
pero siempre alerta, vigilante,
sin creencia alguna.”*

Nisargadatta.



¿Qué son las creencias?

Para dar respuesta a esta pregunta necesitamos comprender un poco la relación que existe entre el “yo” y las creencias, para lo cual necesitamos tener cierta claridad acerca de qué es el “yo”.

El “yo” según la neurología

Según el Dr. Rodolfo R. Llinás, en su libro “*El cerebro y el mito del yo*”:

“El “yo” ha sido siempre la sublime incógnita; yo creo, yo digo, yo... lo que sea. Pero debe entenderse, obviamente, que el yo no es algo tangible.

Es tan solo un estado mental particular, una entidad abstracta generada, a la cual llamamos el “yo” o el “sí mismo”.

Pág. 148

De manera que el “yo” no es un gen dentro de la célula, ni es un órgano cerebral, sino sólo un estado mental muy circunstancial, que se construye así:

“El sistema tálamo-cortical es casi una esfera isocrónica cerrada que relaciona sincrónicamente las propiedades del mundo externo, referidos por los sentidos, con las motivaciones y memorias generadas internamente.

Este evento, coherente en el tiempo, que unifica los componentes fraccionados tanto de la realidad externa como de la realidad interna en una estructura única, es lo que llamamos el sí-mismo.”

De manera que, según la neurociencia, el “yo” es la coherencia simultánea y sincronizada de:

Percepción sensorial + motivaciones + memorias

De aquí surge de inmediato una pregunta que tiene enorme significación en el Trabajo Interno: la percepción sensorial no se interrumpe jamás, salvo que estemos muertos; pero, ¿qué sucede si suspendo las motivaciones y, de alguna manera, evito el movimiento de la memoria, que es el pensamiento?

Si el “yo” es esa tríada, ese “yo” desaparecería si suspendo las motivaciones y la memoria.

De manera que puede existir la percepción sensorial, sin “yo”, cuando no hay motivación ni pensamiento.

¿Asocia usted esta idea con el concepto de la “*percepción sensorial pura*” que se propone reiteradamente en el Trabajo Interior? ¿Recuerda haberlo oído?

Cuando hay “*percepción sensorial pura*” no existe el “yo”, el “*sí mismo*”, el “ego”, y una dimensión nueva podría manifestarse.

Contenidos del “yo”

Según Krishnamurti el “yo” es la búsqueda de poder, de posición, la autoridad, la ambición y las *creencias*, la codicia de saber y tener.

El “yo” es la idea, el recuerdo, la conclusión, la experiencia, las diversas formas de las intenciones, el esfuerzo para llegar a ser esto o aquello, o no ser esto o aquello, la memoria acumulada del inconsciente: lo racial, el grupo, el individuo, el clan, y las *creencias*.

El “yo” es la totalidad de todo esto, ya sea proyectado exteriormente como acción, o proyectado mentalmente como virtud.

Este proceso íntegro del “yo” incluye la competencia, el deseo de ser más, la codicia, la maldad, la crueldad, el miedo psicológico, la ira, la vanidad... y cuando nos enfrentamos con él, descubrimos que es algo maligno:

“Uso la palabra maligno intencionalmente, porque el “yo” es divisivo; el “yo” lo encierra a uno en sí mismo; sus actividades, por nobles que sean, separan y aíslan.”

Sabemos todo esto. También sabemos cuán extraordinarios son los momentos en el que el “yo” se halla ausente, en que no hay sentido alguno de esfuerzo; ello ocurre cuando hay amor.”

Krishnamurti.

De manera que las *creencias* son parte del contenido del “yo”, y tienen una razón y un poder muy especial, como veremos.

Escapar

¿Necesitamos, acaso, una creencia, de cualquier clase que sea? ¿Es una necesidad absoluta? Si así fuera, ¿por qué es necesaria?

No necesitamos “*creer*” que existe la puesta del sol, que existen las montañas, los ríos, las mascotas, las flores, las cosas...

No necesitamos “*creer*” que reñimos con nuestra pareja o nuestros hijos.

No necesitamos “*creer*” que, en general, la vida es una desdicha terrible con su angustia, su conflicto y su constante ambición.

Todo eso es un hecho, del cual no es necesario creer, pero sí puede ser percibido como tal, como un hecho.

Pero necesitamos “*creer*”, necesitamos una creencia cuando queremos escapar de un hecho hacia una irrealidad.

Cuando no comprendo “*lo que es*” escapo hacia “*lo que no es*”, mediante alguna creencia.

Así, la creencia es la negación de la realidad.

La creencia niega “*lo que es*” y se mueve hacia “*lo que no es*”.

El intelecto

Un hombre que comprende la vida no necesita creencias; vive.

Un hombre que ama no tiene creencias; ama.

El que tiene creencias es el hombre consumido por el intelecto, porque la mente siempre está buscando seguridad, protección, siempre está evitando el peligro, la incertidumbre y, por eso, engendra ideas, creencias, ideales, detrás de los que pueda protegerse.

La creencia es un engendro de la mente, porque tiene miedo de lo que no comprende.

Comprender "*lo que es*" importa más que creer y seguir ideales, dado que los ideales son ilusiones y "*lo que es*" es lo real.

Para comprender "*lo que es*" se requiere una sensibilidad, una mente rápida y libre de prejuicios, de creencias, de miedos.

La creencia impide ver "*lo que es*", la realidad, lo que sucede.

Debido a que no queremos afrontar y comprender "*lo que es*", inventamos numerosas vías de escape y les damos hermosos nombres: ideal, espíritu, Dios, cielo, paraíso, virtud, bondad, verdad...

Lo falso

Sólo cuando veo lo falso como falso, mi conciencia es capaz de percibir lo verdadero. Pero necesito ver, observar, mirar eso.

Una mente confundida en lo falso jamás puede encontrar la verdad.

Por lo tanto, debo comprender qué es falso en mis relaciones, en mis ideas, en mis creencias, en las cosas que hay a mi alrededor, porque percibir la verdad exige que se comprenda lo falso.

Sin eliminar las causas de la ignorancia, no puede haber iluminación, entendida como la percepción pura de la realidad.

Buscar la iluminación cuando la mente se debate en la ignorancia y el miedo, es absolutamente vano y sin sentido.

Por consiguiente, debo empezar a ver lo falso en mis relaciones con las ideas, con las creencias, con la gente, con las cosas.

Cuando la mente ve lo que es falso, se manifiesta lo verdadero; entonces hay éxtasis, hay felicidad.

Cuando observo el desorden, surge el orden

Lo falso oculta lo verdadero.

Cuando observo la mentira, surge la verdad.

Cuando trasciendo lo falso, mediante su comprensión, surge lo verdadero, lo real.

Del estercolero surge la flor de loto.

El poder de la observación transmuta lo observado.

Religión y religiosidad

Una *religión* es el conjunto organizado de creencias, mitos, ritos, jerarquías, libros, iglesias...

La *religiosidad* es comprender el hecho de lo que somos en nuestra existencia cotidiana: lo que hacemos, la manera como hablamos, lo que pensamos, nuestras conversaciones, cómo tratamos a nuestra pareja, a nuestros hijos y vecinos...

Religión y religiosidad son dos cosas completamente distintas.

La religión de ustedes, su creencia en Dios, es un modo de escapar de la realidad; por lo tanto, usted *tiene* una religión, pero usted no es religioso.

Es usual que un hombre rico, que acumula dinero a base de crueldad, de falsedad, de astucia, envidia, codicia... crea en Dios.

¿Es posible encontrar a Dios por medio de la falsedad, del engaño, de los intereses personales, de los arteros trucos de la mente?

El hecho de que uno colecciona creencias, todos los libros sagrados y los diversos símbolos de Dios, ¿indica que uno es una persona religiosa? ¿o que simplemente *tiene* una religión?

En Colombia es un hecho documentado que los sicarios, antes de acometer sus crímenes, van a misa, le rezan a la virgen y se echan la bendición, rogando que les vaya bien.

Los sicarios tiene su religión, sus creencias, y eso no evita su maldad.

La realidad es su crueldad, y su irrealidad son sus creencias.

Así, la religión, que es una suma de creencias, es un escape respecto de los hechos, una evasión de la realidad presente.

Una mente que escapa de lo factual, de los hechos de la relación, jamás encontrará a Dios, porque el Misterio de la vida está oculto en la realidad que sucede Aquí-Ahora, y no en lo que creo acerca de esa realidad.

Una mente agitada por las creencias no puede conocer la verdad, la realidad.

Pero la mente que comprende su relación con la propiedad, con la gente, con las ideas, con las creencias; que ya no lucha más con los problemas que genera la relación; una mente para la que la solución no es el retiro, ni el evadirse, sino la comprensión del conflicto en la relación con todo y con todos, comprenderá el amor, encontrará el amor, amará, descubrirá la verdad oculta en la realidad.

Sólo una mente que puede comprender la naturaleza del conflicto y la vacuidad de las creencias, puede comprender la realidad, ver la verdad, Ser.

La pantalla de la creencia

Usted cree en Dios y otro no cree en Dios, de modo que las creencias de ustedes los separan.

En todo el mundo la creencia está organizada como hinduismo, budismo, islamismo, judaísmo o cristianismo; así, divide a la humanidad.

Estamos confundidos porque no comprendemos casi nada, y pensamos que mediante la creencia aclaramos la confusión; es decir, la creencia se superpone a la confusión y a la ignorancia y esperamos que, con eso, la confusión se aclarará, la ignorancia desaparecerá y la verdad se revelará.

Creemos que lo que creemos es la verdad.

Pero la creencia no es sino un modo de escapar del hecho de la confusión, no nos ayuda a afrontar y comprender el hecho que nos confunde, sino a escapar de la confusión en que nos encontramos.

Como no comprendemos la realidad, “*lo que es*” Aquí-Ahora, huimos mediante la creencia, nos refugiamos tras alguna creencia, sin importarnos qué es la realidad.

Para comprender lo que no comprendemos, para comprender la confusión, no es necesaria la creencia; ésta sólo actúa como una pantalla entre nosotros y nuestros problemas.

Por eso la religión, que es una creencia organizada, se convierte en un medio para escapar de “*lo que es*”, del hecho de la confusión y la ignorancia.

Tal vez no le faltó razón a Carlos Marx cuando afirmó que “*la religión es el opio del pueblo*”.

El hombre que cree en Dios, el que cree en el más allá, o aquel que tiene alguna otra forma de creencia, está escapando de un hecho: el hecho, lo que él es, Aquí-Ahora.

¿Acaso no conocemos a esas personas que creen en Dios, que posan de virtuosas, que repiten ciertos cantos y ciertas palabras, que asisten a misa

y comulgan, y que en su vida cotidiana son tiranos, autoritarias, crueles, ambiciosas, tramposas, deshonestas, viciosas, corruptas? Pero son creyentes.

¿Esas personas podrán encontrar a Dios?

¿Son personas religiosas?

¿Por qué ese espacio tan grande entre su creencia y su vida real?

Sin embargo, tales personas creen en Dios, adoran a Dios, lo bendicen, van al templo todos los días, lo hacen todo para eludir el hecho de “*lo que son*”; y a esas personas las consideramos respetables, porque esas personas somos nosotros mismos.

Esas personas *tienen* una religión, pero no son religiosas.

El miedo

Si no tuviéramos alguna creencia, ¿qué nos sucedería? ¿No estaríamos muy asustados de lo que nos podría pasar?

Si no tuviéramos un modelo de acción basado en una creencia -ya sea en Dios, en el comunismo, en el imperialismo, o en alguna fórmula religiosa, en algún dogma al cual estamos condicionados-, nos sentiríamos totalmente perdidos. ¿No es así?

Y esta aceptación de una creencia, ¿no es un modo de disimular ese miedo, el miedo de ser realmente nada, el miedo al vacío?

Después de todo, una copa es útil cuando está vacía; y una mente llena de creencias, saturada de dogmas, citas, certezas, afirmaciones, es de hecho una mente que carece de libertad para indagar.

Es una mente tan solo repetitiva, llena de creencias de otros.

El escapar de ese miedo, miedo al vacío, a la soledad, al silencio, al estancamiento, miedo de no alcanzar la meta, de no triunfar, de no obtener lo que queremos, de no ser, de no llegar a ser esto o aquello, es seguramente

una de las razones por las que aceptamos tan ansiosa y ávidamente las creencias.

¿Qué sería usted sin sus creencias?

Ahora bien, es necesaria una pregunta: mediante la aceptación de una creencia, ¿nos comprendemos a nosotros mismos? ¿Comprendemos por qué me pasa lo que me pasa? ¿Comprendo por qué sufro? ¿Comprendo los conflictos en mis relaciones? ¿Comprendo mi vanidad, mi orgullo, mi ira, mi violencia? ¿Comprendo mi ego? ¿Comprendo mis deseos, mis pasiones, mis vicios, mis adicciones?

No. Todo lo contrario. Una creencia, cualquiera que sea, religiosa o política, impide que nos comprendamos a nosotros mismos.

La creencia es la negación de la comprensión.

Actúa como una pantalla a través de la cual nos miramos, pero esa pantalla no es transparente.

¿Podemos, pues, mirarnos mediante una creencia? ¡Eso es imposible!

¿Podríamos mirarnos sin las creencias? Eso es posible. Habría que intentarlo.

Si eliminamos estas creencias, las numerosas creencias que tenemos, ¿nos queda algo para mirar?

Si no tenemos creencias con las que la mente se haya identificado, entonces la mente, sin identificación alguna crédula, es capaz de mirarse y verse tal como es.

Eso constituye, por cierto, el principio de la comprensión de uno mismo, el principio de toda sabiduría, el principio de una relación real, el principio del amor, el principio de la Verdad.

¿Qué es la verdad?

Sólo cuando la mente está dispuesta a percibir las ideas y las creencias, a observarlas, puede haber una experiencia directa de lo que son las ideas y las creencias.

Tal vez sean nada.

Sólo cuando la mente está libre de ideas y creencias puede haber una experiencia directa de “*lo que soy*”, de “*lo que es*”, Aquí-Ahora.

Ni las ideas, ni las creencias, son la verdad.

La verdad es algo que puede ser vivenciado directamente, sin idea ni creencia alguna, de instante en instante, cuando hay una atención intensa, sin esfuerzo, plena, apasionada, y una percepción pura y amorosa de “*lo que es*”, Aquí-Ahora.

No se trata de una experiencia que deseamos, la cual sería entonces una búsqueda de sólo sensación.

Sólo cuando uno puede ir más allá de las ideas y creencias -que es el “yo”- sólo cuando uno puede trascender todo eso, y el pensamiento está absolutamente silencioso, hay un estado en que se experimenta de manera directa.

En este estado sabrá uno qué es la verdad.

Entonces, ¿hay acaso una forma de saber cuál es la verdad? Sí la hay. El Zen dice que es preciso abandonar todos los credos. En eso insiste Krishnamurti una y otra vez: abandonen todos sus sistemas de creencias y entonces comprenderán la verdad que está oculta en la realidad.

Pero no hay forma de expresar en palabras esa comprensión porque el conocedor y lo conocido ya no estarán separados. En ese lugar, el experimentador y lo experimentado son lo mismo.

La niñez

El adulto está condicionado, amoldado, a una creencia, a algunas creencias, dentro de un sistema de creencias que son el marco de su vida. Tiene una referencia específica que moldea y restringe su vida.

Los niños viven en un mundo diferente porque para ellos todavía no ha tomado forma la separación entre el sueño y la realidad. Quizás sea por eso que todos recordamos la niñez con nostalgia, como algo hermoso.

¿En qué radicaba esa maravilla? Pues en que no había diferencia entre la realidad y el sueño: podíamos pasar fácilmente de un sueño a otro. Era fácil salir de un sueño a sumergirnos en otro. No había barreras.

No nos habíamos identificado con un único sueño, con un sueño fijo.

Cuando niños no teníamos problemas porque no teníamos creencias fijas. Las creencias eran fluidas y ninguna creencia se había afianzado, ni se había convertido en un fenómeno concreto, rígido, acerado. *Todo* era fluido, y así era nuestra atención.

De manera que cuando niños fluíamos en un universo de sueños y creencias aleatorias; luego, en la medida en que la mente se fue haciendo más social, ese universo de sueños se fue reduciendo a un marco determinado de creencias; luego, unas pocas creencias y, tal vez, finalmente, enraizado en muy poquitas creencias o, quizás, identificados totalmente con una sola creencias, sin descubrir jamás la veracidad de ella.

La mente creativa

¿Hay alguna forma de deshacernos de todos los sistemas de creencias? Sí la hay, y es solamente cuando los abandonamos todos que podemos descubrir "*lo que es real*".

Esa que llamamos la realidad que nos revelan las creencias, es virtual, relativa a esa creencia. Es imposible descubrir la verdadera realidad por medio de los sistemas de creencias puesto que ellos la contaminan, la penetran, la modifican, la ocultan, la enmascaran.

Debemos abordar la realidad totalmente vacíos, desprovistos de teorías, filosofías y creencias. Es por eso que el Zen se opone tanto a las escrituras y teologías. Está en contra del pensamiento egocéntrico, disfuncional. No se aproxime con la mente a la realidad o de lo contrario verá algo que no existe realmente.

Verán algo y, si en verdad lo desean, hasta encontrarán ese algo. Es así como sucede: encontramos aquello en lo que creemos. Somos creadores. La mente es creativa. ¡Cuidado con la mente!

Este fenómeno de la creación desde la mente lo explica la neurología de una manera que nos debe asombrar: el cerebro no distingue entre lo que visualiza y la realidad. Lo que el cerebro visualiza sucede como un hecho real dentro del cerebro. Lo que el cerebro está imaginando... está sucediendo. Lo que el cerebro cree... es.

Descubra en esta idea el poder de las creencias... y el poder del cerebro creando su propia realidad.

Un buen día, tal vez, reconoceremos que podemos abandonar todas las creencias y, entonces, todas las realidades relativas desaparecerán. En tal caso, ahora sí podríamos observar “*lo que es*”.

La hipnosis colectiva

Es muy curioso e interesante el hecho de que, en esta sociedad, casi todos sean católicos o cristianos, que es casi lo mismo. ¿Por qué? ¿Por qué casi todos creyendo en lo mismo? ¿Cómo es posible? ¿Cómo es posible que casi todos crean en lo mismo? ¿Nos sometieron a una hipnosis colectiva sin darnos cuenta?

Hay un cuento de Gurdjieff que ilustra perfectamente la situación del hombre bajo el poder de las creencias colectivas:

“Cierta cuanto oriental habla de un mago muy rico que tenía numerosos rebaños de ovejas. Este mago era muy avaro. No quería contratar pastores, y no quería cercar los prados donde pacían las ovejas.

Las ovejas se extraviaban en el bosque, se caían de los barrancos, se perdían, y sobre todo se fugaban cuando se aproximaba el mago, porque sabían que él quería su carne y su piel. Y a las ovejas esto no les agradaba.

Por fin, el mago encontró el remedio. Hipnotizó a las ovejas y les sugirió primeramente que eran inmortales, y que no les haría ningún daño el ser despellejadas, que al contrario este tratamiento era excelente para ellas, y aún agradable.

Luego el mago les sugirió que él era un buen pastor que amaba mucho a su rebaño, que estaba dispuesto a hacer toda clase de sacrificios por él; en fin, les sugirió que si les llegase a suceder la menor cosa, eso no ocurriría en ningún caso ahora, ese mismo día, y que por consiguiente no tenían que preocuparse.

Después el mago les metió en la cabeza que de ninguna manera eran ovejas; sugirió a algunas que eran leones, a otras que eran águilas, y a otras que eran hombres o que eran magos.

Hecho esto sus ovejas no le causaron más molestias ni preocupación. No se escapaban más, esperando por el contrario con serenidad el instante en que el mago las esquilara o las degollara.”

Fragmentos. Pág. 290

De ahí la gran utilidad de la hipnosis social, puesto que la vida de las personas transcurre en sus mentes. La hipnosis puede proporcionar mejores creencias; desde luego no puede proporcionar una realidad, pero puede ofrecer mejores creencias.

Es mejor creer que estamos sanos y no enfermos, pues si nos creemos enfermos, enfermaremos. Recuerde lo que en medicina denominan “efecto placebo” y “efecto nocebo”.

De manera que las creencias colectivas, que son en realidad hipnosis social, nos ayudan a vivir como animales civilizados, crueles y perversos en su mayoría, pero sin degollarnos... a ratos.

Ahí va el ser humano colectivo, hipnotizado por el mago... de las creencias.

Desdicha y felicidad

El Zen dice que las dos son creencias. Tanto la desdicha como la felicidad son productos de la mente. No son reales, no son verdaderamente reales. Es necesario observarlas para descubrir y comprender su naturaleza mental.

Hay un tercer estado del ser en el cual no hay creencias, ni positivas ni negativas, ni de naturaleza alguna.

Cuando se abandonan todas las creencias se puede ver la realidad. Es una realidad que no es desdicha ni felicidad.

La desdicha es un producto de un cierto sistema de creencias, mientras que la felicidad es un producto de un sistema opuesto.

Cuando se abandonan todos los sistemas de creencias se produce un estado puro de Ser, cambia el Ser de la persona, surgen nuevos estados de conciencia, nuevas percepciones de la realidad.

No hay felicidad y tampoco hay desdicha.

No hay cielo ni infierno. Vivo en el Ser.

Desdicha

El cielo y el infierno son creencias. Es bastante posible que las personas que creen haber pecado terminen en el infierno; mejor dicho, en su infierno.

Y la posibilidad existe porque la están creando.

Al creer, crean.

Hace unos pocos años el Papa afirmó que “*el infierno no es un lugar sino un estado interior*”.

Pero esto no se lo creen ni los cristianos, porque ellos están enraizados en la creencia de que el infierno es un lugar donde habita el diablo, con cachos y cola, soportando altas temperaturas, que a la larga van a afectar su salud. Quién sabe en que creará el diablo.

El cielo y el infierno son fenómenos creados por la mente del hombre. La persona que se cree pecadora irá al infierno, o mejor aún, está en el infierno, mientras aquella que se cree santa irá al cielo, está en el cielo.

Pero el Zen dice que los dos son sistemas de creencias y, al ser producto de nuestra creación, los dos son irreales. Son realidades mentales. Si trasciende su mente, cielo e infierno desaparecen en la nada, que es su naturaleza.

Pero tampoco es necesario creer en lo que dice el Zen. Simplemente observe los contenidos de su mente.

¿Qué hacer con todo este embrollo?

Primero reconocer que estamos bajo el efecto hipnótico de las creencias.

Luego, tal vez, reconocer los sistemas de creencias negativos, que nos agobian. Quedarían los sistemas de creencias positivos.

Luego, liberarnos de las creencias positivas.

El Zen, que es des-hipnosis, nos ayuda en todo este proceso necesario de auto-liberación, porque nos enseña a observar la realidad directamente, tal como es, sin pensamiento alguno.

Es más fácil salir de lo positivo que de lo negativo. Las personas se aferran con más fuerza a la desdicha. Han sido condicionadas durante mucho tiempo para sufrir.

¿Por qué? Porque el ego nace y crece en medio de la desdicha circunstancial de la familia, la sociedad, la civilización. El ego se manifiesta con toda su fuerza cuando la persona cae presa de la desdicha. La desdicha

es la manifestación de lo negativo del ego, y ya sabemos que las creencias son parte de ese “yo”.

Cuando hay felicidad, que es la manifestación de la parte positiva del “yo”, el ego se tranquiliza, y la persona está más dispuesta a deshacerse de sus creencias fácilmente; Mientras que eso es algo que la persona infeliz no puede hacer sin gran esfuerzo.

Y es que no tiene nada más, solamente su desdicha, y entonces se aferra a ella. Piensa: *“¿Qué me quedaría si renuncio a mi desdicha? ¡No tendré ni siquiera eso! Por lo menos la desdicha me es familiar y he vivido tanto tiempo con ella que ya somos amigos”*.

Hay un placer perverso al permanecer con la desdicha.

Por estas razones Gurdjieff afirma que el hombre:

“En su vida tiene apego por todo, está apegado a su imaginación, apegado a sus creencias, apegado a su estupidez, apegado aún a sus sufrimientos, y quizás a sus sufrimientos más aún que al cualquier otra cosa...”

Lo que la gente debe sacrificar es su sufrimiento: nada es más difícil de sacrificar. Un hombre renunciaría a cualquier placer antes que a su propio sufrimiento... Y sin embargo, es indispensable liberarse del sufrimiento. Quien quiera no esté libre de él, quien quiera no haya sacrificado su sufrimiento, no puede trabajar (interiormente).”

Fragmentos. Pág. 288, 360

Recordemos que, en esencia, el sufrimiento surge de ciertas creencias, tales como:

“Las cosas deben ser como yo digo.”

“Yo creo en Dios.”

“No me gusta lo que sucede.”

“Todo puede ser controlado.”

“Yo soy muy religioso.”

“Esto no es lo que me merezco.”

“Yo puedo con todo.”

“Yo soy una persona muy bondadosa.”

“Yo creo que todo esto es muy injusto.”

“Yo soy capaz de perdonar.”

“Mi inteligencia entiende todo.”

“Yo sé casi todo.”

Por favor, adicione su propia relación de creencias tontas, que hacen que su vida sea lo que es. Si lo hace, se sorprenderá.

Observación directa

¿Por qué las ideas y las creencias arraigan en nuestras mentes?

¿Por qué son más importantes que los hechos?

¿Por qué llegan a ser tan significativas las teorías, las ideas, las creencias, los conceptos y no los hechos?

¿Es, acaso, porque no podemos comprender el hecho, “*lo que es*” porque nos falta la capacidad de enfrentarnos a él, o porque nos atemoriza hacerlo?

Así pues, las ideas, las creencias, las especulaciones, las teorías, son recursos para escapar del hecho... para huir de la realidad que no comprendemos.

Uno puede huir, puede hacer toda clase de cosas raras, visitar todos los templos, saberse todas las oraciones, practicar todos los ritos, leer todos los libros sagrados; pero los hechos están ahí, siguen ahí: el hecho de que es ambicioso, el hecho de que es violento, el hecho de que es iracundo, el hecho

de que es depresivo, engreído, avaro, tramposo, mentiroso, cruel, soberbio, miedoso... Todo eso sigue ahí, tal cual, crea usted en lo que crea, piense lo que piense, ¡todo eso sigue ahí!

El hecho es que eso es lo que soy, Aquí-Ahora. Eso es "*lo que es*". Esa es la realidad, en este instante, sin importar cuál es mi creencia. Hay un vacío inmenso entre la realidad y la creencia.

La creencia le puede dar un tono color rosado al hecho, pero ¡todo eso sigue ahí!

Podrá reprimir los hechos, controlarlos, disciplinarlos con ideas, decorarlos con creencias ingenuas, pero, no obstante, ¡todo eso sigue ahí! Ninguna creencia modifica lo que Ud. es.

¿No desperdician nuestra energía todos esos intentos hechos desde la idea, el deseo, la creencia?

Cuando me empecino en una idea acerca de un hecho, en una creencia acerca de un hecho, consumo mi energía en esa idea y esa creencia, sin relación alguna con el hecho real.

La creencia no tiene ningún contacto con la realidad, con "*lo que es*".

Pienso y creo que soy una persona que ama la paz, pero el hecho es que soy violento, iracundo, agresivo.

Pienso y creo que soy una persona bondadosa, pero el hecho real es que soy perverso en mi relación con los otros.

Pienso y creo que amo a mi pareja, pero el hecho real es que cada vez que la veo... la juzgo, la condeno, la desprecio, la excluyo.

No soy lo que pienso y creo de mí.

Ese pensar y ese creer es un consumo enorme de energía, separado del hecho, separado de la realidad que es.

Por lo tanto, si de un solo golpe suelto toda idea y toda creencia, libero esa energía para enfrentarme al hecho, sea el que sea.

Enfrentarme no es luchar contra el hecho, no es inventar una guerra interna, no es destruir el “yo”. No. No se trata de luchar contra nada. Se trata de practicar la observación pura, intensa, sensible, amorosa, del hecho, de lo que sucede en el espacio interior de sí-mismo.

Si abandono toda idea y toda creencia, entonces mi mente podría estar interesada por completo en “*lo que es*” y en la comprensión de “*lo que es*”.

La observación pura de “*lo que es*”, sin pensamiento alguno, es la puerta que me permite entrar al mundo real, lejos de toda idea y toda creencia.

El cerebro dañado

Si la creencia no es la verdad, ni la realidad, pero está arraigada en el cerebro, en las neuronas del cerebro, ¿podríamos aceptar que este hecho corresponde a un cerebro enfermo, herido, dañado?

Si una creencia es una versión subjetiva creada por la mente, acerca de un hecho específico, ¿podríamos aceptar que esa *versión*, que es una interpretación de un hecho, arraigada en las neuronas, es una herida del cerebro?

Una interpretación de un hecho, no es el hecho mismo. La idea de Dios, no es Dios. Creer que amo, no es amar. La palabra agua no moja, la palabra fuego no quema.

Ninguna idea es el hecho. Ninguna creencia es la realidad. Ideas, teorías y creencias son creadas por la mente. Son creaciones de la mente, no emanaciones de la realidad.

“Cuando te digo que te amo, no te estoy amando; sólo te estoy diciendo que te amo. Es un decir.”

Cuando esas ideas viejas y esas creencias tan dogmáticas han echado raíces en el cerebro, ¿podríamos ver ese hecho como una herida en el cerebro? A propósito, Krishnamurti dice:

“Nuestros cerebros están dañados. Durante miles de años hemos sido heridos psicológicamente, interiormente, y

esas heridas recordadas forman parte de nuestras células cerebrales: la propaganda de 2.000 años que dice que soy cristiano, que creo en Jesucristo, o que soy budista, eso es una herida. ¿Comprende, señor?

Así que nuestros cerebros están dañados.

Remediar ese daño es escuchar muy atentamente, escuchar, y en el acto de escuchar se tiene una percepción directa de lo que se ha dicho, y, por consiguiente, hay inmediatamente un cambio en las células cerebrales. Por lo tanto, hay una completa y total ausencia de identificación.”

Reflexiones sobre EL YO. Pág. 65

Volver a los sentidos

En esta cita el maestro propone el *escuchar* como una percepción directa y pura de lo que se ha dicho, estado en el cual no hay ninguna idea, ninguna creencia, ninguna identificación con nada. La pura percepción auditiva.

Pero la misma propuesta es válida para todos los sentidos, y esa es una propuesta explícita en el Zen.

Generalizando, se propone la práctica de la *percepción sensorial pura*, sin juicio alguno, con plena e intensa atención, lo cual:

“... puede terminar en un mundo completamente distinto, una dimensión diferente; no es una dimensión sensorial, ni una dimensión intelectual proyectada, sino algo totalmente diferente.”

Ibídem, pág. 62

Me permito sugerirle estudiar el capítulo “*volver a los sentidos*”, pág. 188 de “*la vida tal como es*”, de Joko Beck; allí se dice:

“Nuestra vida es siempre esta vida. Nuestro comentario personal acerca de la vida -todas las opiniones (y creencias) que tenemos sobre ella- 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 cenestésica de percibir nuestro cuerpo, no podríamos sentirnos molestos.”

¿Por qué? Porque estamos en el presente. Estamos siendo Testigos de “lo que es”, observando “lo que es”, escuchando “lo que es”, saboreando “lo que es”, olfateando “lo que es”... viviendo la vida de este instante, tal como es, sin pensamiento alguno.

Se trata de vivir primero existencialmente, y luego vivir esencialmente.

No podemos estar molestos a menos que nuestra mente nos lleve hacia pensamientos y creencias irreales. Siempre que nos sentimos molestos, estamos literalmente por fuera de la realidad: hemos dejado algo por fuera.

“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.”

Ibídem, pág. 191

¿Qué pasaría?

Una cosa es cierta: cuando creemos una cosa, vivimos una realidad; cuando creemos otra cosa, vivimos otra realidad. Todo es sólo cuestión de creencia. Todos los mundos son mundos de creencias.

¿Qué pasaría si abandono todas las creencias?

¿Qué pasaría?

¿Qué pasaría si abandono todas las creencias y me conecto con “*lo que es*”?

¿Qué pasaría si abandono la mente y regreso a la “*percepción sensorial pura*” de “*lo que es*”?

¿Qué pasaría?

Son buenas preguntas, porque no tienen respuestas inmediatas.

La realidad real no es una respuesta sino una vivencia absolutamente existencial.

¿Usted “*creer*” que puede descubrir la verdad? ¿Cree eso?

La magia es *observar* “*lo que es*”, la realidad.

La magia que transforma Todo consiste en observar la realidad, atentos, receptivos, perceptivos, amorosos, sensibles, comprensivos.

La magia es vivir la vida de cada instante.

Ese es el “*hacer*” que es necesario, sin creer en nada.

Ese es el “*hacer*” que nos conduce a develar el Misterio que subyace en la realidad de este instante.

Bibliografía

- Ouspensky. Fragmentos de una enseñanza desconocida.
- Osho. EL principio Zen.
- Krishnamurti. El libro de la vida.
- Suzuki. Mente de principiante.
- Patrice Richard. El arte de vivir.