

¿Qué son sus emociones?

Procesos de sanación y evolución

ego

Título original: ¿Qué son sus emociones?

Editado en 2017, Bogotá, Colombia.

Autor:
Enrique González Ospina

Diagramación y transcripción:
Meisy Bustos (310-6079650)
Julián Quintero Castiblanco (313-8523432)

Colaboradores:
Margarita Echeverri
Sonia Angelini
Nicolás Echeverri
Juan Bautista
Hugo Germán Cabrera

Correo del autor: egospina@outlook.com
Celular del autor: 315-3357297
www.enriquegonzalezospina.com

Enrique González Ospina

¿Qué son sus emociones?

*“No somos seres humanos que
tienen una experiencia espiritual;
somos seres espirituales que
tienen una experiencia humana.”*

Teilhard De Chardin S. J.



Enrique González Ospina (ego) es ingeniero de la U. Industrial de Santander, Colombia.

Estudios complementarios en la U. Javeriana de Bogotá, en Argentina y Alemania.

Profesor universitario durante varios años, en la U. Jorge Tadeo Lozano, U. Distrital, U. Javeriana, y en la U. Andrés Bello en Caracas, Venezuela.

Se inició en la investigación de lo místico en 1976, en Caracas, y tuvo la oportunidad de profundizar el tema en Bogotá, Méjico D.F. y Madrid, España.

Dirige Grupos de Trabajo Interior desde 1992 hasta la fecha.

No se haya alineado con religión alguna o tradición alguna, pero ha fusionado las siguientes fuentes en un Todo orgánico:

- Elementos del Budismo, El Cuarto Camino, el Zen, el Tao.
- Enseñanzas esenciales del Buda, Gurdjieff, Krishnamurti, Osho, Nisargadatta y Suzuki.
- La teoría científica del big bang.
- Algunos de los sorprendentes descubrimientos de la Física Cuántica.

Índice

	Pág.
Prólogo	7
1. Enfoque biológico.....	11
2. Enfoques psicológicos.....	33
3. Gurdjieff y las emociones.....	48
4. El Eneagrama de las emociones.....	70
5. Buda y el sufrimiento	129
6. Eckhart Tolle y el cuerpo del dolor	147
7. Krishnamurti y las emociones	161
8. El mecanismo psíquico de la emocionalidad.....	178
9. El determinismo hormonal de las emociones	196
10. No puede hacer nada con el pasado	201
11. La emoción sucede Aquí-Ahora	210

12. La ley del péndulo emocional	222
13. Aquí-Ahora-Esto es la única realidad	262
14. Procesos de sanación emocional	275
15. Primer proceso sanador: la observación pura de la emoción	282
16. Segundo proceso sanador: la meditación.....	307
17. Tercer proceso sanador: estar presente, Aquí-Ahora	327
18. ¿Cuál es su problema real?	340
19. Comprensión e inteligencia	348
Bibliografía.	357

Prólogo

El cerebro humano contiene cerca de diez mil millones de neuronas, que están conectadas entre sí de formas muy complejas. Aunque las chispas eléctricas y los cambios químicos que ocurren entre estas células logran realizar funciones sorprendentes y complicadas, la proeza más sorprendente es la creación de las emociones.

Cuando dirigimos una mirada introspectiva a nuestras emociones, las encontramos obvias y misteriosas a la vez. Son los estados de nuestro cerebro que menos conocemos y que recordamos con mayor claridad. Sin embargo, frecuentemente no sabemos de dónde proceden. Pueden cambiar lentamente o repentinamente y las causas pueden ser evidentes o confusas.

Podemos ser agradables o desagradables, estar alegres o tristes, optimistas o pesimistas, por otros motivos que los que creemos que están guiando nuestras acciones interiores. Podemos reaccionar ante el peligro antes de “saber” que estamos en una situación de riesgo. Puede atraernos la belleza de un cuadro sin entender conscientemente qué nos gusta de él. Podemos vivir consumidos en el sufrimiento, sin comprender que disfrutamos el placer perverso de vivir así.

Aunque las emociones se encuentran en la raíz de quienes somos, también parecen tener su propia agenda del día, que

normalmente se cumple sin tener en cuenta nuestra participación voluntaria. Entonces, ¿son irracionales? Resulta difícil imaginar la vida sin las emociones, pero muy poco sabemos de ellas. Y, lo más grave, muy frecuentemente ni nos damos cuenta de que estamos poseídos por ellas.

Los científicos han disertado mucho sobre la naturaleza de las emociones. Para algunos, son reacciones físicas que evolucionaron como parte de la lucha por la supervivencia. Para otros, son estados de la mente que surgen cuando el cerebro detecta reacciones físicas. Otra opinión es que las reacciones físicas son secundarias a las emociones y que lo importante ocurre solamente en el interior del cerebro.

Algunas teorías afirman que los impulsos inconscientes están en el núcleo de las emociones, mientras que otras resaltan la importancia de las decisiones conscientes. Una teoría, que tiene fuerza actualmente, es que las emociones son pensamientos sobre la situación en que se encuentra una persona. Otra teoría es que las emociones tienen una interpretación social: ocurren entre individuos, más que en cada individuo.

Por su parte, los psicólogos han desarrollado numerosos puntos de vista. La dificultad estriba en decidir cuál es la teoría correcta. Los estudios sobre el cerebro emocional pueden proporcionarnos nuevas perspectivas y también pueden ayudarnos a escoger entre las distintas interpretaciones que nos ofrece la psicología.

¿Por qué es tan complicado el tema? Porque las variables que participan son muy complejas: estímulos, percepción sensorial, cerebro, sistema nervioso, mente. Si, además, consideramos que cada una de esas variables es muy compleja en sí misma, comprendemos la complejidad de la emoción.

Pero hay otro aspecto igualmente apasionante. Es un hecho que no conocemos, con certeza, la naturaleza esencial de la emoción, no obstante los ingentes esfuerzos de la ciencia biológica y psicológica. ¿Qué decir de cómo sanar los estados emocionales que sumergen en el sufrimiento a la humanidad?

Este es un tema mucho menos estudiado. Al respecto, hay básicamente tres propuestas:

1. La sanación mediante el cuerpo físico.
2. La sanación mediante procesos mentales.
3. La sanación a partir del desarrollo de la conciencia de sí mismo. Esta es la propuesta de las Escuelas místicas: Yoga, Zen, Budismo, Tao, Sufismo, Gurdjieff.

De manera que la emoción es un tema complejo y extenso en extremo, superior al alcance de una sola disciplina. Entonces, ¿cuál es el propósito de este libro? Compartir nociones básicas desde distintos puntos de vista, algunos de ellos poco conocidos, como la Teoría del Eneagrama y los métodos de sanación que ofrece la sabiduría milenaria de las Escuelas de Conocimiento místico.

Este propósito justifica el contenido:

- Nociones sobre el enfoque biológico y el psicológico.
- La esencia de las propuestas del budismo, Gurdjieff, Eckhart Tolle y Krishnamurti.
- El Eneagrama de las emociones.
- El determinismo hormonal.
- La imposibilidad sanatoria del análisis de las emociones.
- El poder del Ahora.
- Procesos de sanación: la autoobservación, la meditación, el estado de Presencia consciente.

Si usted sufre, este estado interno que transforma su vida en una miseria es el resultado de la ignorancia de sí mismo. En tal caso, estas nociones pueden serle útiles, y espero ayudarle un poco al revelarle que existen procesos de sanación, en general desconocidos en Occidente.

Otro enfoque, inédito, es considerar que las emociones, positivas o negativas, tienen un propósito noble, una sacralidad, porque contienen en sí mismas la energía de la sanación y de la autotransformación consciente.

La humanidad, en general, vive sumergida en estados emocionales que le causan sufrimientos, sin conocer jamás cuál es la naturaleza de esas emociones compulsivas, y sin la menor idea acerca de los posibles procesos de sanación.

De estos dos temas trata este libro.

El autor.



1. Enfoque biológico

“Nada es bueno o malo, sólo el pensar en ello hace que sea bueno o malo. ”

William Shakespeare.

¿Pero realmente es así de simple? ¿Basta el pensamiento para que algo sea bueno o malo, me guste o no me guste? Solemos pensar, muy superficialmente, que una emoción es un pensamiento positivo o negativo, pero parece que tanta simplicidad no es verdad. El proceso emocional es mucho más complejo.

Necesitamos comprender este aspecto, tan predominante en la condición humana, desde diversos enfoques:

- El enfoque biológico.
- El enfoque psicológico.
- La noción energética de Gurdjieff.
- El Eneagrama de las emociones.
- Buda y el sufrimiento.

- Eckhart Tolle y el cuerpo del dolor.
- Krishnamurti y las emociones.

Finalmente, veremos las causas de la emocionalidad, el proceso y su disolución en la nada, mediante la autoobservación, la meditación y el estado de Presencia Interior.

Tal vez otras perspectivas surgirán por el camino, pero para empezar, este capítulo lo dedicamos al complejo enfoque biológico; es decir, cómo es que la naturaleza programó la creación de este proceso tan vital, sin nuestra participación consciente.

¿Tangible o intangible?

¿Qué es exactamente una emoción? ¿Una propiedad mística e indefinible de la experiencia? ¿Algo más concreto y tangible? ¿Tal vez una combinación de lo tangible y lo intangible? Lo tangible sería lo biológico, lo intangible sería lo psicológico, y lo místico está por verse capítulos adelante. Necesitamos comprender todos estos aspectos, si pretendemos liberarnos del condicionamiento emocional.

Nociones sobre las células y los péptidos

Según textos médicos, siempre se había dicho que, en teoría, las células debían tener “*receptores*” alrededor de la pared exterior -membrana- donde se “*descargaban*” todas las sustancias químicas dirigidas o creadas por el mismo cuerpo; pero nadie, hasta hace pocos años, había descubierto esos hipotéticos receptores.

Según biólogos norteamericanos, la Doctora Candace Pert, fue la científica que descubrió tales receptores, alineados en la pared de

la célula, en la membrana. Este descubrimiento abrió las puertas a nuevas investigaciones:

“Una vez que realmente encontramos esos receptores, comenzamos a pensar: ¿por qué los pondría Dios en cada célula? Después de reflexionar durante apreciable tiempo, el mundo médico empezó a pensar que tendría que haber una sustancia natural que se fabricase en el cerebro, cuyo destino eran los receptores celulares.

Bueno, pues unos tres años después del descubrimiento de los receptores, un equipo escocés descubrió que el cerebro fabrica neuropéptidos llamados endorfinas. ”

Las endorfinas son nuestros propios neuropéptidos generados internamente. Siguió más investigaciones y los péptidos comenzaron a aparecer por todas partes, en forma de moléculas químicas. La Dra. Pert comenta:

“En mi laboratorio empecé a elaborar esquemas de receptores de cualquier péptido que alguien hubiera descubierto en cualquier sistema biológico. Y en efecto, siempre que buscaba unos receptores, encontrábamos otros... Hicimos un montón de esquemas detallados de receptores y conseguimos descubrir no sólo receptores opiáceos, sino también otros péptidos, y se encontraban en aquellas partes del cerebro donde se pensaba que se transmitían las emociones”.

Entonces, para los biólogos estaba claro que todo lo que sentimos, cada *emoción*, produce una sustancia química o un compuesto químico específico que se corresponde con esa emoción, llamado “*péptido*”.

¡Cada emoción produce una sustancia química que llega a cada célula del cuerpo! Cada emoción produce su péptido pertinente.

En este punto de la reflexión podemos hacernos unas preguntas: ¿es la emoción la que produce el péptido? ¿En tal caso, qué es lo que hace que la emoción surja? ¿O es el péptido el que genera la emoción?, ¿en tal caso, qué es lo que hace que el péptido surja? ¿O, tal vez, emoción y péptidos son dos aspectos inseparables de una misma realidad?

Son preguntas con las cuales podemos indagar, en la medida de nuestra posibilidad, porque el tema es muy complejo, pero muy interesante. Cómo no va a ser interesante, si es el mundo de las emociones donde vivimos... sufriendo.

Tras todos estos descubrimientos, los científicos comenzaron a mirar los *receptores* celulares y los *péptidos* con ojos completamente nuevos, como afirma la Doctora Pert:

“Empezamos a considerar los neuropéptidos y sus receptores como moléculas de la emoción (MOE)”

Esta expresión es muy significativa: ¡moléculas de la emoción!

El Doctor Joe Dispenza, experto en bioquímica y neurología, es más contundente en su apreciación:

“Las emociones son sustancias químicas que refuerzan una experiencia neurológica. Recordamos las cosas más destacadas y más emocionales. Así es como debe ser.”

Este concepto científico elimina la dualidad emoción-péptido, uno u otro, primero uno luego el otro, y afirma enfáticamente que las

“emociones son sustancias químicas”. Según esto, la emoción del sufrimiento es una sustancia química.

El cuerpo del dolor

Entonces, empezaba a quedar en claro que todo lo que sentimos, cada emoción, es una sustancia química o que produce una sustancia química específica, que se corresponde con esa emoción.

Esas sustancias químicas, o neuropéptidos, o moléculas de la emoción (MOE), son cadenas de aminoácidos formadas por proteínas, y se elaboran en el hipotálamo, en el cerebro límbico.

El Doctor Dispenza, enfatiza el hecho:

“El hipotálamo es como una pequeña fábrica donde se producen ciertas sustancias químicas que se corresponden con ciertas emociones que experimentamos.”

Esto significa, una vez más, que cada emoción lleva asociada una sustancia química (MOE), y la absorción corporal de dicha sustancia por parte de las células es lo que suscita una sensación captada por el sistema nervioso, sensación que la mente interpreta como una emoción.

Así es como se va creando *“el cuerpo del dolor.”*

El maestro Eckhart Tolle, lo describe así en su libro *“El Poder del Ahora”*:

“Mientras seas incapaz de acceder al poder del Ahora, cualquier dolor emocional que usted experimente dejará un residuo de sufrimiento que permanecerá en usted. Se funde

con el dolor del pasado, que ya estaba allá, y se aloja en su mente y en su cuerpo”.

Este dolor acumulado es un campo de energía negativa que ocupa su cuerpo y su mente, es el cuerpo del dolor emocional que condiciona su vida presente, sin que usted sea consciente de ello.

Una vez que el cuerpo del dolor lo ha dominado, usted quiere más dolor. Se vuelve una víctima o un victimario. Usted quiere infligir dolor, o sufrirlo, o las dos cosas. Usted no es consciente de esto, por supuesto, y afirmará vehemente que no quiere sufrir. Pero si se observa detenidamente, descubrirá que su pensamiento y su conducta están diseñados para conservar el dolor y para incrementarlo, en cuanto sea posible.

Percepción sensorial y emoción

La conexión de las moléculas de la emoción (MOE) con lo que percibimos sensorialmente y con lo que sentimos es muy directa, especialmente cuando se trata de la percepción visual. En este proceso sensorial hay una tríada interconectada:

Percepción → molécula (MOE) → sensación

Pero la percepción visual es especialmente importante por la razón siguiente: la parte del cerebro que controla el movimiento de los ojos y decide qué enfocar, está recubierta de receptores dispuestos a recibir las moléculas químicas (MOE), que el mismo cerebro genera en otras áreas. Este hecho, descubierto hace pocas décadas, hace que prestemos especial atención visual a lo que es muy significativo para nosotros.

¿Pero de dónde deduce el cerebro que eso que veo, esa percepción visual, tiene una especial significación, tal que pueda

generar una emoción? Debe existir una memoria emocional que dé significación a lo percibido y, en tal caso, la importancia de lo percibido es completamente subjetiva. Siendo así, se pierde la objetividad de lo percibido. En consecuencia, aparece la posibilidad de participar conscientemente en la percepción, precisamente porque es subjetiva, mediante la observación de sí mismo.

El doctor Daniel Monti, médico, investigador científico de la relación mente/cuerpo, summa cum laude de la universidad de New York, dice al respecto:

“En realidad, no podemos decir verdaderamente que estamos viendo el mundo de manera objetiva, tal cual es. No existe una valoración objetiva de nada, porque la valoración que hacemos de cualquier cosa tiene que ver con nuestras experiencias previas y nuestras emociones. Todo lleva consigo una carga emocional.”

¿Y dónde se encuentran esas experiencias previas y esas emociones, que son las que valoran las percepciones que tenemos en el momento presente, Aquí-Ahora?: en la memoria episódica y en el cuerpo del dolor.

La memoria episódica

Es necesario repetir la pregunta: ¿dónde están guardadas nuestras experiencias *previas*, archivo necesario para que la percepción sensorial de este instante adquiera una significación, una importancia especial? Tal significación es, por supuesto, el sentimiento o la sensación de lo percibido, que es la emoción de lo bonito-feo, me gusta-no me gusta, placer-dolor, alegría-tristeza... condicionada por el archivo.

Ese archivo es la *memoria episódica*, que forma parte de la memoria de largo plazo.

Esta memoria de largo plazo suele dividirse en cuatro tipos, según su contenido, así:

1. Memoria procedimental

Son las del tipo “*cómo hacerlo*”. Por ejemplo, montar en bicicleta, nadar, tocar guitarra, escribir... Se almacenan en el cerebelo y el putamen, en el cerebro límbico.

2. Memorias de miedo

Las fobias y los temores aprendidos se almacenan en la amígdala, en el cerebro límbico.

3. Memoria semántica

Es el almacén de cosas que “*sabemos*”, sin que intervenga nuestra relación personal con ellas. Por ejemplo, hablar un idioma, saber matemáticas, la información que tenemos del mundo y de lo que pasa en las sociedades... Se almacenan en la corteza cerebral.

4. Memoria Episódica

Contiene los recuerdos, lo vivido y sufrido, vestidos de detalles personales, que se mecen normalmente en una sensación de espacio y tiempo.

Incluyen la memoria de “*estar allí*”, y la sensación de “*está sucediendo ahora*”, y son profundamente personales. Cuando invocamos esos recuerdos se recrea gran parte del estado mental y emocional en que estábamos en el momento en que sucedieron las circunstancias que dieron origen a esos recuerdos.

La memoria episódica es la memoria “*filmica*” personal; representa nuestra experiencia pasada, especialmente lo sufrido, se codifica en el hipocampo, en el cerebro límbico y se almacena en la corteza cerebral.

La memoria del miedo y la memoria episódica son las que subjetivamente interpretan y le asignan significación a las impresiones percibidas sensorialmente, Aquí-Ahora. Esto significa que la realidad percibida en este instante es interpretada desde el pasado, desde lo viejo, porque las memorias son los cementerios de lo que sucedió.

La memoria procedimental y la memoria semántica son las que generan los pensamientos funcionales, fácticos, no egocéntricos, que dan respuestas coherentes a las exigencias de la vida cotidiana.

El cerebro límbico

El proceso evolutivo de la naturaleza, a lo largo de unos 4.000 millones de años, primero creó la célula, que contiene el principio de la vida. La célula evolucionó hacia el cerebro del reptil, que subsiste en muchos animales actuales: cocodrilos, serpientes, pájaros, babosas, insectos... todos aquellos reconocidos como animales unicerebrales, que coexisten con nosotros en este trasegar incierto.

Hace apenas unos 70 millones de años, al finalizar la era de los grandes dinosaurios, la naturaleza evolucionó hacia los animales mamíferos, al crear el cerebro límbico muy cerca del cerebro de reptil.

El cerebro límbico es un pequeño conjunto de glándulas, denominadas: amígdala, tálamo, hipotálamo, hipocampo y pineal, sede de las emociones.

En términos evolutivos, esta zona es posterior al cerebro del reptil y anterior a la corteza cerebral, que es la sede de los pensamientos.

Esta parte del cerebro, y también todas las zonas más antiguas que él, es completamente inconsciente, y este es el rasgo esencial de la emocionalidad: la inconciencia. Sin embargo, tiene un efecto profundo sobre nuestra experiencia, ya que está densamente conectada con la corteza cerebral -que apareció hace apenas unos 50.000 mil años- supuestamente "*consciente*", racional.

Las emociones -nuestra reacción cerebral más básica- se generan en el sistema límbico, del mismo modo que la mayoría de los muchos impulsos y apetitos que, normalmente, nos ayudan a sobrevivir.

Pero el módulo límbico tiene, además, muchas otras funciones: dirige la información que le llega, mediante los estímulos sensoriales, a la corteza cerebral; ajusta ciertas condiciones físicas del cuerpo para que pueda adaptarse al entorno; cumple una función esencial en la creación de la memoria a largo plazo (episódica); percibe y genera el miedo; origina los afectos que crean la familia; es la fuente del enamoramiento que nos enloquece; fuente de la risa, el gozo, la dicha, el sufrimiento, la alegría, la ilusión amorosa, la desilusión, la esperanza, la alucinación romántica, el desencanto de todo... para empezar a vivir de otra manera.

¡Pero toda esta maravilla es inconsciente!

Todo esto sucede dentro de usted, sin que usted jamás participe conscientemente en ningún proceso límbico. Usted es el

escenario donde toda esta tragicomedia sucede, sin que haya ni un sólo espectador, sin que nadie comprenda nada, sin que nadie observe nada.

El proceso límbico emocional simplemente sucede dentro de su espacio interno, sin que usted esté Presente jamás para comprender y acompañar sus procesos. En este nivel de vida, estamos lejos, pero muy lejos, del pensamiento socrático:

*“El conocimiento de sí mismo
es el principio de toda sabiduría.”*

Los cerebros están programados

¿Qué significa que “*el proceso límbico emocional simplemente sucede*”? ¿Qué significa que sucede?

“Nuestro error principal es creer que tenemos un solo cerebro... la actividad de la máquina humana, es decir la del cuerpo físico, está regida no por uno sino por varios cerebros, enteramente independientes entre sí, con funciones distintas y distintos dominios de manifestación... el hombre es una máquina muy complicada, mucho más complicada que un avión... El hombre tal como lo conocemos, el hombre máquina, el hombre que no puede “hacer”, el hombre con quien y a través de quien “todo sucede”... Sin el conocimiento de sí, de las funciones de su máquina, el hombre no puede ser libre... Desde el comienzo mismo, la observación y la constatación se deben basar sobre el conocimiento de los principios fundamentales de la máquina humana”.

Gurdjieff.

El tronco cerebral o cerebro de reptil, es la parte más antigua del cerebro; se desarrolló hace más de quinientos millones de años, es inconsciente, y está programado por la naturaleza para controlar tres grandes funciones: la función sexual, las funciones vegetativas del cuerpo y la función motriz. Es un cerebro, es una mente, es una superinteligencia.

El *cerebro límbico* se desarrolló hace unos setenta millones de años, es inconsciente, es el rasgo de los mamíferos, y está programado por la naturaleza para -entre otras funciones- generar y controlar todo el proceso de las emociones. Es un cerebro, es una mente, es una inteligencia extraordinariamente compleja que vincula los estímulos sensoriales, las memorias, el sistema nervioso, las sensaciones y la mente.

La *corteza cerebral*, se desarrolla desde hace unos cincuenta mil años; en estricto sentido es inconsciente, es el rasgo de los humanos, y está programada por la naturaleza para los denominados "*procesos racionales*"; sede del sobredimensionado "*darse cuenta*", propio del mal llamado "*estado de vigilia*".

Es la fuente de los pensamientos, que son *reacciones* de la memoria frente a los estímulos que vienen del mundo externo. Es un cerebro, es una mente, es una inteligencia biológica, neuronal, que asocia la memoria, los estímulos sensoriales y las propias expectativas, para crear pensamientos reactivos, inconscientes, condicionados, limitados. Los pensamientos egocéntricos, que se originan en la memoria episódica, no ven la realidad sino que la interpretan, creando todos los problemas del ser humano.

Si puede constatar en sí mismo que estos tres cerebros son mecanismos biológicos, programados por la naturaleza en su proceso evolutivo, entonces Gurdjieff tiene razón: el hombre es una máquina. Pero si no puede constatarlo, entonces usted puede seguir creyendo que es una persona muy inteligente... que sufre de ira, miedo,

vanidad, codicia, y arrogancia; que carece de bondad, afecto y compasión por todo ser vivo; que causa sufrimiento en sus seres más cercanos... pero usted es muy inteligente.

¡Inteligencia es comprender que el pensamiento no es inteligente, porque es una reacción de la memoria!

El mecanismo de las emociones

De las reflexiones anteriores podemos inferir el automatismo biológico del proceso emocional:

1. Debe haber la percepción sensorial de un estímulo, con cualquiera de los sentidos, que inevitablemente termina en el cerebro como un impulso eléctrico.
2. En el cerebro se activan procesos asociativos con las memorias, especialmente con la memoria episódica, buscando la significación del impulso eléctrico recibido.
3. Definida una significación, el cerebro límbico genera neuropéptidos (MOE) pertinentes, que inundan el cuerpo vía venosa.
4. El sistema nervioso siente estas sustancias como sensaciones agradables o desagradables.
5. Finalmente, la mente interpreta estas sensaciones como "*emociones*".

De manera que la emoción es, en realidad, una sensación, que es interpretada por la mente como una emoción. La emoción sucede en el cuerpo, se siente en el cuerpo.

Tome nota que en estos procesos, absolutamente biológicos, no participa su voluntad, ni su conciencia. Todo esto sucede en su cerebro. Todo esto es irracional, inconsciente, y su ser asume las consecuencias de todas las formas de sufrimiento emocional.

¡Pero usted podría ser consciente de sus emociones y sensaciones, que es el principio de la autosanación, si tuviera el conocimiento de cómo hacerlo!

¿Y cuál es el problema?

Tenemos, entonces, la significación dada al estímulo percibido a partir de las memorias, que podemos denominar el sentimiento de eso; y tenemos las sensaciones percibidas por el sistema nervioso al captar la presencia de péptidos (MOE), en todo el cuerpo.

Las emociones podrían definirse, entonces, como la conjunción de ese sentimiento y esa sensación.

En este proceso tan maravilloso, que protege la vida mediante la ira y el miedo, y da origen al placer que impulsa a vivir, no participa la voluntad, la inteligencia cortical, ni la conciencia. Simplemente la emoción sucede en nuestro cuerpo, pero no puede negarse que semejante proceso electro- químico es, en sí mismo, una inteligencia.

La emoción es la manifestación del cerebro emocional, límbico, de la mente emocional, de la sabiduría biológica programada por la naturaleza en el cerebro, en una fase de la evolución natural.

Y, entonces, ¿cuál es el problema? Que la significación dada al estímulo surge de las memorias, que son el archivo de nuestra vieja historia personal. Esas memorias son viejas, se crearon en el pasado, pero juegan un papel fundamental en los procesos asociativos al asignar significación a los estímulos que suceden en el momento presente, Aquí-Ahora.

Así, los recuerdos -que son viejos, caducos y deformes- interpretan lo que sucede en nuestra vida presente, y el cerebro no distingue entre esa significación y la vida real; así, no vivimos la vida desde el presente, sino que padecemos la vida desde el pasado, sin darnos cuenta.

Por esta razón nos puede parecer muy extraña e indescifrable esta definición:

“El zen no es un sofisticado arte de vivir. Consiste sencillamente en vivir, siempre en la realidad, en su exacto sentido. ”

Suzuki.

Esta forma de vivir exigiría, obviamente, no dar significación alguna a la realidad presente, ignorando los contenidos de todas las memorias, practicando la percepción sensorial pura del momento presente. Es decir, regresando a los sentidos: Aquí-Ahora-Esto, sin un sólo pensamiento.

La memoria del sufrimiento

Cuando una persona sufre malos tratos durante tiempo prolongado, ese sufrimiento se instala finalmente en la *memoria episódica*, que es de largo plazo, y ahí permanecerá tal vez para siempre. Esto explica por qué es posible perdonar -recordar sin

rencor- pero no es posible olvidar. Olvidar no depende de la voluntad personal, porque el recuerdo es memoria, biológica, circuitos neuronales, asociaciones electroquímicas.

Ese recuerdo del sufrimiento queda en su memoria episódica, que es su historia personal. Con el tiempo va pasando del consciente al subconsciente, pero el proceso del sueño se encarga de recordarle que ese sufrimiento es parte de su historia, tal vez para que no olvide y no repita las mismas experiencias.

Esa memoria episódica, que es el diario de su vida, es la que da significación al momento presente, no obstante que dicha memoria es vieja, antigua. Un recuerdo, por ejemplo, es una invocación a ese archivo viejo, y su mente lo reconstruye como un sentimiento en el momento presente.

El mecanismo E → R

En lugar de percibir cada experiencia como una experiencia realmente nueva, desde una perspectiva nueva, la vivimos como si ya la hubiésemos tenido anteriormente, porque todo lo que nos sucede es interpretado desde la memoria episódica, mediante asociaciones con lo que pasó en tiempos anteriores.

Cuando los mismos acontecimientos químicos se repiten en el cerebro una y otra vez, el resultado es una historia emocional acumulativa. Esa historia, contenida en la memoria de largo plazo, va acompañada de pautas identificables, conductas repetitivas, automáticas, de respuestas predecibles que se nos insertan en el cerebro.

Es la vieja fórmula bien conocida por la psicología del siglo XX:

E → R

Según la cual conocido el estímulo E se conoce la reacción R, se conoce al hombre, porque el hombre, sin conciencia de sí-mismo, es su conducta. Como los ratoncitos.

Esto significa que nuestras reacciones emocionales se repiten, sin tiempo para la reflexión. Las respuestas emocionales que damos a las exigencias de la vida son compulsiones que no necesitan del pensamiento reflexivo, la compasión, ni la conciencia, al margen de toda racionalidad.

Así, un sabio mecanismo biológico creado por la evolución, para proteger la vida mediante la ira y el miedo, para percibir el propio cuerpo, reír y proteger la familia, se convirtió en una trampa al aparecer la corteza cerebral, origen del “yo”, inevitable en el proceso evolutivo. La evolución pasa por la creación del “ego”.

El desorden de la humanidad empieza cuando el imaginario “yo” se identifica con los procesos emocionales: yo soy miedoso, yo soy iracundo, yo sufro, yo soy depresivo...

Ahora, entonces, el problema no es la emoción natural, protectora de la vida, sino su amado “yo”.

Los aspectos positivos

Resumiendo, las emociones aparecieron en el hombre con la creación del cerebro límbico. Esa es la fuente de la amistad, del afecto, de la solidaridad, del sentimiento de grupo, del amor maternal, pero también es el origen de la ira, el miedo, la vanidad, el odio, la ansiedad, la codicia, el sufrimiento, y todos los estados egocéntricos.

Ayudan a sobrevivir aportando una significación a lo que sucede y una referencia para la propia acción.

Ir por la vida con emociones hace sentir la genuina experiencia de estar vivo, de sentir, de amar, de odiar, de vivir. Sin ellas, la vida sería tan aburrida como la de un reptil, que sólo dispone de su cuerpo corporal, pero carece de su mente emocional y de su mente mental.

El reptil sólo dispone de su cuerpo compuesto de 3 centros funcionales: el centro sexual, el centro vegetativo y el centro motriz. A eso se reduce su vida. Carece de significaciones, no tiene referentes, reduce su vida a los fríos impulsos de sus instintos: sexo, supervivencia y poder para dominar.

Pero las emociones nos proporcionan mucho más que la mera supervivencia. Aportan materia prima para la evolución; no en el sentido biológico, que quizás ya terminó; no en el sentido físico sino en el sentido metafísico, que bien puede denominar el sentido espiritual, pero que en sentido esencial trata del despertar de la Conciencia.

¿Por qué las emociones, positivas o negativas, aportan posibilidades para la autoevolución?

La poderosa energía contenida en cada emoción es la materia prima que aportan las emociones para el proceso evolutivo, que es activar niveles profundos de Conciencia. Pero para ello es necesario el conocimiento milenario que aportan las escuelas de conocimiento: Yoga, Budismo, Tao, Sufismo, Gurdjieff, Zen.

¡La emoción es la Conciencia hecha energía!

El día que su comprensión se aproxime a esta verdad, se encontrará en el umbral del misterio de esta vida maravillosa.

¡La emoción es la Conciencia encarnada!

Sin un conocimiento de sí-mismo, las emociones negativas son las que transforman la vida en una verdadera desgracia, en un mar de sufrimiento, en el camino de la amargura.

Si hay un conocimiento de sí-mismo, mediante un Trabajo Interior, se comprende que la energía de las emociones es la puerta de entrada a niveles superiores de Conciencia.

De manera que el sufrimiento es, en estricto sentido, ignorancia... de sí-mismo.

Por ahora podemos comprender que, en resumen, la emoción es una sustancia química generada en el cerebro (péptido), por la acción de un estímulo externo o un pensamiento.

Esa sustancia química es reconocida por células nerviosas especializadas, que la convierten en sensaciones, y su "*personalidad*" traduce esa sensación en una emoción como miedo, ansiedad, tristeza, celos, ira...

De manera que su sufrimiento actual es creado por usted, para usted.

Nadie es culpable de nada.

Es su personalidad egocéntrica la que convierte sus impresiones sensoriales en el melodrama de su vida.

En esta conducta hay un placer perverso, porque usted no está dispuesto a abandonar su sufrimiento mecánico.

La unidad cuerpo-mente

De las reflexiones anteriores también podemos concluir que mente y cuerpo son inseparablemente uno, una unidad. La mente y el cuerpo no son dos cosas separadas.

La mente es la parte interior del cuerpo y el cuerpo es la parte exterior de la mente, por lo que cualquier proceso interno puede empezar en el cuerpo y penetrar en la mente o viceversa. No hay división alguna entre cuerpo-mente.

Los problemas internos pueden empezar a través de la mente o a través del cuerpo, y pueden ser sanados a partir de la mente o del cuerpo.

Unos pocos creen aún que todos los problemas son del cuerpo: los fisiólogos, los pavlovianos, los psicólogos conductistas. Otro grupo cree que todos los problemas están en la mente, lo que es tan erróneo como lo primero: los hipnotistas, los psicoterapeutas.

Todos ellos sólo pueden tener éxito en el cincuenta por ciento de los casos, porque ignoran el otro cincuenta por ciento del paciente.

Desde el punto de vista de la sabiduría mística, los dos aspectos deben ser abordados simultáneamente.

Lo primero es el cuerpo, porque éste es el portal de la mente, el porche. Por ser más denso es más fácilmente manipulable. Mientras el cuerpo del dolor se libera de todas sus estructuras acumuladas, simultáneamente la mente debe ser inspirada para que pueda comenzar a moverse hacia arriba y soltar toda la carga que la mantiene anclada.

No hay “*proceso psicológico*” y “*proceso fisiológico*”. No son dos; son dos partes de una totalidad. Todo lo que haga

fisiológicamente afectará a la mente. Como todo lo que haga psicológicamente afectará al cuerpo. No son dos, son uno.

Puede decirse que el cuerpo es un estado sólido de la energía y que la mente es un estado líquido de la misma energía. ¡De la misma energía!

Haga lo que haga fisiológicamente, no crea que es sólo fisiológico. Si consume alcohol, ¿qué sucede en su mente? Si consume cocaína, lo absorbe el cerebro, no la mente, ¿pero qué le ocurre a la mente? Si decide ayunar, el cuerpo hace el ayuno, ¿pero qué le pasa a la mente?

O desde el otro extremo: si tiene pensamientos sexuales, ¿qué le pasa al cuerpo? Que éste se ve afectado inmediatamente. Ponga en su mente un objeto sexual y su cuerpo comienza a responder.

Investigue por su cuenta qué es lo que en medicina denominan “efecto placebo” y “efecto nocebo”.

Afirma el Dr. Deepak Chopra que:

“La inteligencia es mucho más flexible que la máscara de material que oculta. La inteligencia puede expresarse por igual como pensamiento o como molécula. Una emoción básica como el miedo se puede describir como sensación abstracta o como tangible molécula de la hormona adrenalina. Sin la sensación no hay hormona; sin la hormona no hay sensación.”

La medicina homeopática y, tal vez, varias de las denominadas “medicinas alternativas”, se basan en la relación mente-cuerpo: dondequiera que va un pensamiento, un elemento químico lo acompaña.

Este esclarecimiento permite comprender, por ejemplo, por qué las viudas tienen una alta posibilidad de desarrollar un cáncer de mama, o por qué las enfermedades son cuatro veces más probables en los depresivos crónicos.

En ambos casos, los estados de aflicción mental se convierten en los bioquímicos (MOE) que crean la enfermedad.

De manera que la relación mente-cuerpo es una unidad total, y la emoción es el vínculo que los conecta.

La emoción es el puente entre la mente y el cuerpo, y usted puede transitar ese puente en cualquier dirección.

Recuerde que dondequiera que haya un pensamiento, un elemento químico (MOE) lo acompaña, para conectarlo con el cuerpo.

Ese elemento químico, MOE, péptido u hormona, es la materia prima de la emoción.



2. Enfoques psicológicos

Según las reflexiones del capítulo anterior, las emociones pueden ser vistas como funciones biológicas del cerebro y del sistema nervioso; también pueden ser vistas como estados psicológicos, independientes de los mecanismos cerebrales, o pueden ser vistas como una combinación simultánea de las dos nociones.

Las ciencias del cerebro investigan y discurren sobre estas complejidades pero, como afirma el doctor Joseph LeDoux en su libro “El cerebro emocional”:

“Existen muchas soluciones posibles al enigma de cómo trabajan las emociones, pero la única que realmente nos importa es la que la evolución encontró y puso en el cerebro.”

Es decir, aunque la verdadera naturaleza de las emociones sea aún motivo de investigación científica, son un hecho, existen, viven dentro de nosotros, y frecuentemente transforman nuestra vida en un drama que no sabemos cómo resolver.

Emociones positivas y negativas

Hay emociones que llamamos *positivas*, que nos producen placer, nos agradan, nos ayudan a vivir: la alegría, el afecto, el sentimiento de la amistad, la bondad, el estado de enamoramiento, la compasión por el prójimo, la generosidad... todas son bellas y necesarias para que la vida sea un proceso amable, para poder vivir.

Pero también hay emociones que llamamos *negativas*, que nos producen sufrimientos: el miedo, la ira, el rencor, la envidia, la codicia, los celos, la intolerancia, el orgullo... que transforman nuestra vida en un drama. Desde aquí, padecemos la vida.

Esencialmente, ¿cuál es el problema?

Gozamos con las emociones positivas, nos identificamos con ellas, y en ese proceso de identificación (yo soy eso) nos olvidamos de nuestro Ser más profundo y nos perdemos la vivencia del éxtasis supremo, que allí reside.

Padecemos con las emociones negativas, cultivamos el sufrimiento como un placer perverso, nos identificamos con esos estados (yo soy eso) y nos perdemos la vivencia del Ser profundo; vivimos la vida como si fuera un "*camino de amargura*", y no como un misterio que puede ser sentido y vivido conscientemente.

De manera que, tanto con las emociones positivas como negativas, el problema es uno sólo: la identificación. Tener un ego, un "yo" que cree que es esa emoción que sucede.

Tener un "yo" es de por sí un gran problema existencial, pero si además disponemos de un "yo" identificado con un estado emocional, es una patología mental, una disfuncionalidad existencial que causa toda clase de conflictos.

¿Por qué elegimos ser infelices?

Este es uno de los problemas humanos más complejos, y hay múltiples interpretaciones según la escuela psicológica. Y no es una cuestión teórica: nos concierne. Así es como se comporta casi toda la humanidad: eligiendo siempre lo negativo, eligiendo siempre lo triste, lo deprimente, lo desdichado, los estados de sufrimiento.

Hay profundas razones para que esto sea así. Veamos sólo unas pocas, que son sólo versiones psicológicas.

La educación recibida

La manera en que los seres humanos son educados desempeña un papel definitivo. De la infelicidad saca algo, siempre saca partido. Si es feliz, pierde.

Muy desde el principio, un niño inteligente comienza a notar la diferencia. Siempre que se siente infeliz, todo el mundo es comprensivo con él, se gana la consideración de los otros, las personas lo tratan con cuidado, con cariño, consigue afecto. Cuando es infeliz, la gente está pendiente de él, atrae la atención.

Esta atención atraída hacia sí mismo funciona como un alimento para el ego, un estimulante muy adictivo, lo hace cada vez más egocéntrico, le aporta energía, le hace creer que es alguien.

De ahí tanta necesidad, tanto deseo de atraer atención. Si todo el mundo lo mira, se siente alguien importante. Si nadie lo mira, se siente un don nadie, no tiene entidad. Que la gente lo mire, que les importe. Lo hace sentirse un ser existente, con una identidad, importante, le aporta energía para su ego.

El ego existe por la relación. Cuanto más atención le presta la gente, más gana el ego. Si nadie lo mira, su ego se disuelve en la nada. Si todo el mundo lo ha olvidado por completo, ¿cómo puede existir el ego? ¿Cómo puede saber que existe? ¿Cómo se puede vivir sin ego? Es imposible... para el ego.

De ahí la necesidad de las sociedades, de las asociaciones, de los clubes. Estos existen en todo el mundo -rotarios, logias, partidos políticos, centros de estudio, ONG- millones de clubes, sociedades y organizaciones de uno u otro tipo. Todas ellas existen para prestar atención a gente que de otro modo pasaría inadvertida, para recibir la atención que no recibe en ninguna otra parte.

Si pertenezco a cualquiera de esos clubes y asisto asiduamente, es porque necesito que me miren, que fijen su atención en mí, porque cuando me miran... existo. Si nadie me mira, ¿cómo voy a existir?, ¿para quién existo?, ¿existo?

El niño aprende la fórmula desde muy pequeño. Esta es: presenta un aspecto infeliz, así tendrá toda la simpatía, toda la atención, toda la conmiseración, todo el mundo le dará importancia. Si aparenta estar enfermo, adquirirá importancia, toda la familia lo atenderá, sus deseos serán órdenes, será el centro de todos.

El niño descubre este secreto que alimenta su ego, y desde ahí comienza a formar la máscara de su personalidad, que lo acompañará por el resto de su vida, salvo que asuma un proceso de autotransformación cuyo conocimiento le será esquivo. Muy difícilmente descubrirá y recibirá el conocimiento esotérico que le puede permitir liberarse de su personalidad.

Cuando es feliz, nadie lo escucha. Cuando está sano, nadie le hace caso. Cuando es perfecto, nadie está pendiente. Muy desde niños empezamos a elegir lo infeliz, lo triste, lo pesimista, el lado oscuro de la vida, porque produce réditos... para el ego.

Esto por un lado, pero hay otro aspecto igualmente tenebroso.

La negación de la felicidad

Otra razón psicológica es la siguiente: ya no siendo niños, habiendo ya crecido, siempre que es feliz, siempre que está contento, todo el mundo le tiene envidia. La envidia significa que todos son antagónicos, que nadie es amistoso. En ese momento es como si todos fuesen casi enemigos.

Por consiguiente, ha aprendido a no sentir la dicha de existir, para que nadie pueda serle contrario. No debe mostrar su gozo, su alegría, su dicha, no debe reír. Mire la gente cuando ríe. Lo hace muy cuidadosamente. No es una risa visceral, no sale de lo más profundo de su ser. Cuando usted se ríe visceralmente, la gente primero lo miran, luego lo juzgan... y después se ríen un poco, hasta cierto punto, civilizadamente, por temor a hacer el oso.

Por estas razones nuestras risas verdaderas desaparecieron y dieron espacio a las sonrisas estratégicas, elegantes, aristocráticas, glamorosas. Pero las risas viscerales, por ser consideradas de muy mala educación, desaparecieron del ámbito social.

La mayoría de las personas nunca ríen... y poco sonríen.

La risa ha desaparecido, la felicidad es una total desconocida, y el sentir éxtasis es casi imposible porque es algo que no está permitido. Si usted es infeliz, nadie pensará que está loco. Si está en estado de gozo, todos lo tomarán por loco. Cuando vemos a una persona feliz, enseguida pensamos que algo marcha mal.

Esta es la clase de sociedad en que estamos enraizados. Si alguien es desgraciado, todo va bien; la persona encaja porque la sociedad entera es más o menos infeliz. Si alguien llega a sentir la

dicha de existir, creemos que se ha vuelto loco, que no pertenece a nuestra sociedad de los infelices.

Si la gente conociera la dicha de existir, el modelo de esta sociedad tendría que cambiar. Esta sociedad existe en la desdicha, y así educamos a nuestros hijos. Desde el principio les creamos una tendencia hacia la infelicidad. Por eso ellos casi siempre la eligen.

La sociedad ha hecho un gran desastre. La educación, la cultura, los padres, los maestros, la religión, todos han hecho un gran desastre. De una creación afortunada, han obtenido criaturas desdichadas. Todo niño nace feliz. Todo niño es un ángel, un dios al nacer. Nace como un potencial para ascender en las cumbres de la conciencia divina, pero muere como un loco decrepito, luego de una vida de sufrimiento, en medio de una sociedad decadente.

Placer, miedo y sufrimiento

El placer, el miedo y el sufrimiento han existido desde tiempos inmemoriales. El hombre siempre ha tenido estos tres factores en su vida. Y, según parece, el hombre no ha ido más allá de eso.

Hemos probado toda clase de métodos, toda clase imaginable de sistemas. Hemos tratado de suprimir esa tríada, intentando huir de ella, inventando un dios y entregando todo a esa invención. Pero nada de eso ha funcionado. Así que debemos investigar por nosotros mismos si el sufrimiento puede terminar, indagando en su naturaleza esencial, descubriendo en sí mismo su causalidad.

Ya sabemos que es inútil huir del sufrimiento, como inútil es endosárselo a algún dios de nuestra propia creación, lo cual no es más que un propósito alucinado, una ilusión mental, el deseo de un lego. Sólo nos queda indagar en nosotros mismos.

¿Es el temor la causa del sufrimiento? ¿O la causa es la búsqueda de placer: placer del éxito, de la posesión, de tener poder, de adquirir riqueza, de tener conocimientos? Ahí tenemos dos causales primarias: placer y temor, pero parece haber algo más.

La búsqueda del placer es infinita, interminable, no sólo del placer sexual, sino del placer de convertirse en algo, del placer del éxito, del placer de estar apegado a algo, ya sea a una persona, a una idea o a una conclusión. Y mientras usted persigue ese placer, siempre está ahí, acompañándolo, la sombra del temor:

Placer \Rightarrow Temor

¿Por qué surge el temor? Porque, ¿si no lo logro?, ¿si fracaso?, ¿si termina?, ¿si no es para siempre?, ¿si no es suficiente?, ¿si me muero en el intento sin haberlo logrado?

Y donde hay miedo hay sufrimiento. El miedo no es algo aparte del sufrimiento. El placer no es algo aparte del miedo, ni el miedo es algo aparte del sufrimiento en todas sus formas, que son formas emocionales.

Estos componentes no están separados. Van todos juntos, todos están interrelacionados, y uno debe afrontarlos conjuntamente, no por separado. Usted tiene que afrontar todo eso en su totalidad, no parcialmente. Si lo afronta fragmentariamente, no lo solucionará nunca. De manera que, por ahora, realmente lo que sucede es una tríada, en la cual falta algo:

Placer \Rightarrow Miedo \Rightarrow Sufrimiento

El deseo

Es el componente que falta para ir armando la idea completa.

Tenemos que comprender el deseo; pero es muy difícil comprender algo que es tan vital, tan exigente, tan apremiante, porque en la satisfacción misma del deseo se engendra la pasión, el anhelo vehemente, la obsesión, con el placer y el dolor que la acompañan.

Cuando el deseo es una humana preferencia -té o café-, con azúcar o sin azúcar, no hay problema en la cotidianidad, porque esa preferencia satisface un simple placer humano que no engendra temor. Esa preferencia y ese simple placer son legítimos, son humanos, son instintivos.

El problema surge cuando un deseo natural se transforma en anhelo de vida, en el propósito de la vida, en una actitud obsesiva por lograrlo, porque de ese logro depende mi felicidad.

Entonces, en tal caso, el simple y humano deseo se ha convertido en un estado de perturbación emocional que no permite vivir la vida tal como es. ¿Por qué? Porque la obsesión por el logro me separa de la realidad presente. Pierdo el sentido de la realidad y me identifico con la obsesión. He caído en un estado de enajenación.

Si uno decide comprender el deseo, es evidente que no debe haber opciones. Uno no puede juzgar el deseo como bueno o malo, noble o innoble, virtuoso o pecador, ni decir "*conservaré este deseo y rechazaré aquel otro*".

Este tipo de clasificaciones, que son mentales, esa manera de fragmentar el deseo debe ser descartada si nos proponemos descubrir la verdad del deseo, su belleza, su fealdad, su proceso, su origen, o cualquier cosa que el deseo pueda ser.

De manera que el deseo es el principio del proceso que puede conducir al sufrimiento, en cualquiera de sus formas:

Deseo ⇒ Placer ⇒ Temor ⇒ Sufrimiento

Una totalidad psicológica de la cual no somos conscientes, pero sí somos víctimas. Víctimas de nuestro propio proceso, porque no vemos nada, ni comprendemos nada. Todo eso nos sucede, sin darnos cuenta de absolutamente nada, sin ser conscientes de nada.

Somos un suceder, sin un *observador* de ese suceder. Somos internamente el escenario donde se representa el drama del sufrimiento, en un teatro donde no hay espectadores, según un guion de autor desconocido, drama dirigido por un “yo” que cambia de instante en instante, inestable, virtual, ilusorio, patológico.

En general, nadie comprende nada de sí mismo, nadie observa nada de sí mismo. La humanidad es sonámbula.

¿Y qué es lo que está mal?

¿Es el sufrimiento un estado emocional que debe ser rechazado, por perverso? Posiblemente su respuesta inmediata es *sí*, debe ser destruido. El pensamiento lógico dirá que *sí*, pero la inteligencia existencial diría que *no*.

Veamos la razón de este *no*, y esta es una idea de la mayor importancia para los buscadores de la Verdad absoluta.

El deseo, el placer, el temor, el sufrimiento, todo eso es un movimiento de la vida, no algo distinto de ella. Ésta es nuestra vida diaria. Ésta es mi vida, ahora, en este instante. En este momento, Aquí-Ahora, esto es lo que soy. No soy nada distinto de *esto*, Aquí-Ahora.

Todo eso es la vida fluyendo dentro de mi ser. ¿Y qué es lo que está mal? Así es esto, esto es así, ahora, y está bien que sea

así. ¡Está bien, todo está bien! ¿Por qué? ¡Porque es así! ¿Qué hacer con lo que está bien?

Lo que está mal es la inconciencia de lo que sucede, la significación que la mente le asigna a lo que sucede, la identificación con lo que sucede en el espacio interno.

Luchar o no luchar

En las tradiciones esotéricas hay dos maneras de vivir esta situación existencial: luchar o no luchar contra las emociones, reconocer o rechazar las emociones.

La lucha

Se trata de un esfuerzo con el cuerpo, un esfuerzo con la voluntad, una lucha, una guerra contra el “yo”, contra la mente, contra las emociones.

Se dice que los faquires luchan contra su cuerpo, los monjes religiosos luchan contra sus emociones y pasiones, y los yoguis luchan contra su mente. En el cuarto camino de Gurdjieff, por ejemplo, los esfuerzos y las exigencias son llevadas al límite; en *“Fragmentos de una Enseñanza Desconocida”* lo afirma así:

“Tienen que comprender que los esfuerzos ordinarios no cuentan. Sólo cuentan los súper-esfuerzos. Y siempre y en todas las cosas es así. Para aquellos que no quieren hacer súper-esfuerzos, sería mejor que abandonaran todo y cuidaran de su salud.”

“Pero en la práctica, un hombre nunca puede imponerse a sí mismo súper-esfuerzos consecutivos o de

larga duración; se necesita la voluntad de otra persona que no tenga piedad y que posea un método.”

“El camino del desarrollo de las posibilidades ocultas es un camino contra la naturaleza, contra Dios.”

En Gurdjieff se exigen no sólo súper-esfuerzos, sino también súper-sufrimientos.

Todas las religiones del mundo han estado enseñando esta manera de potenciarse; la lucha contra la naturaleza, la lucha contra el mundo, la lucha contra el cuerpo, la lucha contra la mente, la lucha contra todo. Ramiro A. Calle, un reconocido yogi español, dice:

“Todo lo que es importante y esencial exige lucha y dolor hasta que es obtenido.”

Espiritualidad India.

Pero, según Osho:

“Hay pruebas suficientes de que toda esta fuerza de voluntad, esta senda del ego, esta lucha y esta guerra, ha sido un fracaso rotundo. En millones de años muy pocas personas han alcanzado la experiencia suprema de la vida, tan pocas que sólo son una excepción, una excepción a la regla.”

Equilibrio cuerpo-mente.

La no-lucha

Hay una segunda manera de vivir: no ir contra la corriente de la existencia, sino en su flujo. No luchar, no destruir, no renunciar, no cambiar nada, sino *observar* los procesos internos y percibir

sensorialmente la realidad externa, sin un sólo juicio, sin un sólo pensamiento.

¡Observación pura y percepción sensorial pura!

A esta tradición pertenece el Tao de China, el Budismo de la India y el Zen del Japón. El Tao se pierde en el tiempo, el Budismo tiene 2.600 años y el Zen, que en su origen es una fusión de Tao y el Budismo, tiene 1.700 años.

Son enseñanzas pacíficas, amorosas, serenas, profundas, que buscan la Verdad esencial en medio de la vida, sin necesidad de destruir nada.

¿Por qué la necesidad de destruir algo? Físicamente, en la inmensa existencia soy tan pequeño como un átomo, pero de todas formas soy una criatura del Universo, una biología que el sistema solar empezó a crear hace unos 4.000 mil millones de años, a partir de la primera célula.

¿Cómo puedo luchar contra el cosmos? ¿Cómo puedo luchar contra la naturaleza? ¿Cómo puedo luchar contra las emociones, que son moléculas químicas que habitan todo el cuerpo? ¿Cómo puedo luchar contra Dios? ¿Cómo puedo luchar contra la electroquímica del misterioso cerebro? ¿Cómo? ¿Y quién es el que lucha? ¿Un miserable “yo” vano, virtual, transitorio, que es sólo un pensamiento? La sola idea de esta lucha *contra* todo parece un disparate.

El sol es mi padre, la naturaleza es mi madre, mi cuerpo es el templo donde reposa mi vida y reside mi conciencia.

“El cuerpo es la Conciencia hecha carne y sangre”.

P Teilhard de Chardain, S.J.

Soy un producto del cosmos, mi cuerpo posee su propia sabiduría, sabe respirar sin mi, sabe transformar el oxígeno del aire en energía celular, sabe digerir los alimentos, sabe percibir el mundo externo, sabe pensar, sabe sentir, sabe reproducirse, sabe proteger la vida. Posee una sobrecogedora sabiduría. ¿Debo luchar contra esa arquitectura, la complejidad más altamente elaborada por el Universo?

“¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?”

San Pablo, Biblia, 1 Cor. 6,19.

La vía pacífica -el Zen, que es nuestra propuesta- nos enseña a amistarnos con la existencia, sin destruir nada, sin renunciar a nada, sin cambiar nada, reconociendo todo lo que sucede, adentro y afuera, como el *flujo de la vida*, conscientes del suceder, conscientes de la realidad “*tal como es*” Aquí-Ahora.

Todo lo que tengo que aprender es el arte de vivir, siempre en la realidad, en su exacto sentido, en contacto consciente con el *Aquí-Ahora-Esto*, que es la única realidad manifestada, la puerta para entrar en la realidad no manifestada.

Aquí-Ahora-Esto, es la realidad, la vida. *Esto* que sucede en este instante, es el flujo de la vida de instante en instante, que es la única realidad que puede ser observada, tras la cual se oculta la Realidad esencial, la Verdad, que no puede ser observada ni percibida, pero puede ser sentida.

El contenido del instante es la manifestación de la vida. No hay nada más, y nunca habrá nada más fuera del *Aquí-Ahora-Esto*. ¿Puedo luchar contra *Esto*? ¿Debo destruir *Esto*? ¿Debo oponerme a lo que la vida va creando dentro de mi espacio interno? ¿Debo

destruir las emociones, o podría, más bien, ser consciente de ellas, tal como son, activando así la dimensión de la Conciencia?

He nacido del río de la Vida, de la existencia, vivo de la naturaleza, soy parte de ella como un árbol con movimiento, poseo 100.000 millones de células que evolucionan de instante en instante, billones de moléculas químicas, incalculables átomos y, dentro de ellos, la asombrosa dimensión cuántica donde lo físico encuentra la frontera con lo metafísico. ¿Debo luchar contra esto? ¿Renegar de eso? ¿Renunciar a eso? ¿Cambiar eso?

En vez de luchar contra la realidad que sucede de instante en instante, en vez de renunciar a lo que la vida hace dentro de mi espacio interno, en vez de oponerme a lo que la vida me ofrece externamente, puedo aprender a vivir eso plenamente, conscientemente. Puedo practicar la vivencia de la vida, vivir la vida *“tal como es”*, ser la vida, consciente del suceder, atento, despierto, Presente, Testigo consciente de todo.

Tal vez ese sería el estado de la mente vacía de todo contenido y silenciosa de todo pensamiento donde, según enseña Krishnamurti:

“Lo Eterno se puede manifestar.”

Ni lucho ni renuncio a ninguna función del cuerpo, de mi emoción o de mi mente, porque todo esto ha sido creado por la vida; pero puedo ayudarle al proceso evolutivo de la vida despertando a niveles superiores de Conciencia. ¿Cómo? Siendo consciente del *Aquí-Ahora-Esto*, sin un solo pensamiento, proceso alquímico que transforma lo profano en Sagrado.

Esa es mi responsabilidad Ahora, Aquí. Ayudarle a la vida en su propósito de evolucionar hacia la Fuente primigenia, hacia la Conciencia pura, porque:

“Todo es Conciencia.”

Los Hindúes hablan de una danza cósmica: la Conciencia pura involuciona hacia las formas manifiestas, y las formas evolucionan hacia la Conciencia pura. Puedo participar en ese proceso, y esa sería la razón de vivir. ¿Cómo participar?:

- Practicando la “*observación pura*” de los procesos internos.
- Practicando la “*percepción sensorial pura*” de la realidad externa.

La alquimia transformadora sucede mediante el poder de la observación, poder que sólo ahora estamos comprendiendo cabalmente, a partir del descubrimiento de la Física Cuántica, 1905, cuyo padre es Albert Einstein.

Al poder de la observación dedicamos un capítulo posterior.

¿Si existe el poder de la atención observadora, que lo transforma todo, por qué luchar contra las emociones? ¿Por qué destruirlas? ¿Por qué rechazarlas?

¿Acaso la energía de las emociones no es la misma energía de la vida?



3. **Gurdjieff y las emociones**

*“¿Qué es lo que tengo que hacer?
Observarse a sí mismo.”*

M. Nicoll.

George Ivanovitch Gurdjieff nació en el barrio griego de Alexandropol, en la Armenia rusa, en 1866. Murió el 29 de octubre de 1948, en el Hospital Americano de Neuilly, EE.UU., y sus restos fueron depositados en Fontainebleu, Avon, cerca de París, Francia.

Es una de las figuras más enigmáticas de nuestro tiempo, y su enseñanza se desarrolló considerablemente en Francia, Inglaterra y Estados Unidos, pero posiblemente no hay ninguna ciudad importante en el mundo actual donde no funcione secretamente un “grupo Gurdjieff”.

Detrás del mito de Gurdjieff se encuentra una doctrina, una psicología, una metodología, cuyas fuentes se alimentan de antiguas tradiciones, accesibles a la comprensión contemporánea. Louis Pauwels, en su libro “Gurdjieff, el hombre más extraño del siglo”, afirma de él que:

“Yo no creo exagerar en absoluto, al declarar que en el seno de esta “familia de espíritus” tan difundida en el siglo XX, se ha constituido, en torno a Gurdjieff, la más importante y la más profundamente activa “sociedad secreta” que haya podido ver nacer en el mundo contemporáneo.”

Uno de sus conceptos básicos es *“la guerra contra el sueño”*, la guerra contra la vida vivida mecánicamente, contra el robot que se apodera de nosotros y que, aunque muchas veces nos salva, termina impidiéndonos realizar nuestro auténtico potencial.

Según la enseñanza de Gurdjieff, el mundo es un lugar mucho más mágico y complejo de lo que estamos dispuestos a admitir. El hombre contiene en sí enormes poderes que pasan inadvertidos, que no utiliza y que incluso ni desea poseer. ¿Qué hacer, entonces, para descubrir el máximo de nuestro potencial?

Gurdjieff encarna una tradición primordial cuyos rastros se han enturbiado, pero que subsisten aquí y allá, vagamente, en las creencias y costumbres de los pueblos *“primitivos”*, en ciertos monasterios, en las costumbres antiguas, en los libros mágicos llegados hasta nosotros y en nuestra sensibilidad posible hacia los signos.

Gurdjieff es un personaje extremadamente controvertido en medios intelectuales y místicos pero, aún así, podríamos definirlo como un avatar de la conciencia en un mundo entregado al estado hipnótico, denominado *“estado de vigilia”*.

Vamos a dedicar este capítulo a comentar muy superficialmente algunos aspectos relevantes acerca de las emociones, según la enseñanza de G., sin olvidar que:

“El conocimiento más completo que podríamos alcanzar de un tema dado sólo se puede obtener si lo

examinamos simultáneamente a través de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones.”

Toda persona que se esfuerza para alcanzar un conocimiento verdadero debe dedicarse a la posibilidad de tal percepción. No obstante, fragmentemos la *Enseñanza* y tomemos de ella sólo algunas reflexiones acerca de las emociones.

El cuerpo y las siete mentes

Entre las muchas ilusiones que nos mantienen en el ordinario estado de conciencia en que nos encontramos, al que damos por supuesto como plena conciencia pero que la Enseñanza de Gurdjieff denomina estado de sueño, es la ilusión de tener una sola mente. Además, calificamos de conscientes a las funciones de esa mente.

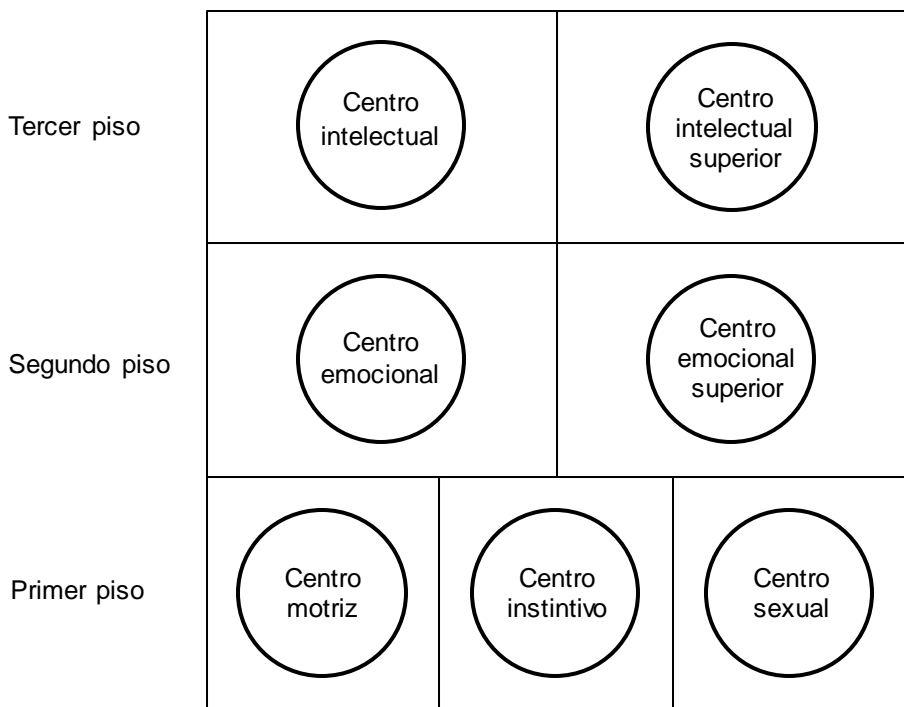
Cuando G. inició su Enseñanza dijo:

“Quiero explicarles que la actividad de la máquina humana -esto es, del cuerpo físico- está controlada no por una sino por varias mentes, enteramente independientes unas de otras, que tienen funciones separadas en las cuales se manifiestan. Es preciso entenderlo ante todo, porque a menos de entenderlo ninguna otra cosa puede ser entendida.”

Una persona que sólo confía en esa mente llamada mente pensante o intelectual, puede forjar muchas teorías intelectuales acerca de lo que es bueno, malo, la Verdad, la Realidad. Pero las conclusiones a que llega la mente intelectual pueden estar en completa contradicción con la mente cuyas funciones pertenecen al sentimiento.

Veamos ahora el diagrama de las diferentes mentes en el hombre, que en diferentes momentos controlan la máquina humana - el cuerpo- que es el aparato visible de las diferentes mentes.

En la Enseñanza de G. el hombre es considerado como una casa de 3 pisos, que puede contener 7 mentes:



Estos centros, o mentes, no son físicos sino psíquicos, y se deben observar no como partes del cuerpo físico sino como zonas de nuestro mundo psicológico. Excepto en los dos centros superiores, en el resto obra el “yo”, son las sedes del “ego”. En los centros superiores no hay “yo”.

Centro sexual

Se encuentra en los órganos sexuales.

Casi nunca trabaja de una manera autónoma, porque casi siempre está bajo la dependencia de los otros centros: intelectual, emocional, instintivo y el motor.

Todos los centros le roban energías al centro sexual, produciendo con esta energía un trabajo completamente equivocado, lleno de excitaciones inútiles.

Centro instintivo

Se encuentra en la parte inferior o base de la columna cerebroespinal.

Este centro regula el trabajo interior del cuerpo físico y nos advierte que algo anda mal, ya sea por medio del dolor o de la incomodidad. Administra las funciones instintivas, tales como la respiración, la circulación de la sangre, la digestión, el sistema inmunológico, el sistema cardíaco, el sistema nervioso...

Centro motriz o motor

Se encuentra en la parte superior de la espina dorsal y opera a través de todos los músculos del cuerpo, los huesos, los tendones y las articulaciones.

¡Centro emocional!

Se encuentra en la región del plexo solar y en todos los centros nerviosos del sistema simpático. Es la sede de una poderosa energía que nos domina en cualquier momento. Toda la dificultad en el proceso autoevolutivo radica en la dificultad para *observar* los estados emocionales, lo que significa no identificarse con ellos.

Al observarlos, la atención interna nos separa de ellos, pudiéndolos percibir y cuestionar, no creer en ellos, y se inicia el camino de la libertad interior.

Centro intelectual

Se encuentra en el cerebro.

Centro emocional superior

Es la denominación utilizada por G. para referirse a un estado superior de conciencia, transcendida la conciencia ordinaria del estado de vigilia en que nos encontramos, y que en todos los libros y artículos que se encuentran en esta página web denominamos "*la conciencia de sí mismo*".

Centro intelectual superior

Corresponde a lo que en todos los libros y artículos denominamos la "*conciencia objetiva*".

Según la Enseñanza, estos dos centros superiores están en nosotros; están plenamente desarrollados y trabajan todo el tiempo, pero su trabajo nunca llega a nuestra conciencia ordinaria. La razón

debe buscarse y encontrarse en las propiedades de nuestra pretendida “*conciencia ordinaria*”, propias del mal llamado “*estado de vigilia*”, que en realidad es un estado de sonambulismo, de mecanicidad, en el cual todo le sucede, sin que usted jamás participe conscientemente en ningún proceso de su vida.

Ubique claramente su “*centro emocional*” en la gráfica anterior, véase ahí, y continuamos desarrollando ese tema.

Siete categorías de hombres

Uno de los puntos de vista más interesantes que el trabajo de G. nos ofrece acerca del hombre es que, hablando esotéricamente, hay diferentes categorías de hombre. Por esta razón la Enseñanza habla del hombre N° 1, del número 2, del número 3, del número 4, del número 5, del número 6 y del número 7.

Ahora bien, la categoría aplicada al hombre número 1, al número 2 y al número 3, se refiere a la humanidad mecánica, y la razón por la cual se dividen en tres se debe al desarrollo respectivo de los centros.

El *hombre N° 1* tiene el centro de gravedad de su vida psíquica en su cuerpo. Es el hombre del cuerpo físico en el cual las funciones del sexo, del instinto y del movimiento predominan sobre las funciones del sentimiento y del pensar.

El *hombre N° 2* está en el mismo nivel de desarrollo pero el centro de gravedad de su vida psíquica está en el centro emocional. Es, entonces, la persona en quien las funciones emocionales predominan sobre todas las otras; es el hombre del sentimiento, el hombre emocional. Es el hombre N° 2 a quien está dedicado este capítulo, excluyendo el resto del enorme conocimiento que constituye la Enseñanza de G.

El *hombre N° 3* está en el mismo nivel de desarrollo de los anteriores, pero el centro de gravedad de su vida psíquica se encuentra en el centro intelectual; en otras palabras, es un hombre en quien las funciones intelectuales predominan sobre las funciones emocionales, sexuales, instintivas y motrices. Es el hombre racional, que tiene una teoría para todo lo que hace, que parte siempre de consideraciones mentales que él llama "*su razón*", cuyo conocimiento está basado en el pensamiento lógico, y que todo lo entiende en el sentido literal.

El *hombre N°4* no nace como tal. Nace como 1, 2 o 3, y no llega a ser 4 sino como consecuencia de esfuerzos de carácter muy definido. Es siempre el resultado de un Trabajo de Escuela. Es un hombre equilibrado. Su nivel de conciencia es superior al del hombre N°1, 2 o 3. Tiene un centro de gravedad permanente que está hecho de su comprensión de la Enseñanza, de su apreciación del trabajo que se hace dentro de los grupos, de cierto nivel de conciencia de sí mismo, del desarrollo de su sensibilidad perceptiva de sí mismo y de la realidad, de la calidad de su relación con las personas y los procesos propios del Trabajo y, rasgo característico, de su capacidad de autoobservación.

El *hombre N°4* no puede nacer como tal ni desarrollarse accidentalmente. Las influencias ordinarias de la educación y la cultura no pueden producirlo. El hombre equilibrado es en realidad el puente entre la Humanidad Mecánica (N° 1, 2 y 3) y la Humanidad Consciente (5, 6, y 7).

El *hombre N° 5* es también para nosotros un tipo inaccesible de hombre, pues ha alcanzado la *unidad* de lo interno (cuerpo, emoción, mente) y lo externo.

El *hombre N° 6* sigue de cerca al hombre N°7. No difiere de él sino porque algunas de sus propiedades todavía no han llegado a ser *permanentes*.

El *hombre N° 7* ha llegado al más completo desarrollo que le es posible al hombre, y posee todo lo que el hombre puede poseer, sobre todo la voluntad, la conciencia, un “yo” permanente e inmutable, la inmortalidad. Sólo podemos medio comprender hasta cierto grado al hombre N° 7 y a sus propiedades, así como a las etapas graduales por las que podemos acercarnos a él, es decir, el proceso de desarrollo que nos es posible.

Ubique en este esquema al hombre N° 2, el *hombre emocional*, y continuamos desarrollándolo.

Características de los hombres N° 1, 2 y 3

Primero que todo, el sueño. El hombre N° 1, 2 y 3, antes de empezar a conocerse en conexión con algún sistema o Escuela de Conocimiento que le dé la posibilidad del estudio de sí-mismo, pasa toda su vida en el sueño, que es el ordinario estado de vigilia.

La segunda característica es el hecho que, aunque tienen muchos “yoes” distintos, muchos de estos ni siquiera se conocen entre sí. El hombre puede tener actitudes, convicciones y criterios muy claros y, por el otro lado convicciones, criterios, gustos y rechazos completamente diferentes, y ninguno de ellos conoce al otro. Estos hombres están muy divididos, y no lo saben ni lo pueden saber, porque cada uno de estos “yoes” conoce sólo ciertos “yoes” que encuentra por asociación; otros “yoes” permanecen totalmente desconocidos.

Los “yoes” se dividen según las funciones; son “yoes” intelectuales, emocionales, instintivos, motrices y sexuales. En torno de sí conocen algo, pero más allá no conocen nada, de modo que hasta que el hombre empieza a estudiarse, mediante la observación de sí mismo, jamás podrá comprender correctamente sus funciones y reacciones.

Este sueño del hombre, y esta ausencia de unidad en él, crean otra característica importantísima, y esta es: la completa mecanicidad del hombre.

El hombre en este estado, el N° 1, N° 2 y N° 3, es una máquina controlada por influencias externas; no tiene posibilidad de resistir estas influencias externas, ni posibilidad de distinguir una de otra, ni posibilidad de conocerse aparte de estas cosas.

Se ve siempre en movimiento, y tiene la vieja y fuerte ilusión de que está en libertad de ir donde quiera, que puede desplazarse según su deseo, e ir a la derecha o a la izquierda. No puede hacer esto; si se desplaza a la derecha significa que no podría moverse hacia la izquierda.

La “*voluntad*” es una idea completamente equivocada; no existe. La voluntad sólo puede existir en el hombre que tiene un “Yo” controlador, pero mientras tenga muchos “yoes” diferentes, tiene otras tantas voluntades diferentes; cada “yo” tiene su propia voluntad. Pero el hombre puede llegar a un estado en el que adquiera un “Yo” y adquiera la voluntad.

Puede alcanzar este estado solamente desarrollando la conciencia en esta escala:

1. Conciencia dormida (estados de sueño físico).
2. Conciencia de vigilia, como sonámbulo. Estado ordinario de vigilia.
3. Conciencia de sí-mismo (Hombre N° 5).
4. Conciencia objetiva (Hombre N° 6 y 7).

Algunos rasgos del hombre emocional (N° 2)

El *saber* del hombre emocional es simplemente el saber de lo que a él le gusta. No quiere saber nada de lo que no le gusta. Siempre y en todo, quiere algo que le agrade. O bien, si es un enfermo emocional, por el contrario es atraído por todo lo que le desagrada, está fascinado por sus propias repugnancias, por todo lo que provoca en él horror y náuseas.

Su *ser* vive de sus sentimientos y emociones. Cultivan un arte hecho de sentimientos positivos o negativos. Practican la *religión* de la fe, del amor, del fervor, de la adoración y del entusiasmo, que no tarda en convertirse en una religión de persecución, de opresión y de exterminio de los “*herejes*” o de los “*paganos*”.

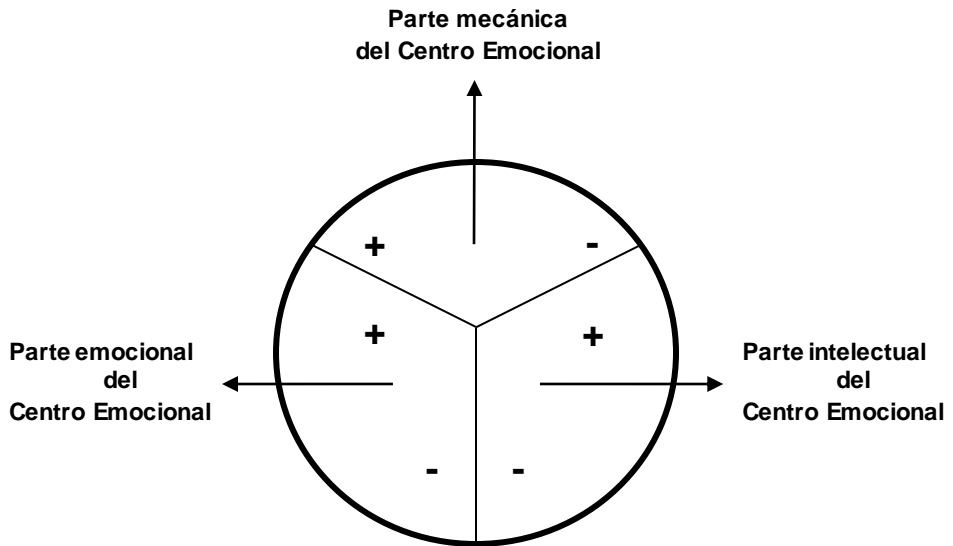
El Cristianismo N°2 es una religión del sentimiento, algunas veces muy puras pero desprovista de fuerza, y otras veces sanguinaria y atroz, como la que codujo a la Inquisición y a las guerras religiosas. De hecho, no es sino una imitación de lo exterior.

No pueden vivir conforme a los preceptos de Cristo, porque dentro de ellos todo “*sucede*”, porque carecen de conciencia de sí-mismos. Hoy es una cosa, mañana es otra. Son arrastrados al azar del acontecer, van a la deriva. No son sus propios amos, y por consiguiente, aún si deciden ser Cristianos, no pueden serlo de verdad. Son máquinas creyentes que reaccionan emocionalmente.

División en 3 del Centro Emocional

Uno de los aportes más notables e interesantes de la Enseñanza de G. es la división de cada Centro en 3 partes: mecánica, emocional e intelectual. Esta división no sucede en los Centros Superiores. Además, cada parte en cada centro puede funcionar positiva o negativamente.

Aunque esta división en tres partes es válida para todos los centros inferiores, veamos sólo el Centro Emocional, representado así:



Parte mecánica del Centro Emocional:

- Pequeños deseos, pequeñas voluntades cotidianas.
- Todas las emociones que se refieren a nuestras simpatías y antipatías.
- Expresiones mecánicas de emociones, risa, llanto, humorismo ordinario.
- Sentido tosco de la comicidad.
- La pompa vana.
- La ostentación.

Parte intelectual del Centro Emocional:

- Creación artística.
- Valoración intelectual de lo bello.

Parte emocional del Centro Emocional:

- Emociones religiosas.
- Emociones estéticas.
- Emociones morales.
- Sentimentalismo.
- Emociones de masas.
- Crueldad, egoísmo, cobardía, envidia, celos, obstinación, frialdad...

Las emociones positivas

La Enseñanza de G. dice que no conocemos las *emociones positivas*. Afirma que las emociones comunes que tenemos, tal como la de sentirnos felices, pueden cambiar fácilmente en sus opuestos; mientras que las verdaderas emociones positivas no pueden hacerlo porque provienen de los centros superiores que incluyen los opuestos.

Del mismo modo, el Centro Mental Superior no piensa según *SI* o *NO*, sino según *SI* o *NO* juntos; por eso las emociones provenientes del Centro Emocional Superior no tienen opuestos.

(Recuerde que el Centro Emocional Superior se asocia a la *conciencia-de-sí*, y el Centro Intelectual Superior se asocia a la *conciencia objetiva*).

Asimismo enseña que las emociones positivas nos vienen como recompensa. No podemos inducir las. Pero si hemos trabajado internamente con la no identificación con las emociones negativas, y nos hemos recordado a nosotros mismos (estar Presente) en los momentos críticos cuando todo sale mal, tendremos tarde o temprano, un destello de recompensa llamado *emoción positiva*, que es por completo diferente de las emociones comunes que experimentamos en la vida.

Se afirma que el Trabajo Interior tiene que ver con la preparación de los centros inferiores para recibir las influencias provenientes, en todo momento, de los Centros Superiores, con las cuales no estamos sintonizados como para recibir las.

Nuestros centros inferiores son realmente máquinas receptoras y deberían oír los continuos mensajes e influencias que provienen de los Centros Superiores, pero en ellos hay algo que anda mal, están mal conectados, están llenos de actitudes equivocadas, maneras equivocadas de pensar, respuestas equivocadas a los estímulos externos, prejuicios, apegos, identificaciones, creencias.

Y es especialmente el Centro Emocional el que anda mal. Se dice del Centro Emocional que es lo mismo que poner un aparato de radio bajo el agua y esperar que transmita normalmente. Esa agua es estar identificado a todo lo largo del día con los estados negativos: quejarse, enfurecerse, la consideración de sí mismo, identificarse, apegarse, recordar el pasado, codiciar, envidiar... la vanidad, el orgullo, la crueldad, la violencia...

Es necesario ver que el estado de mi Centro Emocional se basa realmente en la violencia, porque las emociones negativas conducen simplemente a la violencia. Por esta razón el Trabajo con G. dice que el hombre nunca tendrá paz en la Tierra mientras siga apoyándose en la violencia de su Centro Emocional, sin importar qué modificaciones externas invente en las circunstancias de su vida.

De manera que ningún “*tratado de paz*”, como el que se firmó recientemente en Colombia, nos va a conducir a la paz. El Trabajo enseña que, a no ser que un hombre cambie internamente, no puede esperar escapar de la cárcel de la violencia.

Las personas dicen “*¿Por qué no despiertan todos para que podamos tener un mundo nuevo?*” ¿Usted ve la respuesta correcta? ¿Le parece fácil no identificarse con las tareas de la vida diaria? ¿Le parece fácil detener el autojustificarse? ¿Le parece fácil detener la consideración interior? ¿Le parece fácil considerar externamente, sintiéndose en la situación de otras personas, con sus dificultades? ¿Le parece fácil no juzgar, no criticar, no condenar? ¿Algo de esto le parece fácil? No, no es nada fácil.

Dada la gran dificultad es necesario vincularse a alguna Escuela de Conocimiento, como “*El cuarto camino de Gurdjieff*”, conectarse con algo que siempre nos recuerde de qué trata el Trabajo interior, darle tiempo y espacio en la vida mental, practicando tanto en la vida interna como en la externa, estar Presente en nuestras relaciones con el prójimo.

Así, se puede lograr, al albur de las circunstancias, un destello de emoción positiva que constata que el Trabajo interior es verídico, y se logra un punto interno que nadie puede quitarnos. Tal como G. dijo alguna vez:

“Deseo que un hombre alcance a comprender el Trabajo de tal modo que se lo pueda torcer, retorcer y darle vuelta y, empero, siempre señale la misma dirección.”

La enseñanza alquímica de lo que dice el Trabajo no puede estar ausente más de 8 horas, porque el Trabajo se enfría. Luego no será capaz de hacerlo, porque hay muchos “yoes” engañosos que siempre nos están diciendo cosas, tales como: “*Estás muy cansado*”, “*Déjalo para mañana*”, “*Tú no puedes*”...

Lo lamentable es que creemos en esos “yoes” y así nos dormimos nuevamente, aún desde el diminuto nivel de despertar que habíamos alcanzado. Es preciso observar los “yoes” que desean extraviarnos en todo momento en este Trabajo interior, porque lo aborrecen, puesto que saben que con el tiempo perecerán. El poder de la observación y la comprensión los va a disolver en la nada, que es su origen.

Las emociones negativas (E. N.)

Si supiéramos lo que perdemos por nuestro continuo goce de las emociones negativas nos horrorizaríamos. Y en verdad nos abandonamos con tanta frecuencia a las E. N., evidentes o menos evidentes, groseras o sutiles, francas u ocultas, que cuando el Trabajo nos enseña que debemos destruirlas, es comparable a decir que debemos matar nuestro Centro Emocional tal como es.

Pero como esto es imposible nos dicen que debemos purificar las emociones. Es preciso comprender que esta purificación de las E. N. impone la observación de ellas, para separarse de ellas. No es algo que se hace en un día o dos, sino algo que se ha de hacer toda la vida.

Tal como somos, si se produjese un influjo súbito de las intensas fuerzas de los Centros Superiores, resultaría de ello la cristalización de nuestro estado de ser tal como es ahora. Imagínese a sí mismo, tal como es ahora, fijado en una placa de acero. Nada podría ser cambiado. Sería una verdadera desgracia.

La razón por la cual no podemos cambiarnos súbitamente en seres maravillosos, es que eso debemos ganarlo mediante ciertos esfuerzos, súper-esfuerzos y sufrimientos. La persona que necesita transformar su ser actual debe trabajar sobre sí, porque fue creada

como un organismo capaz de desarrollo propio, y los aconteceres de la vida le son dados para que se desarrolle.

Desde esta profunda fuente de E. N. tenemos la acostumbrada pregunta:

“Si hay un Dios, ¿por qué permite que sucedan cosas como la guerra?”

El Trabajo responde que es el nivel de ser del hombre lo que atrae su vida. Las guerras, la crueldad, los horrores, ocurren porque el hombre está en un nivel de ser que atrae tales sufrimientos. El hombre y su nivel de ser son la causa de todas estas cosas, y mientras el hombre no despierte y se desarrolle, dichas situaciones seguirán produciéndose inevitablemente. El hombre las atraerá sin que nada ni nadie pueda evitarlo.

Estamos hechos como organismos capaces de desarrollo propio; podemos trabajar sobre nosotros mismos y cambiar nuestro ser, individualmente. Si todos cambiáramos, las guerras cesarían.

Estudie su ser, observándolo en la cotidianidad. Descubrirá que está gobernado *in extenso* por emociones negativas. Mientras siga así, no se podrá recibir ayuda de los Centros Superiores.

Si somos creados como organismos autodesarrollantes y no procuramos hacer uso de esta libertad, ¿por qué culpar a “Dios” por no inmiscuirse en nuestros asuntos? ¿Cómo podría ser un organismo autodesarrollante si en todo momento alguien se entrometiera en lo que hace?

“El camino de desarrollo de las posibilidades ocultas es un camino contra la naturaleza, contra Dios. Esto explica las dificultades y el carácter exclusivo de los caminos. Son

estrictos y estrechos. Sin embargo, nada se puede alcanzar sin ellos.”

Para lograr la purificación del Centro Emocional, necesaria para ponerse en contacto con los Centros Superiores, los cuales tratan continuamente de ayudarnos, debemos conquistar una correcta observación de sí-mismo, una recta forma de pensar, una capacidad de comprender lo pensado-vivido-sentido, y de este modo una recta comprensión de por qué las cosas son como son en la Tierra.

El placer perverso de sufrir

Las emociones negativas nos atraen fácilmente. Las personas suelen gozar de ellas, porque el sufrimiento forma parte importante de su ser actual.

Hay un relato en el que se dice que:

“Un Ángel visitó la tierra. Durante mucho tiempo creyó que todos estaban locos. No podía comprender qué era aquello que los hacía gozar tanto. Después de un tiempo el Ángel también se infestó. Empezó a gozar de las emociones negativas y enloqueció como todos los otros. El Cielo envió un mensajero a la Tierra para decirle que había fracasado en su misión. Había olvidado algo y ahora debía permanecer en la tierra hasta que se hubiese desenredado de todas las emociones negativas, y esto lo enloqueció más que nunca. El mensajero también enloqueció...y luego el Cielo envió otro mensajero...”

Podríamos agregar, por cuenta nuestra, que el cielo se quedó sin ángeles, y que la tierra se pobló de ángeles locos. Así es la humanidad, ahora.

Esta es una alegoría de nuestra situación en este planeta. La Tierra está poblada con ángeles locos. La humanidad es así, identificada con sus emociones negativas, jamás tiene un vislumbre de sus potenciales posibilidades evolutivas.

Las personas disfrutan de sus emociones negativas. No las sueltan fácilmente. ¿No es extraño que haya pocas cosas en la vida que puedan reemplazarlas? Otras emociones son insípidas al compararlas con el perverso placer de ser negativo, tal como planear una venganza, o ser neurótico, miedoso, cruel... engreído, sádico, perverso... depresivo, melancólico, ansioso... vengativo, ingrato, pesimista... trágico, melodramático, mártir...

Asimismo, estar triste o tener mal carácter, o compadecerse y quejarse, o hablar con tono desabrido, o criticar, o decir cosas maliciosamente hirientes, es muy fácil. ¿Ha reflexionado alguna vez sobre este tema? ¿Se le ha ocurrido alguna vez que debe haber algo en las emociones negativas comparable a una droga fascinante? ¿Podría el mundo vivir sin las emociones negativas? No lo creo.

En alguna ocasión el señor G. dijo:

“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. El hombre está hecho así, se apega a esto más que a cualquier otra cosa. Y sin embargo, es indispensable librarse de su sufrimiento. Quienquiera no esté libre de él, quienquiera no haya sacrificado su sufrimiento, no puede Trabajar. Nada se puede lograr sin el sufrimiento, pero al mismo tiempo hay que comenzar a sacrificarlo. Ahora descifre usted lo que esto quiere decir.”

La razón para observarnos a nosotros mismos

Según la Enseñanza de G. los Centros Superiores están desarrollados dentro de nosotros y siempre están activos, pero nunca los sentimos ni los escuchamos porque estamos identificados con el mal funcionamiento de los Centros Inferiores (cuerpo, emoción, mente).

El objeto del Trabajo es conectarnos con esos Centros Superiores que en nosotros están completamente formados, pero que nosotros no podemos sentir ni oír, por el estado de locura, desorden interno, apego, identificación y sufrimiento en que nos encontramos.

Lograr esa conexión es la razón para la observación de sí-mismo, porque la autoobservación es el instrumento para la purificación de los Centros Inferiores. Ese es parte del Trabajo Interno. Puede elevarnos a una más pura y profunda percepción de las influencias de los Centros Superiores.

No podemos sentir ni oír esas influencias porque una especie de sustancia espesa se interpone entre ellos y nosotros. ¿Qué es esa espesa sustancia? Es toda aquella parte de nosotros que es inconsciente para nosotros, de la cual no nos damos cuenta, cuya existencia no percibimos y, sin embargo, así es como vivimos.

El acto de la observación de sí-mismo deja penetrar un rayo de luz en nuestras tinieblas interiores. Esas tinieblas son el funcionamiento perturbado de cada uno de los Centros Inferiores, pero muy especialmente la disfuncionalidad del Centro Emocional, enloquecido por el tóxico de las emociones negativas.

Podemos pensar en esta situación en los siguientes términos. Cada cual tiene un lado tenebroso del que no conoce nada, un lado que no es consciente para nosotros pero que sin embargo actúa

dentro de nosotros, transformándonos en un biomecanismo reactivo, no inteligente, propenso a la depresión, la angustia y la locura.

La creciente luz de la conciencia resulta de una prologada, tranquila, sincera observación de sí-mismo, de haberse observado por mucho tiempo, de haber observado las propias acciones, la manera en que se habla, los propios pensamientos y la manera de pensar, las propias emociones y la manera como uno siente.

Es claro, pues, que la tarea inicial en el Trabajo radica en llegar a ser más consciente de ese lado tenebroso de nosotros, y esto significa perder poco a poco todas las ideas ordinarias sobre nosotros mismos.

Todo acrecentamiento de la comprensión estriba en ver y sentir diferencias cada vez más finas, en ver significados cada vez más sutiles y bellos, todos entretejidos y llenos de una calidad mágica propia, por completo diferentes de los pensamientos y sentimientos crudos y pesados con los cuales vivíamos antes.

El hacer consciente el lado tenebroso de nosotros mismos, o lado de la oscuridad, conduce inevitablemente a un cambio completo de nuestra estimación de nosotros mismos, de nuestra propia vida, de nuestra significación en el Universo, de las posibilidades evolutivas.

Al ver ese lado oscuro de nosotros, en el cual el Trabajo dice que debemos penetrar para hacerlo cada vez más consciente por medio de la observación de sí-mismo, es necesario recordar que la doctrina de los “yoes” es de primerísima importancia. Debemos observar cada “yo”, para no identificarnos con él, y este es un trabajo de la mayor dificultad, y de la mayor necesidad.

En resumen, la observación pura de sí-mismo, sin pensamiento alguno, significa que debemos acrecentar la conciencia del sí tenebroso. Esto produce un cambio completo del sentimiento de sí-

mismo y empieza a disolver los “yoes” imaginarios. Al mismo tiempo, mientras tiene lugar este proceso de aniquilación de nuestros “atributos”, comenzamos a sentir las influencias que nos llegan de fuentes más profundas de sí. Esas influencias no podían llegarnos antes debido a las densas tinieblas que se interponían.

Se puede pensar en ese lado tenebroso como en “*otra persona*” en nosotros, a la que tendemos a ver en las otras personas. Vemos a los demás como nos vemos nosotros. Cuando empieza a lograr que esa “*otra persona*” tenebrosa dentro de sí, sea más consciente para usted, ya no es más proyectada en los otros, y todas sus relaciones humanas empiezan a cambiar.

Finalmente, profundizando en la observación de sí mismo, en medio de la cotidianidad, su comprensión es más sutil, evoluciona en niveles superiores de conciencia, cambia su vida, su ser y sus relaciones con sí mismo, con las personas, los animales, las cosas, la naturaleza y el Universo.

Usted ha despertado.

“Tras estas consideraciones, somos impulsados a preguntarnos qué constituye la realidad del universo. Esta es una búsqueda que nos introduce en la religión, la mística y la filosofía, así como en los grandes misterios de la vida, búsqueda esta que, a su tiempo, confirma las famosas palabras de Francis Bacon: “Pensar un poco puede inclinar a la mente hacia el ateísmo, pero la grandeza del estudio de sí-mismo lleva a la mente de regreso a Dios.””

Paul Brunton.

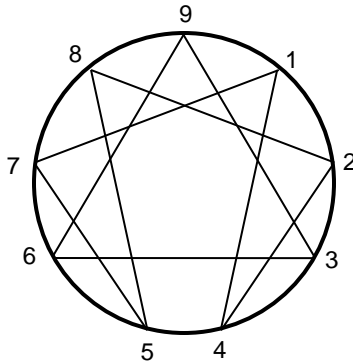
Es un clarín que llama al hombre para que busque su Ser más profundo; es una voz que le pregunta:

“¿Has encontrado tu alma?”



4. El Eneagrama de las emociones

Hay un parte de cada ser vivo que necesita convertirse en sí misma; el renacuajo en rana, la semilla en fruto, la crisálida en mariposa, el ser humano herido en ser humano sano y evolucionado. En esta dirección apunta el Eneagrama.



El Eneagrama

Eneagrama quiere decir diagrama de nueve lados.

Cuando Gurdjieff lo enseñó por primera vez comentó que algunos elementos de su Enseñanza podían encontrarse en otros antiguos sistemas esotéricos, pero no el Eneagrama. Pero es

necesario precisar que la teoría del Eneagrama, aplicado a la personalidad del ser humano, no fue desarrollada por Gurdjieff sino por unos personajes suramericanos, como veremos.

La universalidad del Eneagrama

Todas las partes de este sistema están relacionadas con otras en el orden correcto, para formar un todo orgánico, un organismo viviente. El hombre y el Universo se toman juntos. La enseñanza sobre el hombre está relacionada con la del Universo, cuyo hijo es, y se muestra que lo que existe en él, existe también en el Universo. La significación del hombre en evolución y la significación del Universo en evolución, y las leyes del hombre y las leyes del Universo se estudian juntas, porque son inseparables.

Esta universalidad se explica porque el Eneagrama contiene las 3 grandes leyes que rigen *todos* los procesos del hombre y del Universo, así:

1. La Ley de la Unidad

Está representada en la circunferencia, ley según la cual todo está unido con todo, TODO es UNO, unidad total ratificada por la Física Cuántica.

2. La Ley de Tres

Está representada por el triángulo 3-6-9.

Es la ley de la Trinidad, según la cual todo fenómeno o proceso, sobre cualquier escala y en cualquier mundo en que tenga lugar, desde el plano molecular al plano cósmico, es el resultado de la

combinación de tres fuerzas diferentes, activa, pasiva y neutralizante.

3. La Ley de Siete

Está representada por el hexagrama 1-4-2-8-5-7-1.

Esta Ley se refiere al orden de manifestación de los procesos. Si hay una fuerza creadora (Ley de Tres) debe haber también un *orden* en la creación, o todo será un caos.

Esta Ley parte de que el Universo consiste de energía vibratoria, en todas las clases de materia, vibraciones cuya continuidad depende de la fuerza del impulso original que actúa uniformemente hasta cierto punto del proceso, y luego se torna más débil. Un ejemplo es la escala musical do-re-mi-fa-sol-la-si.

Esta Ley explica por qué todo cambia, por qué nada es para siempre, por qué casi todo termina mal.

Origen del Eneagrama

Su origen exacto se pierde en el tiempo y la historia. Algunos autores sostienen que el Eneagrama surgió en ciertas órdenes de *suffies*, secta mística del Islam que comenzó en los siglos X y XI; otros opinan que puede haberse originado en el 2500 a. C. en Babilonia o en algún otro lugar del Medio Oriente.

Según John G. Bennett, en su texto "*Estudios del Eneagrama*":

"Parece que los hombres siempre han estado en busca del secreto de la autorrenovación perfecta. Lo encontramos en una de las leyendas más antiguas preservadas por el

hombre: en la historia del héroe sumerio Gilgamesh y su peregrinación en busca del secreto de la inmortalidad.

Más o menos en la época en que se compiló esta epopeya de un canto anterior, hace unos 4.500 años, surgió en Mesopotamia una hermandad de sabios que descubrieron el secreto cósmico de la autorrenovación perpetua y lo transmitieron de generación en generación.

Durante largo tiempo se conservó en Babilonia: hace 2.500 años fue revelado a Zoroastro, Pitágoras y otros grandes sabios que se congregaron en babilonia en la época de Cambises (El rey persa que conquistó Egipto en el año 524 a. C.). Luego los custodios de la tradición migraron hacia el norte, y hace más o menos 1.000 años a Bokhara (lo que ahora es Uzbekistán en la URSS) al otro lado del río Oxus.

En el siglo XV, matemáticos islámicos descubrieron la significación del número cero y crearon el sistema decimal que ahora se utiliza en todo el mundo. En ese entonces se observó que cuando 1 se dividida por 3 ó 7, aparecía un nuevo tipo de número, que ahora llamamos decimal recurrente.

Estas propiedades fueron combinadas en un símbolo que demostró tener una significación increíble. Se podría utilizar para representar todos los procesos que se mantienen por autorrenovación, incluyendo, desde luego, la vida misma. El símbolo consiste en nueve líneas, y por lo tanto, se llama Eneagrama.”

Sin importar cómo o dónde fue utilizado por las hermandades secretas de los sufíes, el Eneagrama era totalmente desconocido en Occidente hasta hace poco. El mérito de transmitirlo se le atribuye a George Ivanovitch Gurdjieff (1877-1949), maestro espiritual y buscador de lo que podría llamarse conocimiento secreto práctico

acerca de la naturaleza humana.

A pesar de que G. fue poco claro respecto a cómo y dónde descubrió el Eneagrama, éste sin embargo se conoció en Europa en los años 20 del siglo pasado porque él lo transmitió; primero en su “*Instituto para el Desarrollo Armonioso del Hombre*”, en las afueras de París, cerca de Fontainebleau. Fue posteriormente transmitido, junto con el resto de las enseñanzas de G., en pequeños grupos privados de estudio en Londres y Nueva York.

James Webb, en su autorizado libro “*El Círculo Armonioso*”, sobre Gurdjieff y sus discípulos, examinando fuentes históricas hace un muy interesante descubrimiento:

“El Eneagrama conforma el centro del magnífico frontispicio de la Aritmología publicada en Roma por el sacerdote jesuita Athanasius Kircher, en 1665 (1601-1680). Kircher es una figura de gran relevancia para los orígenes de las ideas de Gurdjieff. Él era un típico erudito renacentista y el prototipo del jesuita letrado de días postreros...”

Y la presencia de los jesuitas en estos temas va a continuar, como veremos.

Pero, insistimos en este aspecto porque es pertinente; aunque el Eneagrama contiene las tres leyes que rigen todos los procesos cósmicos, terrenales y humanos, Gurdjieff no desarrolló la teoría de cómo se aplica a la condición humana, aunque él fue quien divulgó el conocimiento implícito en el Eneagrama.

Su aplicación a lo humano vino por otro camino.

Esta sorprendente visión de la personalidad se inició en Bolivia, se concretó en Chile, y se perfeccionó en consultorios psiquiátricos en EE.UU.

Claudio Naranjo y el Instituto Esalen

A finales de la década de los 60, siglo pasado, el Boliviano Oscar Ichazo, tal vez psiquiatra, presentó en “*la histórica reunión de Arica (Chile)*” el Eneagrama como un sistema psicológico que formaba parte de su método de desarrollo humano.

Ichazo reconoció que había sido aceptado como aprendiz de un Maestro, posiblemente sufí, cuando tenía 19 años, y que junto con el grupo de su Maestro había conocido el Zen, los fundamentos del Sufismo, los principios de la Cábala, las técnicas utilizadas por Gurdjieff, y los principios básicos del Eneagrama.

El psiquiatra Chileno Claudio Naranjo, partícipe de esa reunión en Arica, a comienzos de la década de los 70 llevó este conocimiento al instituto Esalen, California, donde varios sacerdotes jesuitas lo recibieron e implementaron en su trabajo de orientación en laicos y seminaristas.

“Tiempo después, los jesuitas empezaron a adaptar el Eneagrama a sus necesidades de orientación para los seminaristas y laicos con los cuales estaban en contacto. Antes de que los jesuitas se involucraran con el Eneagrama, a mi entender, las descripciones de los nueve tipos de personalidad eran transmitidos oralmente, de profesor a alumno.”

Exjesuita Richard Riso.

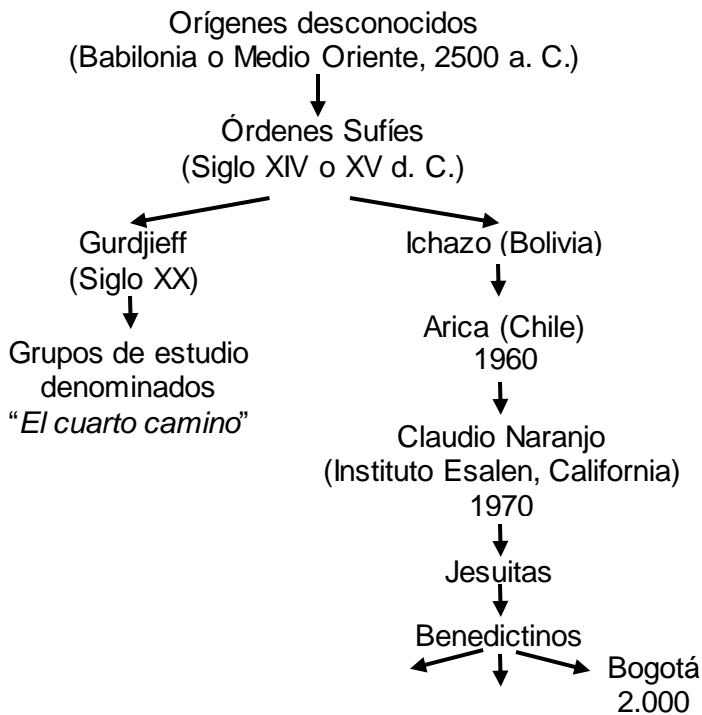
Parece ser que los jesuitas transmitieron este conocimiento a la comunidad de los Benedictinos, en EE.UU., y a su vez ellos lo dieron a conocer en talleres desarrollados en sus monasterios. Participé en uno de esos talleres, a finales del siglo XX, desarrollado en un bello monasterio ubicado en el pueblo de “*El rosa*”, en las afueras de Bogotá, por el Occidente.

A su vez, y simultáneamente, Claudio Naranjo investigó y desarrolló la teoría del Eneagrama con sus pacientes psiquiátricos, dándole contenido empírico al gráfico básico de 9 lados.

Así, entre Jesuitas y Claudio Naranjo, se llenó de contenido humano el Eneagrama, surgiendo lo que ahora se denomina “*El Eneagrama de la personalidad*”, que es la aplicación de la milenaria teoría a la fenomenología de la emocionalidad de la especie humana.

Línea de Transmisión del Eneagrama

Un diagrama de las líneas de transmisión, que hemos comentado hasta ahora, puede ayudar a esclarecer la historia del Eneagrama.



Por la línea de Gurdjieff se desarrolló y estudió la teoría del Eneagrama aplicada a cualquier proceso del Universo, puesto que contiene la Ley de Uno, la Ley de Tres, y la Ley de Siete.

Por la línea de Ichazo se aplicó el Eneagrama específicamente a las actitudes y conductas del ser humano, dando origen a lo que denominamos el “*Eneagrama de la Personalidad*”, que es el tema que estamos desarrollando en este capítulo.

Un poco de numerología

Cuando se divide la Unidad 1 entre 3, se obtiene una sucesión infinita de treses:

$$\frac{1}{3} = .3333333... \text{ representado por } .3$$

La adición de otro tercio da lugar a infinitos seises:

$$\frac{1}{3} + \frac{1}{3} = .6666666... \text{ representado por } .6$$

Al añadir un último tercio, resulta una sucesión infinita de nueves:

$$\frac{1}{3} + \frac{1}{3} + \frac{1}{3} = 0.9999999... \text{ representado por } .9$$

Por otra parte, cuando se divide la unidad 1 entre 7, aparece un nuevo período de números más complejos, que no contienen ningún 3, 6 ó 9:

$$\frac{1}{7} = .142857... 142857... 142857...$$

El 1 se toma como representación de la Ley de la Unidad.

El 3 se toma como representación de la Ley de Tres.

El 7 se toma como representación de la Ley de Siete.

De estas relaciones numéricas surge la tríada 3-6-9, y la serie repetitiva 1-4-2-8-5-7-1, serie periódica que carece del 3-6-9.

Pero también, curiosamente, cualquier número de 1 a 9 dividido por 7, excepto el 7, produce la misma serie secuencial y reiterativa:

$$\frac{1}{7} = .142857... \quad 142857... \quad 142857...$$

$$\frac{2}{7} = .2857... \quad 142857... \quad 142857...$$

$$\frac{3}{7} = .42857... \quad 142857... \quad 142857...$$

$$\frac{4}{7} = .57... \quad 142857... \quad 142857...$$

$$\frac{5}{7} = .7... \quad 142857... \quad 142857...$$

$$\frac{6}{7} = .857... \quad 142857... \quad 142857...$$

$$\frac{8}{7} = 1... \quad 142857... \quad 142857...$$

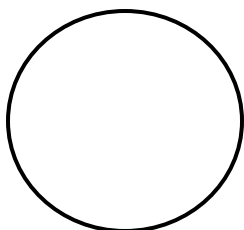
$$\frac{9}{7} = 1... \quad 2857... \quad 142857... \quad 142857...$$

Estas series sucesivas excluyen el 3, 6 y 9.

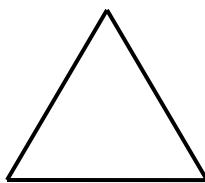
Si combinamos esta serie decimal constante, más la Ley de Uno, más la Ley de Tres, más la Ley de Siete, da lugar a un símbolo que resulta tener una significación sorprendente, ya que puede representar cualquier proceso que se renueve por sí-mismo, incluyendo la vida humana.

Finalmente, este símbolo queda configurado por un círculo, un triángulo y una extraña figura de 6 lados, conjunto que suma 9 líneas, por lo cual se denomina Eneagrama.

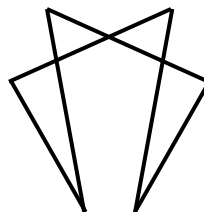
Sus tres partes son:



Ley de Uno



Ley de Tres



Ley de Siete

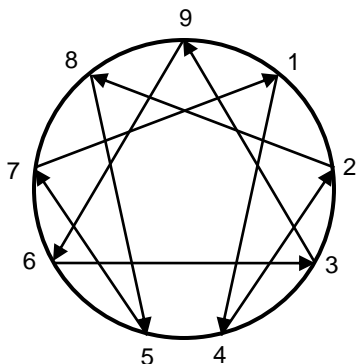
El círculo simboliza el cero en el sistema decimal, pero también puede ser interpretado simbólicamente como la UNIDAD, la TOTALIDAD, el TODO.

El triángulo se deriva de la unidad 1 dividida entre 3, pero también surge de unir los números excluidos en la serie 1-4-2-8-5-7.

El hexagrama se deriva de la unidad 1 dividida entre 7, que da la serie 1-4-2-8-5-7-1, serie que excluye los números 3-6-9.

Si superponemos estas 3 figuras aparece el Eneagrama.

Los puntos donde las líneas se encuentran están numeradas del 1 al 9, y éste es el Eneagrama, que resulta de integrar las 3 figuras:



Como está configurado sobre el sistema decimal, que fue inventado por los árabes, el diagrama bien pudo ser una creación del Sufismo, que es el conocimiento oculto del Islam.

El círculo es la Ley de Uno.

El Triángulo es la Ley de Tres.

La figura 1-4-2-8-5-7-1 es la Ley de Siete.

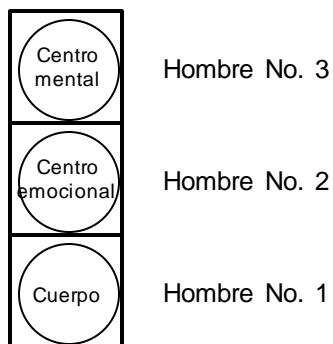
Las flechas indican el flujo mecánico de los procesos.

Ahora vamos a aplicar este diagrama a la personalidad de los seres humanos.

Las mil máscaras del ego las vamos a sintetizar en 9 caretas, ninguna de las cuales pertenece a la Esencia del Ser humano. Cada una es la armadura con la cual la persona sobrevive en medio de esta sociedad salvaje, inconscientemente.

La casa de 3 pisos y el Eneagrama

Vimos en el capítulo anterior que el hombre puede ser visto como una casa de 3 pisos:



El hombre No. 1 es aquel cuyo centro de gravedad de su vida psíquica gira alrededor de su sexo, sus instintos y su motricidad.

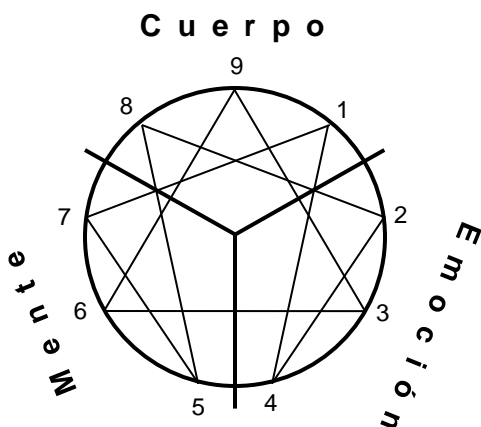
El hombre No. 2 posee su centro de gravedad psíquico en sus emociones.

En el hombre No. 3 el centro de gravedad psíquico, su vida cotidiana, gira alrededor de su mente.

Esto es lo que podemos denominar el *rasgo* de una persona, lo que le es característico, lo que predomina en ella, aunque los 3 centros siempre están presentes, pero con distintos énfasis.

El énfasis entre el No. 1, el No. 2 y el No. 3 es el centro predominante, el piso donde frecuentemente vive, pero los 3 son mecánicos, inconscientes, reactivos, máquinas psíquicas, sonámbulos satisfechos.

Estos 3 *rasgos* del ser humano se representan así en el Eneagrama:



Puede irse ubicando en este esquema. Vea claramente cuál es su *rasgo* característico, y podrá seguirle la pista cuando descubra cuáles son sus *actitudes* y *conductas*, es decir, sus emociones mecánicas, y su “*tipo de personalidad*”.

En resumen, según el Eneagrama, el ser humano puede dividirse en tres rasgos dominantes: cuerpo, emoción o mente.

Cada rasgo posee tres actitudes características, que son los Tipos de Personalidad.

Cada Tipo de Personalidad se manifiesta con conductas específicas, que son los “*yoes*”.

En esta perspectiva psíquica hay un lugar para usted. Pero tenga claro que sus actitudes y conductas han sido aprendidas en el desarrollo de su ego. Por lo tanto, en un proceso evolutivo, pueden ser olvidadas, trascendidas.

Esencia y personalidad

El hombre está constituido por dos partes: *esencia* y *personalidad*.

La esencia en el hombre es lo que le pertenece, lo innato, lo que él es fundamentalmente, la *Conciencia*, la vida, la energía, su cuerpo, la mente, su vocación...

La personalidad en el hombre es "*lo que no le pertenece*", lo que le ha venido de afuera, lo que él ha aprendido; todas las huellas de impresiones exteriores grabadas en la memoria y en las sensaciones de su cuerpo; todas las palabras, creencias e ideologías que le han sido enseñadas; todos los sentimientos creados por imitación; todas las *emociones* aprendidas para sobrevivir a las circunstancias; todo eso es "*lo que no le pertenece*"; todo eso es la personalidad, la máscara para defenderse en medio de una sociedad que no tiene compasión por nada, ni por nadie.

La esencia es lo innato, lo recibido de la vida.

La personalidad es la *máscara*, lo adquirido, su actitud característica frente a la vida, su armadura de acero.

Desde el punto de vista de la psicología ordinaria, la división del hombre en esencia y personalidad es difícilmente comprensible, porque lo ignora todo acerca de esta división.

Un niño pequeño no tiene todavía personalidad. Él es lo que realmente es. Sus deseos, sus gustos, lo que quiere y lo que no quiere expresan su esencia, su *ser* tal cual es.

Pero, tan pronto interviene lo que llamamos "*educación*", la personalidad comienza a crecer, se forma bajo la acción de esas influencias intencionadas, y en parte por la involuntaria imitación de

los adultos. En la formación de la personalidad también desempeña un gran papel la “resistencia” del niño a los que le rodean, para defenderse, para protegerse, para sobrevivir. Así se forma su máscara, que es su personalidad adquirida, su coraza, su blindaje.

“La esencia es la verdad en el hombre; la personalidad es la mentira. Pero a medida que aumenta la personalidad, la esencia se va manifestando más y más raramente, más y más débilmente; aún muchas veces la esencia se detiene en su crecimiento a una edad muy temprana y no puede crecer más.”

Gurdjieff.

Así, la Conciencia, que es de su esencia, queda como congelada, y se desarrolla sobre ella la coraza de su personalidad, de su ego, de su locura. Luego del imperio del ego, con sus catastróficas consecuencias en el ser de la persona, queda la posibilidad inherente de que, en edad adulta, el hombre pueda intencionalmente regresar de su personalidad a su esencia, de su ego a su Conciencia. Esa es su evolución posible, mediante un Trabajo Interior.

La involución es el proceso mecánico de la esencia a la personalidad.

La evolución es el proceso consciente de la personalidad a la esencia. El regreso a casa, el retorno del hijo pródigo, el despertar, que es activar estados superiores de conciencia.

Evolucionar es *despertar*.

“Despertar significa darse cuenta de su propia nulidad, es decir, darse cuenta de su propia mecanicidad, completa y absoluta, y de su propia impotencia, no menos completa ni menos absoluta.”

J. G. Bennett.

El proceso de nacer y morir

Según la ciencia, hace 13.700 millones de años sucedió el big bang, una fantástica explosión que generó *TODA* la energía del Universo actual, y la energía evolucionó en todas las formas conocidas: galaxias, sistemas solares, y la vida misma sobre la Tierra.

¿Qué explotó? ¿Por qué explotó? La ciencia aún no lo sabe, pero lo investiga en el instituto CER, en Francia, un acelerador de partículas de 27 Km de circunferencia, donde unos 1.000 científicos tratan de reconstruir el instante inicial de la gran explosión, buscando responder esas dos preguntas, entre muchas otras.

Mi hipótesis es que fue la Conciencia la que se manifestó en el big bang, para crear la energía y la vida, como lo explico en los capítulos 7, 8 y 9 del libro "*Su evolución posible*", que consigue en esta misma página Web, hipótesis que se deriva de la Sabiduría mística de todos los tiempos.

Específicamente, respecto del cuerpo humano, la esencia y la personalidad, el proceso puede explicarse así.

La Esencia baja a la Tierra y allí se forma para ella un cuerpo físico, con sustancias que derivan de los dos padres. De estas sustancias, que constituyen materiales diferenciados para la formación del cuerpo, algunas son seleccionadas del padre, y otras de la madre.

La Esencia, la Conciencia, es anterior al cuerpo, por cuyo medio se pone en contacto con el mundo.

Esta hipótesis corrige el acostumbrado punto de vista según el cual los padres hacen al niño. Los padres sólo proveen algunas sustancias que se han elaborado en ellos, y todo lo demás corre por cuenta de la inteligencia creadora del Universo.

Ahora bien, la muerte de varios millones de seres, en la forma de espermatozoides, está implicada en el primer contacto de la Esencia con la Tierra. La presencia de la muerte en esta vasta cantidad de células vivientes es, al parecer, necesaria para que una de ellas pase de la dimensión de las células a la dimensión del hombre, y pueda alcanzar su meta mediante una evolución que le es posible, previo cierto conocimiento y ciertas acciones que son pertinentes.

Entendemos que el objeto de la Esencia al bajar a la Tierra y al buscar un cuerpo es el de permitirle llegar a su completo desarrollo, que es regresar a la Conciencia. Según el hinduismo esta es la *Danza Cósmica*, en la cual el hombre debe colaborar: de la Esencia a la “*forma*”, de la “*forma*” a la Esencia.

Pero la Esencia sólo puede crecer hasta ciertos límites bajo las condiciones existentes, y requiere un alimento especial para un desarrollo ulterior. Este alimento especial implica la muerte de la personalidad, que es la coraza que ha cubierto a la Esencia.

Primero hay la Esencia en un niño, Esencia que sólo puede crecer hasta cierto límite, dadas las circunstancias. Es necesario comprender aquí que el cuerpo no es la Esencia misma. El cuerpo llega a su completo desarrollo por sí mismo, si se le proporciona alimento físico. Pero no ocurre así con la Esencia, que necesita un alimento psicológico, que es cierto conocimiento y ciertas acciones conscientes con sí-mismo.

La historia del desarrollo de la Esencia no es la historia del desarrollo del cuerpo. Un cuerpo completamente desarrollado no significa una Esencia completamente desarrollada. Un salvaje puede tener una fuerza de tres hombres comunes y la mente de un niño de dos años. Es normal que una persona sana y fuerte, posea una mente añorada, un ser interior infantil. Esta es la tragedia de muchas personas, sin que ellas lo perciban así, y el origen de tantos conflictos

en las relaciones.

Entonces, primero está la Esencia en el niño y su cuerpo, nada más, al nacer.

Luego, la Esencia se activa un poco, manifestándose como el Ser puro de un niño, ingenuo, espontáneo, auténtico, genuino, viviendo sin propósito alguno, sin pasado y sin futuro.

Después, se forma gradualmente en torno de la Esencia una coraza llamada "*personalidad*", que rodea y bloquea a la Esencia.

Mientras tanto, el cuerpo sigue creciendo. Por regla general la humanidad llega hasta este punto. Su cuerpo crece. Su Esencia permanece subdesarrollada después de un breve crecimiento, y la "*personalidad*" se forma y se desborda en la psiquis de la persona. Ahora la persona se identifica con esa personalidad, siente que ella es eso, vive como si fuese eso, y muere en ese lamentable estado.

El centro de gravedad del hombre se desplaza cada vez más hacia la cubierta exterior, llamada "*personalidad*", que la vida ha formado en él, sobre todo por el poder de la imitación y la necesidad de defenderse en medio de las circunstancias que la vida le ofrece.

El hombre, por así decirlo, se pasa a vivir en su exterior, en lo que no es él. Se transforma en su personalidad adquirida: ira, miedo, vanidad, orgullo, codicia, pereza, depresión, ansiedad, crueldad, celos, vehemencia... Así, la personalidad se hace activa y la esencia se hace pasiva.

Este es el estado general de la humanidad. Son muy escasos los que después de haberse dirigido hacia su exterior, bajo la acción hipnótica de la vida, pueden retornar al centro de su Ser, porque es muy difícil descubrir y constatar que estamos identificados con la personalidad adquirida; es decir, que somos eso, lo cual constituye un

enorme error existencial que no podemos descubrir fácilmente, porque nunca miramos hacia dentro de sí-mismos. Hay un error en la mirada.

El hombre que vive y muere en ese estado, en el cual la personalidad es activa y la Esencia pasiva, es incompleto, inacabado. Tal hombre es a veces llamado semilla, bellota, sonámbulo, zombi, máquina biológica, casa sin terminar... En sentido general es llamado "*Hombre dormido*".

Paradójicamente, el alimento que necesita la Esencia para desarrollarse más es la *energía purificada* de la personalidad; no se trata de destruir la personalidad sino de trascenderla utilizando su misma energía, produciendo una mutación alquímica en ella, proceso en el cual la personalidad es trascendida, muere, y su energía es depurada, transmutada.

Esta es la propuesta del Zen y del Tao. Transformar sin destruir nada, sin matar nada, sin grandes esfuerzos, sin grandes sufrimientos, observando conscientemente las actitudes y conductas de la personalidad, en medio de la vida "*tal como es*".

La personalidad debe morir, pero no es necesario asesinarla. ¡Aquí es donde el proceso de la observación participa!

El proceso de la mutación de la personalidad depende de la observación, de la percepción de la realidad, de la comprensión de la personalidad, de su conocimiento de sí-mismo, que todo eso es ¡despertar!

Por medio del *despertar* se vive cada vez menos a través de su personalidad. En este sentido la personalidad se va disolviendo, va muriendo, regresa a la nada, sin necesidad de matarla, pero se necesita de la energía de la personalidad, porque eso es lo que soy... por ahora, y esa energía es la que es transmutable.

Muchos “yoes” deben morir para que el hombre verdadero pueda nacer. Esos “yoes”, que son la población de la personalidad, actitudes y conductas egocéntricas, pueden transmutar en conciencia.

Al dejar de amar a los “yoes”, especialmente a los más negativos, al *observarlos* a la luz del Trabajo interior, dejamos de alimentarlos con nuestras energías, y empiezan a marchitarse, a morir, sin violencia alguna, transmutando su energía en la luz de la conciencia.

Entonces, renace la Esencia, despierta la conciencia.

La observación de sí mismo es indispensable para adquirir conciencia de la personalidad que nos posee, con todos sus “yoes”, sus actitudes, sus conductas, sus hábitos, sus mecanismos.

La Esencia fue puesta en conexión con un cuerpo, el cuerpo ha crecido, y la Esencia fue bloqueada por la personalidad. Todo está listo para el desarrollo de sí, del Ser, mediante la muerte compasiva de la personalidad, mediante el proceso de la observación consciente, sin necesidad de matar nada, sin luchar contra nada.

Pero la personalidad no es una sola.

Hay “*Tipos de personalidad*”, y cada una se manifiesta mediante sus propias conductas que son los “yoes”.

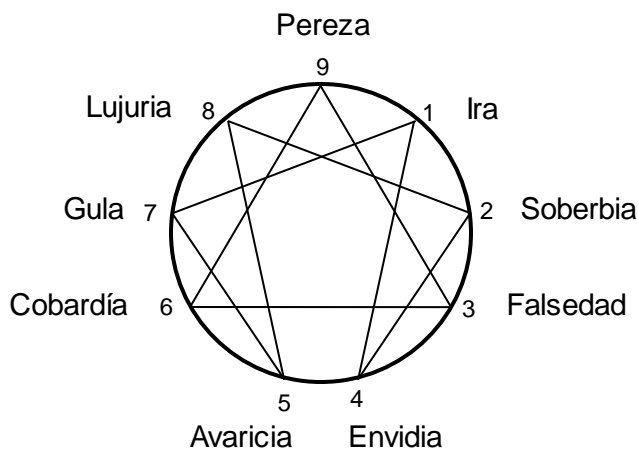
Veamos, pues, los “*Tipos de personalidad*”.

Los 9 tipos de personalidad

Oscar Ichazo, igual que Gurdjieff, desde muy joven le fascinó la investigación y el descubrimiento de conocimientos perdidos. Muy joven viajó desde su casa, en Bolivia, a Buenos Aires, y después a

otras partes del mundo en busca de sabiduría antigua. Después de viajar por Oriente medio, regresó a Sudamérica y comenzó a elaborar, por propia cuenta, todo el conocimiento que había recibido.

El gran mérito de Ichazo es que, a comienzos de los años cincuenta, del siglo pasado, descubrió la conexión entre el símbolo del Eneagrama y los tipos de personalidad. Originalmente lo presentó así:



Eneagrama de las pasiones (Oscar Ichazo)

Los 9 tipos que relacionó con el símbolo del Eneagrama proceden de una tradición antigua, la de "*recordar los nueve atributos divinos como se reflejan en la naturaleza humana*". Entraron en la tradición cristiana como sus opuestos: la distorsión de los atributos divinos se convirtió en los siete pecados (o "*pasiones*") capitales, más otros dos (el miedo o cobardía, y la mentira o falsedad).

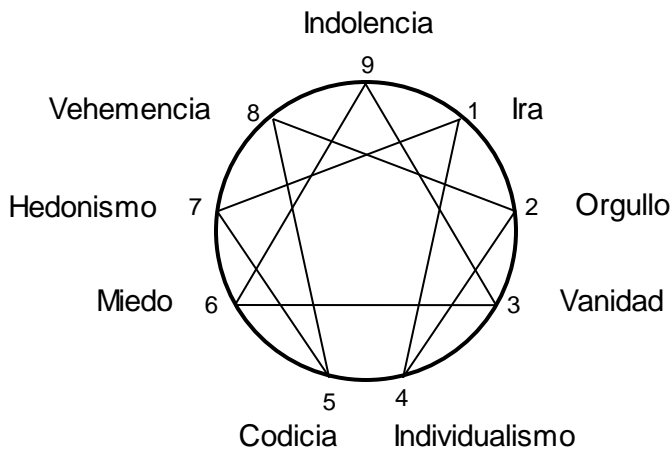
Común al Eneagrama y a los siete pecados capitales es la idea de que si bien los tenemos todos en nosotros, uno en particular aflora

una y otra vez, predominando en la psiquis de la persona; ese estado de identificación con un Tipo es la causa de nuestro desequilibrio mental, y de que quedemos atrapados en el ego, que es la suma de los “yoes”, siendo cada “yo” una de las múltiples conductas del Tipo de personalidad adquirido.

Ichazo exploró las ideas antiguas acerca de los nueve atributos divinos, desde Grecia a los padres del desierto del siglo IV, que fueron los primeros en desarrollar el concepto de los siete pecados capitales, y desde allí pasó a la literatura medieval, como “*la Divina Comedia*” de Dante.

Las 9 denominaciones utilizadas por Ichazo han ido cambiando según los escritores y estudiosos del tema, pero la significación original de cada Tipo se ha conservado.

Me permito proponer estas denominaciones, que vamos a desarrollar:



Eneagrama de las pasiones

Este Eneagrama identifica 9 rasgos característicos de la vida emocional. Son las 9 *actitudes* esenciales de la personalidad. Cada tipo es una *actitud* dominante en el ego de la persona. Son paralelos a los 7 pecados capitales del cristianismo, con la adición de la Vanidad y el Miedo en los puntos 3 y 6.

Esa pasión o rasgo característico es un hábito neurótico, desarrollado durante la infancia, como parte de la estrategia que el niño desarrolla en sus psiquis para sobrevivir a las circunstancias. Esa estrategia se denomina "*personalidad*", que en griego significa "*máscara*".

Los Tipos son patrones de comportamiento, que al ser compulsivos, no nos permiten vivir y nos impiden ser libres; y compulsión quiere decir que se disparan automáticamente ante un determinado estímulo.

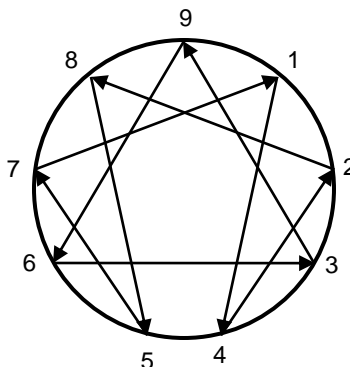
Esta idea de las "*pasiones compulsivas*" o "*pecados capitales*" se comprende mejor si no damos un sentido de maldad a la palabra "*pecado*", y mejor la consideramos sólo como la tendencia neurótica de la persona.

La pasión de cada Tipo es la compulsión predominante de su personalidad, el rasgo característico de su ego reactivo, inconsciente, mecánico, ordinario, neurótico.

Direcciones dinámicas de integración y desintegración

El Eneagrama es un sistema dinámico. Los Tipos de personalidad están conectados en una secuencia específica, que es psicológicamente significativa, tanto para deteriorarse más como para evolucionar hacia calidades superiores del ser.

Cuando la persona neurótica se está deteriorando más, más compulsiva, desintegrándose más, su dinámica psicológica está indicada en el Eneagrama por la secuencia 1-4-2-8-5-7-1, así:

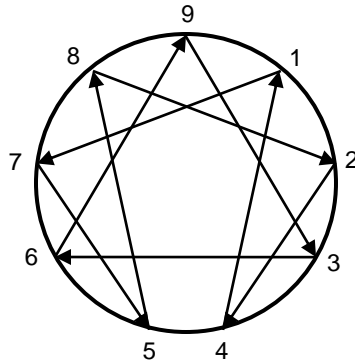


Dirección de Desintegración

Esto significa que si el Tipo UNO neurótico, se deteriora más, irá a lo peor del CUATRO; un CUATRO neurótico irá hacia lo peor del 2; un DOS neurótico se moverá psíquicamente hacia lo peor del 8; un OCHO en desintegración se desplaza hacia lo peor del cinco; un CINCO neurótico se mueve hacia lo peor del SIETE, y un SIETE en mayor desintegración se desplaza inconscientemente hacia lo peor del UNO.

Esta es la dinámica de la mayor desintegración de la personalidad, asumiendo *estados insanos* desde el Tipo en que se encuentre, estados muy compulsivos, muy neuróticos.

Cuando el Tipo de personalidad se encuentra en proceso de sanación, de integración interior, de evolución de su ser interior, su dinámica fluye en contra del sentido ordinario, así:



Dirección de Integración

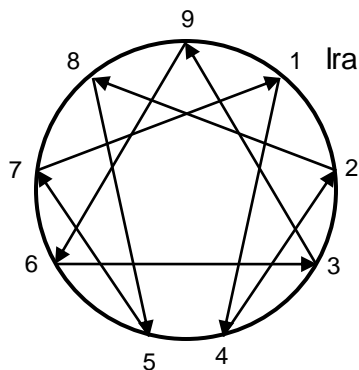
Esto significa que si el UNO se encuentra en proceso de sanación, mediante un Trabajo Interior, su *ser* evoluciona hacia lo mejor del SIETE; el SIETE evoluciona hacia lo mejor del CINCO; el CINCO evoluciona hacia lo mejor del OCHO; el OCHO evoluciona hacia los mejores estados del DOS, el DOS hacia lo mejor del CUATRO, y el CUATRO hacia lo mejor del UNO.

Esta es la dinámica de la mayor integración de la personalidad, la vía de la evolución, asumiendo *estados sanos* desde el Tipo en que se encuentre en el momento presente, pero esta evolución posible para cada ser humano depende de cierto conocimiento de sí-mismo y de cierto Trabajo Interior.

De manera que una persona se encuentra en *estado sano* cuando está evolucionando hacia una mayor integración de su ser interior, y se encuentra en *estado insano* cuando inconscientemente se encuentra en la vía de mayor neurosis, más compulsión, más desintegración, más desorden interior, más ego, más “yo”.

Cada persona siempre se encuentra en *estado sano* o en *estado insano*, y por momentos en estado *promedio*, cotidiano, corriente, porque la personalidad es un estado psíquico que cambia según las circunstancias.

Características del Tipo UNO: IRA



Centro psíquico dominante: el cuerpo, el instinto.

Pasión: la ira.

Es el tipo idealista de sólidos principios.

Las personas Tipo UNO son éticas, poseen un fuerte sentido del bien y el mal.

Se esfuerzan por hacer las cosas bien, pero temen cometer errores.

Bien organizados, ordenados y meticulosos, tratan de mantener valores elevados, pero resultan ser muy críticos, impacientes, intolerantes en la búsqueda de la perfección.

Normalmente tienen problemas de rabia e impaciencia reprimidas.

La ira en sí no es el problema, pero en los UNO está reprimida,

lo cual los lleva a una continua frustración al estar insatisfechos con sí mismos y con el mundo.

En él la ira se desencadena automáticamente, porque es una compulsión, sin que le dé tiempo para controlarla cuando detecta que algo está imperfecto.

Como su exigencia de perfección es tan fuerte, fácilmente ni él mismo ni los demás satisfacen sus exigencias; por lo tanto se enfada, pues le parece que nada ni nadie es “*como debería ser*”.

Su conexión existencial no es con “*lo que es*”, sino con “*lo que debería ser*”, por lo cual pierde el sentido de la realidad presente.

La ira lo desconecta de la realidad; la neurosis lo perturba, pierde el control de sí, lo transmuta en un ser primitivo, agresivo, violento, sin compasión por nada ni por nadie.

Moviéndose por el Eneagrama

El UNO puede permanecer por momentos en estado corriente. Siguiendo las líneas del Eneagrama, en estado malsano, neurótico, se desplaza hacia la parte negativa del CUATRO. En estado sano, evolucionando, conscientemente buscando su maduración interior, se desplaza hacia lo mejor del SIETE.

En estado Corriente:

Se esfuerza por la excelencia en todo. Ordenado y eficiente, pero impersonal, demasiado controlado emocionalmente. Se torna muy crítico, enjuiciador, testarudo en sus opiniones. Trabajador incansable, moralista, regañón, se indigna, duro con los demás.

En estado sano:

Se desplaza conscientemente en la dirección 1-7-5-8-2-4.

Sabio, juicioso, tolerante. Realista y equilibrado en sus juicios.

Racional, moderado. De elevados principios, siempre tratando de ser justo y objetivo. Muy ético. La verdad y la justicia significan mucho. Integridad personal. Maestro moral.

En estado insano:

Se desplaza inconscientemente en la dirección 1-4-2-8-5-7.

Puede ser farisaico, intolerante, dogmático, inflexible. Severo en sus juicios. No soporta estar equivocado. Pensamientos obsesivos y acciones compulsivas, contradictorias. Hipócrita, hace lo contrario de lo que dice. Cruel, castigador hacia los demás. Hay probabilidad de colapso nervioso y súbita depresión severa.

Resumen:

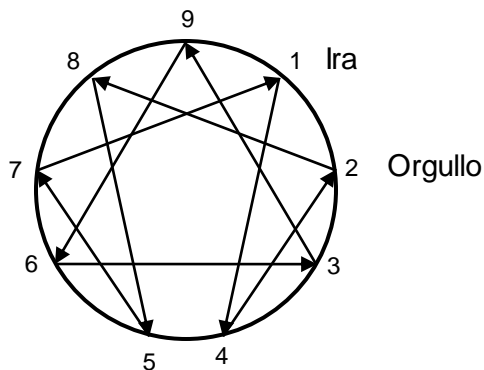
En sus mejores momentos:

Ético, fiable, trabajador, idealista, astuto, justo, honesto, ordenado, trabajador, disciplinado

En sus peores momentos:

Criticón, rígido, dogmático, obsesivo-compulsivo, duro con los demás, muy serio, entrometido, angustiado, ansioso, celoso, depresivo, manipulador, sin sentido del humor.

Características del Tipo DOS: ORGULLO



Centro psíquico dominante: Centro emocional.

Pasión dominante: el orgullo.

Esta pasión puede definirse también como vanagloria, orgullo por la propia virtud.

Es la incapacidad o renuencia a reconocer los propios sufrimientos.

Niegan sus necesidades mientras intentan “ayudar” a otros.

Aunque aparentemente pueden dar la impresión de humildad y de ceder a los demás el primer lugar y las cosas mejores, en el fondo de esta actitud intenta ocultar a los demás y a sí mismo algo que a él mismo le resulta muy duro reconocer:

1. Que tiene las mismas necesidades que aquellos a los que trata de ayudar, pero no es capaz de expresar dichas necesidades.

2. Que le resulta muy difícil reconocer sus propias limitaciones.
3. Que necesita sentirse importante para aquellos que le necesitan y dependen de su consejo y ayuda. En el fondo, es él el que depende de que los otros le necesiten y le hagan sentirse útil pidiéndole ayuda.

Se sienten importantes porque tienen muchos amigos. Amigos, para él, son todos aquellos a los que ayuda.

4. Que necesita ser esa persona a los que otros acuden cuando tienen necesidad de algo.

Necesita tener el consejo adecuado que los demás necesitan de él. Necesita ser el hombre sobre el que los demás pueden llorar sus penas.

5. Que en el fondo, con este sentimiento de superioridad e independencia, está ocultando su verdadero sentimiento de inferioridad y de dependencia de los demás. El verdadero necesitado es él.
6. Que desea intimar con los demás y hacer cosas por ellos, para sentirse necesitado.

La persona orgullosa tiene especial dificultad para relacionarse con quienes le han hecho el bien. Tienen el sentimiento de que el beneficio recibido del otro, sobre todo si es un beneficio no merecido, lo ata al otro con un lazo de reconocimiento que le duele y que se niega a manifestar.

Tal reconocimiento implica la confesión de la libertad e independencia del otro, y una confesión tal sobrepasa las fuerzas morales del orgulloso. Cuanto más desinteresado es el comportamiento del benefactor, cuanto más puros sus motivos de

hacer el bien, tanto es mayor el odio que provoca en la persona orgullosa. Este es el origen de la ingratitud de la persona orgullosa.

Pero rara vez se contenta el odio con no vivir en el corazón del que odia. Está en su naturaleza hacerse sentir por quien es objeto de su odio, hacerlo sufrir. El triunfo supremo de quien odia consiste en hacerse amar por el objeto de su odio, porque por ese medio, más que por ningún otro, puede hacerlo sufrir. El odio es, pues, esencialmente sádico. El odio del orgulloso se saborea en el sufrimiento del sujeto de su odio, que fue quien le hizo el bien.

Moviéndose por el Eneagrama

El DOS puede permanecer por momentos en estado *corriente*. Siguiendo las líneas del Eneagrama, en estado *malsano*, neurótico compulsivo, se desplaza hacia la parte negativa del OCHO. En estado *sano*, evolucionando, conscientemente buscando su madurez interior, se desplaza hacia lo mejor del CUATRO.

El estado corriente:

Emocionalmente efusivo, amistoso, lleno de buenas intenciones respecto a todo. Se hace demasiado íntimo, envolvente y posesivo. Engreído, siente que es indispensable. Sobredimensiona sus virtudes.

Sobrestima sus esfuerzos en beneficio de los demás. Arrogante, con aire de superioridad.

Estado sano:

Se desplaza conscientemente en la dirección 2-4-1-7-5-8.

Desprendido, desinteresado y altruista, da amor incondicional a los demás. Empático, compasivo, cariñoso, cálido, generoso, servicial, amoroso.

Estado insano:

Se desplaza inconscientemente en la dirección 2-8-5-7-1-4.

Puede ser manipulador y funcionar en beneficio propio, haciendo sentir culpables a los demás.

Se autoengaña respecto a sus propias virtudes, motivaciones y conductas. Dominante y coercitivo, frío, calculador, pétreo.

Se siente con derecho a obtener lo que quiera de los demás. Sentimientos de ingratitud y odio con quienes le hicieron el bien. Se siente víctima y mártir, objeto de abusos, amargamente resentido e iracundo. Hipocondríaco, y problemas psicosomáticos.

Resumen:

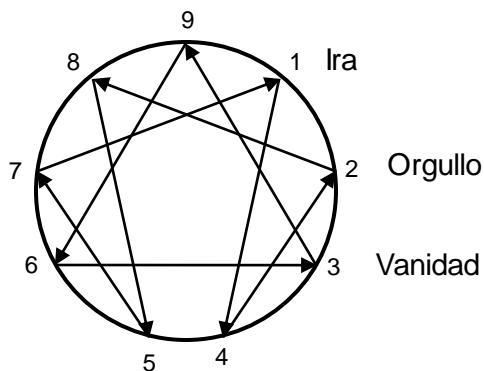
En sus mejores momentos:

Cariñoso, delicado, intuitivo, generoso, entusiasta, solidario con los sentimientos de los demás.

En sus peores momentos:

Se sienten víctimas, odian, ingratos, manipuladores, posesivos, celosos, histéricos, sádicos, fríos distantes, incapaces de agradecer el bien recibido, no perdonan a quien les hizo el bien bondadosamente.

Características del Tipo TRES: VANIDAD



Centro psíquico dominante: centro emocional.

Pasión: la vanidad.

La vanidad es una poderosa máscara de la personalidad, mediante la cual nos atribuimos toda clase de cualidades y valores que no poseemos en absoluto.

La identificación con este estado emocional suele ser tan intensa, que en la persona vanidosa no puede crecer nada, salvo un incremento de la falsedad.

El error fundamental del vanidoso es la creencia de que sólo somos ego, "yo". Esa es la sinrazón del vanidoso. Una creencia sin fundamento alguno, por la ignorancia acerca de sí-mismo.

Cuando nos vemos así nos esforzamos en desarrollar el ego, en iluminar el "yo", porque no hay otra perspectiva, en lugar de desarrollar nuestra verdadera naturaleza esencial, la conciencia, de la cual el vanidoso no tiene ni la menor noción.

A esta pasión inconsciente también se la denomina la “*falsedad*”, que es el intento de hacer que el ego se sienta más valioso, sin recurrir a nuestra fuente más profunda y verdadera. La vanidad es la mentira hecha personalidad.

Si usted asocia el ego con una máscara, comprende la gravedad psíquica en que se encuentra el vanidoso.

Al vanidoso no le basta con ser bueno en algo. Eso no le basta porque necesita vencer a todos los demás, para lo cual crea rivalidades donde no existía ninguna.

Todo lo convierte en un torneo: su apariencia personal, sus logros profesionales, sus ingresos, su carrera, sus autos, la ostentación de su residencia, su saldo bancario, su retórica...

Al crear competencia coloca todas sus relaciones en un plano competitivo, lo cual define la calidad de sus relaciones. No cultiva relaciones sino trofeos, hasta que finalmente termina solo.

Una consecuencia de esta actitud competitiva es que todas sus actitudes se orientan a ganar la competencia, que siempre tiene presente, como si la vida fuese un gran torneo de todos contra todos, donde los ganadores serán exaltados y los perdedores marginados.

No se interesa en lo que tiene o hace porque lo disfruta, sino porque lo hace sentir superior a las otras personas.

Los vanidosos empeoran progresivamente los conflictos con los demás, puesto que les cuesta tener sentimientos positivos por cualquier persona con la que compiten. Fácilmente tienen dificultades para entablar una amistad sincera con sus pares.

Ven a los demás como amenazas y obstáculos a su propio éxito. Se sienten cómodos con la gente sólo si se sienten superiores

a ella.

Sus motivaciones son: ser afirmado, distinguirse de los demás, recibir atención, ser el mejor, ser admirado e impresionar a todos.

El Tipo de personalidad TRES, el vanidoso, ejemplifica la búsqueda de afirmación del sí mismo, del ego, del "yo"; un ego que se vuelve vacío a medida que su aparente perfección intenta conseguir más atención.

Suelen terminar solos, solitarios, porque finalmente su máscara no logra engañar a nadie. Les espera una gran desolación.

Moviéndose por el Eneagrama

El TRES puede permanecer por momentos en estado *corriente*. Siguiendo las líneas del Eneagrama, en estado *malsano*, neurótico, se desplaza hacia la parte negativa del NUEVE. En estado *sano*, evolucionando, conscientemente buscando su madurez interior, se desplaza psíquicamente hacia lo mejor del SEIS.

En estado Corriente:

Competitivamente preocupado por el prestigio y el status social: carrera profesional y éxito son cosas muy importantes.

Consciente de su imagen, profundamente preocupado de cómo aparece ante los demás. Pragmático, orientado a metas, eficiente, calculador, arribista, trepador social y desafecto bajo la fachada.

Constantemente promoviéndose, haciéndose parecer mejor de lo que es. Narcisista, arrogante, exhibicionista, pretencioso, mentiroso, carece de mirada interior.

En estado sano:

Se desplaza conscientemente en la dirección 3-6-9.

Guiado por normas propias. Seguro de sí mismo, enérgico, adaptable. Ambicioso para perfeccionar su ego, volviéndose sobresaliente, una especie de ideal humano que encarna cualidades ampliamente admiradas, pero sin sentido de lo trascendente.

En estado insano:

Se desplaza inconscientemente en la dirección 3-9-6.

Explotador y oportunista, haciendo todo por sí mismo.

Mentiroso patológico, insincero y engañoso, traicionando a la gente cuando sea necesario.

Vengativo, intenta arruinar lo que no puede poseer, competitivo, odia perder.

Tendencias sádicas, psicopáticas.

Resumen:

En sus mejores momentos:

Optimista, confiado, diligente, eficiente, trabajador, enérgico, automotivado, práctico, pero le es muy difícil el concepto de la mirada interior. Es el tipo pragmático, orientado al éxito, adaptable, sobresaliente, ambicioso y consciente de su imagen.

En sus peores momentos:

Mentiroso, narcisista, pretencioso, vanidoso, superficial, vengativo, ostentoso, exhibicionista, demasiado competitivo, insoportable.

En general, el vanidoso es una personalidad muy compleja, que carece de empatía. El éxito de su imagen afirma su actuación o rendimiento, no su identidad esencial. Cuanto mayor es el éxito de su imagen, mayor es la tentación de continuar dependiendo de ella y de desarrollarla, al margen de su propio desarrollo interior.

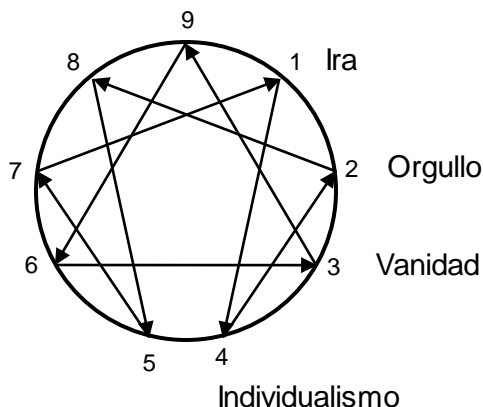
La consecuencia es que dejan de lado y olvidan su Ser, su corazón, su sentimiento. Su verdadera identidad se convierte cada vez más en territorio desconocido, algo a lo que no desean prestar atención porque cuando miran en su interior sienten un vacío, un hueco sin nada, un enorme agujero negro.

El problema existencial de estas personas es que se tratan como si fueran una mercancía: "*Tengo que venderme bien*". Tienen una cara especial para cada amigo y para cada circunstancia, tal que les produzca beneficios.

Mientras tratan de convencerse y convencer a los demás que son tan perfectos, no pueden permitirse intimar demasiado con nadie; la intimidad permitiría que la otra persona se diera cuenta de que en realidad no es tanta la perfección y que en realidad no son las personas que dan la impresión de ser.

En su interior, los TRES saben que hay contradicción entre lo que son y lo que muestran al mundo, pero les aterra que alguien lo descubra. Temen que alguien descubra la soledad, el vacío y la indignidad que sienten realmente, y esto refuerza su inseguridad respecto a sí mismo.

Características del Tipo CUATRO: INDIVIDUALISMO



Centro psíquico dominante: centro emocional.

Pasión: melancolía, envidia, depresión, soledad.

Los CUATRO están motivados por la necesidad de experimentar sus sentimientos y de ser comprendidos, de buscar el significado de la vida y de evitar ser personas comunes y corrientes.

El CUATRO es individualista e introspectivo. Consciente de su existencia, sensible, reservado, callado, dramático, ensimismado y temperamental.

Pueden ser empáticos, sinceros y personas emocionales, pero también pueden ser caprichosos y tímidos.

Se ocultan de los demás porque se sienten vulnerables o defectuosos, pero también pueden sentirse desdeñosos y ajenos a las formas normales de vivir, porque se sienten esencialmente diferentes a los demás. Por eso son individualista, porque no les interesa cultivar

las relaciones con los otros.

La envidia lleva a los CUATRO a pensar que otros tienen cualidades y virtudes de las cuales ellos carecen. Anhelan lo que les falta y no ven las virtudes que hay en sus vidas. Anhelan o sienten nostalgia de lo real, de lo auténtico o natural.

Sienten envidia de la naturalidad, espontaneidad y autenticidad de los demás, pues viven muy afectados, ya que temen el disfrute, el placer y la pérdida de control. Se rodean a sí mismos de límites y normas para mantener la compostura, las buenas formas y la educación.

Los CUATRO resultan así muy compuestos, muy formales, estudiados y ensayados. Meticulosamente modifican su naturalidad, pero resultan muy afectados; frecuentemente desean romper todo ese maquillaje para recuperar la naturalidad, vivir la vida, en vez de estar constantemente en el escenario representando un papel.

La diferencia entre el TRES y el CUATRO es que el TRES vive tan identificado con su papel que no se da cuenta de que no tiene vida propia y de que está representando un rol; el CUATRO se percata de sí mismo, se da cuenta de la situación en que se encuentra.

De aquí procede su sufrimiento real y su anhelo de lo auténtico.

Su nostalgia también lo es de un pasado, cuando las cosas le parecen que fueron más reales y más genuinas. Anhelan un futuro en el que desean ser más reales y más auténticos.

Se ha denominado a los CUATRO "*aristócratas en el exilio*"; siempre soñado con algo que fueron y que esperan volver a ser, pero que no son ahora, en el momento presente. Son ajenos a la realidad del momento presente.

Ese sentir que ya no son lo que fueron, y que aún no son lo que desean ser, les produce envidia de otros y vergüenza de sí mismos.

Los CUATRO son personas que tiene muy poco contacto con la realidad “*tal como es*”, e inconscientemente la rechazan. Suelen vivir la vida desde su memoria episódica, que es su pasado convertido en imágenes mentales.

Moviéndose por el Eneagrama

Siguiendo las líneas del Eneagrama, los CUATRO se mueven hacia el lado positivo de los UNO cuando evolucionan conscientemente; y se acercan al lado negativo de los DOS cuando están en sus peores momentos.

En estado corriente:

Es el artista romántico, que adopta una orientación estética hacia la vida, expresando sentimientos personales mediante algo hermoso. Se ensimisma, introvertido, malhumorado y melancólico. Se siente diferente a los demás, exento de vivir como los demás. Se tiene lástima y es autoindulgente, promoviendo ilusiones acerca de la vida y del sí mismo. Decadente, un soñador, poco práctico, improductivo, incapaz.

En estado sano:

Se torna inspirado y creativo, el artista imaginativo, expresando lo universal de la condición humana. Intuitivo y reflexivamente percatado de sí mismo. Directo, honesto, serio, sensible, empático y emocionalmente fuerte.

En estado insano:

Inhibido y deprimido, emocionalmente paralizado. Despreciativo de sí mismo, atormentado por autorreproches, odio a sí mismo y pensamientos mórbidos. Desesperado, se siente desesperanzado, autodestructivo, posiblemente abusa del alcohol o drogas para escapar de sí mismo. En casos extremos colapso emocional o suicidio.

Resumen:

En sus mejores momentos:

Son cálidos, solidarios, introspectivos, expresivos, creativos, artistas, instintivos, buenos amigos, refinados, pacíficos, estetas.

En sus peores momentos:

Son depresivos, vergonzosos, se sienten culpables por todo, atormentados, moralistas, tímidos, testarudos, lunáticos, introvertidos, alienados de la realidad, autodestructivos, potenciales suicidas.

En general, los CUATRO mantienen su identidad considerándose fundamentalmente diferentes a los demás. Creen ser distintos a los demás seres humanos y que, por lo tanto, nadie puede comprenderlos ni amarlos lo suficiente.

Suelen pensar que poseen talentos únicos, dones especiales, fuera de serie, pero también que tienen defectos únicos y que les falta algo.

Son los “*románticos*” del Eneagrama.

No se atreve a pedir ayuda a los demás, pues teme que no le van a responder positivamente; por eso acumula y amontona, para no tener necesidad de pedir nada a nadie.

En el fondo, su afán ahorrativo es su forma peculiar de reivindicar su independencia o, mejor, su no participación, su no compartir.

Es muy austero consigo mismo, tiene muy pocas necesidades y se conforma con consumir poco. No le cuesta privarse de lo que otros consideran gustos y placeres comunes, por ahorrar.

Prefiere carecer de algo antes que tener que solicitarlo a alguien. Sabe que los demás lo consideran avaro y tacaño. Siente como mejor el absorber y acumular, que el compartir. De hecho, le resulta muy difícil compartir con otros.

Lo malo es que, al no saber dar a los demás, tampoco sabe recibir el apoyo, el cariño y el aliento de los demás, que es precisamente de lo que se sabe más carente y necesitado. Suele llegar a ser muy rico, pero humanamente muy pobre. Un pobre rico.

Moviéndose por el Eneagrama

Siguiendo las líneas del Eneagrama, los CINCO se mueven hacia lo positivo del OCHO cuando se sienten seguros, conscientes de sí mismos, y pueden potenciar esas cualidades. Se desplazan hacia el lado negativo del SIETE cuando están tensionados, compulsivos, solitarios, desolados.

En estado corriente:

Es intelectual, se torna analítico, especializado, haciendo una

ciencia de las cosas, en la investigación y el saber. Le gusta especular sobre ideas abstractas y desarrollar interpretaciones complicadas de la realidad. Comienza a interpretar todo según teorías egocéntrica, volviéndose reduccionista, descabellado, excéntrico, imponiendo ideas sobre los hechos. Iconoclasta, extremista, radical.

En estado sano:

Se convierte en visionario, comprendiendo al mundo, descubriendo algo nuevo. Observa todo con extraordinario perceptividad. Es capaz de concentrarse en el tema de su interés. Se vuelve erudito, experto. Innovador, desarrolla ideas valiosas y originales. Creativo, esteta.

En estado insano:

Puede recluirse y aislarse de la realidad. Cínico y hostil, rechaza vínculos con los demás. No soporta al prójimo. Obsesionado con ideas extrañas, amenazante, se pone paranoide y cae víctima de sus propias ideas y fobias. Es corriente la locura, con tendencias esquizofrénicas.

Resumen:

En sus mejores momentos:

Analíticos, perseverantes, sensibles, perceptivos, sabios, objetivos, receptivos, independientes, activos.

En sus peores momentos:

Intelectualmente arrogantes, tacaños, testarudos, distantes,

criticones, inseguros, depresivos, negativos, aislados, desolados, suicidas.

En general, los CINCO valoran muchísimo el conocimiento, el entendimiento y la percepción, porque su identidad se forma en torno a generar ideas y a tener algo insólito ingenioso que decir. Lo que atrae su atención es lo insólito, lo no visto, lo secreto, lo oculto, lo extraño, lo fantástico, lo inaudito.

Explorar territorio desconocido, saber algo que los demás no saben, les permite tener un espacio para ellos solos, que nadie más ocupa. Creen que ensanchar ese espacio les otorga independencia y seguridad; que esa es la razón de vivir.

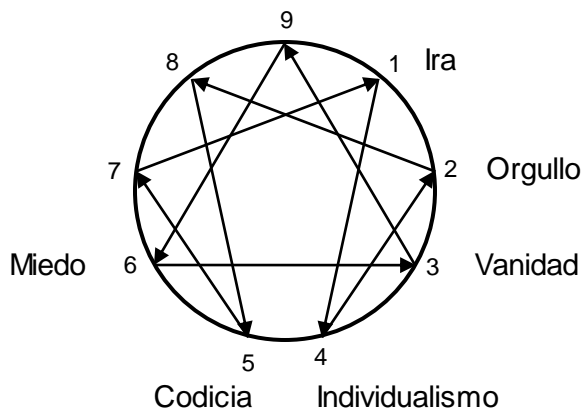
Para bien o para mal, los temas que exploran no dependen de la validación social; en realidad, si los demás concuerdan con sus ideas con demasiada facilidad, temen que sus ideas sean demasiado vulgares o comunes.

La historia está llena de personas CINCO famosas que han trastocado los modos aceptados de hacer y entender las cosas: Newton, Darwin, Einstein, Nietzsche, Van Gogh, Stephen Hawking, Bill Gates, Bobby Fisher, Isaac Asimov... Buda, Jesucristo, Krishnamurti...

Sin embargo, son mucho más los CINCO que se han extraviado en las rebuscadas complejidades de sus procesos de pensamiento, convirtiéndose en simples excéntricos, aislados, sociales, desolados, desquiciados, perturbados.

Por lo tanto, el reto para los CINCO es comprender que puedan dedicarse a cualquier interrogante que les encienda la imaginación, y a la vez mantener buenas relaciones, cuidar bien de sí mismos y hacer todo aquello que define una vida sana, serena, empática.

Características del Tipo SEIS: MIEDO



Centro psíquico dominante: centro mental.

Pasión: miedo, temor, indecisión, desconfianza.

Esta pasión podría definirse también como ansiedad, porque la ansiedad los lleva a temer cosas que no están ocurriendo.

Las personas tipo SEIS suelen ser dignas de confianza, trabajadoras, responsables, pero también pueden adoptar una actitud defensiva, ser evasivas y muy nerviosas. Trabajan hasta el estrés y al mismo tiempo se quejan de eso.

Suelen ser cautelosas e indecisas, aunque también reactivas, desafiantes y rebeldes. Normalmente tienen problemas de inseguridad y desconfianza.

Los SEIS viven en estado constante de aprensión, de expectativa, recelo, y se preocupan por posibles acontecimientos futuros. La vida es una constante amenaza, peligro o riesgo. El SEIS

se siente rodeado de enemigos; por eso debe estar alerta y vigilante.

Este temor puede proceder de su constante búsqueda de alguien más fuerte que él, que le sirva de ayuda y protección. En el fondo, lo que más teme es asumir la responsabilidad de su propia vida.

Aunque es doloroso vivir en constante temor, para el SEIS es lo familiar y lo conocido. Resultan personas muy cautelosas, ya que están siempre alertas de un modo muy peculiar, muy suyo.

El miedo real no es en sí un problema para el SEIS. Son más bien los miedos imaginarios, los miedos que él anticipa. Es un miedo a lo que pueda suceder y que tal vez nunca suceda. De hecho, en situaciones reales de miedo es valiente.

La duda es otra forma que toma la pasión del SEIS. Le falta seguridad y confianza en sí mismo. Se preocupa y duda constantemente. Sus múltiples dudas paralizan su acción.

La toma de decisiones es algo muy penoso para él, ya que necesita examinar todas las alternativas antes de actuar. Tarda mucho en decidirse a actuar, aunque siempre acaba actuando.

Los SEIS viven frecuentemente divididos entre su corazón y su mente. Son personas muy afectivas y de grandes sentimientos, pero los controlan con su cabeza. Sienten un impulso fuerte de corazón a hacer lo que sea, pero en su cabeza surgen mil objeciones, dudas y miedos que le impiden actuar según los impulsos de su sentimiento.

Normalmente culpan a figuras de autoridad, como los padres, de no haber podido hacer lo que ellos realmente deseaban hacer. Responsabilizan a otros, en vez de asumir su propia responsabilidad.

Moviéndose por el Eneagrama

Siguiendo las líneas del Eneagrama, los SEIS se mueven hacia lo positivo del NUEVE cuando se sienten seguros y pueden adquirir conscientemente sus cualidades. Se acercan a lo negativo del TRES cuando están en tensión, aunque conscientemente pueden evitar estas actitudes.

En estado corriente:

Se identifica con una figura de autoridad, tornándose fiel a ella. Es tradicionalista y fanático de la organización, cumplidor, pero también tiende a reaccionar contra la autoridad. Ambivalente, pasivo-agresivo, indeciso, evasivo y cauteloso. Desde la ambivalencia reacciona defensivo, adoptando una actitud de “hombre recio”, autoritario, culpando y acusando a los demás para equilibrar sus temores.

En estado sano:

Se vuelve autoafirmativo, confiado en sí mismo y en los demás, independiente, pero cuando es necesario es cooperador como un igual. Atrayente, cautivador, bondadoso, obtiene intensas respuestas emocionales de los demás. Comprometido y leal con aquellos con quienes se ha identificado. La familia y los amigos son importantes. Confiable, responsable, trabajador, digno de confianza.

En estado insano:

Inseguro, dependiente, se menosprecia sintiéndose inferior. Angustiado, paranoide, se siente perseguido. Actúa en forma

irracional, causando lo que más teme. Autoderrotante, tendencia masoquista.

Resumen:

En sus mejores momentos:

Fieles, agradables, cuidadosos, cariñosos, compasivos, astutos, prácticos, útiles, responsables, eficientes.

En sus peores momentos:

Ansiosos, entrometidos, imprevisibles, criticones, paranoicos, actúan a la defensiva, rígidos, autodestructivos, masoquistas.

En general, mientras no se conectan con su orientación interior, los SEIS son como una pelota de ping-pong que va de un lado a otro según la fuerza de la influencia que los alcanza.

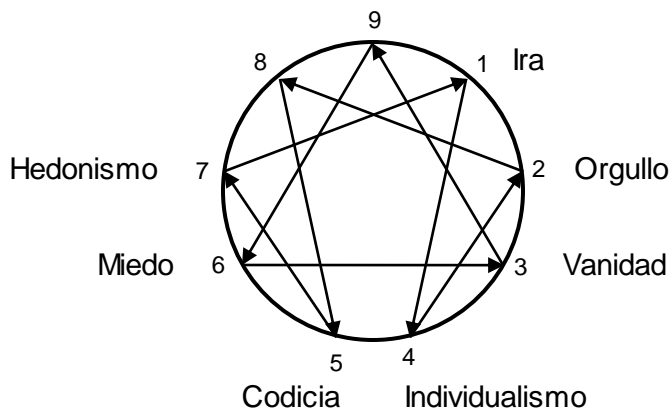
Dígase lo que se diga del SEIS, también suele ser cierto lo contrario. Son fuertes y débiles, temerosos y valientes, confiados y desconfiados, defensores y provocadores, dulces y amargos, agresivos y pasivos, pensadores y realizadores, a la defensiva y a la ofensiva, creyentes y escépticos, tiernos y duros, generosos y mezquinos...

Su sello característico es lo contradictorio, el hecho de que son un manojo de opuestos.

Su mayor problema es que intentan crear seguridad en su entorno, sin resolver sus inseguridades emocionales.

Son capaces del mayor don de todos: estar en paz consigo mismo pese a las incertidumbres de la vida.

Características del Tipo SIETE: HEDONISMO



Centro psíquico dominante: centro mental.

Pasión: llenarse de experiencias.

Los SIETE están motivados por la necesidad de ser felices y de planear y ejecutar actividades placenteras innumerables, hacer de la tierra un mundo de disfrute y así evitar el dolor y el sufrimiento.

Es el tipo entusiasta, productivo y ajetreado. Son versátiles, optimistas y espontáneos, juguetones, animosos, prácticos, gocetas. También suelen abarcar demasiado, ser desorganizados e indisciplinados.

Constantemente buscan experiencias nuevas y estimulantes, pero la continua actividad los aturde y agota. Suelen tener problemas de superficialidad e impulsividad.

Su gozadera con la vida es más lo intensa que lo prolongada.

Algunos estudios del Eneagrama los identifican con la GULA,

aludiendo a su insaciable deseo de “*llenarse*” de experiencias.

Los SIETE intentan superar su sensación de vacío interior realizando numerosas ideas y actividades positivas estimulantes, pero nunca sienten que tienen suficiente, por lo cual buscan más; de ahí lo de la GULA o glotonería.

Nunca parecen estar satisfechos; siempre están dispuestos a querer más y más, más de lo bueno, dispuestos a experimentar y saborear nuevas y sabrosas experiencias. Saborean y le sacan jugo a todo lo que produzca placer.

Su capacidad de disfrute está muy relacionada con el sentido del gusto. Disfrutan enormemente la buena comida, los buenos vinos, los buenos restaurantes del mundo, y suelen ser buenos cocineros, aún sólo para ellos. Realmente “*saborean*” todas sus experiencias positivas.

Raramente viven en el presente. Viven anticipando un futuro dichoso y feliz o recordando los buenos momentos del pasado. Generalmente han tenido infancias felices, llenas de calor y cariño, pero algún acontecimiento cortó bruscamente aquella felicidad, que añoran reconstruir.

Su vida se caracteriza por una constante y “*glotona*” tendencia a recobrar lo perdido o intentando volver a vivir en aquel estado beatífico anterior. Suelen ser nostálgicos del pasado: cualquier tiempo pasado fue mejor que hoy, pero no que mañana. En este sentido, son un poco ajenos a la realidad del momento presente.

Moviéndose por el Eneagrama

Siguiendo las líneas del Eneagrama, los SIETE evolucionan hacia lo mejor del CINCO cuando se sienten serenos, e involucionan

hacia lo peor del UNO cuando están tensionados, estresados. Esto explica su ira.

En estado corriente:

El SIETE es el individuo mundano, que se divierte constantemente con cosas y experiencias nuevas. Extrovertido sin inhibiciones, hiperactivo, un “*hacedor*”, metido en demasiadas actividades en forma superficial.

Diletante, materialista, consumidor, codicioso de más, su gula nunca se siente satisfecha. Exigente, egocéntrico, inmoderado, busca complacer sus sentidos, busca el placer como fuente de felicidad.

En estado sano:

Se convierte en un individuo reconocido, agradecido, asombrado por las maravillas de la vida, gozoso, extático. Entusiasta, vivaz y vital. Práctico, productivo, un realizador versado. Individuo de aptitudes y conocimientos variados, que hace muy bien muchas cosas distintas. Con frecuencia, notablemente multitalentoso.

En estado insano:

Puede ser duramente ofensivo e insensible respecto a las necesidades ajenas mientras va en busca de lo que desea. Impulsivo, infantil y odioso. No sabe cuándo hay que detenerse. Puede ser perverso y disipado. Se descontrola, expresa su angustia en conductas sin inhibiciones. Defensas adictivas, compulsivas, maniaco-depresivas. Reacciones histéricas de pánico cuando fallan las defensas, iracundo.

Resumen:

En sus mejores momentos:

Amantes de la diversión, espontáneos, imaginativos, productivos, entusiastas, rápidos, seguros de sí mismos, encantadores y curiosos, versátiles, osados, alegres.

En sus peores momentos:

Narcisistas, impulsivos, iracundos, desconcentrados, rebeldes, indisciplinados, posesivos, maniáticos, autodestructivos, inquietos, insatisfechos, codiciosos, dispersos.

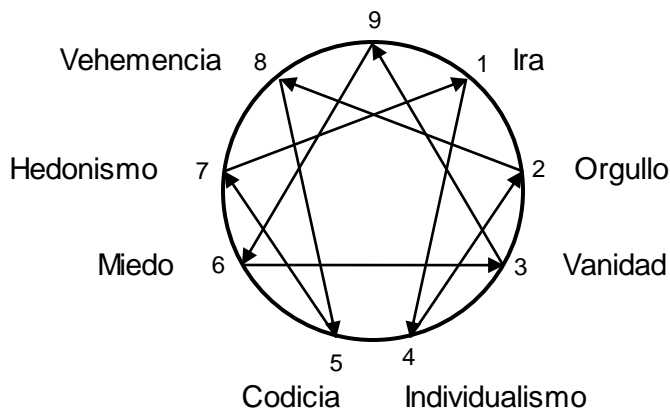
Suelen pensar por adelantado, prevén los acontecimientos, generan ideas rapidito, y prefieren las actividades que les estimulan la mente. Suelen ser inteligentes, muy leídos y elocuentes.

Tanta versatilidad, curiosidad y capacidad de aprendizaje los proyecta hacia fuera de sí mismos, hasta desconectarlos completamente de su naturaleza esencial. Este estado interior se manifiesta como una profunda ansiedad, que procuran resolver manteniendo su mente muy ocupada.

Son personas muy optimistas, exuberantes y animadas. Vitales, alegres y joviales por naturaleza. No se toman nada demasiado en serio.

Pero hay un error en su mirada, porque sólo miran hacia fuera de sí. Carecen de mirada interior, de profundidad, de sabiduría. Hacen pero no son. Hay un divorcio entre su Hacer y su SER.

Características del Tipo OCHO: VEHEMENCIA



Centro psíquico dominante: el cuerpo, el instinto.

Pasión: el exceso en todo.

Los OCHO sienten pasión por los extremos, por el exceso y la intensidad. En este sentido son lujuriosos. La moderación les parece algo afeminado y propio de débiles. Suelen ser codiciosos, avaros, ávidos, pero no de cosas materiales, sino de lo que a ellos les gusta. Lo exprimen todo hasta la última gota.

Los OCHO son lujuriosos en el sentido de que los impulsa una necesidad constante de vehemencia, de dominio y de expansión. Su rasgo es el exceso, la intensidad, la pasión en todo lo que asume, el deseo vehemente. Sienten pasión por los extremos, por los excesos, sin temor.

Lo hacen todo intensamente: el deporte, el trabajo, el divertirse, el sexo. Su pasión por el exceso procede de que son personas crónicamente insatisfechas, que desean y buscan constantemente

hallar satisfacción. De ahí su pasión por el exceso.

Es el tipo poderoso y dominante. El líder, el que toma la iniciativa. Seguras de sí mismas, fuertes, capaces de imponerse. Protectoras, ingeniosas y decididas, también suelen ser orgullosas y autoritarias.

Piensan que deben estar al mando de su entorno y suelen volverse retadoras e intimidadoras. Normalmente tiene dificultades para cultivar intimidad con los demás. Reprimen la ternura y la sensibilidad, porque consideran esas actitudes como debilidad.

Intensos, apasionados, generosos, vengativos. Dicen lo que tienen que decir, a quien sea, aunque destruyan o se destruyan a sí mismas. Escaso sentido de los límites. Todo o nada. Frenteros, "*Le cantan las 40 al que sea*", sin importar las consecuencias. Bajo instinto de conservación. Se juegan la vida por una idea, sin necesidad de pensarlo dos veces, sin temor.

Moviéndose en el Eneagrama

Siguiendo las líneas del Eneagrama, los OCHO evolucionan hacia el lado positivo del DOS cuando se sienten serenos y seguros, y se dirigen hacia lo peor del CINCO en sus malos momentos compulsivos, reactivos, de intensidad incontrolable.

En estado corriente:

Emprendedor, individuo recio y negociante, a menudo es un empresario. Enérgico, agresivo, expansivo, agente de poder y constructor de liderazgo. Domina el entorno. Voluntarioso, combativo, intimida a los demás para obtener lo que desea. Confrontador, beligerante, rebelde, crea relaciones conflictivas.

En estado sano:

Magnánimo, moderado, valiente, generoso, históricamente grandioso. Asertivo, confiado en sí mismo, fuerte. El líder natural, capaz de inspirar a los demás. Decidido, autoritario e imponente. Defensor de las personas, protector, líder y honorable, no soporta la injusticia. Procura crear un mundo mejor para todos.

En estado insano:

Implacablemente agresivo y despiadado. Dictatorial, tirano y amedrentador. Desarrolla grandiosas ideas delirantes acerca de sí mismo. Megalomanía, se siente invulnerable. Puede destruir brutalmente todo lo que no acata su voluntad. Vengativo, el que se la hace se la paga, violento, cruel, bárbaro, asesino. Carece totalmente de compasión, sociópata, extremista, radical, carece del término medio, intimidante, lujurioso.

Resumen:

En sus mejores momentos:

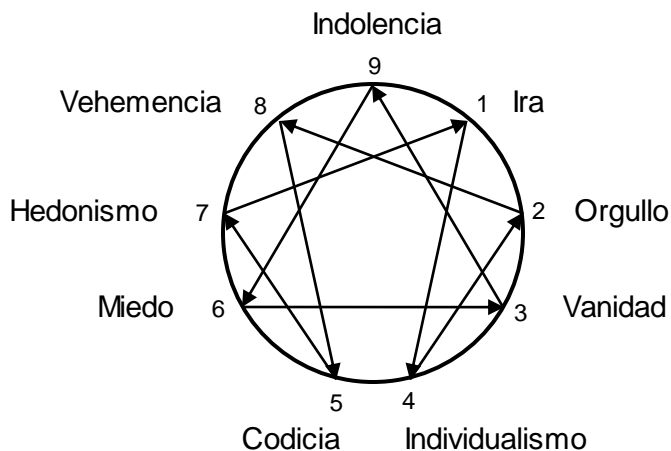
Directos, autoritarios, fieles, enérgicos, terrenales, protectores, generosos, seguros de sí mismos, líderes honorables, alto sentido de la justicia y lo justo, voluntarioso y retador.

En sus peores momentos:

Controladores, rebeldes, sociópatas, insensibles, dominantes, egocéntricos, escépticos, incrédulos, agresivos, vengativos, sin compasión, iracundos, implacables, peligrosos.

Son los verdaderos "*individualista duros*" del Eneagrama. Radical, oscila entre los opuestos, no acepta el término medio, no permite ser controlado, no se apega, no le debe nada a nadie.

Características del Tipo NUEVE: INDOLENCIA



Centro psíquico dominante: el cuerpo, el instinto.

Pasión: la pereza psíquica, indolente, pasiva.

Los NUEVE están motivados por la necesidad de seguir el ritmo, de converger con los demás y de evitar el conflicto.

La pereza no significa simplemente indolencia, puesto que pueden ser activos y hábiles. Alude más bien al deseo de no dejarse afectar por la vida, a que todo le resbala. Es una renuencia a existir con plena vitalidad para entregarse totalmente a lo que la vida exige. Es una resistencia pasiva a las exigencias de la vida.

Son afables, bondadosos, se acomodan con facilidad, y suelen estar demasiado dispuestos a transigir con los demás, a ser permisivos para mantener la paz. Desean que todo vaya sobre ruedas, sin conflictos, pero suelen ser complacientes y a minimizar cualquier dificultad.

Cuando están muy compulsivos suelen ser personas muy indolentes y olvidadizas, olvidados incluso de su propia existencia. Es la dejadez hecha persona.

No se sienten importantes ni para sí mismos. Autoestima muy baja, poco amor por sí mismos, se infravaloran excesivamente. Su inercia natural se agudiza cuando están dominados por su pasión, la pereza, haciéndose aún más pasivos, siempre buscando el descanso.

Lo que inconscientemente quieren es no desperdiciar energía inútilmente, pero no saben utilizar su energía. La actitud típica inconsciente es: ¿para qué alterar mi paz y mi ritmo si, total, a los demás les gusta hacer más que a mí? Y así va en aumento la indolencia del NUEVE.

Moviéndose en el Eneagrama

Siguiendo las líneas del Eneagrama los NUEVE se desplazan hacia lo mejor del TRES cuando evolucionan, y se orientan hacia lo peor del SEIS en su estado más compulsivo de pereza.

En estado corriente:

Humilde, se acomoda demasiado a los demás, aceptando roles y expectativas convencionales aún contra su voluntad. Irreflexivo, demasiado indolente, olvidadizo e indiferente. Desligado, pasivo y complaciente. Minimiza los problemas para apaciguar a los demás, tornándose fatalista y resignado, como si no se pudiera hacer nada para cambiar las cosas.

Es el tipo indolente, modesto, receptivo, tranquilizador, simpático, bonachón, satisfecho. Suelen ser personas espirituales que anhelan la conexión con el cosmos y con los demás.

En estado sano:

Dueños de sí mismos, autónomos y realizados. Ecuánimes, receptivos, poco cohibidos, emocionalmente estables y pacíficos, optimistas, apaciguadores, apoyadores de los demás, pacientes, bonachones, modestos, una persona genuinamente agradable.

En estado insano:

Puede ser demasiado reprimido, poco desarrollado e inútil. Negligente, no quiere ver los problemas. Se vuelve obstinado, disociándose de todos los conflictos. Desorientado, despersonalizado. Posibles personalidades múltiples.

Resumen:

En sus mejores momentos:

Complacientes, pacíficos, generosos, pacientes, receptivos, diplomáticos, mentalidad abierta.

En sus peores momentos:

Distraídos, despistados, testarudos, obsesivos, olvidadizos, apáticos, crícones, inseguros, negligentes, no valoran nada, todo les importa un rábano, fatalistas, se niegan a ver la realidad.

Lo paradójico del NUEVE es que siendo un tipo orientado al mundo espiritual es, a su vez, el centro de la tríada del instinto, y potencialmente es el que está más en contacto con el mundo físico y con su cuerpo. La contradicción se resuelve cuando esa persona está bien conectada con sus cualidades instintivas y tiene un enorme poder elemental, magnetismo personal, o está desconectada de sus fuerzas instintivas y se reduce a ser liviana, ligera, vana, superficial.

En tal caso, son las personas añiñadas.



5. Buda y el sufrimiento

“Cuando, llegado el conocimiento, ve que todas las cosas condicionadas son impermanentes, entonces se harta del sufrimiento: es el camino de la purificación.”

Dhammapada, 277.

Hacia el siglo VI a.C., un personaje, de cuya realidad histórica no es posible dudar, predicó una nueva concepción de vida que se apartaba del hinduismo tradicional de su tiempo; en la India, basándose en las “*cuatro nobles verdades*” sobre el sufrimiento humano, en la “*óctuple senda*” como solución al dolor, y en el Nirvana como liberación de la existencia dolorosa, desarrolló una notable visión de la existencia humana y de los estados superiores de conciencia.

Ese personaje es Buda.

Buda nació cerca del año 566 de ese siglo, y vivió unos 80 años. Nació en Kapilavastu, región actual de Nepal, cerca de la región del Himalaya. Fue hijo de la familia Gautama, príncipes de la tribu de

los Shakya. El padre se llamaba Suddhodana y la madre Mava, que murió siete días después de dar a luz. El niño quedó a cargo de su tía materna, le pusieron por nombre Siddarta, y fue educado en el lujo de esa corte oriental.

A los 16 años lo casaron con la princesa Bimba, de su misma edad. A los 20 años tuvieron su primer hijo, a quien se le puso por nombre Rahula.

La conversión de Buda se halla unida al nacimiento del primer hijo. Según la historia, el rey había mantenido al príncipe Siddarta en el palacio, para que la miseria de la vida no perturbara su felicidad. Pero con motivo del nacimiento de su hijo, el príncipe fue autorizado a dar un paseo acompañado de su cochero.

A su paso por la ciudad, Siddarta vio cuatro aspectos de la vida humana que lo hicieron reflexionar y cambiar totalmente su manera de vivir: un anciano, un enfermo, un cadáver y un asceta. Esto le produjo una gran impresión sobre la caducidad de los placeres y el sentido de toda la vida humana.

Esa misma noche huyó del palacio, abandonando su familia, su esposa y su hijo recién nacido, y se refugió en la soledad a las órdenes de dos grandes ascetas. Pronto se reúne con cinco compañeros, con los cuales pasa seis años en la práctica de las más duras penitencias, propias de un riguroso asceta.

Es evidente que el objetivo del ascetismo es obtener la paz interior, que da el dominio sobre las propias pasiones, que da la comprensión de la vida humana y la liberación de todo cuanto puede perturbar nuestro espíritu.

Sin embargo, Buda no alcanzó su objetivo, por el cual había renunciado a la vida de placeres y de felicidad mundana de palacio. Por el contrario, lo único que había logrado era acabar con su salud.

Las penitencias corporales habían debilitado su cuerpo, pero no le habían dado la paz espiritual que buscaba. Esta experiencia abrió el camino a Buda para una nueva vida.

Abandonó la vida de penitencia, se retiró a un lugar solitario, dispuesto a encontrar la solución de los problemas humanos, no por la vía del ascetismo riguroso que mata el cuerpo, sino por la vía de la meditación. Este lugar fue Vesaka, cerca de Benarés. Allí se ubicó para meditar por sí solo sobre el problema y el misterio de la existencia humana.

Una noche de luna llena, mientras se hallaba sentado en meditación, empeñado en hallar la explicación del enigma de la existencia, de repente tuvo una iluminación interior que le reveló el sentido profundo, el misterio total de la vida humana, el camino que lleva a la perfecta felicidad. Él mismo, con esta iluminación, sintió haber traspasado las fronteras del sufrimiento que aflige a los mortales.

Buda penetró la naturaleza del hombre durante su iluminación. Comprendió intuitivamente que el propio verdadero sí-mismo es intrínsecamente perfecto, que todos los seres humanos son inherentemente perfectos; es decir, que todo ser humano posee la potencialidad de la perfección, que espera ser actualizada.

Desde ese momento el asceta Gautama se llamó a sí mismo *Buda*, es decir, el *iluminado*. El estado de felicidad a que él había llegado, lo llamó *Nirvana*. El peso doloroso de la existencia, la atadura del tiempo y del espacio, la amenaza de la muerte, ya no eran para él motivo alguno de dolor.

El secreto de la felicidad, que él constató en sí mismo, consistía en refrenar todo deseo y todo egoísmo, ya que el deseo y la preocupación por el “yo” es, según Buda, el origen del sufrimiento.

Desde ese momento asumió su misión con toda energía y dedicó toda su vida a la propagación de su descubrimiento, que él mismo predijo debía extenderse hasta los confines de la tierra.

Una práctica de vida

Hay en el budismo un evidente espíritu crítico frente al hinduismo, que había dominado por completo en la sociedad hindú. Buda les adjudicaba falta de sinceridad y de honestidad, porque se había estancado en un ritualismo minucioso externo, olvidando el verdadero espíritu.

Además, se habían enfrascado en especulaciones metafísicas y teológicas que a Buda le parecían totalmente estériles. De ahí proviene, sin duda, la actitud anti-metafísica y anti-teológica de Buda. Lo que hacía falta, según él, no era una doctrina teórica acerca de los problemas que para él no tenían solución, sino una conducta que hiciera al hombre libre y feliz. En resumen, no una teoría, sino un método, una práctica de vida, que dieran al hombre la paz y la serenidad que conducen al Nirvana.

Buda, durante su iluminación, vio la unicidad de la existencia, la unicidad del hombre con el Universo, con todos los demás hombres y las cosas, la unidad inherente de mente y cuerpo. Experimentó la reconciliación de los opuestos: tiempo y eternidad, vida y muerte, razón e intuición. De aquí su doctrina de la unicidad.

Buda quería, ante todo, una restauración ética y esta restauración se fundaba en la autenticidad, en la sinceridad moral y en la represión de todos los deseos desordenados y de todo egoísmo. Ésta era la condición esencial de la felicidad, el camino del Nirvana, según Buda.

El budismo es una de las grandes religiones del mundo, basada en un análisis sistemático del problema de la vida y de la vía hacia la solución.

La vía media

La primera intuición de Buda, tal vez anterior a la misma iluminación o Nirvana, que él obtuvo cuando estaba sentado bajo el árbol en su proceso meditativo, es la llamada “*vía media*”. El secreto de la perfección, de la felicidad o de la liberación, no está en dejarse llevar de los placeres, ni tampoco en dedicarse a crueles austeridades.

Buda decía que ni el placer puede causar felicidad, ni tampoco el simple tormento, infligido al cuerpo en una vida de austeridad y de penitencias rigurosas, son conducentes a la felicidad del espíritu. Dijo Buda:

“Hay dos extremos, oh monjes, que el hombre que ha abandonado el mundo no debe seguir: por un lado, la práctica habitual de aquellas cosas cuyo atractivo depende de las pasiones, y especialmente de la sensualidad, una manera baja y pagana de buscar la propia satisfacción, la cual no tiene valor ni provecho y solamente sirve para el hombre mundano; y, por otro lado, la práctica habitual del ascetismo (o de la mortificación de sí mismo) que es penosa y que tampoco tiene valor ni provecho.

Hay una vía media, oh monjes, que evita esos dos extremos, un camino que abre los ojos y que da inteligencia, que guía a la paz de la mente y a la sabiduría superior, a la plena iluminación, al Nirvana.”

Entonces, la perfección consiste en una “vía media”, es decir, en llevar la vida humana normal, pero refrenando todas las tendencias egoístas y todos los deseos que perturban nuestra vida. Puede decirse que a los dos extremos del placer y de la austeridad corporal Buda opone la actitud ética y moral de autonomía espiritual. Éste es el camino del Nirvana.

La “vía media” del Buda se expresa en el Zen así:

“El Gran Camino no es difícil para aquellos que no tienen preferencias. Cuando ambos, amor y odio están ausentes, todo se vuelve claro y diáfano.

Sin embargo, hay la más mínima distinción, y el cielo y la tierra se distancian infinitamente.

Si quieres ver la verdad, no mantengas ninguna opinión a favor o en contra.

La lucha entre lo que a uno le gusta y lo que le disgusta es la enfermedad de la mente.”

Esto quiere decir que no prefieras nada; simplemente permítele a la vida moverse. Fluye con la vida. Ni sí, ni no; ni me gusta, ni no me gusta. No luche contra la corriente de la vida, sea Uno con ella. Cuando no tiene preferencias, cuando todas las actitudes “a favor” y “en contra” están ausentes, ambos, amor y odio, están ausentes; ni le gusta ni le disgusta algo, simplemente permita que todo ocurra...

“... todo se vuelve claro y diáfano. Sin embargo, haz la más mínima distinción, y el cielo y la tierra se distancian infinitamente.”

Las cuatro nobles verdades

La intuición central de Buda y la esencia de su enseñanza fueron las llamadas “*cuatro nobles verdades*”. La ignorancia de estas verdades, que contienen el problema de las emociones y el sufrimiento humano, es la que hace que los hombres lleven una vida miserable. Una vez que ellas se han comprendido, el hombre se libera de la pena de la existencia y alcanza el Nirvana.

Estas fueron las cuatro verdades que constituyen la intuición fundamental de Buda:

1. La existencia humana es dolor, sufrimiento.
2. La causa del sufrimiento es el deseo.
3. La extinción del deseo acaba con el sufrimiento.
4. El camino que lleva a la extinción del deseo es la “*óctuple senda*”, es decir, una senda de moralidad austera de ocho preceptos, que trasciende la ordinaria condición humana.

En otras palabras, la causa principal del sufrimiento es que de algún modo la humanidad se ha hecho extraña a su sí-mismo esencial, a su Ser esencial, y a las leyes del Universo (Dharma).

En consecuencia, si los deseos del hombre ordinario son la causa fundamental de su sufrimiento, el modo de extinguir este sufrimiento es extinguir esos deseos de cosas transitorias, despertando el deseo por lo universal y permanente, que sólo se halla en la profundidad del Ser.

Aquí reside la idea central de la predicación de Buda, y ésta sería la iluminación que obtuvo bajo el árbol y que le dio súbitamente la felicidad perfecta, el Nirvana.

La óctuple vía

La última de las cuatro nobles verdades se refiere a la norma ética y moral del budista. La “*óctuple vía*” consiste en ocho preceptos morales inculcados por Buda y que condensan el espíritu de la moralidad budista. Para Buda la vida toda se reducía a esta actitud, según texto de una de las más antiguas tradiciones:

“¿Cuál es este camino intermedio, oh monjes, que evitando los dos extremos lleva al Nirvana? Verdaderamente ésa es la noble óctuple senda, es decir:

1. *Recta visión (libre de superstición e ilusión).*
2. *Rectas aspiraciones (elevadas, dignas).*
3. *Recta palabra (educada, abierta, verdadera).*
4. *Recta conducta (pacífica, honesta, pura).*
5. *Recta vida (que no haga daño a ningún ser viviente).*
6. *Recto esfuerzo (por la auto-formación).*
7. *Recta mente (activa, vigilante, atenta).*
8. *Recta contemplación (percepción pura de las manifestaciones de la vida).*

Esta es, oh monjes, esa vía media, que evita los dos extremos y que lleva al Nirvana.”

Como se ve, la “*óctuple vía*” son ocho preceptos éticos y morales, que no abarcan todos los aspectos de la conducta humana, pero definen la actitud budista en la conducta. Se trata de una moral y una vida elevada y austera. Tal vez lo que más predicaba Buda era el autocontrol, la serenidad, la percepción pura de la realidad y la meditación.

Todo ello para lograr la iluminación, que pasa por la eliminación radical del sufrimiento.

La noble verdad del sufrimiento

Buda, el mayor investigador del sufrimiento que jamás haya existido, lo enunció en los siguientes términos:

“¿Cuál es la Noble Verdad de la Causa del Sufrimiento? Es el deseo que conduce al renacimiento, acompañado por la pasión y la codicia, buscando su gratificación en una u otra parte; es el anhelo de placer sensual, la sed de existencia y de aniquilación.”

Es la aidez, el ansia, el anhelo, el apasionamiento que nos atrapa y encadena. Nos atribuimos un ego que nos hace aferrarnos a todo lo material e inmaterial, que nos somete a nuestras pasiones de todo tipo, que nos identifica con todos nuestros estados internos y nos origina toda suerte de reacciones compulsivas que generan Karma y más Karma. El deseo, los impulsos generados por él, son la energía que mueve la Rueda de las Transmigraciones.

De una forma o de otra, la vida nunca es como a nosotros nos gustaría que fuera. A pesar de todos nuestros esfuerzos, parece haber algo en la misma naturaleza de las cosas que frustra nuestro deseo de que todo vaya *“perfectamente bien”*. Esta incorregible realidad de la vida es una de las ideas capitales del budismo.

La palabra pali con que se designa es *dukkha*, un concepto que no tiene fácil equivalencia en castellano. Habitualmente traducida por “dolor” o “sufrimiento”, *dukkha* implica también “impermanencia”, “insatisfacción” e “imperfección”. La traducción de este término por “sufrimiento” ha provocado el concepto erróneo de que la perspectiva

de la vida desde el budismo es esencialmente pesimista y que la considera un trámite doloroso y lleno de miseria.

Esta perspectiva trágica de la vida, asumida por Occidente, es en realidad un error de interpretación.

De hecho, en su análisis de las penurias humanas, el budismo adopta una postura de calmado realismo, mientras que en su visión de las posibilidades de la *conciencia* humana es de un optimismo desbordante.

El mismo Buda no fue, bajo ningún concepto, una persona infeliz, desgraciada. Uno de los epítetos que frecuentemente se le aplicaba era *“el siempre sonriente”*, y en los textos a menudo se alude a su paz imperturbable, cuyo origen no es la indiferencia sino la comprensión de la realidad.

Una anécdota atribuida al Buda dice que, al preguntársele la razón de su sonrisa permanente, respondió:

“Porque todo esto es un chiste cósmico. La gente sólo busca afuera, y afuera no hay nada.”

Además, la impresión que causan muchas culturas e individuos que practican la vía budista es la de un gran gozo y una elevada espiritualidad humana, que se origina al verse liberados del peso de las doctrinas basadas en el pecado y la culpa.

Buda jamás negó la legítima felicidad que ofrecen la vida, el trabajo, la familia, la amistad y demás. La cuestión radica en que toda experiencia, sin importar la felicidad que en su momento nos haya podido proporcionar, es insatisfactoria en sí misma porque no perdura. Nada es para siempre. Todo está regido por la ley de la incertidumbre y de la impermanencia, leyes que no aceptamos plenamente, lo cual causa sufrimiento.

No se trata solamente de que el entorno exterior sea inestable por naturaleza, sino que también es nuestra "*mente corpórea*", nuestro soporte físico, pensamientos y sentimientos, lo que constantemente cambia. Nada permanece como es.

Algunos de estos cambios constantes pueden ser relativamente evidentes. Todos hemos experimentado los efectos físicos del envejecimiento, o la inconstancia de nuestras opiniones políticas, o de nuestros sentimientos por las personas. Los cambios a otros niveles pueden no ser tan fáciles de percibir. El cuerpo físico que empezó a leer esta página no es el mismo que está leyendo ahora.

El cuerpo, aparentemente tan sólido, de hecho no es más que un baile de energía en constante movimiento: el 98% de los átomos de nuestro cuerpo son sustituidos en un sólo año, una piel nueva cada mes, un hígado nuevo cada mes y medio, un esqueleto nuevo cada tres meses, un tracto gástrico cada cinco días, etc.

Añadido a lo cual, este cuerpo, junto con todas las demás energías del universo, va reciclandose vida tras vida. Así, cada uno de nosotros ahora tenemos en nuestro cuerpo átomos que una vez pertenecieron, tal vez, a los cuerpos de Nerón, Gandhi, María Antonieta, Cleopatra, Napoleón, y quién sabe de quién más.

Nada, absolutamente nada de este universo fenoménico es permanente. Absolutamente nada. Tal y como afirmó Heráclito, contemporáneo de Buda, es imposible bañarse dos veces en el mismo río. Todo cambia, porque Todo es energía vibrante.

¿Y cuál es el problema? El problema, desde el punto de vista humano, es que anhelamos la seguridad de la permanencia. Sin ella, nos sentimos temerosos, enfermos y dolorosamente conscientes de nuestra mortalidad. Somos seres mortales, y ese hecho causa pavor, causa sufrimiento.

De hecho, el mismo disfrute de una situación puede quedar enturbiado por la certeza de que no durará siempre. Nada es para siempre. Nada. Todo es y deja de ser.

El “*deseo por algo permanente*” es en sí mismo una cosa natural, pero el problema es que lo dirigimos al mundo exterior donde, por definición, no se puede encontrar su satisfacción.

Al aferrarnos a la realidad de nuestro “yo” único y aislado, tendemos a identificarlo con las cosas que aparentemente nos prometen seguridad: el trabajo, el estatus social, la cuenta bancaria, la casa, el automóvil, el partido político, el grupo religioso.

Pero todas estas cosas externas no son capaces de proporcionarnos la plenitud última, por ser todas ellas parte del constantemente cambiante caleidoscopio de la vida; y la experiencia amarga, o siquiera la intuición de este hecho, es en sí misma causa de un sufrimiento añadido.

El remedio no consiste en sumergirnos en un mundo interior de experiencias más “*espirituales*” o “*elevadas*”. La naturaleza insatisfactoria de semejante consuelo queda de manifiesto en afirmaciones reiteradas de Buda, en las cuales incluye hasta los estados de mayor exaltación espiritual dentro de la clasificación general del *dukkha*, la impermanencia de todo.

Refiriéndose a aquellos niveles profundos y gratificantes de ecuanimidad y serenidad que se encuentran mucho más allá de lo que normalmente consideramos sufrimiento, Buda afirma que, no obstante sus beneficios, tales estados son:

“impermanentes, dukkha, y sometidos a cambios”

Parece que, tanto si miramos hacia el exterior como si lo hacemos hacia nuestro interior, caemos presas del error de la esencialidad equivocada.

Esta insatisfacción esencial existe, a veces de forma evidente, en otras ocasiones oculta, pero siempre está ahí. Incluso si somos lo suficientemente astutos o afortunados para lograr dotar a nuestras vidas de un aparente nivel de satisfacción, en cuanto a comodidades materiales y estabilidad emocional, en el fondo están siempre las “*Tres Marcas de la Impermanencia*” con las que empezó la historia del budismo -vejez, enfermedad y muerte- y no hay manera de desterrarlas.

La intuición o el conocimiento de esta impermanencia es la causa del sufrimiento, según la enseñanza original de Buda. ¿Hay manera de liberarnos de este sufrimiento?

En otras palabras, el deseo de que esta impermanencia no es real, es lo que causa sufrimiento.

La noble verdad de la causa del sufrimiento

Buda localizó la causa de nuestras penurias en lo que él llamaba “*ignorancia*”, término que significa “*percepción equivocada de la realidad*”.

El término español “*ignorancia*” no es equivalente al sentido budista del término, el cual se asocia a la revelación que probablemente sentimos más lejana de nuestra experiencia: la doctrina del “*no-yo*”.

Todos vivimos la vida de una forma egocéntrica, y cuando vemos nuestro cuerpo como el límite externo de nuestro ser, habitualmente acudimos a un núcleo íntimo del “*yo*”, que

consideramos la continuación del ser interior que persiste a través de toda nuestra experiencia. Esto parece tan evidente y tan natural que queda fuera de todo cuestionamiento; “yo” siento que soy “yo”.

¿Pero eso es verdad? ¿Realmente existe el “yo”? ¿Qué es exactamente este ego, este sentido separado de personalidad que motiva todas nuestras acciones y reacciones? Para Buda no existe, sino que, en realidad, es una ilusión completamente prescindible.

Este pequeño “yo” al que estamos tan apegados y a cuyo cultivo dedicamos tanto tiempo y esfuerzo, sólo es una minúscula fracción de nuestro ser real, una persona superficial que, aunque necesaria para nuestras relaciones sociales convencionales, no cuenta con una realidad más profunda. Es tan superficial como un pensamiento, como una ola en el inmenso océano.

Lo que dignificamos como nuestro “yo” realmente es, en cada momento, un pequeñísimo reflejo del infinito resplandor que compone nuestra verdadera naturaleza. Esta contracción del “yo”, asumida por el niño y fomentada por todos los procesos sociales y educativos habituales de la convivencia humana, es una cristalización, mortal y temible, de la infinitud de una mente corpórea individual y temporal.

Es la identificación con este sentido contraído la responsable de nuestros sufrimientos y limitaciones crónicas. Desde la perspectiva del ego individual, la vida es un problema que debe resolver el “*individuo*” desde una posición apartada del “*mundo exterior*”, como si el individuo y el mundo fuesen dos.

Pero la totalidad de este proceso de alienación, tan profundamente enraizado en la historia personal y colectiva, no es más que una ilusión. Con toda su fría lucidez, el mensaje de Buda es una llamada apasionada a trascender este sentido de existencia aislada, a penetrar en sí mismo, en la naturaleza de la existencia

condicionada y egocéntrica y a descubrir dentro de sí mismo la libertad sin límites del Nirvana.

A la mayoría de nosotros, la afirmación de que no tenemos un “yo” permanente nos parece un absurdo evidente. Cada día, al despertarnos, volvemos a asumir nuestro sentido egocéntrico de existencia, que es el motor de toda nuestra actividad. ¿De qué otra forma podríamos vivir? Toda nuestra personalidad está estructurada alrededor del “yo” y, si no es así, pensamos que nos desintegraríamos en la locura. La respuesta de Buda a estas objeciones del sentido común, de la mente, es la siguiente:

“Muy bien, pero ¿qué es exactamente este yo que tanto aprecio os despierta? ¿Es el cuerpo, los pensamientos, los sentimientos? Obviamente no, porque todas estas cosas, como hemos visto, están sometidas a la universal ley de la impermanencia. ¿Es entonces un alma única, o un “Yo Superior” quizá, como algunas religiones y filosofías sostienen? Si es así, ¿Dónde reside este alma única o este “Yo Superior”? ¿Alguien lo ha experimentado? Demostrádmelo y aceptaré su existencia.”

El mismo Buda explica este problema estableciendo una analogía con una casa. ¿Qué es exactamente una casa? Podemos mencionar las paredes, el tejado, las puertas, las ventanas y demás pero, ¿qué es lo que exactamente constituye la casa en sí? La respuesta es que no existe, que se trata simplemente de un mecanismo verbal que se emplea para designar el conjunto de los elementos que la componen. Entonces, la casa es una palabra que se refiere a un conjunto de componentes, pero carece de contenido en sí misma.

De igual manera ocurre con el “yo”: nuestro intrínseco sentido del “yo” no es, de hecho, más que un mecanismo verbal, una palabra,

un pensamiento convencional que se emplea para definir el conjunto de factores que constituyen la personalidad.

Como entidad permanente, el ego, al igual que todas las ideas que se le suelen asociar como “*mi*”, “*mío*”, no existe, y todo el esfuerzo empeñado en consolidar, defender y preservar este “*yo*” no sirve más que para conformar el error.

El análisis de Buda no se reduce a la simple teoría. Buena parte de la disciplina práctica del budismo consta de ejercicios de meditación, diseñados para destruir progresivamente los hábitos mentales que nos mantienen apegados a la idea falsa e imaginaria del “*yo*”.

En el budismo, es axioma el hecho de que una mente clarificada por la meditación ve las cosas como realmente son, “*tal como son*”.

La noble verdad del fin del sufrimiento

En el budismo el fin del sufrimiento es la iluminación, el *Nirvana*.

Todas las enseñanzas de Buda son una ayuda para poder descubrir esto por nuestros propios medios. No son una doctrina filosófica sino una experiencia directa, un estado de *conciencia* tan distinto del estado normal de vigilia como el despertar lo es del sueño.

Es así porque precisamente emana de un nivel de *conciencia* más elevado, por lo que el mensaje puede parecer extraño. Es como si una persona que ha ascendido hasta la cima de una montaña nos llama desde arriba para que subamos y nos describe el paisaje; desde donde estamos podemos apreciar una parte de lo que nos describe, pero no su totalidad.

En general, Buda se mostraba reacio a hablar del *Nirvana*, para evitar que fuera entendido como una teoría más, o como una creencia dogmática.

El ejemplo más celebrado de esta reticencia está en el famoso “*Sermón de las Flores*”, que, según se afirma, inspiró la creación de la escuela japonesa del Zen. Respondiendo a alguien que le había pedido que describiera la liberación, Buda se limitó a tomar una flor, mirarla, y permanecer en silencio interior, sin pensar, sin “yo”.

En el mejor de los casos, las palabras representan objetos y conceptos con los que estamos familiarizados, y no lo estamos con la Verdad Absoluta; en el peor de los casos, como se afirma en un *Sutra*, “*la gente se queda atrapada en las palabras igual que los elefantes en el barro*”.

La palabra *Nirvana* significa literalmente “*extinguido*” o “*apagado*”, alusión a la imagen del egocentrismo sufriente, como lámpara alimentada con el aceite de nuestras inclinaciones latentes e inconscientes.

“El hecho de que la vela se haya apagado es en sí mismo la liberación de la mente.”

Mientras que el mundo y el “yo” arden en el sufrimiento, “se abrazan” con el deseo, en el extremo opuesto el *Nirvana* suele describirse a menudo con adjetivos que contienen la idea de “*paz*”, “*libertad*”, “*la inmutable estabilidad*”.

Mientras que no se puede describir como emoción, el *Nirvana* es, sin embargo, un estado de gran dicha, de éxtasis. Al respecto, el *Dhammapada*, uno de los libros budistas más apreciados, asegura que:

“El Nirvana es la máxima felicidad”

El Ser iluminado pertenece a otro orden de humanidad, que ve y actúa de forma muy distinta a la de la personalidad social normal.

“Libre de todo lo llamado forma, es profundo, inconmensurable, insondable, como las profundidades del océano.”

La conciencia

En el budismo, el Nirvana se asocia al estado superior de Conciencia. ¿Qué considera el budismo que es la naturaleza básica de la conciencia humana?:

“La conciencia humana surge de la pura Conciencia y es indistinguible de ella: el vacío universal.

La vida del individuo está vinculada al sí-mismo no formal. La vida del hombre es como una onda del océano, aparentemente separada de él pero que, surgida del mar, volverá a ser el mar, para después emerger nuevamente como una vida nueva en el próximo renacimiento.”

C. Dragonetti.

La filosofía budista, que se realiza en la práctica con el sí-mismo, busca reconocer la unidad en la diversidad; reconciliar todos los opuestos: materia y mente, el yo y el otro, el sujeto y el objeto, el bien y el mal, la intuición y la razón.

Para el budismo, Todo es Uno, Uno es Todo.

Le sugiero al lector lego sustituir en su mente la palabra “vacío”, por “vacío creador”. En realidad, el “vacío” como un hueco sin nada, no existe.



6. Eckhart Tolle y el cuerpo del dolor

“Sea cual sea tu situación existencial, ¿cómo te sentirías si la aceptases completamente como es, ahora mismo?”

E. Tolle.

Eckhart Tolle nació en Alemania, donde vivió los primeros trece años de su vida. Después de graduarse en la Universidad de Londres, trabajó como investigador en la Universidad de Cambridge.

A la edad de 29, una profunda transformación espiritual disolvió su anterior identidad, cambiando radicalmente el curso de su vida. Dedicó los años siguientes a comprender, integrar y profundizar esa transformación, que marcó el comienzo de un intenso viaje interior.

Eckhart no está alineado con ninguna religión, ni tradición particular. En sus enseñanzas transmite un mensaje simple y profundo, con la claridad de los antiguos maestros espirituales: hay un camino para escapar del sufrimiento y vivir en paz.

Actualmente Eckhart viaja constantemente llevando sus enseñanzas y su presencia por todo el mundo. Vive en Vancouver (Canadá) desde 1996.

Su correo es: info@eckhartolle.com

E. Tolle ha publicado cinco libros que contienen su visión mística de la realidad: El poder del Ahora, El silencio que habla, Una nueva tierra, En unidad con la vida y Practicando el poder del Ahora. De estos textos hemos extraído la esencia de su conocimiento, en lo que corresponde a las emociones, y la hemos resumido en este capítulo.

La emoción es la reacción del cuerpo a la mente

La mente no es solamente el pensamiento; incluye sus emociones y todos los patrones de reacción inconscientes de tipo mental-emocional.

La emoción surge en el punto en que se encuentran la mente y el cuerpo. Es la reacción del cuerpo a su mente, o podríamos decir, un reflejo de su mente en el cuerpo.

Por ejemplo, el pensamiento de que está siendo atacado creará un aumento de energía en el cuerpo, al que llamamos *ira*, cólera, furia, con la que se alista a luchar. Si el pensamiento es de que usted está siendo amenazado, física o psicológicamente, hará que el cuerpo se contraiga, y ese es el aspecto físico de lo que llamamos *miedo*.

Si usted quiere conocer realmente su mente, el cuerpo le dará siempre un reflejo verdadero, así que *observe* y *sienta* la emoción en su cuerpo. Si hay algún conflicto aparente entre la mente y la emoción, el pensamiento será la mentira y la emoción será la verdad.

No la verdad última sobre quién es usted, pero sí la verdad relativa de su estado mental en ese momento.

La actividad mental inconsciente, que toma la forma de *pensamiento*, siempre se reflejará en el cuerpo como una *emoción*, de la cual puede ser consciente, si la observa. Ese pensamiento está en su mente, pero esa emoción tiene un fuerte componente físico, por lo cual se siente primariamente en el cuerpo.

Entonces, si la observa, si es consciente de ella, puede permitir que la emoción esté allí sin ser controlado por ella. En tal caso usted no es la emoción; usted es el observador, la Presencia que observa, el Testigo del accionar de esa emoción.

Pensamiento y emoción se retroalimentan

Una emoción habitualmente representa un patrón de pensamiento amplificado y energizado, y puesto que a menudo es una carga energética excesiva, no es fácil permanecer Presente observándola. Quiere apoderarse de usted y generalmente lo logra, a menos que haya suficiente Presencia observadora en usted.

Si usted es empujado a la identificación inconsciente con la emoción por falta de Presencia, lo que es normal, la emoción se convierte en usted. En estado inconsciente de ira, usted **es** la ira. En estado inconsciente de miedo, usted **es** el miedo. En ausencia de su Presencia consciente, usted es totalmente su estado de pensamiento-emoción.

A menudo se crea un círculo vicioso entre su pensamiento y la emoción: se alimentan recíprocamente. El patrón de pensamiento crea un reflejo magnificado de sí-mismo en forma de emoción, y la frecuencia vibratoria de la emoción continúa alimentando el patrón del pensamiento original.

Al permanecer mentalmente en la situación, evento o persona que percibimos como la causa de la emoción, el pensamiento le brinda la energía a la emoción, que a su vez energiza el patrón de pensamiento y así sucesivamente. Esto sucede cuando no hay una Presencia Interior, un Testigo interno del suceder, una observación pura de lo que sucede en el espacio interno.

La emoción básica es el “sufrimiento”

Básicamente, todas las emociones son modificaciones de una emoción primordial, indiferenciada, que tiene su origen en la pérdida de conciencia de quién es usted más allá del nombre y de la forma. Por su naturaleza indiferenciada, es difícil encontrar un nombre que describa precisamente esta emoción.

“Miedo” se aproxima, pero además de una sensación continua de amenaza, también incluye un profundo sentido de abandono, falta de plenitud, desolación, falta de sentido de la vida. Puede ser mejor usar un término que es indiferenciado, al igual que esta emoción básica, y llamarla simplemente “sufrimiento”.

Una de las principales actividades inútiles de la mente es eliminar este sufrimiento emocional, lo cual es una de las razones para su incesante actividad, pero todo lo que puede lograr es ocultarlo temporalmente. La mente egocéntrica nunca puede encontrar la solución, porque ella misma es una parte intrínseca del “problema”.

Usted no se libraré de este sufrimiento hasta que abandone su identificación con esa mente, con el ego; identificación que consiste en sentir y pensar que su Ser es la mente ordinaria. Mediante un trabajo interior la mente ordinaria es destronada de su lugar de poder y el **Ser** se revela como su verdadera naturaleza... que es la conciencia.

Los seres humanos han estado en las garras del sufrimiento durante miles de años, desde que cayeron del estado de gracia, entraron en el reino del tiempo y la mente, y perdieron la conciencia del Ser. Desde ese momento empezaron a percibirse a sí mismos como fragmentos sin significado en un universo ajeno, separados de la Fuente y de los demás.

El sufrimiento es inevitable mientras usted esté identificado con su mente, es decir, mientras usted esté inconsciente, espiritualmente hablando.

El sufrimiento emocional es la causa principal del sufrimiento físico y de las enfermedades. El resentimiento, el odio, la autocompasión, la culpa, la ira, la depresión, los celos y así sucesivamente, incluso la más leve irritación, son todas formas del sufrimiento. Y todo placer emocional contiene en sí mismo la semilla del dolor, su contrario inseparable, el sufrimiento, que se manifestará con el tiempo, más temprano que tarde, porque nada es para siempre.

Hay dos niveles de sufrimiento: el sufrimiento que usted crea ahora y el sufrimiento del pasado que vive todavía en su mente y en su cuerpo.

La negación del Ahora causa sufrimiento

La mayor parte del sufrimiento humano es innecesario. Es creado por uno mismo mientras la mente no observada maneje nuestra vida.

El dolor que usted crea ahora es una forma de no aceptación, una forma de resistencia inconsciente a lo que es, Ahora. En el nivel del pensamiento, la resistencia es una forma de juicio. En el nivel emocional, es una forma de negatividad.

La intensidad del sufrimiento depende del grado de resistencia al momento presente, al Ahora, y esta a su vez depende de la fuerza de identificación con la mente. La mente siempre busca negar el Ahora y escapar de él.

Cuanto más identificado esté usted con su mente, más sufre. En otros términos: cuanto más capaz sea de aceptar y honrar el Ahora, más libre estará del dolor, del sufrimiento y de la mente egoísta.

¿Por qué la mente habitualmente se niega o resiste al Ahora? Porque no puede funcionar fuera del tiempo, que es pasado y futuro, así que percibe el Ahora intemporal como una amenaza. El tiempo y la mente son de hecho inseparables. La mente es tiempo, pero el Ahora no es tiempo.

Es un hecho que necesitamos del tiempo y la mente para funcionar en este mundo, pero cuando nos identificamos con eso, como si sólo fuésemos eso, se apoderan de nuestra vida y es ahí donde se crea la disfunción, el dolor, la tristeza, el sufrimiento, porque perdemos el contacto con la realidad del momento presente, que es el Ahora.

La mente ordinaria, en ejercicio de su naturaleza, busca continuamente cubrir el momento presente con el pasado y el futuro, y así el potencial infinitamente creativo del Ser, que es inseparable del Ahora, queda cubierto por el tiempo; la verdadera naturaleza esencial queda oscurecida por la mente egocéntrica.

Se ha acumulado una carga cada vez más pesada de tiempo en la mente humana. Todos los individuos sufren bajo este peso, y siguen aumentándolo a cada momento, siempre que ignoran o niegan el precioso momento presente, el Ahora, como cuando viven en el recuerdo de lo que pasó o en el anhelo de cierto futuro, que sólo existe en la mente, no en la realidad.

La acumulación de tiempo en la mente humana, individual y colectiva, también carga una gran cantidad de dolor residual del pasado. Por ejemplo, una de las causas de la terrible segunda guerra mundial fue el dolor padecido por el pueblo alemán, en la primera guerra mundial, al ser derrotados, juzgados y condenados a severas sanciones de todo orden.

El Ahora es todo lo que usted tiene

Si no quiere crear más dolor para usted y para los demás, si no quiere aumentar más el residuo de sufrimiento pasado que aún vive en usted, no cree más tiempo, o al menos no más del necesario para manejar los aspectos prácticos de su vida.

¿Cómo detener la producción de tiempo? Dese cuenta profundamente de que el momento presente es todo lo que usted tiene. Haga del Ahora el foco primario de su vida. Mientras que usted antes habitaba en el tiempo y hacía breves visitas al Ahora, establezca su residencia en el Ahora y haga breves visitas al pasado y al futuro, cuando se requieran, para manejar los asuntos prácticos de su vida.

¿Qué podría ser más fútil, más demente, que crear resistencia interior a algo que ya es? ¿Qué podría ser más demente que oponerse a la vida misma, que es Ahora y siempre Ahora? Ríndase a lo que es. Diga “Sí” a la vida de Ahora, y observe cómo esta comienza a funcionar a favor suyo, y no contra usted.

La realidad del Ahora “es como es”

El momento presente es a veces inaceptable, desagradable, horrible. Pero, en realidad, es como es, sin adjetivos calificativos, sin

interpretaciones egocéntricas. Observe cómo la mente lo etiqueta y cómo este proceso de etiquetado, este continuo permanecer en el juicio mental, crea dolor e infelicidad.

Al observar la mecánica de la mente, usted sale de sus patrones de resistencia a la realidad del Ahora, y puede entonces *permitir ser al momento presente*. Esto le permitirá comprobar el estado de libertad interior de las condiciones externas, el estado de la verdadera paz interior. Entonces puede *ver* lo que ocurre y puede *actuar* conscientemente.

Observe la realidad del momento presente, percíbala “*tal como es*”, acéptela, después actúa. Cualquier cosa que contenga el momento presente, acéptelo como si usted lo hubiera escogido para usted. Trabaje siempre con él, no contra él. Conviértalo en su amigo. Eso transformará su vida milagrosamente

El cuerpo del dolor

Mientras sea incapaz de acceder al poder del Ahora, cualquier dolor emocional que usted experimente dejará un residuo de sufrimiento que permanecerá en usted. Se funde con el dolor del pasado, que ya estaba ahí, y se aloja en su mente y en su cuerpo. Esto, por supuesto, incluye el dolor que sufrió cuando niño, causado por la inconsciencia del mundo en que nació.

Este dolor acumulado es un campo de energía negativa que ocupa su cuerpo y su mente. Es el *cuerpo del dolor* emocional. Tiene dos formas de ser: latente y activo.

En una persona profundamente infeliz, sin embargo, puede estar activo hasta el cien por ciento del tiempo.

Algunas personas viven casi completamente a través de su cuerpo del dolor, mientras otras pueden experimentarlo solamente en ciertas situaciones, tales como en las relaciones íntimas, situaciones asociadas a pérdidas o abandonos en el pasado, heridas físicas o emocionales... cualquier cosa puede dispararlo, especialmente si resuena con un patrón de dolor de su pasado.

Cuando está listo para despertar de su estado latente, incluso un pensamiento o un comentario inocente, hecho por alguien cercano, puede activarlo.

Algunos cuerpos del dolor son inofensivos. Otros son monstruos malignos y destructivos, verdaderos demonios. Algunos son violentos físicamente; muchos lo son emocionalmente. Algunos atacan a las personas que están cerca de usted, otros a usted mismo, que es quien los aloja.

Los pensamientos y sentimientos que usted tiene sobre su vida se vuelven entonces profundamente negativos y autodestructivos. A menudo los accidentes y las enfermedades se producen por eso. Algunos cuerpos del dolor llevan al suicidio de quienes los albergan.

Esté atento a cualquier signo de infelicidad en cualquier forma; puede ser el cuerpo del dolor que despierta. Puede tomar la forma de irritación, impaciencia, humor sombrío, un deseo de hacer daño, ira, depresión, la necesidad de drama en su relación amorosa y así sucesivamente. Usted debe estar atento, Presente, para observarlo en el momento en que despierta de su estado latente.

Si usted puede ser Testigo de su cuerpo del dolor al manifestarse, observándolo, su acción negativa queda restringida y su mutación es inevitable; pero si no puede observarlo en el Ahora en que surge, su *reacción* es destructiva y autodestructiva.

El dolor se alimenta de dolor

El cuerpo del dolor quiere sobrevivir, como cualquier otra entidad existente, y sólo puede hacerlo si logra que usted, inconscientemente, se identifique con él. Entonces puede dominarlo a usted, “*volverse usted*”, vivir a través de usted.

Se alimentará de cualquier experiencia que resuene con su propio tipo de energía, cualquier cosa que cree más dolor en alguna forma: rabia, odio, violencia, tristeza, drama emocional, ansiedad, preocupación, insatisfacción, envidia, amargura, soberbia, orgullo...

Así pues, el cuerpo del dolor, cuando lo ha dominado, crea una situación en su vida que refleja su propia frecuencia de energía para alimentarse de ella. El dolor sólo puede alimentarse de dolor. No puede alimentarse de alegría, ya que la encuentra no digerible.

Una vez que el cuerpo del dolor lo ha dominado, usted quiere más dolor. Se vuelve una víctima o un victimario. Usted quiere infligir dolor, o sufrirlo, o las dos cosas. De hecho no hay mucha diferencia entre ellas. Usted no es consciente de esto, por supuesto, y afirmará vehementemente que no quiere sufrir.

Pero si se observa detenidamente descubrirá que su conducta y su pensamiento están diseñados para conservar el dolor, en usted mismo y en los demás. Si usted fuera verdaderamente consciente de ello, el patrón se disolvería, porque querer más dolor es demencia y nadie está demente conscientemente.

La luz de la conciencia lo disuelve

El cuerpo del dolor, que es la sombra oscura que proyecta su ego, tiene miedo de la luz de su conciencia. Tiene miedo de que lo

descubran. Su supervivencia depende de la identificación inconsciente que usted tiene con él, así como de su miedo inconsciente a enfrentar el dolor que vive en usted.

Pero si usted no lo enfrenta, si no trae la luz de la conciencia al dolor, se verá obligado a volverlo a vivir una y otra vez. El cuerpo del dolor puede parecerle un monstruo peligroso que no soporta mirar, pero realmente es un fantasma sin sustancia que no puede prevalecer contra el poder de su Presencia observadora.

Algunas enseñanzas espirituales afirman que todo sufrimiento es, en últimas, una ilusión; y es verdad. La cuestión es: ¿es verdad esto para usted? Una mera creencia no lo hace verdad. ¿Quiere experimentar dolor por el resto de su vida y continuar diciendo que es una ilusión? ¿Lo libera esto de él? De lo que se trata es de cómo puede usted *realizar* esta verdad; es decir, hacerla real en su propia experiencia.

Así pues, el cuerpo del dolor no quiere que usted lo *observe* directamente y lo vea como es. En el momento en que lo observa, en que siente su campo de energía y dirige su *atención* hacia él, la identificación se rompe. Ha aparecido una dimensión de conciencia más alta.

Se llama *Presencia interior*.

Ahora usted es testigo u observador del cuerpo del dolor. Esto significa que no puede usarlo ya aparentando ser usted, y ya no puede reaprovisionarse a través de usted.

Usted ha encontrado su fuerza interior. Ha accedido al poder del Ahora.

Se necesita atención consciente y sostenida

¿Qué le ocurre al cuerpo del dolor cuando nos volvemos lo suficientemente conscientes como para romper nuestra identificación con él?

La inconsciencia lo crea y la conciencia lo transmuta. San Pablo expresa este principio universal bellamente:

“Todo se manifiesta al ser expuesto a la luz, y todo lo que se expone a la luz se vuelve luz ello mismo.”

Así como usted no puede luchar contra la oscuridad, no puede luchar contra el cuerpo del dolor. Intentar hacerlo crearía más conflicto interior y por lo tanto más dolor. *Observarlo* es suficiente. Observarlo implica aceptarlo tal como es, como parte de lo que es, en este momento, Ahora.

El cuerpo del dolor está constituido por energía vital atrapada, que se ha separado de su campo de energía total, y se ha vuelto temporalmente autónoma por medio del proceso de identificación con la mente.

Cuando usted empieza a dejar de identificarse y se convierte en el observador, el cuerpo del dolor continuará operando por un tiempo, y tratará de engañarlo para que se identifique de nuevo con él. En esta etapa puede producir dolores físicos en diferentes partes del cuerpo, pero no durarán.

Permanezca *Presente*, consciente. Sea el guardián alerta de su espacio interior. Necesita estar suficientemente *Presente* para poder observar directamente el cuerpo del dolor y sentir su energía. Entonces, éste no podrá controlar su pensamiento.

En el momento en que su pensamiento esté alineado con el campo de energía del cuerpo del dolor, usted estará identificado con él y alimentándolo de nuevo con sus pensamientos.

Por ejemplo, si la ira es la vibración de energía predominante del cuerpo del dolor y usted tiene pensamientos de ira, por lo que alguien le hizo a usted o lo que usted le va a hacer, se ha vuelto inconsciente y el cuerpo del dolor se ha convertido en usted. Donde hay ira hay siempre dolor bajo ella

O cuando lo invade un humor sombrío y usted empieza a entrar en un patrón mental negativo, y a pensar lo terrible que es su vida; su pensamiento se ha alineado con el cuerpo del dolor, y usted se ha vuelto inconsciente y vulnerable a su ataque.

“*Inconsciente*” significa estar identificado con algún patrón emocional o mental. Implica una ausencia total del observador, estar ausente interiormente, como sonámbulo.

La *atención consciente sostenida* corta el lazo entre el cuerpo del dolor y sus procesos de pensamiento, efectuando el proceso de la transmutación. Es como si el dolor se volviera combustible para la llama de su conciencia.

Ese es el significado esotérico del antiguo arte de la alquimia: la transmutación de plomo en oro, del sufrimiento en conciencia.

El proceso se puede resumir así: enfoque la atención en la emoción que hay dentro de usted. Reconozca que es el cuerpo del dolor. Acepte que está allí. No *piense* en él, no deje que la emoción se transforme en pensamiento. No juzgue, no analice, no se identifique con nada, sólo observe esa emoción.

Permanezca *Presente* y continúe siendo el observador de lo

que está ocurriendo dentro de usted. Ese es el poder del Ahora, el poder de su propia presencia consciente.

Vea entonces lo que ocurre.

Podemos aprender a no mantener las situaciones o los eventos vivos en nuestra mente, sino a volver nuestra atención continuamente al prístino y eterno presente. Nuestra misma Presencia, que es conciencia, se convierte en nuestra identidad, en lugar de nuestros pensamientos y emociones.

Sólo la Presencia puede liberarlo del ego, y usted sólo puede estar Presente Ahora, no ayer o mañana.

Con la conciencia viene la desidentificación de los pensamientos, las emociones y las reacciones, que son reconocidos, percibidos, y en el momento de la percepción ocurre la desidentificación.

Antes usted era los pensamientos, las emociones y las reacciones; ahora usted es la Conciencia, la Presencia consciente que es testigo de esos estados.



7. Krishnamurti y las emociones

“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.

K, como prefería que le llamaran, nació en el sur de India, de padres Brahmanes. En 1911, a la edad de 15 años, la teósofa Annie Besant lo llevó a Inglaterra, donde recibió educación privada y se le educó para ser Maestro Mundial. Pero en 1929 disolvió la organización que lo proclamó y del que era dirigente, y declaró que no quería discípulos. Comenzó entonces a viajar por todo el mundo dando conferencias públicas y entrevistas privadas, hasta su muerte.

La esencia de su filosofía es que sólo mediante un cambio total en el corazón y la conciencia del individuo puede haber un cambio en la sociedad y, por consiguiente, paz en todo el mundo. Creía que este cambio radical podía ocurrir en todo individuo, no de forma gradual sino instantánea, mediante la observación pura de la realidad interna y externa, sin pensamiento alguno.

Trató de ayudarnos a que nos miráramos como somos realmente, porque es la absoluta claridad la que produce la revolución interna.

Krishnamurti murió en 1986, el 7 de Febrero, en Ojai, California.

El cerebro está programado

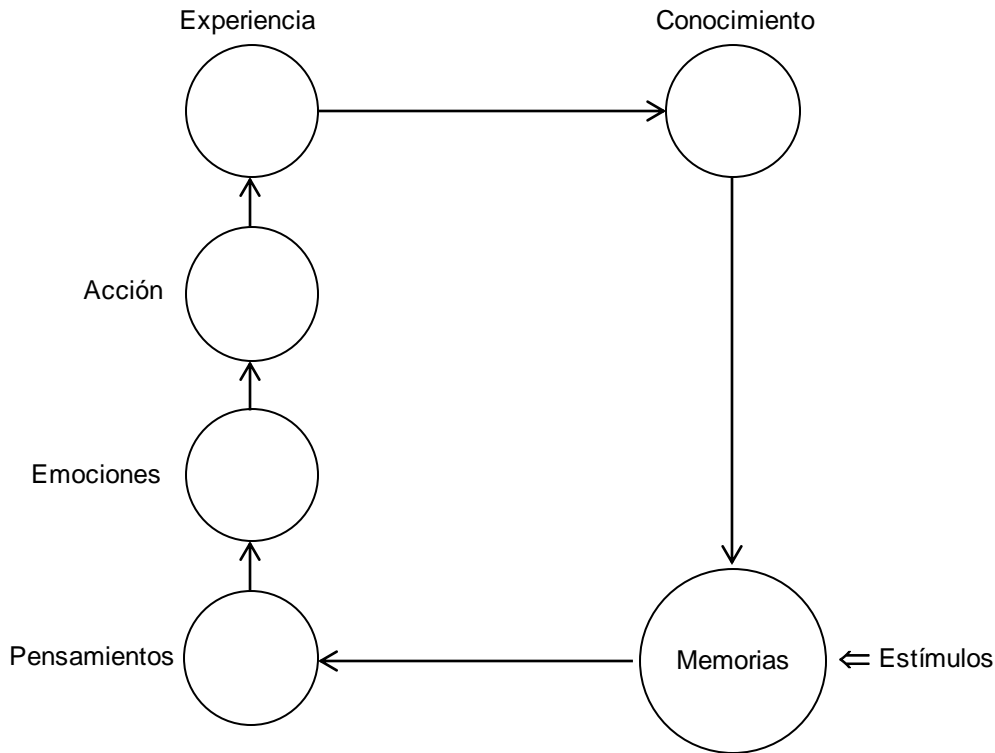
La naturaleza ha programado el cerebro para funcionar así:

1. En medio de la vida tenemos experiencias.
2. De la experiencia adquirimos conocimientos.
3. Ese conocimiento se graba en la memoria mediante un proceso neuronal.
4. Cuando hay un estímulo sensorial externo, la memoria reacciona con un movimiento de los circuitos neuronales asociativos, que son electroquímicos.
5. Ese movimiento reactivo es el pensamiento, que se manifiesta en la mente.
6. Ese pensamiento reactivo activa unas emociones.
7. Esas emociones reactivas inducen unas acciones en el mundo externo, y el ciclo se repite.

Entonces, podemos vernos como unas máquinas biológicas, reaccionando al son del contenido de las memorias y de la energía de los estímulos sensoriales. Pero podríamos *percibir* el funcionamiento programado del cuerpo, la emoción y la mente, y entonces el ser

humano *despierta* a una nueva vida, de la cual no tiene la menor noción.

Gráficamente podemos representar este proceso programado así:



Ubique en ese esquema el lugar de las emociones.

*“Ahora bien, ¿existe otra forma de aprender?
¿Aprender no en el contexto del conocimiento, sino una*

forma diferente, una percepción-acción no acumulativa? Para descubrirlo, debemos investigar si es posible observar el contenido de nuestra conciencia y observar el mundo sin un solo prejuicio.”

El ego y el “yo”

¿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, que se manifiesta en el cuerpo y lo induce a la acción reactiva.
3. Que la mente está saturada de información del pensamiento y de imágenes de sus emociones vividas en su pasado.
4. Que ese contenido de su mente es su ego, que es todo lo aprendido en el transcurso de su vida.
5. Que su “yo” es la manifestación momentánea de su ego, expresándose como cierta actitud y cierta conducta frente a la circunstancia de la vida, que es captada como un estímulo, una impresión que procede del exterior.
6. Que, en condiciones ordinarias, toda acción es una reacción inducida por las emociones o por los contenidos de la mente.
7. Que todo esto es un proceso mecánico, reactivo, electro-químico, que sucede sin su participación consciente.

8. Pero usted podría ser consciente de todo este suceder interior, mediante la percepción pura, sin pensamiento alguno, de toda esta dinámica que sucede en su espacio interno.

“El pensar es un proceso que nace de la experiencia y el conocimiento..., parte de la experiencia que se convierte en conocimiento, el cual se acumula como memoria en las células del cerebro; después, desde la memoria, surgen el pensamiento, las emociones, y la acción. Esta secuencia es un hecho real: experiencia, conocimiento, memoria, pensamiento, emoción, acción. Entonces, de esa acción aprendemos más; existe, pues, un ciclo y esa es nuestra condena.”

Así de sencilla y lógica es la explicación que ofrece K. del pensamiento-emoción-acción, pero profundiza en lo que es el sufrimiento y sus innumerables causas.

La raíz del sufrimiento humano

La raíz del sufrimiento humano radica en el “yo”, que es de donde surgen los conflictos. Este centro, desde donde se actúa en todas las direcciones de la vida, provoca el aislamiento y la soledad y, asimismo, es fuente de los placeres, deseos y evasiones de la vida humana.

El “yo” es un recuerdo, un depósito del pasado, y por ello duele, porque es pasado. La herida actúa en el tiempo hacia las dos direcciones: el pasado y el futuro. Por un lado, la herida se almacena en la memoria y constituye un recuerdo de la ofensa, un dolor; por otro, procura una prevención de la ofensa en el tiempo futuro, que es el temor a que la ofensa se repita.

Por este motivo, para K., se levantan las barreras que aíslan a la persona de posibles amenazas, pero estas son cada vez más frecuentes, hasta que el espesor de sus muros apenas deja pasar la luz y se convierten en la prisión de uno mismo: cuanto más temor se tiene, menos capaz se es de actuar.

Las relaciones humanas constituyen la actividad más importante de cada día, y es importante que se basen en la persona, no en la imagen de la persona. Las imágenes solamente estropean la relación porque no se fundamentan en la verdad, en lo existente. Lo importante es que, como todas las personas, uno sufre y se aísla:

“Podemos tener un nombre diferente, una figura diferente, una clase diferente de educación, una posición diferente en la sociedad, pero internamente todos sufrimos, todos pasamos por grandes agonías, derramamos lágrimas, nos atemoriza la muerte y tenemos un gran sentimiento de inseguridad, carecemos en absoluto de amor o compasión.”

La atención hacia esas heridas, la comprensión de las causas a partir de las cuales se han levantado las barreras de los “yoes”, empequeñece esas heridas. La pura reacción a una alabanza, a un desprecio, engendra una imagen, pero si se presta *atención*, se evita el conflicto.

La *atención* es una acción activa en la que hay inteligencia porque se ciñe a los hechos:

“Si ve muy claramente el peligro de ello, su inutilidad, su lástima, entonces los recuerdos del pasado se marchitan, pero debe verlo como vería el peligro de una cobra.

En tal caso sabe que ese es un peligro mortal y de ninguna manera se acerca. ¿Ve usted, de la misma manera, el peligro de los recuerdos del pasado con sus heridas, con

sus muros de autodefensa? ¿Lo ve realmente, como ve esa flor? Si lo ve de ese modo, entonces eso desaparece inevitablemente.”

El miedo

La importancia de comprender un problema estriba en la consecuente liberación de la mente. Para esta comprensión es necesario apartar toda clase de condicionamientos y ver la realidad sin tapujos, tal como es, cara a cara.

Debe evitarse la dualidad de pensar que el temor es algo lejano de la persona, que existe fuera de uno. El temor es la persona y la persona es el temor.

El temor, el deseo y la frustración son la misma persona, no son entes que vayan hacia ella, sino que constituyen sus propias creaciones:

“Para comprender el miedo es necesario observarlo atentamente de manera que se entre en contacto con él. Para que esto sea posible, tiene que desaparecer el observador y lo observado, entonces desaparece la huida.

El lenguaje, el pensamiento, intenta hacer de prevención o colchón para que no haya verdadero contacto entre el hecho real y la persona.

En la separación entre el observador y lo observado existe una dualidad: la persona se desgaja en dos para tomar distancia, piensa que así lo disipará. Separándose del miedo y creando dos entes que se miran entre ellos, el hombre trata de hacer dos cosas: o bien huye del miedo, o bien trata de justificarlo, de analizarlo.”

Para liberarse del temor y del dolor hay que ponerse en contacto directo con ellos: no es pensar en ellos, ni pensar en la idea de lo que ellos son; es tocarlos, sentirlos, aproximarse hasta que no haya espacio ni escape, entonces se da la liberación.

Para Krishnamurti, el temor, el problema que iguala a todos los seres humanos nace del propio pensamiento y de la idea de tiempo. La memoria registra aquellas situaciones que han producido heridas y el tiempo amenaza con revivirlas; entonces nace el temor del tiempo psicológico, del cumplimiento de expectativas y del pasado.

El tiempo psicológico es el pasado y el futuro, creados por la mente.

K. afirma que el movimiento actual del mundo es el movimiento del miedo: se tiene miedo de todo. Miedo a perder el trabajo, miedo a perder el afecto de la pareja, miedo a no estar bien situado socialmente, miedo al futuro, miedo al otro, miedo a no llegar a la altura de...

Entonces, la vida pierde significado, se convierte únicamente en temor

La causa de tanto temor es el condicionamiento a que se está sometido constantemente, el tipo de aprendizaje de la vida que se reproduce siglo tras siglo. Toda cuestión se convierte en conflicto.

Este es el conflicto más grave que tienen los hombres: enfocar problemas allí donde en realidad no existen.

Se tiene miedo a lo inexistente en lugar de temer el horror del mundo; se tiene miedo del pensamiento de uno mismo y del de los demás.

Miedo a la muerte

La muerte es “*la percepción de una intensa soledad*”; esta es la descripción que hace Krishnamurti. El miedo que se experimenta es igual a un sentimiento de abandono total, de vacío de todo: la nada.

La muerte es una representación ideológica que aúna toda clase de calamidades: el miedo, la inseguridad, el dolor, la vacuidad, la soledad, la pequeñez, la frustración... Hay que escapar de todo ello y, como refugio, se construyen iglesias, los templos y creencias.

Siempre se termina girando la cara hacia otro lado, postergando el enfrentamiento con la verdad de lo que constituye la muerte. Cuando uno se siente atemorizado por algo, este algo crece sobremanera.

La mayoría de las personas escapan al miedo. Construyen toda clase de imágenes del temor para alejarse de él: lo analizan, lo clasifican y lo apartan bien lejos, pero el miedo es para vivirlo, se debe estar lo más cerca posible de él:

“El dolor tiene un final, pero este no llega mediante sistema o método alguno. No hay dolor cuando existe la percepción de lo que es. Cuando vemos muy claramente lo que es, ya sea el hecho de que no podemos realizarnos en la vida o el hecho de que ha muerto nuestro hijo, nuestro hermano o nuestra pareja; cuando conocemos el hecho como es realmente, sin ningún tipo de ideaciones, ideales o juicios, entonces creo que el dolor llega a su fin. Pero para la mayoría de nosotros impera la voluntad del miedo, la voluntad del descontento, la voluntad de la insatisfacción.”

El miedo a la muerte surge cuando la persona desea aferrarse a la continuidad de su vida y a la de su pensamiento. El “yo”

psicológico se siente amenazado de muerte: todo lo conocido, todos los mecanismos de supervivencia, están en peligro.

Cuando cesa el pensamiento (el tiempo), puede aparecer lo que es nuevo. Si se aprende a morir cada día, desaparece el temor a la muerte:

“Si vivimos un día por completo y terminamos con él para volver a empezar otro día como si fuera algo nuevo, fresco, entonces no existe el miedo a la muerte. Morir cada día a todas las cosas que hemos adquirido (a todo el conocimiento, a todos los recuerdos, a todas las luchas), y no traspasarlas al día siguiente..., en eso hay belleza; aún cuando haya un final, existe una renovación.”

Cuando se la invita diariamente, cuando es posible deshacerse de las emociones que se han acumulado durante el día, de instante en instante, la muerte deja de ser algo lejano y abstracto, y entra a formar parte de la vida de las personas. Mediante la muerte constante es posible ir ordenando la vida, y por eso representa una liberación, una renovación:

“Lo conocido jamás puede conocer lo desconocido, y aún así la muerte sigue siendo el misterio. Si hay una terminación de instante en instante, de día en día, en esta terminación se manifiesta lo desconocido.”

Se teme a la muerte porque no puede experimentarse ni registrarse en el pensamiento. La muerte es de las pocas cosas que el hombre jamás podrá dominar y por ello teme: porque la vida del hombre se basa en las relaciones de poder, de posesión y de obediencia, pero la muerte no tiene relación alguna con esta forma de vida.

Para liberarse de algo hay que comprenderlo (que no es lo mismo que conocerlo) sin intereses ni causas: no para dejar de tenerle miedo o para sentirse seguro, sino por querer aprehenderlo, captarlo, en su totalidad, lo cual significa enfrentarse a ello sin tapujos ni escapes.

Debido al temor que despierta la muerte, se intenta separarla de la vida, arrinconarla en un concepto lejano y distante de uno mismo. La persona libre de temores no hace de la vida una idea o abstracción, sino que vive plenamente, su pensamiento es acción, su acción es pensamiento funcional, no egocéntrico.

El pensamiento y la acción, la muerte y la vida, no constituyen dualidades, no son hechos separados: juntos aportan significado; divididos, no tienen sentido:

“Hay miedo a la muerte donde existe búsqueda de realización personal. La búsqueda de realización no termina nunca. El deseo está buscando y cambiando constantemente el objeto de realización, y así permanece atrapado en la red del tiempo.”

El miedo consiste en hacerse ilusiones y fabricarse seguridades.

La dependencia

¿Por qué dependemos? Psicológicamente, internamente, dependemos de una persona, de una creencia, de un sistema, de una filosofía. Pedimos a otro que nos indique una forma de conducta, un estilo de vida que pueda brindarnos cierta esperanza, cierta felicidad. Así, siempre vamos en busca de alguna clase de dependencia, de seguridad.

“¿Puede la mente librarse alguna vez de ese sentido de dependencia? Lo cual no quiere decir que la mente deba tratar de alcanzar la independencia; eso es sólo la reacción a la dependencia. No hablamos de independencia, de libertad con respecto a un estado en particular.

Si somos capaces de investigar sin la reacción que implica el procurar librarnos de un estado particular de dependencia, entonces podemos penetrar más profundamente en ello.”

Aceptamos la necesidad de la dependencia, decimos que es inevitable. Jamás hemos cuestionado el asunto: ¿por qué cada uno de nosotros busca alguna clase de dependencia? ¿No es porque, en el fondo, lo que realmente necesitamos es permanencia, seguridad?

“Hallándonos en un estado de confusión, anhelamos que alguien nos saque de esta confusión. Por eso, estamos siempre interesados en cómo escapar del estado en que nos encontramos, o en cómo evitar tal estado. En el proceso de evitarlo, estamos obligados a crear alguna clase de dependencia, la cual se convierte en nuestra autoridad.”

Pero, ¿por qué escapar? Quizás si pudiéramos, con plena percepción alerta, investigar esta cuestión, seríamos capaces de descubrir que la dependencia no es en absoluto el problema, que ella es tan sólo un modo de escapar de un hecho más profundo.

La violencia

Es necesario preguntarse si un ser humano viviendo en este mundo, en este tipo de sociedad, puede cesar totalmente de ser violento. Como ser humano en quien el animal es todavía muy fuerte, a pesar de los siglos de la así llamada civilización, ¿por dónde he de

comenzar? ¿Comenzar por la periferia, que es la sociedad, o por el centro, que soy yo mismo?

“No piensen ustedes que mediante el mero desear la paz tendrán paz, cuando en su vida de relación son agresivos, codiciosos, y buscan seguridad aquí o en el más allá. Tienen que comprender la causa central del conflicto y del dolor, y entonces disolverla, no esperar que la paz le llegue desde afuera.

Pero ya lo ven, casi todos somos indolentes. Somos demasiado perezosos para encargarnos de nosotros mismos y comprendernos a nosotros mismos; siendo perezosos, lo cual es, en realidad, una forma de presunción, pensamos que otras personas resolverán este problema por nosotros y nos darán la paz, o que debemos destruir a las aparentemente pocas personas que causan las guerras.

Cuando el individuo está en conflicto dentro de sí mismo, inevitablemente debe crear conflicto afuera; sólo él puede originar paz en sí mismo y, por consiguiente, en el mundo, porque él es el mundo.”

La envidia

¿No fomenta la envidia la cultura en la cual vivimos? Los anuncios comerciales, la competencia, la comparación, el culto al éxito con sus muchas actividades, ¿no sustentan la envidia todas esas cosas? La exigencia del más es fuente de envidia.

“La envidia es fomentada y respetada. El espíritu de competencia es nutrido desde la infancia. La idea de que tenéis que hacer y ser mejores que otros se repite

constantemente en diferentes formas; el éxito, el héroe y su bravo acto, son incesantemente pregonados a la mente.

La actual cultura se basa en la envidia, en la adquisividad. Si no sois adquisitivo de cosas mundanas y en vez de ello seguís a algún instructor religioso, se os promete el lugar adecuado en el más allá.

A todos se nos cría sobre esta base, y el deseo de triunfar está hondamente establecido en casi todos. Se busca el éxito en diferentes formas, éxito como artista, como hombre de negocios, como aspirante religioso...

Todo esto es una forma de envidia, pero es sólo cuando la envidia se vuelve penosa, dolorosa, que uno trata de desembarazarse de ella. Mientras da compensaciones y es placentera, la envidia es una parte aceptada de la propia naturaleza.

No vemos que en este mismo placer hay dolor. En este genero de actividad uno vive, sufre y muere. Es sólo cuando el dolor de esa noción autoaisladora se vuelve insoportable, que uno lucha para salir de ella.”

La guerra

Según Osho, desde la aparición de la corteza cerebral, fuente del pensamiento reactivo, ha habido 5.000 guerras. En el siglo pasado, en el transcurso de escasos 30 años, hubo dos guerras mundiales en las cuales perecieron unos 70 millones de seres humanos. Podemos afirmar, entonces, que el hombre actual está estructurado para la guerra, para matar al otro. Según Krishnamurti, cada uno de nosotros es responsable:

“¿Acaso no estamos todos nosotros sosteniendo este terrible asesinato en masa? Cada uno de nosotros es responsable por la guerra; la guerra es un resultado extremo de nuestra vida cotidiana; es engendrada por nuestros pensamientos y sentimientos, por nuestras acciones de todos los días. Proyectamos aquello que somos en nuestras relaciones ocupacionales, sociales y religiosas; el mundo es lo que somos nosotros.”

A menos que comprendamos lo que está implicado en la responsabilidad por la guerra, nos confundiremos y seremos incapaces de librarnos de sus desastres.

“El objetivo inevitable de esta sociedad es la guerra. Es una sociedad pertrechada para la guerra, su industrialización conduce a la guerra, sus valores promueven la guerra. Cualquier cosa que hacemos dentro de sus límites, contribuye a la guerra. Cuando compramos algo, el impuesto se dedica a la guerra, los sellos postales ayudan a sostener la guerra.”

La guerra es la proyección grupal y sangrienta de nuestra vida cotidiana. La guerra es la expresión externa de nuestro estado interno, una ampliación de nuestra acción de todos los días. ¿Qué hacer?

“Debemos, pues, hacer hincapié en el descubrimiento dentro de nosotros mismos, de las causas de la guerra; este descubrimiento debe ser hecho por cada uno y no por un grupo organizado, porque las actividades grupales tienden a servir para la irreflexión, para la propaganda y eslóganes que sólo engendran más lucha e intolerancia.”

¿Cómo podemos resolver nuestro actual caos político y la crisis que reina en el mundo? ¿Hay algo que un individuo pueda hacer para detener la guerra?

“Si no erradicamos las causas de la guerra en nosotros mismos, ¿de qué vale ocuparse ineficazmente de los resultados exteriores que genera nuestro estado interno?”

Cada uno de nosotros debe ahondar profundamente en la codicia, las creencias y la ignorancia de sí mismo, a fin de disolverlas; debemos abandonar por completo el nacionalismo, las ideologías, el racismo, y esas causas que engendran enemistad.”

Así pues, para producir paz en el mundo, para poner fin a todas las guerras, tiene que haber una revolución en el individuo, en usted y en mí.

“Para poner fin al dolor, al hambre, a la guerra, tiene que haber una revolución psicológica, y somos pocos los que estamos dispuestos a encarar eso. Discutiremos la paz, planearemos legislaciones, crearemos nuevas ligas, Naciones Unidas y demás; pero no ganaremos la paz, porque no renunciaremos a nuestra posición, a la autoridad, al poder, a nuestros intereses egocéntricos, al dinero, a la propiedad, a todo nacionalismo, a nuestras vidas estúpidas.”

Nos hallamos todos al borde del precipicio. Toda esta civilización en que el hombre ha creído puede ser destruida. Todo está en peligro. A fin de que el hombre pueda salvarse del precipicio, tiene que haber una verdadera revolución, no una revolución sangrienta, sino una revolución de regeneración interna.

Pero no puede haber regeneración, renacimiento, sin conocimiento propio. Sin conocernos a nosotros mismos, no hay nada

que podamos hacer. Tenemos que examinar cada problema de un modo nuevo; y para eso debemos liberarnos del pasado, lo cual implica que el proceso del pensamiento tiene que llegar a su fin.

El pensamiento egocéntrico es la enfermedad que produce la guerra y todo conflicto.

Liberarse del sufrimiento

“Uno tiene que ser una luz para sí mismo. Para conocerse uno mismo es necesario liberarse del pasado. El pasado es igual al pensamiento, el pensamiento es igual al tiempo, el tiempo es igual al recuerdo y a la memoria.

Cuando se comprende la interrelación que mantenemos con los demás, libres de los anteriores prejuicios, entonces nos vemos a nosotros mismos.

La mente siempre opera en el campo de lo conocido, del tiempo... no puede ir más allá de lo conocido. Sólo cuando hay quietud en la mente desaparece todo pasado, todo pensamiento y es cuando se puede experimentar lo desconocido: aflora la verdad, la realidad de la existencia y de lo que se vive cotidianamente.

En este estado, libertad es igual a carecer de sufrimientos, de ansiedades.”

La raíz del sufrimiento humano radica en el yo, que es de donde surgen los conflictos.

El “yo” debe morir, para que surja la conciencia.



8. El mecanismo psíquico de la emocionalidad

“El hombre es una máquina, que puede dejar de serlo; puede devenir un ser consciente de sí”.

Gurdjieff.

En el capítulo anterior encuentra una gráfica de la cual se deduce que:

1. Toda experiencia deja un conocimiento.
2. Todo conocimiento deja una huella, que es la memoria.
3. La memoria reacciona frente a un estímulo, produciendo pensamientos, *emociones* y acciones reactivas.

Estos tres procesos constituyen la programación del cerebro, creada por la naturaleza. Profundicemos un poco en el tercer aspecto, que es el mecanismo psíquico creador de los estados emocionales.

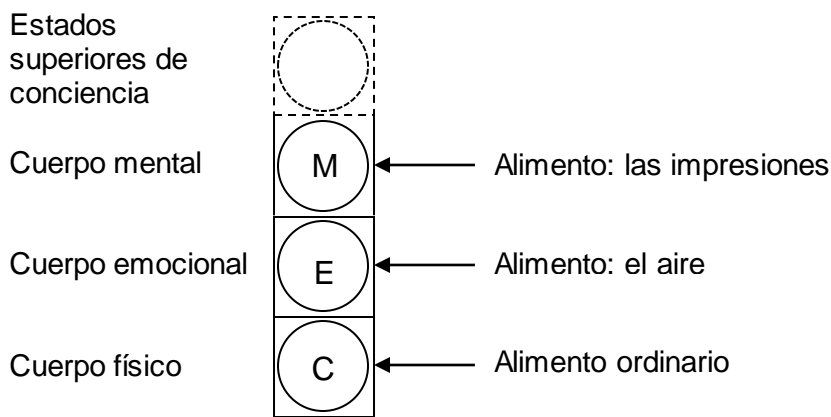
¿Cómo es posible que los estímulos externos, las impresiones captadas por los sentidos, puedan activar el proceso emocional sin participación consciente de su parte? ¿Cuál es el proceso psíquico que nos transforma en máquinas reactivas? ¿Cómo puede devenir un ser consciente a partir de un mecanismo? Estos son los temas que motivan este capítulo.

La fábrica de tres pisos

El ser humano es una fábrica de tres pisos: cuerpo físico, cuerpo emocional y cuerpo mental. Cada uno absorbe su alimento pertinente: alimento ordinario, aire e impresiones. Partimos de esta definición, propia de Gurdjieff.

Además podemos considerar los tres pisos juntos como los cimientos de un cuarto piso que está por construirse: los estados superiores de conciencia, donde el hombre abandona su mecanicidad.

Esta idea puede representarse así:



Todas las sustancias necesarias para mantener la vida del cuerpo físico, el cuerpo emocional y el cuerpo mental, son producidas por el organismo a partir de tres alimentos que penetran en él:

1. El alimento ordinario que comemos.
2. El aire que respiramos.
3. Las impresiones captadas por los sentidos.

El cuerpo puede existir por un tiempo relativamente largo sin ningún tipo de aporte de *alimento físico* fresco. Sin *aire* no puede subsistir más de unos pocos minutos, no más de dos o tres. Sin *impresiones*, una persona no puede vivir ni un sólo instante.

Si de alguna manera se pudiera detener el flujo de las impresiones o privar al organismo de su capacidad de recibirlas, moriría instantáneamente. Pero, ¿qué tienen que ver las impresiones con las emociones? Vamos paso a paso. Primero veamos los procesos de transformación de los alimentos ordinarios y del aire.

La transformación del alimento ordinario

El alimento que comemos sufre sucesivas transformaciones.

El proceso de la vida es la transformación. Cada ser viviente vive mediante la transformación de una cosa en otra. Una planta transforma el aire, el agua y los nutrientes de la tierra en nuevas sustancias, en lo que llamamos frutas, verduras...por la acción de la luz del sol y los fermentos, en un proceso que se denomina fotosíntesis.

La sensible película de vida que se extiende sobre la tierra, la capa orgánica que conduce la fuerza del universo, es decir, la vida orgánica, es un vasto órgano transformador.

Cuando comemos el alimento es transformado sucesivamente, etapa tras etapa, en todas las sustancias necesarias para cada una de nuestras células. Este proceso es efectuado por la mente llamada “*centro instintivo*”, que forma parte del primer piso del cuerpo físico, que es el que controla el trabajo interior del organismo.

En este proceso no tenemos ningún tipo de participación consciente. El centro instintivo es sabio, es la sabiduría de la especie, es una inteligencia natural, innata, que sabe lo que debe hacer con el alimento que absorbe.

Sólo sabemos mentalmente que cuando se toma el alimento, empieza la digestión. El alimento es cambiado en algo diferente en el estómago, cada vez más sutil, hasta transformarse en el nutriente esencial para cada una de las 100.000 millones de células del cuerpo.

Este extraordinario proceso es explicado así por los textos médicos:

“El proceso digestivo comprende una serie de acciones físicas y químicas que descomponen los constituyentes de los alimentos en pequeñas partículas nutritivas para su absorción celular.

En la boca tiene lugar una digestión física del alimento, pero la acción física va perdiendo importancia en las sucesivas secciones del tracto digestivo.

El estómago también fragmenta de forma física el alimento mediante el movimiento muscular, e igual que la boca, segrega productos digestivos (enzimas).

Cuando el alimento desmenuzado junto con las enzimas alcanza el duodeno, muchas partículas del alimento ya son microscópicas, aunque no lo suficiente para atravesar las membranas celulares de los tejidos corporales.

Entonces cobra importancia la digestión química, y las moléculas grandes se dividen en partículas aún más pequeñas y absorbibles que pueden incorporarse a la sangre.”

En este asombroso proceso digestivo del alimento ordinario, hasta nutrir cada célula de su cuerpo, creado por la sabiduría de la naturaleza, usted no participa nunca, de ninguna manera. El proceso digestivo sucede en usted, sin su voluntad, sin su querido “yo”; lo asume el centro instintivo.

El centro instintivo, que forma parte del cuerpo físico, es una máquina biológica independiente que se basta a sí misma. Jamás consulta con su mente egocéntrica, porque es sabia. Si alguna vez lo hubiera hecho, la especie humana habría desaparecido de la faz de la tierra, desde ese mismo instante, porque la mente es la fuente de la confusión.

Las funciones instintivas son básicamente cuatro: respiración, circulación de la sangre, digestión de los alimentos absorbidos por el cuerpo físico y el sistema inmunológico. Pero hay otros.

El centro instintivo se basta a sí mismo, es autosuficiente, inconsciente, irracional, involuntario, innato, biológico, creado por la naturaleza para conservar la vida sobre la tierra, sin necesidad de la mente ni las emociones. La vida no está condicionada por los pensamientos ni por las emociones, como es evidente en los reptiles.

El centro instintivo es el sabio milenario que cuida de la vida dentro del cuerpo, capaz de procesar y digerir el alimento ordinario

del primer piso y el aire que nutre el segundo piso de la estructura humana, pero carece de todo poder sobre las impresiones, que son el alimento del tercer piso, el centro mental, psíquico.

¡El centro instintivo no puede procesar las impresiones!

¿Cuáles son las consecuencias de este hecho? ¿Cómo funcionan las impresiones si no son procesadas ni digeridas? ¿Cómo? ¿Qué pretende la naturaleza al funcionar así? Sigamos paso a paso.

La transformación del aire que respiramos

El aire es el alimento del plexo, segundo piso, donde se concentran las emociones. También posee su propio proceso transformador, hasta convertirlo en el oxígeno que requiere cada célula de su cuerpo.

Fuentes médicas explican así el proceso respiratorio:

“El oxígeno es atraído físicamente al interior del cuerpo por la expansión de los pulmones. Al llegar a los extremos microscópicos de las vías aéreas pulmonares, se disuelve en el líquido de la membrana alveolar y pasa a la sangre, que lo lleva a todas las células del cuerpo.

Estas lo usan en el proceso químico conocido como respiración celular, para descomponer glucosa y obtener energía.

El dióxido de carbono, un subproducto tóxico, es devuelto al aire por intercambio gaseoso.

En ambos pulmones y en los tejidos del cuerpo los gases se transfieren por difusión, o flujo entre regiones de alta y baja densidad.”

El cuerpo requiere un suministro continuo de oxígeno, ya que no lo almacena, y genera sin cesar dióxido de carbono como residuo, que es alimento para las plantas.

Todo este proceso sabio también pertenece al centro instintivo, en el primer piso de la estructura humana. Fue creado por la naturaleza como fuente de vida, al transformar y digerir el aire respirado, sin que jamás su excéntrico “yo” participe.

La transformación del aire en oxígeno sucede sin su voluntad, sin su ego, sin sus procesos racionales, sin su participación consciente. Sencillamente sucede dentro de usted, para preservar la vida, que es el propósito de la naturaleza.

De manera que el cuerpo posee un aparato biológico transformador del alimento físico ordinario, y el mismo aparato biológico instintivo dispone de procesos naturales para transformar el aire en el alimento del segundo piso, donde suceden las emociones.

Pero, ¿qué sucede con las impresiones, que son el alimento del centro mental, el tercer piso de la estructura humana, no habiendo un aparato transformador de las impresiones? Veamos y asómbrese.

¿Qué captan los sentidos?

Los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y los receptores sensoriales de la piel, son los órganos que captan los estímulos que vienen del mundo externo. Son como los radares que nos conectan con lo externo.

Cada uno de ellos está intrínsecamente adaptado para hacerse cargo de su propio tipo de estímulo, que son tres:

1. Los ojos captan *vibraciones* de las ondas de luz que refractan los objetos.
2. Los oídos y la piel captan *vibraciones* del aire.
3. La nariz capta *moléculas* de olor y la lengua *moléculas* de sabor.

¡De manera que los sentidos lo único que captan son vibraciones y moléculas! ¡Nada más!

¿Qué hacen los sentidos con lo captado? No obstante su maravillosa variedad, cada órgano cumple en lo fundamental la misma función: traduce su tipo de estímulo determinado a pulsos eléctricos. Esta es la única transformación que le es posible a los sentidos.

Entonces, los cinco sentidos sólo captan vibraciones y moléculas, y los convierten en impulsos eléctricos que penetran en el cerebro mediante los nervios de cada órgano. De manera que el bello color rojo de la rosa no es rojo, ni las recordadísimas primeras notas de la Quinta Sinfonía de Beethoven son notas musicales: es sólo un poco de energía eléctrica que penetra en el cerebro, a partir de vibraciones y moléculas.

Todos los estímulos sensoriales entran en el cerebro de manera indiferenciada, puesto que todos son convertidos en impulsos eléctricos. Que un estímulo se transforma en vista, otro se transforma en sonido, otro se transforma en olfato, depende de cuáles son las neuronas estimuladas dentro del cerebro.

Entonces, ¿qué es lo que hay afuera? ¿Sólo vibraciones y moléculas?

En los cerebros normales, los estímulos sensoriales que entran siguen vías neurales bien establecidas, que van desde los órganos sensoriales a destinos específicos dentro del cerebro. Al pasar por el cerebro, el estímulo se divide en varias corrientes distintas, que son procesadas por distintos módulos cerebrales.

Algunos de estos módulos están en la corteza cerebral, donde se ensamblan y hacen conscientes la vista y los sonidos. Otros módulos están en el *sistema límbico*, donde los estímulos generan reacciones corporales que la mente interpreta como *emociones*.

¡Así aparecen mecánicamente las emociones!

¡Así surgen las emociones en su cerebro, reactivamente, mecánicamente, sin ningún proceso transformador consciente!

Cada cerebro construye el mundo de manera ligeramente distinta de los demás cerebros, porque cada cerebro es distinto. La vista de un objeto externo variará de persona a persona, porque no hay dos personas que tengan exactamente el mismo número de neuronas sensibles al rojo, sensibles a las líneas rectas, sensibles a las notas musicales, sensibles al prójimo, sensibles a la realidad...

La visión del individuo está formada tanto por la información genética como por la manera en que su cerebro ha sido modelado por las experiencias vividas en su historia personal. La acción simultánea de lo heredado y lo aprendido.

El cerebro crea la realidad percibida

Cuando usted está leyendo estas palabras, no es que sus ojos le hayan mandado a "*usted*" una imagen de cada letra. No. Aunque usted no lo crea, sus ojos no captan imágenes, no perciben imágenes:

Sólo captan frecuencias de luz, las transforman en impulsos eléctricos y los transmiten al cerebro mediante los nervios ópticos.

¡Los ojos no perciben imágenes! Perciben frecuencias de luz.

Su cerebro procesa la información visual que le llega en forma de impulsos eléctricos, para elaborar estas letras que está leyendo.

Todo el extraordinario proceso de percepción visual podemos resumirlo así:

1. Las “cosas” externas refractan frecuencias de luz, que son parte del espectro electromagnético.
2. El ojo capta esa frecuencia de luz, y esa es su percepción.
3. El ojo transforma esa frecuencia en un impulso eléctrico, que transmite al cerebro mediante los nervios ópticos.
4. El cerebro capta esos impulsos en los centros visuales, en la parte de atrás.
5. Descompone los impulsos entrantes en formas, colores y modelos básicos, según sus memorias asociativas.
6. Luego comienza a casarlos con recuerdos almacenados de cosas similares y los asocia con significados e imágenes neuronales asignados a acontecimientos vividos en el pasado. Así, aparecen las “cosas” en su cerebro.
7. De la asociación con significados, en la corteza cerebral, surgen los *pensamientos*. De la asociación con imágenes, en el cerebro límbico, surgen las *emociones*.

Es decir, el cerebro pinta todo lo que ve. Digamos, por ejemplo, que está mirando un bosque. Su cerebro pinta realmente cada hoja de cada árbol que ve, y lo hace asociando recuerdos o redes neuronales, poniéndolo todo junto de un modo u otro.

Todo esto tan extraño es así, y nos lleva a preguntarnos: entonces, ¿qué es lo que hay afuera? ¿De qué se compone el mundo externo? ¿Entonces la emoción sí es un proceso reactivo cerebral?

Las memorias emocionales

Para ratificar estos comentarios, acudamos a dos fuentes científicas de reconocido prestigio.

Primero, el neurólogo español Francisco J Rubia, en su texto “*El cerebro nos engaña*”, página 155, dice textualmente:

“Probablemente todos tengamos algún recuerdo vívido e intenso de nuestra niñez o de algún momento de nuestra vida; los recuerdos de hechos que sólo han tenido lugar una sola vez, pero que recordamos durante casi toda la vida, suelen estar asociados a intensas emociones.

“Muchas veces hemos almacenado todos los detalles que rodearon ese suceso tan intenso emocionalmente. A veces se trató de una experiencia traumática, un accidente de automóvil, la visión de algún herido grave, o simplemente el gesto amable de una profesora de la que estábamos enamorados. Pues bien, estos sucesos se almacenan más fácilmente y perduran mucho más que los demás en nuestra memoria.

De hecho, esto no debería extrañarnos. La memoria depende del proceso de consolidación y éste del sistema

límbico, en el cerebro. Cuando los sucesos van acompañados de emociones intensas, se produce un considerable refuerzo para la consolidación. La fuerza de los contenidos de la memoria está directamente relacionada con las emociones que se despertaron al vivir una determinada situación, independientemente de si la situación y las emociones concomitantes eran positivas o negativas.

Hoy se sabe que la amígdala, en el cerebro límbico, es responsable de las memorias cargadas emocionalmente... El condicionamiento emocional es imposible cuando falta la amígdala”

Y nuestro reconocido científico el Dr. Rodolfo R. Llinás, en su texto “*El cerebro y el mito del yo*”, página 182, dice:

“Las emociones se cuentan entre las más antiguas propiedades del cerebro. Se efectúan en el rinencéfalo, cuya actividad soporta y genera no sólo nuestros sentimientos emocionales, sino también un conjunto de posturas motoras, autonómicas y endocrinas, que probablemente evolucionaron para disponer de la acción y como manera de señalización social de la intencionalidad.

No es de extrañar que los estados emocionales fueran simples respuestas estereotipadas comunes a todos los seres humanos. Así, los estados emocionales cardinales (especialmente los pecados), son probablemente liberados por péptidos moduladores, de tal manera que su caracterización universal puede ser reconocida por la mayoría de las culturas.”

No percibimos la realidad

De manera que la percepción es un proceso complejo y polifacético que comienza cuando los procesos sensoriales recogen información del entorno y la envían al cerebro en forma de impulsos eléctricos.

La información que nos proporcionan los sentidos es limitada, como les ocurre a todas las criaturas vivientes. No podemos ver las luces infrarrojas, ni sentir los campos electromagnéticos como lo hacen los pájaros, ni ver los fotones que conducen la luz, ni ver el viento, ni sentir el proceso de las células en el propio cuerpo...

Sin embargo, la cantidad de información que nos llega abundantemente por los cinco sentidos es impresionante, del orden de 400.0000 millones de bits por segundo. ¡400.000 millones!

Naturalmente, no procesamos conscientemente, ni inconscientemente tal cantidad de información, ni mucho menos. Los investigadores del cerebro dicen que sólo llegan a nuestra conciencia ordinaria unos 2.000 bits, con los cuales el cerebro trata de crear en las memorias la historia de la persona, produce los pensamientos reactivos y crea *los estados emocionales* sin participación alguna de la conciencia de la persona.

Así que realmente no percibimos *la realidad*, porque no disponemos de los sentidos para percibir la realidad real externa, y nunca podremos saber ni percibir qué es, en verdad, la realidad externa. Si lo único que percibimos son vibraciones y moléculas, ¿cómo podemos percibir lo que hay ahí afuera de nosotros, si acaso hay algo afuera?

Lo que vemos es la imagen de la realidad que nuestro cerebro ha construido, a partir de un pequeño fragmento de la información

eléctrica que le suministran los sentidos, junto con infinitas asociaciones sacadas de la red neuronal del cerebro.

“Depende de cuáles hayan sido sus experiencias y de cómo procesa la información; eso es lo que crea realmente su mundo visual... El cerebro es el que en última instancia percibe la realidad, crea nuestra interpretación del mundo mediante los pensamientos, y desencadena los procesos emocionales para actuar en esa interpretación de la realidad.”

*Andrew B. Newberg.
Psiquiatra y médico nuclear.
U. de Pensilvania.*

Biológicamente todo esto es una maravilla de perfección creada por la naturaleza para crear y proteger la vida. Entonces, ¿cuál es el problema? Que todos estos procesos -percepción, pensamiento, emoción- son inconscientes, reactivos, automáticos, eléctricos, químicos, sin que la persona intervenga jamás en ellos.

*“El hombre es una máquina”
Gurdjieff.*

No hay transformación de las impresiones

Hemos visto que la naturaleza humana dispone de un sistema para transformar el alimento ordinario del cuerpo, y de un sistema para transformar el aire respirado, que es el alimento del centro emocional en el plexo, hasta transformarlo en el oxígeno que nutre cada célula del cuerpo; pero no disponemos de un sistema biológico para transformar las impresiones.

Las impresiones entran y permanecen sin digerir, es decir, aquí no se produce transformación alguna. Entran por los sentidos,

transitan como impulsos eléctricos por el sistema nervioso de cada sentido hacia el cerebro, y ahí actúan aportando el alimento necesario para los procesos reactivos emocionales.

¡Así es la vida emocional de cada ser humano!

¡Ese es su proceso biológico emocional, reactivo, mecánico!

Al ser captadas las impresiones por los sentidos, no hay una transformación adecuada de ellas, produciendo pensamientos reactivos desde las memorias y emociones reactivas desde el cerebro límbico. En este hecho radica la mecanicidad del ser humano. El ser humano es una máquina... que puede dejar de serlo.

Para el propósito de la naturaleza, que es preservar la vida sobre la tierra, no hay necesidad alguna de que el hombre transforme las impresiones. Pero un hombre puede transformarlas por sí-mismo, para sí-mismo, si posee el suficiente conocimiento y comprende el por qué de su necesidad.

La mayoría de las personas creen que la vida externa les dará lo que anhelan, lo que buscan: paz, amor, serenidad, felicidad, dicha. Y eso no es así. Esa es una ilusión más de la mente ignorante. Es necesario cuestionar esa creencia, porque la vida entra como impresiones, que es lo único que captan los sentidos, dentro de un rango muy preciso y restringido, y su cerebro hace con ellas lo que su *ser actual* puede hacer.

Su *ser actual*, la calidad de su *ser actual*, es el que transforma las impresiones en pensamientos y emociones, usualmente negativas. Su *ser actual*, que es la calidad de su vida interior, es el que crea su realidad a partir de lo que usted percibe.

¡La calidad de su vida es la que su *ser* merece!

Nadie es culpable de nada. Es su *ser* el que crea su estercolero.

¡Su única conexión real con la “*vida externa*” son las impresiones que reciben sus sentidos! ¡Nada más! El resto depende de su *ser*.

La vida es una sucesión de impresiones, y no como se cree: una sólida cosa material, fuera de sí mismo. Esa supuesta cosa material, sólida, absoluta, que existe *per se*...no existe. Su realidad real son sus impresiones, que ponen en funcionamiento su mecanismo biológico, vivo, mecánico, interno.

Parece no existir tal cosa como la “*vida externa*”. Lo que está recibiendo en todo momento son impresiones sensoriales de no se sabe qué, porque no tenemos sentidos para percibir realmente qué es lo que hay afuera, fuera de sí-mismo.

Ve a una persona que le desagrade, pero realmente está percibiendo frecuencias de luz refractadas por “*algo*” que hay ahí fuera. Ve a una persona que le gusta y otra vez sus ojos captan frecuencias de luz que se convierten en impulsos eléctricos en sus ojos, viajan por el nervio óptico hasta el foco visual en el cerebro, y ahí aparece la persona que le gusta.

Sé que este hecho es muy difícil de aceptar y comprender. Constituye un muy interesante y difícil punto de reflexión, porque es un hecho biológico, cerebral, existencial, que no pertenece a la dimensión de la mente racional. La meditación puede ayudarnos a comprender esta extraña realidad.

Sólo la sensibilidad en la observación de sí mismo, y la profundización en la mente meditativa, permitirían constatar que toda “*forma*” es vacía y que la realidad, sea eso lo que sea, se manifiesta mediante impresiones sensoriales: vibraciones o moléculas.

Es posible que usted tenga la seguridad de que la vida existe como tal, como una cosa externa, y no sólo como impresiones. Y esto no es verdad. La persona a la que se ve sentada en una silla, la cree real. No, lo que es real para usted son las impresiones que tiene de ella.

Si usted careciera del sentido de la vista, no podría verla; si careciera del sentido del oído, no podría escucharla. En tal caso, no existiría para usted, pero tal vez otra persona si podría captar sus impresiones.

Lo primero que debe comprender sobre el Trabajo Interior que es posible con sí-mismo, es que la vida, que llega como impresiones que entran en la psiquis y crean el desorden mental y emocional, puede ser transformada.

¡El hombre es una máquina... que puede dejar de serlo... mediante un Trabajo Interior!

¿Qué es lo que hay que hacer?

¿Puede el hombre-máquina sanar esa enfermedad de la mente, cerebro y cuerpo, denominada “*emociones negativas*”?

¿Puede el ser humano liberarse de esos automatismos llamados “*emociones positivas*”?

¿Puede el ser humano aspirar a ser sano y libre?

¿Puede realmente el hombre liberarse de todos esos condicionamientos creados por la naturaleza en su proceso evolutivo?

¿Podemos ser libres de sí-mismos?

¿Cómo?

Sólo mediante la observación pura de los procesos internos, porque la observación consciente transmuta la energía de lo observado, transmuta todo en conciencia.

El verdadero sentido de la existencia

Toda la enseñanza esotérica se fundamenta en la idea de que el Hombre puede vivenciar una transformación que ya es posible para él, y que le está destinado.

El hombre es un organismo mucho más complejo de lo que es necesario para vivir en este mundo. Tiene mucho más en él de lo que es necesario para la vida ordinaria. Puede convertirse en un individuo consciente, lo cual es el verdadero sentido de su existencia.

Si no intuye esta posibilidad real, el hombre se puede convertir en un ser a quien se le dice lo que debe hacer y pensar, y que sólo ve la meta de la humanidad en el futuro del tiempo en la forma de un creciente conglomerado masivo y de una uniformidad general que se extenderá por toda la superficie de la tierra.



9. El determinismo hormonal de las emociones

“Los estados emocionales cardinales (especialmente los pecados), son liberados por péptidos moduladores (hormonas).”

*Rodolfo R. Llinás.
“El cerebro y el mito del yo.”*

El término *hormona* fue introducido en 1902 por dos investigadores del University College, de Londres, para categorizar lo que llamamos *alguna sustancia química* que habían descubierto en el intestino delgado. Los dos investigadores, William Bayliss y Ernest Starling, decidieron ponerle por nombre “*hormona*” a tal sustancia.

Desde entonces el término ha sido aplicado a ciertos químicos producidos dentro de determinados tejidos u órganos, y que luego son transportados por el flujo sanguíneo, con el fin de regular la acción de ciertos procesos en lugares distantes del cuerpo.

Un ejemplo es la hormona fabricada por la glándula tiroidea, que regula el metabolismo del cuerpo; otra es la insulina, producida en el páncreas y transportada por todo el cuerpo para controlar la utilización de azúcares y grasas.

Las hormonas son fabricadas por glándulas dispersas por todo el cuerpo, así como por células especializadas en el hígado, el páncreas, los riñones, los ovarios, los testículos... las glándulas son la tiroides, la paratiroides, la adrenal, el timo, la pituitaria y la pineal del cerebro.

Aunque inicialmente se creyó que las hormonas funcionaban separadamente, ahora se sabe que algunas de ellas y el sistema nervioso trabajan como un todo coordinado para determinar el funcionamiento interno de ciertos procesos, como los emocionales.

La relación entre hormonas y emociones es explicada así por la Dra. Rita Carter, en su libro *“El nuevo mapa del cerebro”*, página 82:

“Los estímulos emocionales son registrados por la amígdala, en el cerebro límbico. La emoción consciente se genera tanto directa como indirectamente por señales desde la amígdala hacia la corteza frontal.

La vía indirecta implica al hipotálamo, cerebro límbico, que envía señales hormonales al cuerpo para generar cambios físicos, como las contracciones musculares, la presión sanguínea elevada y el ritmo cardíaco acelerado.

Estos cambios son entonces enviados de vuelta hacia la corteza somatosensorial, que provee la información hacia la corteza frontal, donde es interpretada como emoción.”

Las emociones condicionadas

Su *ser* emocional es extremadamente biológico: cuando la mente percibe un estímulo en la corteza cerebral, tal que requiere una reacción emocional, envía una señal al cerebro límbico pidiendo que actúe adecuadamente.

El sistema límbico, a través del hipotálamo, envía mensajes al cuerpo para que se hagan ciertos cambios: se liberan o inhiben ciertos neurotransmisores, se bombean hormonas, se alteran procesos vitales como el ritmo cardíaco o la presión sanguínea; todo esto para que el cuerpo de una respuesta adecuada a la impresión recibida.

Una descarga de *adrenalina*, por ejemplo, hará que la persona se enfade o se alegre, según la noción preconcebida que tenga del estímulo.

Su estado de agitación física, falta de control de sus movimientos, exceso en el hablar y euforia, suele deberse a un exceso de *dopamina*.

Su estado de desinterés general, letargia, retraimiento social, falta de atención y concentración, puede deberse a bajos niveles de neurotransmisores como la *serotonina*, *adrenalina* y *noradrenalina*, pero la *dopamina* es considerada como el agente principal.

Su estado de confianza se asocia a la *serotonina* y su estado muy enérgico puede ser un exceso de *noradrenalina*.

Su estado de alerta y buena memoria puede deberse a un agente químico producido en el cerebro, llamado *acetilcolina*.

El comportamiento sexual masculino depende de las hormonas llamadas *andrógenos*, y en las mujeres de los *estrógenos*.

El gozo que su ser disfruta al hacer ejercicio físico, se debe a una hormona llamada *endorfina*.

La euforia asociada con las primeras fases del enamoramiento parece salir de una combinación de *dopamina* y *feniletilamina*.

El vínculo entre padres e hijos parece depender de la acción de una hormona llamada *oxitocina*.

Si un ser presenta rasgos tales como la frialdad emocional, engaño, falta de remordimiento, amor al riesgo, pueden ser la expresión de una disfuncionalidad psíquica llamada psicopatía, debida al mal funcionamiento de la glándula *amígdala*, en el cerebro límbico, asociada a la *oxitocina*.

Si su ser es adicto al pasado, puede deberse a que la memoria de un hecho está tan intensamente grabada en la *amígdala* y el *hipotálamo*, en el cerebro límbico, que puede volver a “vivir” el trauma que la desencadenó, incluyendo la repetición sensorial.

Si su ser es adicto a las emociones negativas, puede deberse a un exceso de actividad de la *amígdala*, en el cerebro límbico.

Si su ser es depresivo y ansioso, puede deberse a un exceso de actividad en su lóbulo frontal derecho.

Si su ser es feliz, entusiasta, lleno de energía y atento, puede deberse a un exceso de actividad en su lóbulo frontal izquierdo.

Si su ser es temeroso, su causa puede ser compleja: sus sentidos captan un estímulo que puede ser inocuo; su memoria lo asocia con un hecho traumático del pasado; la *amígdala* activa la emoción del miedo; el sistema nervioso simpático se activa en el hipotálamo, y la hormona *cortisol* se libera desde la glándula suprarrenal, inundando su cuerpo. Ahora, su cuerpo tiene dos

opciones: huye despavorido o ataca. Huye o mata. Pero también podría quedar paralizado, de puro miedo.

He ahí a las hormonas: adrenalina, dopamina, serotonina, noradrenalina, acetilcolina, andrógenos, estrógenos, endorfina, feniletilamina, insulina, oxitocina, vasopresina, cortisol...

¿Y qué son las hormonas? Según el diccionario:

“Producto de la secreción de ciertos órganos del cuerpo de animales y plantas que, transportado por la sangre o por los jugos del vegetal, excita, inhibe o regula la actividad de otros órganos, sistemas de órganos o funciones de los sistemas.”

De manera que nuestros sistemas sexuales, instintivos, motrices, emocionales y mentales, están intervenidos por los procesos hormonales, sin que el ser humano jamás participe conscientemente en estos procesos internos.

Entonces, por cualquier lado que se mire, el ser humano es un mecanismo biológico, un automatismo reactivo a las impresiones, sin que jamás participe conscientemente en ninguno de sus procesos internos, en ninguno.

¡Y las emociones son parte de esa mecanicidad!

¿Qué puede hacer el ser humano para liberarse de semejante condicionamiento, creado por la naturaleza? ¿Qué puede hacer por sí mismo? ¿Cómo sanarse? ¿Cómo liberarse del sufrimiento?

Como veremos, la sanación se inicia con la observación pura, consciente, sin pensamiento alguno, de los procesos internos.



10. **No puede hacer nada con el pasado**

“El tiempo es pensamiento y el pensamiento es el proceso de la memoria.”

Nisargadatta.

El método occidental consiste en analizar un problema, encontrar sus causas, penetrar en la historia del problema, llegar a sus raíces, hasta el principio mismo. Y cuando descubre la causa, ¿qué hace con ella?

El psicoanálisis penetra en la memoria personal, indaga en ella, profundiza en su pasado. Se mueve hacia atrás en el tiempo, buscando dónde, cuándo y cómo surgió el problema. A lo mejor fue hace 50 años, cuando era un niño y el problema surgió en la relación con su madre o su padre.

El psicoanálisis retrocederá hasta allí. ¡50 años de historia! buscando la causa de un problema emocional, que sucede ahora, porque cada emoción tiene su propia historia.

Es una tarea muy larga, muy lenta, poco promisoría, porque su *ser actual* puede contener cientos de problemas emocionales. Puede reconstruir la historia de una emoción, recorrer su pasado, consultar su biografía y encontrar la causa... de una emoción. Tal vez pueda eliminarla, pero su *ser* contiene cientos de ellas.

Si empieza a profundizar en cada emoción, para resolverlas todas las que contiene su *ser actual*, necesitará miles de vidas, nacer una y otra vez miles de veces. Y todos esos miles de vidas que dedicará a resolver las emociones de esta vida, generarán sus propias emociones... y así una vez tras otra.

Esto es absolutamente impracticable, es imposible, pero podría ser útil para disolver una emoción específica, por ejemplo la ira, mientras su vida se consume inútilmente en la hoguera de las innumerables emociones negativas y positivas.

Con el tiempo no se puede hacer nada

La mente humana ha intentado desde siempre hacer dos cosas imposibles: manipular el pasado y el futuro.

Modificar el pasado es algo que no se puede hacer. Ya ha ocurrido. No se puede volver a él. Es imposible. Cuando intenta volver al pasado, lo único que puede hacer es penetrar en el recuerdo, en la memoria, que se manifiesta *Aquí-Ahora*, como imágenes distorsionadas de lo que sucedió.

Pero el recuerdo no es el auténtico pasado. Es sólo un recuerdo, una imagen de lo que supuestamente sucedió, con la seguridad de que ese recuerdo del pasado no coincide con el hecho del pasado tal como fue. Es un hecho que las memorias cerebrales se van modificando con el transcurso de la vida y con las conveniencias circunstanciales.

Su recuerdo de ahora es sólo su versión actual, personal, de lo que sucedió. El pasado ya no existe, así que no se puede modificar. Qué sentido tiene analizar lo que ya no es. Este es uno de los objetivos imposibles de la humanidad. Quiere rehacer su pasado. ¿Cómo va a rehacerlo si no existe?

El pasado significa que todo el potencial de una cosa se agotó. Se ejecutó, sucedió, se atomizó, desapareció en la nada.

El pasado es absoluto: se agotó.

Ya no existe ninguna posibilidad de modificarlo, de deshacerlo, de rehacerlo, de reconstruirlo, de analizarlo, porque del pasado sólo quedan imágenes virtuales en la mente, imágenes que no corresponden con los hechos tal como sucedieron.

¡Con el pasado no se puede hacer nada!

No pierda tiempo mirando hacia atrás, porque el pasado ya ha ocurrido, es un fenómeno muerto. No se puede hacer nada con él. Como máximo, se puede reinterpretar desde su personal y conveniente valoración subjetiva, y eso es todo.

El pasado sobrevive sólo como memoria, que es el cableado de los circuitos neuronales en su cerebro de hoy. Entonces, podría trabajar con esas imágenes, con ese cableado que es hoy, y no con los hechos del pasado de los cuales realmente no quedó nada.

El recuerdo es la memoria, hoy, llena de imágenes mil veces deformadas de lo que pasó ayer; pero eso ya pasó, ya no existe, no quedó nada real, entonces no se puede analizar.

Lo único que podría hacerse realmente es *Trabajar Interiormente* con las imágenes del pasado que suceden *Aquí-Ahora*, que son la fuente del sufrimiento emocional de hoy.

Aquí, es el espacio interno donde todo sucede.

Ahora, es el único instante que el universo me permite.

Esto, es la emoción que sucede en el espacio interno de cada ser humano.

Aquí-Ahora-Esto, es la realidad, la única realidad, y ahí sí puedo ejecutar un Trabajo Interno que puede disolver todos los *Estos*, todas las imágenes del pasado, todas las emociones que suceden en este instante, todos los sufrimientos del momento presente.

Aquí-Ahora-Esta emoción es la única realidad, sin importar lo que sucedió en el pasado, y esta realidad contiene la energía de la autoliberación interior, pero necesita de ciertos conocimientos acerca de los procesos para la autotransformación de esta emoción.

De manera que es inútil analizar el pasado porque es imposible hacerlo.

Pero sí podría *observar* lo que sucede *Ahora* en su espacio interno, y ese es, como veremos, el principio de la verdadera sanación, la fuente de la autotransformación, la génesis de la libertad interior y de la iluminación, que es la luz de su conciencia.

¡La observación transforma lo observado!

Con el futuro tampoco puede hacer nada

La segunda idea imposible, que siempre ha dominado la mente humana, es determinar a voluntad el futuro, que es algo que tampoco se puede hacer.

El pasado significa que ya fue, y el futuro significa lo que aún no es.

El futuro siempre es indeterminado, abierto, probabilístico. Es pura potencialidad. Hasta que ocurre no se puede estar seguro de él.

Entre las dos cosas, entre el pasado y el futuro, el hombre se encuentra en el PRESENTE, siempre *Aquí*, siempre *Ahora*, pero la mente no puede conectarse con esta realidad, porque la mente es tiempo, la mente es pasado y futuro.

La mente ordinaria es la suma de la información adquirida en el pasado y el cúmulo de imágenes deformadas de lo que sucedió en el pasado.

No puede modificar el pasado, ni puede asegurar el futuro. Nada de eso le es posible. No puede hacer nada con eso.

El pasado es un fenómeno muerto y el futuro es pura incertidumbre, pura probabilidad.

Usted se encuentra en el *Presente*, pero no es consciente de eso, ni sabe qué hacer con eso, pero su vida sucede en el momento Presente, sus imágenes ilusorias del pasado suceden en el momento Presente, su emocionalidad sucede en el momento Presente, su sufrimiento se manifiesta *Aquí-Ahora*, pero su *ser* actual no comprende esto ni sabe qué hacer con esto que sucede *Aquí-Ahora*, dentro de su espacio interno.

El estado de enajenación en que vive radica en que su cuerpo está siempre en el momento *Presente*, pero su mente está siempre en el pasado o en el futuro, que son ficciones, ilusiones, imágenes.

La solución no se encuentra en el tiempo, porque el tiempo absoluto no existe.

El tiempo es pensamiento, y el pensamiento es el proceso de

la memoria, la cual crea al tiempo psicológico como ayer, hoy y mañana, una cosa que usamos como sistema de vida.

Sólo existe el Ahora, siempre es Ahora.

Aquí-Ahora-Esto es la realidad, la única realidad que existe y, por lo tanto, es la única realidad que puede ser sanada, transmutada, trascendida conscientemente, mediante la meditación.

Siempre es Ahora

Cada día de su vida parece estar compuesto por miles de momentos en los que ocurren distintos eventos. Pero, si mira detenidamente, ¿no hay siempre un único momento? ¿No es la vida siempre “*este momento*”?

Este momento -el Ahora- es la única cosa de la que nunca puede escapar, el único factor constante en su vida.

Pase lo que pase, por más que cambie su vida, hay un hecho seguro: siempre es Ahora.

Y ya que no es posible escapar del Ahora, ¿por qué no darle la bienvenida y hacerse amigo suyo?

El momento presente es como es, así es.

¿Puede dejarlo ser, sin juzgarlo?

La división de la vida en pasado, presente y futuro es obra de la mente y, por lo tanto, es ilusoria.

Pasado y futuro son formas de pensamiento, opiniones, abstracciones mentales.

El pasado sólo puede ser recordado Ahora.

Lo que recuerda es un suceso que tuvo lugar en ese Ahora, y lo recuerda Ahora.

El futuro, cuando llega, es un Ahora.

De modo que lo real, lo que llega a tener existencia, es en el Ahora. Lo que sucede, sucede Ahora, Aquí.

Mantener la atención en el Ahora no significa negar las necesidades de su vida. Se trata de reconocer qué es lo fundamental en el momento presente.

Cuando el Ahora es el fundamento y el núcleo principal de su vida, ésta se despliega con facilidad.

No se responsabiliza definitivamente de su vida hasta que se responsabiliza de este momento, del Ahora.

Esto se debe a que en el Ahora es el único lugar donde se halla la vida.

La vida es Ahora.

Responsabilizarse de este momento significa no oponerse internamente a la “*cualidad*” del Ahora, no oponerse a lo que es.

Significa estar alineado con la vida que sucede.

El Ahora es como es porque no puede ser de otra manera.

Ahora los físicos confirman lo que los budistas han sabido siempre: no hay cosas ni sucesos aislados.

Por debajo de las apariencias superficiales, todas las cosas están interconectadas, son parte de la totalidad del cosmos que ha producido la forma que toma este momento.

Cuando se alinea con el poder y la inteligencia de la Vida misma, puede convertirse en un agente del cambio positivo en el mundo.

¿Qué es lo que puede cambiar? Internamente, el estado de conciencia; externamente, la cualidad de las formas.

¿Qué es despertar?

Cuando su atención se focaliza en el Ahora, está alerta, atento, despierto.

Es como si despertara de un sueño: el sueño del pensamiento, el sueño del pasado y del futuro.

Hay claridad, simplicidad.

Simplemente este momento es como es. Así es esto.

En cuanto entra con su atención en el Ahora, se da cuenta de que la vida es sagrada.

Cuando está presente, despierto, hay una sacralidad en todo lo percibido.

Cuanto más viva en el Ahora, más sentirá la simple, pero profunda alegría de Ser, la sacralidad de toda vida.

La mayoría de las personas confunde el Ahora con lo que ocurre en el Ahora, pero son dos cosas distintas.

El Ahora es más profundo que lo que ocurre en él. Es el espacio en el que ocurren las cosas.

El Ahora es más profundo que cualquier contenido que surja en él.

Observe y sienta su respiración. Descubra que eso es lo que sucede en el Ahora.

Sienta la vida dentro de su cuerpo. Esa sensación es lo que sucede en el Ahora.

El Ahora es un espacio más profundo que lo que sucede en el Ahora.

Cuando entra en el Ahora, sale del contenido de su mente.

La corriente incesante de pensamientos se apacigua.

Empieza a darse cuenta que usted es mucho más profundo y vasto que sus pensamientos.

No soy mis pensamientos, emociones, percepciones sensoriales y experiencias.

No soy el contenido de mi vida.

Soy Vida.

Soy el espacio en el que ocurren todas las cosas.

Soy conciencia... Ahora.



11. La emoción sucede Aquí-Ahora

“Cada uno de nosotros se enfrenta a un misterio.”

David Peat, físico.

En el capítulo anterior hemos afirmado que no se puede hacer nada con el pasado, ni con el futuro, porque el pasado *ya fue*, y el futuro *todavía no es*.

Los estados emocionales no se pueden sanar *analizando* el pasado, lo que sucedió, porque lo que sucedió ya no existe, se atomizó en la nada. Lo que permanece son las imágenes deformadas de lo que pasó, y con las imágenes sí se pueden hacer ciertos procesos de sanación... *Ahora*.

Esta misma idea puede exponerse en una forma más rotunda: el tiempo no existe. Necesitamos acercarnos al sentido de esta negación radical para comprender el contenido de los capítulos siguientes, en los cuales explicamos los procesos posibles de liberación, respecto de las emociones.

El tiempo, según Oriente

El tiempo, como categoría absoluta, como algo que es absolutamente independiente de todo lo demás, que existe por sí mismo, no existe.

La filosofía oriental, a diferencia de los Griegos, intuyó y manifestó hace milenios que conceptos tales como *espacio* y *tiempo* eran creaciones de la mente, como todos los conceptos, relativos, limitados e ilusorios. En un texto budista se dice:

“Fue enseñado por el Buda, Oh monjes, que el pasado, el futuro, el espacio físico, no son sino nombres, formas de pensamiento, palabras de uso común, realidades meramente superficiales.”

Madyamika Karika.

Los místicos orientales, capaces de ir más allá del estado ordinario de conciencia por medio de la meditación, descubrieron que los conceptos convencionales de espacio y tiempo eran eso, conceptos, que no pertenecían a la realidad.

Sorprendentemente, se anticiparon más de 3000 años a Albert Einstein, uno de los genios más grandes de la historia de la humanidad, quien con su nueva visión de su teoría de la relatividad eliminó el concepto de tiempo absoluto. Lo redujo a un hecho personal, dependiendo de la velocidad de su movimiento.

Dijeron en Oriente:

“Queda claramente entendido que el espacio y el tiempo no son más que un modo de particularización y que no tienen una existencia real propia. Sólo existen en relación con nuestra conciencia diferenciadora.”

Ashsvaghosha, Budista.

Einstein afirmaría lo mismo a principio del siglo XX.

El tiempo, según Occidente

En Occidente, por el contrario, desde la Grecia clásica hasta finales del siglo XIX, pasando por Newton en el siglo XVII, el concepto de “*tiempo*” ha sido definitivo para estudiar y comprender la realidad, sin haberlo puesto en duda jamás. Newton decía que “*El Universo es un reloj*”.

En la física clásica no existe ni una sola ley que no requiera de los conceptos de espacio y tiempo para su formulación. Esta física, que aún se enseña en los colegios y las universidades, se basa en la idea de un espacio tridimensional absoluto, independiente de los objetos materiales que contiene; y se basa en la idea del tiempo como una dimensión aparte, también absoluta, que fluye uniformemente sin límite, como una línea que transcurre constante del pasado al futuro, independientemente del mundo material.

Imaginamos el tiempo como una línea que viene del infinito y avanza hacia el infinito, a una velocidad constante de 1 seg. por seg., separada de todas las cosas; una realidad absoluta en sí misma.

En Occidente, estos conceptos del espacio y del tiempo están tan profundamente arraigados en la mente de todos, que inconscientemente los aceptamos como propiedades verdaderas e incuestionables de la naturaleza. No nos es posible visualizar la realidad separada del espacio y del tiempo. La filosofía, la literatura y las religiones de Occidente se basan en el tiempo. Por curiosidad mire la Biblia. Encuentra el tiempo por todas partes.

Y sin embargo, el tiempo absoluto y el espacio absoluto no existen, como lo intuyó el Oriente antiguo y lo demostraría la ciencia del siglo XX.

Albert Einstein revolucionó todo

En 1905, Einstein publicó dos artículos que iniciaron dos tendencias revolucionarias de pensamiento. Una fue su teoría especial de la relatividad; la otra fue una nueva forma de ver la radiación electromagnética de ciertos elementos, que dio origen a la Física Cuántica.

En la teoría especial de la relatividad Einstein demostró que el espacio no es tridimensional y el tiempo no es una entidad separada, absoluta. Ni el espacio ni el tiempo son categorías absolutas, como lo afirmaba el modelo newtoniano, pero sí existe un continuo, la cuarta dimensión espacio/tiempo, que crea la fuerza de gravedad que rige en el Universo y mantiene en equilibrio a los planetas.

Así, Einstein había destronado dos de los absolutos de la ciencia del siglo XIX: el reposo absoluto, representado por el éter, y el tiempo absoluto o universal que todos los relojes deberían medir.

“En 1905, como hemos visto, el concepto de tiempo absoluto fue destronado por la teoría especial de la relatividad, en que el tiempo no es ya una magnitud independiente, sino sólo una dirección más en un continuo cuatridimensional llamado espacio/tiempo.”

Stephen Hawking.

La teoría de la relatividad es completamente aceptada en la actualidad por la comunidad científica y sus predicciones son verificadas continuamente en incontables experimentos y aplicaciones.

Aparece la Física Cuántica

El segundo gran golpe contra los conceptos de *espacio* y *tiempo* lo dio la Física Cuántica por los años 1920. Al abrir el átomo y estudiar el extraño mundo que sucedía dentro de él, descubrieron hechos fantásticos como:

1. Los electrones cambian de órbita alrededor del núcleo, de A a B, sin pasar nunca entre A y B, como si no existiera el espacio ni el desplazamiento.
2. Los electrones desaparecen *instantáneamente* de A y aparecen *instantáneamente* en B, sin necesidad del tiempo.

¿Qué podemos concluir de estos descubrimientos? Que si el *tiempo* y el *espacio* no existen dentro del campo energético del átomo, que es el fundamento de toda materialidad, pues no existen en el mundo material. Sólo podrían existir como creaciones de la mente, en la dimensión humana.

El *tiempo* y el *espacio* no existen como categorías absolutas, independientes, pero sí constituyen, las dos, una nueva dimensión: la cuarta.

En palabras de Louis de Broglie, uno de los físicos creadores de la Física Cuántica:

“En la dimensión espacio/tiempo, todo lo que para uno constituye el pasado, el presente y el futuro se da en bloque...Cada observador, a medida que su tiempo va pasando, descubre, por así decirlo, nuevas porciones de espacio/tiempo que aparecen ante él como aspectos sucesivos del mundo material, aunque en realidad el

conjunto de los sucesos que constituyen el espacio/tiempo existe con prioridad a su conocimiento de ellos”.

Estos enigmáticos comentarios científicos me recuerdan una cita bíblica verdaderamente encriptada:

“Aquello que fue, ya es; y lo que ha de ser, fue ya; Dios restaura lo que pasó.”

Eclesiastés 3:15

Estamos acercándonos al concepto de la *eternidad*, y a la razón de ser de la meditación. Para conectarnos con la cuarta dimensión, en la cual ni el tiempo ni el espacio son categorías absolutas, debemos olvidar “*el lapso de tiempo*”, como dice el Maestro Zen Chuang Tzu:

“Si hablamos de la experiencia del espacio durante la meditación, estaremos tratando con una dimensión totalmente diferente...En esa experiencia espacial la secuencia temporal se convierte en una coexistencia simultánea, en la existencia de todas las cosas, unas junto a otras...y no es algo estático, sino que se convierte en una continuidad viva, en la que se integran el tiempo y el espacio.”

Los místicos sostienen que pueden experimentar toda la gama espacio/temporal, sin que haya fluir del tiempo. Así dice el maestro Zen Dogen:

“La mayoría creen que el tiempo pasa; sin embargo, el hecho real es que permanece donde está. Esta idea de pasar puede llamarse tiempo, pero es una idea incorrecta, puesto que al verla sólo pasando, no pueden comprender que permanece en el mismo lugar.”

Muchos de los maestros orientales resaltan que el pensamiento puede tener lugar en la tridimensión, porque el cerebro es tridimensional, pero que la visión interior lo trasciende. Lo que pertenece a la memoria, fuente del pensamiento, puede ser trascendido en la visión de sí-mismo, y esta es la clave para trascender las imágenes del pasado y los estados emocionales, todos ellos propios del cerebro tridimensional.

Los místicos orientales afirman que, al trascender el tiempo, también trascienden el mundo de las causas y los efectos. Al igual que nuestros conceptos corrientes de espacio y tiempo, la causalidad es una idea limitada a una cierta experiencia del mundo y debe abandonarse cuando esa experiencia se amplía. En palabras de Swami Vivekananda:

“El tiempo, el espacio y la causalidad son como un cristal a través del cual se ve lo Absoluto...En lo Absoluto no hay tiempo, ni espacio, ni causalidad.”

Así, se afirma que el misticismo oriental es una liberación del tiempo. En cierto modo, lo mismo puede decirse de la física relativista aportada por Albert Einstein.

Finalmente, Stephen Hawking, el genio científico y discapacitado, contemporáneo nuestro, afirma en su libro *“El gran diseño”*:

“A lo largo de la historia muchos pensadores, incluido Aristóteles, han creído que el universo debe haber existido siempre, para evitar la cuestión de cómo empezó a existir. Otros han creído que el Universo tuvo un inicio y lo han utilizado como argumento para la existencia de Dios.

La observación de que el tiempo se comporta como el espacio presenta una nueva alternativa. Elimina la

objeción inmemorial a que el Universo tuviera un inicio y significa, además, que el inicio del Universo fue regido por leyes y que no hay necesidad de que sea puesto en marcha por algún Dios.”

Tiempo cronológico y psicológico

¿Qué es, entonces, el tiempo que controlan los relojes? Es un acuerdo cultural que facilita las relaciones y los procesos de la vida ordinaria. A alguien se le ocurrió que la tierra giraba sobre su eje en “24 horas”, y que la tierra gira alrededor del sol el “365 días”. Pero, ¿qué es una hora?, ¿qué es un día? Creaciones de la mente, como todo lo que no ha sido creado por la naturaleza.

¿Y el tiempo psicológico? El pasado y el futuro, independientemente del reloj. El pasado es la memoria de lo que pasó, invocado en el momento presente y proyectado al futuro que es imaginado. El pasado es recuerdo y el futuro es ilusión. Pasado y futuro son mente, no son tiempo, son ilusión.

Por ejemplo, hace un año tuve una experiencia que dejó huella en mi memoria; traduzco el presente de acuerdo con ese conocimiento, con ese condicionamiento, y así creo el mañana que deseo. Esto es lo que llamamos tiempo, pero eso es mente, pensamiento.

¿Por qué la mente necesita crear el pasado y el futuro? Porque ella no puede conectarse con la realidad inmediata, con el hecho de este instante, y entonces inventa el proceso de lo gradual. Hoy no comprendo, pero mañana comprenderé.

Como la mente no puede percibir la realidad del Aquí-Ahora-Esto, se mueve entre “*lo que fue*” y “*lo que debería ser*”, y cree que eso es tiempo, pero eso es sólo mente, pensamiento.

El tiempo psicológico es sólo un pensamiento sobre el contenido de las memorias y otros pensamientos sobre la ilusión del futuro. Es un estado de enajenación porque la persona pierde contacto con la realidad del momento presente.

Si observa su cuerpo descubre que sus procesos son existenciales, no mentales. La respiración no tiene pasado ni futuro; la sensación tampoco. El dolor es ahora, el miedo es ahora, el sufrimiento es ahora, la emocionalidad es ahora, la dicha es ahora; el desorden interior y la confusión son ahora...

Todo lo que sucede, sucede Aquí-Ahora. Todo lo que es posible, es posible Aquí-Ahora. Pero *Ahora* no es tiempo.

Como vivimos usualmente en conflicto con la realidad, con "*lo que es*", huimos hacia "*lo que debería ser*", que es el tiempo creado por la mente. Ese "*debería ser*" es una idea, una ficción, es ilusorio, no es "*lo que es*" que es el hecho de este instante.

Si decido transformar "*lo que soy*", sólo es posible mediante la percepción pura de "*lo que soy ahora*", y no mediante el deseo de lo que quiero llegar a ser, ni analizando lo que fue.

El tiempo es pensamiento, es deseo, es una idea.

Cuando practica la percepción pura del hecho que sucede en este instante, se libera de la mente, del pensamiento, del pasado y del futuro. Se libera del tiempo mental porque la percepción pura conduce a la comprensión, y la comprensión implica la liberación de lo comprendido.

El tiempo es un pensamiento de su mente egocéntrica. El tiempo pasado y futuro es sólo la evasión de la mente, huyendo de la realidad del momento presente.

Sólo existe el Ahora, que es el eterno presente. Todo es... Ahora. La liberación de los estados emocionales sólo es posible *Ahora...sólo Ahora*, porque la emoción sucede ahora, no antes ni después.

Para quien está mentalmente condicionado para vivir al ritmo de su reloj, estas extrañas ideas acerca del no-tiempo pueden ser absolutamente inaceptables. Es necesario abrir la mente a nuevas versiones acerca de la realidad, en actitud investigativa, porque, de no ser así, todo esto es tomado como una alucinación que atenta contra el normal funcionamiento de la mente "*racional*".

En síntesis, para los maestros del espíritu y para las Escuelas de Conocimiento esotérico que nos han precedido, el tiempo, como una categoría absoluta, no existe. Sólo existe la eternidad.

El Ahora es sólo un momento de la eternidad, un instante, un punto de la eternidad, en el cual sucede la realidad del momento presente, que puede ser una emoción.

La liberación de los estados emocionales es posible Ahora, mediante procesos que excluyen el pensamiento, porque el pensamiento es tiempo y el tiempo es pensamiento.

El tiempo, según la visión de Krishnamurti

"El pensamiento, que es usted, con todos sus recuerdos, sus condicionamientos, sus ideas, sus esperanzas, su desesperación, con la total soledad de la existencia, todo eso es tiempo..."

El tiempo es pensamiento, y el pensamiento es el proceso de la memoria, la cual crea al tiempo como ayer,

hoy y mañana, una cosa que usamos como medio de realización personal, como sistema de vida...

Mientras el tiempo exista como un medio para lograr algo, la mente no podrá ir más allá de sí misma; la cualidad de ir más allá de sí misma pertenece a la mente nueva, la cual está libre del tiempo...

Por tiempo no entiendo el tiempo cronológico, del reloj -segundo, minuto, hora, días, año- sino el tiempo como factor interno, psicológico. Ese hecho es el que da origen al miedo. El tiempo es miedo...

Vivimos siempre en conflicto entre “lo que es” y “lo que debería ser”. Lo que debería ser es una idea, y la idea es ficticia, no es lo que soy, que es el hecho real; y el hecho de lo que soy puede ser cambiado únicamente cuando comprendo el desorden que el tiempo crea...

El tiempo es un veneno, crea desorden...solamente la percepción pura de la realidad que sucede Ahora puede liberarme de ese suceder interno...”

Nuestro interrogante es si resulta posible liberarse del miedo, de las emociones, inmediatamente. De lo contrario, las emociones engendran desorden; el tiempo psicológico origina inevitablemente, dentro de nosotros, un desorden extraordinario.

Pero, ¿en realidad existe un mañana psicológico, un mañana que es el tiempo de la mente? ¿O el mañana es creado por el pensamiento, debido a que éste ve la imposibilidad de cambiar directa e inmediatamente, y entonces inventa el proceso de lo gradual?

Hace un año tuve una experiencia que dejó una huella en mi memoria, y traduzco el presente de acuerdo con esa experiencia, con

ese conocimiento, esa traducción, ese condicionamiento; y así creo el mañana. Estoy preso en este círculo. Esto es lo que llamamos vivir. Esto es lo que llamamos el tiempo.

Para una persona que sufre, no hay ningún sentido en recurrir al tiempo buscando una solución, en evolucionar lentamente, como ser humano, durante los próximos mil años.

El sufrimiento es Ahora, Aquí, dentro de mi espacio interno; sucede en este instante, es *“lo que es”* en este instante, Aquí; ¿puedo disolverlo mañana?

“El pasado y el futuro, son una ilusión.”
Albert Einstein.

Aquí-Ahora-Esto es la única realidad. Siempre es Aquí, siempre es Ahora, siempre es Esto.

Y esta realidad es la que puede ser transmutada.

El conocimiento propio es la clave de todo, es lo que puede hacer evolucionar al ser humano, y se palpa en las interrelaciones humanas.

El conocimiento propio consiste en comprender las reacciones a las que se está acostumbrado de forma mecánica, reconocer los estímulos a los que se está sometido, observar los movimientos inconscientes que suceden en el cuerpo, la mente y la emoción.

No existe el cambio a través del tiempo, debido al tiempo, pero existe el momento presente: la mutación, una nueva forma de vivir la vida.



12. La ley del péndulo emocional

“De hecho, el significado de la vida no es complicado; sin embargo, no podemos verlo por la forma como percibimos nuestras dificultades.”

C. Joko Beck, Zen.

La Ley del Péndulo significa la oscilación de las cosas entre los opuestos.

Un péndulo oscila de un lado al lado opuesto.

Vemos obrar la Ley del Péndulo en la naturaleza en el cambio de las estaciones del invierno al verano y luego de vuelta al invierno, en el movimiento de las mareas, en el movimiento de las olas, de abajo-arriba de arriba-abajo...

También tenemos muchos péndulos en nosotros:

Simpatía y antipatía.
Deseo y repugnancia.
Felicidad y desaliento.

Amor y odio.
Afirmación y negación.
Certidumbre y duda...

Y así sucesivamente. Estos péndulos tienen diferentes períodos, es decir, longitud de oscilación. Algunos van más rápidamente que otros, entre los signos opuestos.

Existe también el período de nuestra vida que oscila entre los signos opuestos de nacimiento y muerte. Este es el período de vida. Oscilamos físicamente del nacimiento a la muerte. Sin embargo, no vemos la oscilación opuesta: de la muerte al nacimiento.

La unidad de los contrarios

En las tradiciones esotéricas es usual la referencia a todas las cosas que oscilan de un lado a otro, de un estado a su contrario, de las fuerzas contrastantes dentro de sí, como si fuesen dobles.

¿Qué significa que una cosa sea doble? Significa que en todo hay un opuesto por el cual existe y al cual se opone, pero los opuestos no son simultáneos sino consecutivos.

La oscuridad lleva implícita la luz como su opuesto, y la luz la oscuridad; juntas hacen *una cosa doble* que podemos llamar "*luz-oscuridad*". Una cosa que, dividida, se transforma en luz u oscuridad.

En el ámbito psicológico, la *pena* y el *gozo* son opuestos. Están uno contra el otro y juntos son *una cosa* que es doble, que podemos llamar "*gozo-pena*". Así mismo la pena destruye al gozo y el gozo a la pena.

Es un hecho un tanto extraño, pero así es. Juntos son *una cosa*, pero son opuestos y mutuamente destructivos. Al separarse, el

uno destruye al otro.

Dentro de usted está latente, como un potencial, una cosa llamada *gozo-pena...* que se puede separar.

Lo mismo sucede con el amor y el odio, que podemos mejor denominar enamoramiento y miedo. El enamoramiento y el miedo son estados opuestos. El vaivén del péndulo hacia el enamoramiento (amor) es seguido por su retorno al miedo (odio).

Lo que es preciso ver es que el amor y el odio, aunque son contrarios, forman *una cosa* a la que podemos llamar *amor-odio*, compuesta por elementos inseparables, aunque el uno esté contra el otro; es decir, no se puede tener el uno sin el otro, del mismo modo que no se puede tener un palo que no tenga dos puntas.

Ya desde los primeros siglos cristianos, Filo decía:

“Aquello que está hecho de dos opuestos es uno, y cuando uno es dividido los opuestos aparecen”.

Este es un punto de vista muy interesante sobre la vida, si uno se toma el trabajo de estudiarlo.

Es como si cada cosa contuviera en *sí-misma* el germen de su autodestrucción. En cuanto abandona la *unidad* para dar paso a la *dualidad*, surge la muerte de uno de los dos... y luego su resurrección... y así por siempre... oscilando.

Todo cambia, nada permanece como es

El *equilibrio* resulta del obrar de los opuestos, y esto es igualmente válido en la naturaleza. Cada criatura viviente es atacada y comida por otra criatura de modo que se mantenga el equilibrio,

como resultado de la acción del opuesto.

La Ley del Péndulo indica que todas las cosas *oscilan* de un lado para otro, pero al llegar a un punto en una dirección se produce una detención y empieza a activar la fuerza opuesta en la dirección contraria.

Imagine un péndulo oscilando a “*derecha*” e “*izquierda*”.

En la medida en que se aleja cada vez más a la “*derecha*”, aminora velocidad perdiendo poder, hasta detenerse y enseguida el movimiento se invierte. Luego, entre más se aleja a la “*izquierda*” aminora velocidad, pierde poder, se detiene y enseguida invierte el movimiento hacia la “*derecha*”.

Es decir, los opuestos, llámense como se llamen, tienen alternadamente poder, que se va debilitando en la medida de su aproximación al extremo que le es posible, se anula su poder y se convierte en su contrario.

Tal vez muchos de los fenómenos de las “*conversiones*” milagrosas y súbitas pertenecen a este vaivén del péndulo. Tenemos el caso de Pablo, que persiguió con energía y odio a la iglesia cristiana primitiva, y de súbito tuvo una experiencia que lo hizo tomar el rumbo contrario.

Entonces, quizás, no hubo una voz que desde el cielo le habló, sino el simple cumplimiento de la Ley del Péndulo aplicada en un estado emocional extremo.

Todos los *fenómenos*, todas las cosas *visibles*, todos los *eventos*, toda la vida *terrenal*, es decir, todo lo que sucede en el mundo fenomenológico, tienen lugar entre fuerzas opuestas, o polos opuestos, y esa oscilación es lo que mantiene el equilibrio.

Hágase estas preguntas: ¿Qué pasaría si nadie muriera? ¿Qué pasaría sobre la tierra? ¿Qué pasaría si el hombre fuera eterno? ¿Y si los ratones fueran eternos y los gatos no?

Todo oscila hacia este lado y después hacia el contrario, de modo que:

La guerra sigue a la paz y la paz a la guerra.

La escasez sigue a la abundancia y la abundancia a la escasez.

De la salud a la enfermedad, de la enfermedad a la salud.

Del bien al mal, del mal al bien.

Del llanto a la risa, de la risa al llanto.

Del placer al dolor, del dolor al placer.

De la alegría a la tristeza, de la tristeza a la alegría.

En la dimensión de los fenómenos manifiestos *nunca nada se mueve en una sola dirección*; tarde o temprano todo se convierte en su contrario, y vuelve y juega. Nunca nada es siempre lo mismo. Todo cambia.

Esta idea se encuentra expresada en la Biblia:

“Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del sol tiene su hora.

Tiempo de nacer, y tiempo de morir.

Tiempo de plantar, y tiempo de arrancar lo plantado.

Tiempo de matar, y tiempo de curar.

Tiempo de destruir, y tiempo de edificar.

Tiempo de llorar, y tiempo de reír.

Tiempo de lamentar, y tiempo de bailar.

Tiempo de esparcir piedras, y tiempo de juntar piedras.

Tiempo de abrazar, y tiempo de abstenerse de abrazar.

Tiempo de buscar, y tiempo de perder.

Tiempo de guardar, y tiempo de desechar.

Tiempo de romper, y tiempo de coser.

*Tiempo de callar, y tiempo de hablar.
Tiempo de amar, y tiempo de aborrecer.
Tiempo de guerra, y tiempo de paz”.*

Eclesiastés III, 1 – 8, Biblia.

Adviértase que los opuestos son mencionados a todo lo largo del pasaje anterior y que su sentido es que en una parte del tiempo *las cosas van bien* y en la otra *van mal*.

Basta imaginar lo que sucedería si fuera posible siempre plantar, o siempre nacer, o siempre llorar, y así sucesivamente.

Nada es siempre lo mismo. Nada permanece como es. La impermanencia de todo es una de las leyes del Universo.

La vida es dialéctica, la mente es lineal

El pasaje citado significa que *todo llega a su fin* y se convierte en su opuesto en el tiempo, de modo que una cosa es reemplazada por *su opuesto*.

¿Cómo llamaremos al fin de la guerra? Lo llamaremos paz, es decir, su opuesto. ¿Y cuál es el fin de la paz? Seguro es otra vez la guerra.

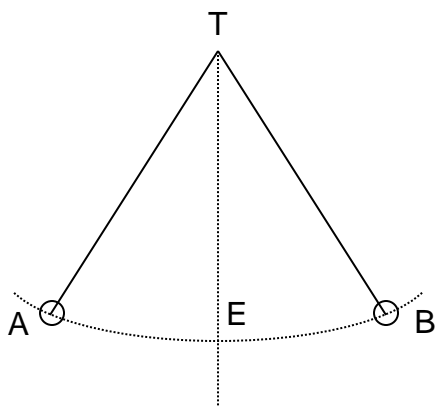
¿Cómo llamaremos el fin de la alegría? Lo denominamos tristeza, es decir, su opuesto. ¿Y cuál es el fin de la tristeza? Nuevamente la alegría, su opuesto.

¿Cuál es la actitud de la *mente* frente a esta extraña realidad existencial?

Para la mente, cuya tendencia es lineal (1, 2, 3, 4...) es muy difícil comprender las fuerzas opuestas y su manera de obrar, que es

siempre doble, y debido a ello exige un pensamiento doble. Pero esto no le es posible, por su naturaleza lineal.

Veamos un péndulo, para comprender mejor la idea:



La vida, la existencia, es *dialéctica*. Se mueve entre contrarios buscando la síntesis, el equilibrio dinámico. No busca la quietud, sino el equilibrio dinámico.

La vida se desplaza de A a B, de B a A, de A a B... pasando por el punto de equilibrio E, como una tendencia, no como la búsqueda de un punto quieto. E no es un punto muerto, sino la tendencia entre A y B, y esa tendencia es el equilibrio. Esa *tendencia* es lo que hace que A no se desboque hacia su extremo absoluto, ni B se desplace hasta su extremo absoluto.

El punto E existe precisamente porque A y B son contrarios que se buscan, para convertirse en el otro. Ese es un proceso dialéctico.

Pero la mente es de naturaleza lineal, no dialéctica.

Pensamos en función de *una cosa*, comparándola con *otra cosa*, pero no puede *ver* la unidad de las *dos cosas*.

No pensamos simultáneamente en función de *dos cosas*. La mente no tiene la perspectiva de la simultaneidad de dos cosas opuestas... oscilando entre sí.

Pensamos en función de *una fuerza* y hallamos que es muy difícil *pensar* en función de *dos fuerzas*, e imposible pensar en función de *tres fuerzas*... y sin embargo, como veremos, la tercera fuerza T es necesaria.

La mente, que es adicta, se apega a una fuerza, por ejemplo la *alegría*, como si fuese una realidad absoluta, sin poder ver que la alegría contiene la tristeza. Nadie puede estar alegre siempre.

La mente piensa en A, sólo en A, deseando que se prolongue hasta el infinito, y repudia la fuerza B como negativa, porque ni ve ni comprende el proceso oscilatorio entre contrarios, que es la naturaleza esencial de los procesos existenciales.

La mente, que no comprende pero piensa, crea los términos "*positivo*" y "*negativo*" para los estados A y B. También inventa lo de "*bueno*" y "*malo*", "*bonito*" y "*feo*", para asignar una significación a un hecho que no comprende.

Es el mundo de las "*categorías*" creado por la mente al fraccionar la realidad, pero en la realidad esas categorías no existen. Son creaciones de la mente. La realidad es así, "*tal como es*", sin adjetivos.

Esta mente lineal, incapaz de comprender la realidad, causa *sufrimiento*... por ignorar la realidad, pero la interpreta a su manera egocéntrica.

Si la mente viera *cómo* son las cosas, tal cual son, no crearía sufrimiento. Pero ella no ve... sólo piensa... en una sola cosa, y le asigna una significación, una categoría, un adjetivo.

La comprensión sólo puede darse si surge una Tercera Fuerza, T, el *Testigo*, distinta y distante de A y B, capaz de *VER* la oscilación hacia un lado... y luego hacia el otro... observar eso... tal como es... sin intervenir...

Hagámonos unas preguntas: ¿Los contrarios son de naturaleza distinta? ¿La alegría y la tristeza son cosas completamente distintas? ¿El amor y el odio son opuestos absolutamente irreconciliables?

Según el Kybalión, los opuestos son de la misma naturaleza, pero distintos en grado, diferentes en grado.

Es decir, que la *alegría* y la *tristeza*, el *amor* y *odio*... son lo mismo en esencia pero diferentes en grado... de lo mismo.

Son “*formas*” diferentes de la misma energía.

Veamos esto, aparentemente paradójico, con un ejemplo. Suponga una escalera alta, parada, que obviamente para la *mente* tiene *arriba* y *abajo*. Usted sube un poco y para. ¿En dónde está, arriba o abajo? Ahora usted baja un poco y para. ¿En dónde está, arriba o abajo?

Tal vez usted nunca está ni arriba ni abajo. Usted está en la escalera, ¿qué se hacen el arriba y abajo?

De manera que *arriba* y *abajo* serían grados de la escalera.

La alegría y la tristeza serían grados de una emocionalidad.

Lo agradable y lo desagradable serían grados de una sensación.

El amor y el odio serían grados de un sentimiento.

La certeza y la duda serían grados de un pensamiento.

Como si en realidad la existencia fuese un proceso de oscilación entre grados de la *misma realidad*, buscando el equilibrio dinámico. Pero la mente interpreta eso como la *lucha de los opuestos*... y sufre, porque no comprende.

La *comprensión* de la realidad nos libera del sufrimiento, pero esa comprensión es propia del Testigo, en el punto T del péndulo, desde donde puede *VER*.

La mente crea el conflicto, el sufrimiento, porque no comprende nada... pero el Testigo, desde T, observando los procesos de A y B, nos libera del sufrimiento, porque comprende que todas las "*formas*" de la energía están en perpetuo cambio.

Nada en demasía

Al vislumbrar la idea de que toda la vida descansa entre opuestos (o mejor aún, entre grados), empezamos a darnos cuenta de lo que *controla* los eventos y también de que la vida es *autocontrolada*.

Puede decirse, entonces, que *TODO* es el resultado de dos fuerzas opuestas que tienden a contrarrestarse la una a la otra, y de este modo producen un *equilibrio* en todas las cosas, pero es un equilibrio *inestable*, es una tendencia del cambio, no es una quietud. Es una tendencia implícita hacia el punto E del péndulo, y esa tendencia es la que evita el desorden, el exceso.

Hipócrates, antiguo médico griego, Siglo V a de C., enseñó que la salud era la armonía o equilibrio entre diferentes fuerzas o elementos, y la enfermedad resultaba de *uno* de esos elementos que llegaba a ser demasiado fuerte. Según él, la salud fisiológica es el resultado de dos o más factores en equilibrio.

El *equilibrio*, como principio de la *armonía*, es fundamento de la acupuntura en China, y del Tao en Japón.

En el antiguo templo sagrado de Delfos, en Grecia, había dos inscripciones que podían ser leídas antes de consultar el oráculo: una a la entrada y otra a la salida.

Al entrar podía leerse: “*Conócete a ti mismo*”.

Al salir: “*Nada en exceso*”.

El orden tiene significación.

Primero un hombre debe conocerse a *sí-mismo* y *luego* no debe ir a los extremos; es decir, se conoce a *sí-mismo* y conoce cuáles son los extremos de *sí-mismo*.

Conocer lo que se es en *sí-mismo* necesita años de experiencia. El conocimiento de *sí* implica, entre otras cosas, el conocimiento de los opuestos en uno mismo (placer-dolor, alegría-tristeza, gozo-sufrimiento...) es decir, llegar a ser consciente de ellos mediante la *observación* pura, sin pensamiento alguno, desde el punto T del péndulo.

Luego, después, se puede comprender y aplicar el segundo aforismo:

“*Nada en exceso*”

El vivir desde la ignorancia

Suponga que se le hace la pregunta de Pilatos: ¿Cuál es la verdad? Usted, ¿qué respondería?

Desde el ámbito de nuestra psicología, sin conocimiento de *sí-mismo*, ignorando los procesos dialécticos de la existencia, considerando la verdad como algo invariable, fijo, absoluto, esa pregunta no tiene respuesta válida.

Jesús no respondió esa pregunta, no porque él no conociera la respuesta, sino porque Pilatos no podía comprenderla.

Creemos conocer lo que es justo y lo que es injusto, o el bien y el mal, y debido a ello no tenemos idea de lo que significa mantener el *equilibrio* en nosotros mismos.

No vemos los opuestos en nosotros mismos, salvo en el sentido de que todo eso es malo y todo eso es bueno.

Al mismo tiempo somos llevados constantemente de un lado para otro por los sucesos de la vida, cuyo aspecto está siempre cambiando.

Y como somos llevados de un lado para otro, no tratamos de asimilar los opuestos implícitos. Simplemente emitimos juicios de valor acerca de la dirección en que la vida nos arrastra, desconociendo la dirección contraria; valoramos las circunstancias presentes como absolutas, sin percibir que se trata sólo de un punto de un proceso que no comprendo.

Ignoramos todo lo que no corresponde a nuestros puntos de vista, que suelen ser opiniones personales sin fundamento alguno, porque el ego cree que su opinión personal es la Verdad.

¿Qué significa el pasaje del Eclesiastés? ¿Qué significa esa alternatividad entre opuestos?

Significa que si usted busca un rígido código de la verdad, si considera a la verdad como una rígida serie de reglas fijas, como los 10 mandamientos, nunca la encontrará. ¿Qué pasaría si cumpliéramos *siempre* el sexto mandamiento de la ley de Dios? (Y ése es el que más se me olvida).

Ninguna cosa es la misma en el tiempo. El tiempo es cambio. Todo cambia en el tiempo. Todo cambia en el tiempo... entre los opuestos. Nada permanece tal como es. Todo evoluciona o involuciona... entre opuestos. Nada es garantía de nada, nada permanece como es, lo único seguro es el cambio.

La única verdad *permanente*, es que todo es *impermanente*, todo vive en estado perpetuo de transformación.

No *existen* estados... sólo procesos de transformación de la energía.

Las formas cambian a formas más simples o más complejas.

Si usted no es consciente de *sí-mismo*, el proceso de cambio lo llevará por el camino de la amargura; pero, si usted es consciente de sí-mismo... tal vez pueda participar en ese proceso, redefiniendo su propio destino, o por lo menos dándose cuenta del despeñadero al que se dirige.

La observación modifica lo observado.

Todo en el tiempo está regido por los opuestos y oscila entre ellos, pero los procesos pueden ser observados y transmutados.

Hoy las cosas andan de un modo y mañana de otro, es decir,

de un modo opuesto, pero pueden ser observadas cuando suceden...

La mente crea el sufrimiento

Las cosas andan bien un momento y no andan bien el próximo. Pero ese juicio de *bien* o *no bien*, es de la mente que no sabe nada. ¿Bien? ¿No bien? ¿Mal? ¿Regular? Son las opiniones de su mente egocéntrica acerca de procesos internos que no comprende, ni conoce.

En realidad, no es que las cosas anden *bien* o *mal*. Sencillamente las cosas van sucediendo, desplazándose en una escala gradual en cierta dirección y luego en la contraria... como un péndulo.

Pero ese proceso existencial es absurdo para la mente, que sólo atina a ponerle etiquetas a puntos del proceso: bueno... malo, amo... odio, luz... oscuridad, gozo... sufro, salud... enfermedad...

La cita del Eclesiastés nos enseña que hay tiempo para todo bajo el sol y todo es excelente en *su tiempo*.

Sin embargo, en estado de conciencia ordinaria, siempre esperamos que las cosas seguirán siendo las mismas, o que cambiarán *para siempre*, y cuando las cosas no corresponden a esta ilusión fantástica, sufrimos.

Somos incapaces de adaptarnos a las nuevas circunstancias, para recibir adecuadamente las *impresiones* de esa faceta de la vida que no corresponde a nuestros deseos egocéntricos.

Esa incapacidad para conectarnos con la realidad es... el sufrimiento.

Nuestra incapacidad para asimilar lo opuesto, para ver las cosas desde un punto de vista contrario, para tener conciencia de los dos lados del péndulo, hace que seamos propensos a la ansiedad, al miedo, a la inseguridad, a padecer la vida, y procedemos a buscar niveles de mayor inconciencia mediante artificios... alcohol, droga, creencias, adoración...

Tal incapacidad, resultado de la ignorancia del *sí-mismo*, se asienta profundamente en nuestra actitud común hacia la vida que no incluye la idea de los opuestos.

Tercos, obstinados, insistimos en aceptar la vida de un modo parcial, fraccionado, y consideramos que todo lo que es contrario a nuestros puntos de vista es excepcional, desdichado, dramático.

Preferimos sentirnos *víctimas* antes que cambiar de opiniones acerca de la vida, por una razón grotesca: porque sentirme *víctima* causa un sufrimiento egocéntrico que me produce la sensación de estar vivo; en cambio cambiar de opinión exige un esfuerzo por lo menos de la inteligencia, para el cual no estoy dispuesto.

Es que también existe la ley del menor esfuerzo, que aún no hemos estudiado... pero existe.

Nos inclinamos hacia la derecha y nos negamos a inclinarnos hacia la izquierda cuando la ocasión lo exige, aunque la derecha nos conduzca al precipicio.

No aceptamos ni comprendemos que la vida “*es como es*”, y no “*como debería ser*” según el ego.

La vida no vivida

Si la vida es un proceso en perpetuo *movimiento*, no se puede

estar vivo cuando se tiene un punto de vista *fijo* acerca de la vida.

Entonces, la interacción entre la vida y uno deja de existir: la vida en su proceso y cada uno en su opinión.

Si se identifica con su opinión, pierde el contacto con la realidad. Si se identifica con las circunstancias momentáneas de la realidad, pierde el contacto con su propia vida.

En cualquiera de los dos casos surge el conflicto.

Por eso en el Trabajo Interior se insiste en que nunca debe identificarse con su mente, con sus pensamientos, por bellos que sean, y nunca debe identificarse con lo que sucede en la vida, sea cual fuere el rumbo que tome, sea la guerra o la paz, sean las comodidades o las privaciones, sea lo que sea.

Toda identificación es como si quisiéramos congelar nuestra esencia con un modelo mental o circunstancial. En tal caso, la superficie de la vida y nosotros dejan de tener su intercambio normal, su contacto permanente, dinámico, como si nosotros y la vida fuésemos dos cosas diferentes.

Usted no es ni lo que opina su mente ni lo que sucede en la vida externa, pero la percepción consciente de las *impresiones* captadas por los sentidos podrían conducirlo a su esencia, si posee el conocimiento y la actitud, y en tal caso podría descubrir que la vida externa y la vida interna es lo mismo.

Debemos reconocer que vivimos en este planeta entre opuestos. Toda nuestra vida, de ordinario, es regida por la Ley del Péndulo.

Oscilamos de un lado a otro. Cuando se está en un opuesto no se tiene conciencia del otro y viceversa.

Quizás se tengan sueños ociosos de elevarse y elevarse, de progresar y progresar, de llegar a estar mejor y mejor y mejor, pero todos ellos son sueños ociosos. No se puede escapar de los opuestos a menos de *saber cómo hacerlo*.

Es necesario *ver* ambos lados de sí-mismo y descubrir de qué modo un lado ayuda al otro.

La eterna oscilación entre los opuestos, eliminando la prevalencia de uno de los dos, constituye una forma de armonía, de equilibrio inestable, como se dice en física, de equilibrio dinámico en el eterno movimiento de la energía.

Ver esto y *descubrir* la significación de esta singular ley que nos gobierna requiere el conocimiento de sí-mismo, exige un nivel de conciencia superior al ordinario, un Testigo capaz de *ver esto*, de observar la realidad en movimiento.

Primero: “*Conócete a ti mismo*”.

Luego: “*Nada en exceso*”.

¿Qué cree que significa el conocimiento de sí-mismo? Significa el conocimiento de todos nuestros opuestos, oscilando, del uno al otro...

¿Qué significa exceso? Significa que si llega demasiado lejos con algún rasgo, el equilibrio se rompe y la supervivencia queda expuesta.

Imagine por un momento lo que pasaría si una persona sufre y sufre... y sufre... y sólo sufre... sin un sólo momento de felicidad.

¿Qué pasaría si una persona come... y come... y sólo come?

Es necesario ver los lados de sí-mismo, los opuestos en sí-

mismo, las contradicciones en sí-mismo, con lo cual incrementa su nivel de conciencia, evita los “excesos” y participa en la armonización de los opuestos mediante la intervención de una tercera fuerza denominada el Testigo.

“Toda vida verdadera es la paz y la armonía de los contrarios.

La muerte se debe a la guerra que existe entre ellos”.

El hombre justo

La vida del hombre “*justo*” deriva directamente de antiguas enseñanzas sobre los opuestos. Figura ya en las enseñanzas Pitagóricas, 600 a. de C. Ellas se referían al hombre “*recto*”, como aquel que está en equilibrio entre los opuestos y no es *ninguno* de ellos.

Esta es una idea muy difícil de comprender, para quien aún no tiene un vislumbre de lo que es la *conciencia-de-sí-mismo*.

Un fanático, un hombre intolerante, fundamentalista, no puede ser *justo*. Tampoco puede ser *justo* el hombre que vive identificado con una pequeña parte de sí-mismo, como si esa pequeña parte fuera todo su ser.

Ser recto, ser justo, es ser equilibrado, es decir, estar vivo y Presente en todos los aspectos de la existencia, merced a su propio desarrollo interior, observando la oscilación de los opuestos.

En términos de nuestros centros, recordemos que somos una casa de tres pisos:

Primer piso: Centro sexual
Centro instintivo
Centro motor

Segundo piso: Centro emocional

Tercer piso: Centro mental

Una persona *equilibrada* podría definirse como aquella en la cual se han desarrollado todos sus centros. Cada uno funcionando con su propia energía, en sus propios procesos pendulares, cooperando con los otros dos centros, equilibrando así a toda la persona, a toda la máquina biológica.

Un hombre parcial, aquel identificado con uno sólo de sus centros, no puede ser equilibrado.

Una persona predominantemente emocional, es desequilibrada. Lo es también el sólo mental. Lo es aún más el sólo sexual, porque su energía invadirá todos los centros, creando un patológico ser erótico.

Si observáramos nuestros pensamientos, veríamos cómo oscilan entre *positivos* y *negativos*.

El centro emocional es igual. Oscila entre estados *positivos* y *negativos*, cada uno sustituyendo al otro, *sin darnos cuenta*.

Es el desconocimiento de esta Ley, la ignorancia de la realidad, lo que nos induce a rogar a Dios para que esta tensión entre contrarios termine para siempre, por no comprender que la vida misma se manifiesta en esta tensión entre fuerzas opuestas.

¿Qué pasaría si nadie se enfermara, si nadie se muriera? La humanidad desaparecería en corto tiempo. Es la muerte lo que hace

que la vida sobre la tierra continúe. La vida genera la muerte, y la muerte genera la vida. Es el proceso llamado vida-muerte lo que se mantiene en equilibrio.

Para facilitar su comprensión, es preferible pensar en los opuestos como si fueran fuerzas de signo opuesto, no como cosas. Pero, en estricto sentido, los opuestos son grados diferentes de la misma energía. Recuerde la escalera. Son “*formas*” diferentes de la misma energía en movimiento.

Es interesante recordar que tras la materia visible lo que realmente existe son los átomos, y en cada átomo sólo dos fuerzas se enfrentan y se equilibran: el protón con su energía (+) y el electrón con su energía (-).

El protón y el electrón son opuestos. Es muy difícil aceptar que esto sea así en la materia, pero así es. La materia está constituida por fuerzas opuestas primarias.

Es como si el mundo material surgiera de una tensión de opuestos que tienden a la armonía. La armonía no es un punto quieto de equilibrio entre dos fuerzas, sino la *tendencia* perpetua al equilibrio. La armonía es una *búsqueda* del equilibrio, no un punto quieto, muerto. Es una tendencia, un proceso, no un estado.

Nada permanece quieto pero todo busca un equilibrio entre los opuestos a que corresponde, un equilibrio dinámico, una tendencia.

Todo está en movimiento, todo oscila entre opuestos, *buscando* un equilibrio, no una quietud. Encontrado ese equilibrio... lo abandona...

La oscilación entre opuestos es la búsqueda del equilibrio, es la vida. Cuando la oscilación termina, porque un opuesto se impone al otro, es la muerte, porque el proceso se desequilibra.

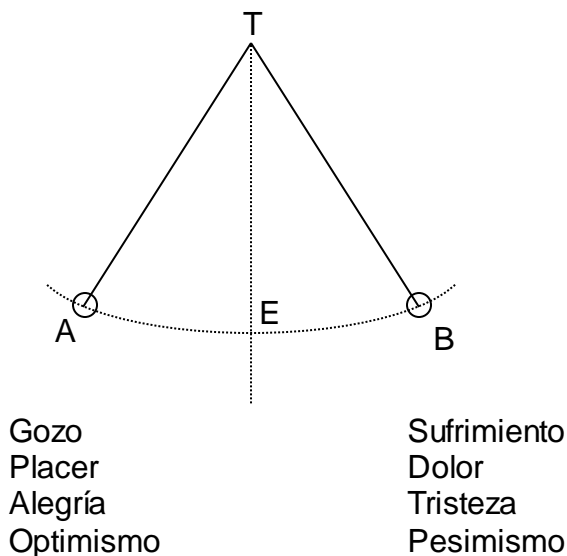
El vivir inconsciente

Si se mira el balanceo de un péndulo, se verá que recorre la misma distancia de un lado y del otro.

En cualquier punto en que esté, puede estar hacia una dirección o hacia la otra. Es decir, las cosas pueden estar en el mismo punto que antes, pero moviéndose en dirección contraria.

Al estudiar la oscilación del péndulo en nosotros mismos nos damos cuenta de que llegamos a los mismos puntos, pero muchas veces la tendencia es contraria.

Las cosas son las mismas que se mueven en otra dirección, porque el movimiento es eterno. Nada permanece quieto. Todo es un proceso, no un estado. Nos sentimos, por ejemplo, alegres y luego estamos tristes. Estamos positivos y luego pesimistas. Luego del placer, el dolor. Del gozo al sufrimiento...



En el estado de inconciencia en que vivimos, dormidos, sonámbulos, no *observamos* que el gozo se mueve hacia el sufrimiento y el sufrimiento hacia el gozo, pasando por el punto medio E.

En el punto A el gozo es gozo extremo. En el punto B el sufrimiento es sufrimiento extremo. Llegado a A, tiende a B. Llegado a B, tiende a A, pasando por el punto medio E que es el de máxima velocidad.

A es un punto de velocidad cero y gozo extremo. B es un punto de velocidad cero y sufrimiento extremo. E es un punto de velocidad máxima, sin gozo ni sufrimiento. Es el punto de inflexión donde una cosa deja de ser para iniciar la conversión en su contrario.

Pero E es un momento de equilibrio dinámico del proceso, no un punto estático.

En estado de inconsciencia, vivimos identificados, por así decirlo, con los contenidos de A y B, cualesquiera que sean, ignorando qué hay en medio, en el punto E, en el punto de equilibrio.

Vivimos oscilando entre A y B, en el arco, sin darnos cuenta al pasar por E. En realidad no nos importa E. ¿Por qué? Porque en estado de vacío existencial, no ser nada, prefiero el sufrimiento que el vacío.

El sufrimiento extremo, o el gozo extremo, me producen un estado de *identificación* con eso, que me hace sentir vivo, aunque llore.

Aparece el Testigo de los procesos

Mientras me encuentre *identificado* con cualquier *punto* entre A y B, siendo grados de lo mismo, no puedo *observar* el estado en que me encuentro, porque al identificarme soy *eso*.

Para *observarme* es necesario salir de la curva de oscilación, y el único punto posible es T. Si me coloco en T, como Testigo, vigilando *eso*, puedo observar *eso*, desidentificado de *eso*.. y entonces *eso* puede cambiar.

T no niega a A ni a B, reconoce a E, y es libre de A, B y E.

El Testigo, el Observador, es *libre* de *eso*.

Es preciso *ver* el péndulo que soy en medio de la vida, y evitar la identificación con los puntos extremos, y eso sólo es posible desde T.

T es el ojo interno, la mirada interna, el Testigo, el Observador.

Es necesario *ver* que todos nuestros estados de ánimo pertenecen a un péndulo que sucede *dentro* de mi.

No soy *eso*. *Eso* sucede. Puedo verlos, pero no puedo confiar en ellos.

Infortunadamente nos identificamos con ellos, los asumimos como si fueran nosotros mismos. Nos dejamos llevar de un lado para el otro entre la excitación y el desaliento, entre el entusiasmo y la depresión, entre la sobreestimación y la subestimación, entre el engreimiento y la humildad, y así.. toda la vida.

Esa vida es una vida muy pobre, muy mecánica, muy miserable, creada por usted, para usted, a la medida de sus

preferencias, inconscientes. Es su nivel de Ser actual, la calidad de su ser actual.

La única salida posible, la liberación, es desplazarme internamente al punto T, y desde ahí Vigilar, Observar el circo, con sus payasos, sus tigres, sus malabaristas, sus equilibristas, sus chimpancés, sus enanos...

Cada vez que digo:

“yo sufro”

no me doy cuenta que ahí hay dos elementos muy interesantes:

1. Ese pequeño “yo”... no existe. Es un pensamiento.
2. Ese *sufro* es un momento de un proceso oscilatorio, pendular, que no observo.

¿Entonces? Esa expresión es una alucinación.

Mientras no esté en T, no hay centro de gravedad en su vida.

Cada punto instantáneo del arco es un pequeño “yo” transitorio, pasajero, virtual, iluso, inocuo, trivial.

El Centro de Gravedad de mi vida está en T. Ahí, en T, hay un Yo más real. Es lo que llamamos la *Presencia*, estar *Despierto*.

En estado de “yo”, estará bajo el poder de A o B; luego, estará bajo el control de B o A. Pero nunca verá la conexión entre A y B.

Su mente dirá: “*no pueden estar conectados porque son opuestos*”. Pero realmente están conectados porque son lo mismo, grados de lo mismo, grados de la misma energía, formas manifiestas de la misma energía. Formas energéticas.

En estado de inconsciencia, usted estará en A o B, o en cualquier punto entre A y B.

Cada punto del arco A-B es sólo un nivel de grados de lo mismo: muy alegre... alegre... un poco alegre... neutro... un poco triste... muy triste... y se repite el ciclo.

En estado de inconsciencia, usted se identifica con el estado en que se encuentra entre A y B, lo cual quiere decir que usted es eso. *Todo* usted es eso, esa “*forma*” de ese momento.

En tal caso, usted no existe como una Presencia, como un Testigo. Funciona como un mecanismo dependiendo del punto emocional en que se encuentre entre A y B. Usted reacciona desde ese punto, pero no vive su vida.

Reacciona a los estímulos como un biomecanismo robótico, como los ratoncitos. Su vida es una suma de reacciones.

Las fuerzas opuestas primarias

En la antigüedad se veía al mundo preso entre los opuestos, no en una sola línea de progreso sino en un movimiento de confrontación. Un opuesto usurpaba al otro, y a su vez era vencido y usurpado a su turno. La lucha entre el bien y el mal, Dios y el Diablo, Caín y Abel... la lucha de los contrarios.

En esta continua lucha todo está contenido. En esta tensión de las fuerzas opuestas, la vida misma se manifiesta. Rogar para que esta tensión y esta lucha lleguen a su fin es rogar por la muerte.

En realidad esta “*lucha*” entre contrarios no existe. Existe el movimiento de A a B y de B a A, en el péndulo, movimiento que es una oscilación de la energía, un cambio de “*forma*” de la energía,

porque la energía se mueve, cambia, vibra, se transforma. Nada permanece como es.

Uno de los principios de la ciencia de la Termodinámica dice:

“La energía ni se crea, ni se destruye, pero se transforma.”

Es preferible pensar en los opuestos como si fueran *fuerzas* de signo opuesto, no como *cosas* contrarias que luchan entre sí.

Una “cosa” puede conducir una u otra fuerza, pero la materia está compuesta por fuerzas *opuestas primarias*, electrones y protones.

El mundo surge de la tensión que a veces es armoniosa.

El movimiento primario surge de la repulsión entre electrones y protones, en el corazón del átomo.

En el gráfico, el punto E es el punto del equilibrio, de la armonía... pero es transitorio, es un momento del proceso, no es un estado permanente.

El punto de la armonía

Al estudiar la oscilación del péndulo en nosotros mismos, nos damos cuenta de que llegamos a los mismos puntos reiteradamente, pero la tendencia del movimiento es siempre diferente.

Las cosas son las mismas, pero se mueven en otra dirección. Nos sentimos, por ejemplo, agradables y luego somos muy desagradables. Somos amables y luego agresivos. Nos sentimos confiados y luego desconfiados. Del optimismo al pesimismo, del

placer al dolor, del dolor al placer...

El trabajo interior enseña que casi siempre somos inconscientes, dormidos, cuando el péndulo en nosotros pasa por el *punto medio E*. Es el punto de *armonía*, pero curiosamente, es donde el péndulo se mueve con más velocidad.

A y B son puntos extremos, de velocidad cero.
E es el punto medio, de máxima velocidad.

En estado de inconsciencia vivimos, por así decirlo, en los extremos A y B, en cada fin de la oscilación del péndulo, sin saber nunca qué hay en el punto medio E, el punto de la armonía.

Si pudiéramos mantener una plena conciencia, no sólo reconoceríamos los dos estados opuestos en cada final, sino que empezaríamos a reconocer un *tercer factor* que está en medio, el lugar de la armonía, del equilibrio.

Es preciso ver el péndulo en nosotros y en la vida, y evitar identificarse con los dos finales de la oscilación.

Nuestros estados de ánimo están todos suspendidos en péndulos. No debemos confiar en ellos.

Pero decimos "*yo pienso*", "*yo siento*", olvidando que ese pequeño y miserable "*yo*" no existe, que el "*Yo*" más real se encuentra en el punto consciente T, y que ese *siento* será de inmediato lo contrario, o distinto.

Ese "*Yo*" más real es el estado de *Presencia*, el estado de *Despierto*.

Es el desconocimiento y la inconciencia de todo esto lo que nos lleva de un lado para otro entre la excitación y el desaliento, entre el

entusiasmo y la depresión, entre la sobreestimación y la subestimación, entre el engrimiento y la humildad, y así por siempre.

En todo caso no hay un Yo, un centro de gravedad interior, un Centro Interior, un Testigo que valore la naturaleza de la armonía en el punto E.

Al identificarse con un lado del balanceo, estará inevitablemente bajo el poder del otro lado cuando se invierta el movimiento, y no verá conexión alguna entre ellos. Dirá:

“No pueden estar conectados porque son opuestos”.

La inconciencia no le permite descubrir que la vida funciona dialécticamente entre fuerzas contrarias, pasando rápidamente por un punto de armonía, que no valora.

Un vivir más consciente

Cada uno de nosotros está bajo la Ley del Péndulo.

Cada uno se siente bien y luego mal. Se siente feliz y luego afligido.

Cada uno siente afecto y agrado, y luego el desagrado y el desafecto.

Todo ello es vida mecánica. Eso es vivir mecánicamente. Todo eso es vivir en la oscilación del péndulo de la vida, y mientras lo siga haciendo lo que gana de un lado lo perderá del otro y así permanecerá siempre en el mismo nivel de Ser.

En este momento ama, en el próximo aborrece.

En este momento se siente entusiasta, luego se sentirá desalentado.

Ahora se siente una persona cabal, luego sentirá que no es así.

Es la Ley del Péndulo oscilando de un lado para otro.

Es la misma Ley que es causa del flujo y reflujo de las mareas, que hace que al invierno le siga el verano, al verano el invierno, y que en el caso de nuestro corazón hace que se expanda... se contraiga... se expanda...

Tenemos momentos en que las cosas andan bien y momentos en que las cosas andan mal.

El Péndulo de nuestra psicología, de nuestros pensamientos, de nuestras emociones, de nuestros sentimientos, oscila de un lado para el otro.

No se puede esperar ser siempre el mismo.

Siempre estamos cambiando.

Uno es el que se casa y otro el que se arrepiente.

Pero, somos dados a sentirnos desengañados con nosotros mismos, porque después de haber sentido alguna cosa, descubrimos que, por el momento, ya no la sentimos más.

Nos sentimos inestables, inmaduros, culpables, porque no somos conscientes de la oscilación contraria del Péndulo, la negamos y cuando se presenta la aceptamos como un hecho negativo, como un vacío, como un sufrimiento.

¿Cuánto ha durado el amor eterno que hemos jurado?

Pero el hecho contrario no tendría que ser negativo o vacío. Podría ser una fase habitada por la *Conciencia*, el *Testigo* ubicado en el punto T del péndulo, observando el eterno proceso de transformación: todo se transforma en su contrario... y revierte... todo cambia... nada permanece...

En ausencia del *Testigo*, que es un estado de percepción pura del acontecer interior, sin proceso racional alguno, usted *vive identificado* con el proceso oscilatorio, de A a B, de B a A... padeciendo las consecuencias de ese estado de identificación. Sentirá a A como *bueno* y a B como *malo*.

En presencia del *Testigo*, libre e incontaminado, puede *ver* lo que sucede allá... en ese péndulo... como un circo... ni bueno... ni malo...

La Conciencia, el Testigo, puede observar eso, sin dramatizar, porque comprende que la realidad pendular es así.

El Testigo descubre que A y B no son *buenos* ni *malos*. Simplemente *son*, así, Aquí-Ahora, ve que eso es, que la vida es así, "*tal como es*".

El Testigo ve la vida como es, vive la realidad como es, tal cual es.

En ausencia de su Testigo, de su Conciencia, su vida puede ser un drama, un calvario, un infierno.

En presencia de su Testigo, la vida es un gozo, sea como sea.

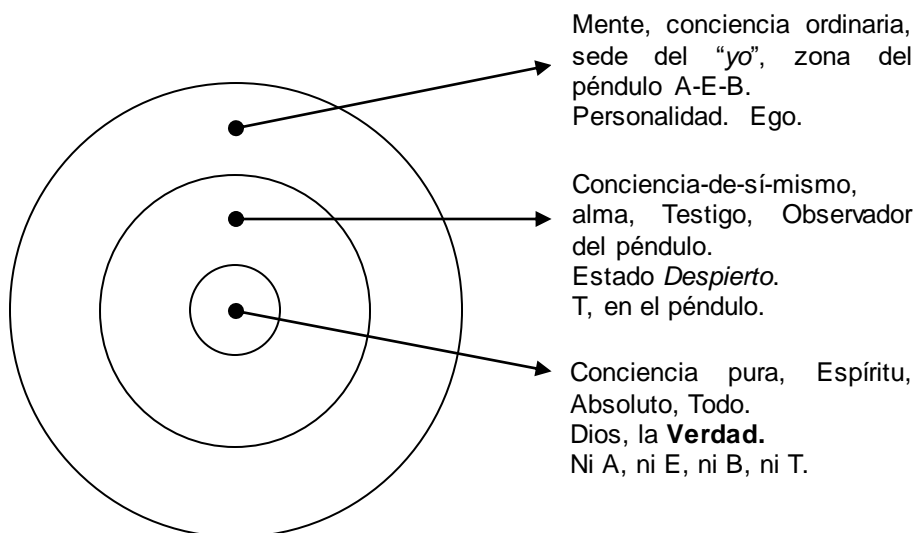
Algún día usted se reirá de usted, de A y de B... y de E.

Ese día usted será un iluminado.

La mutación de las energías

Estos comentarios quedarían un poco en el aire si no logramos conectarlos con el tema de la Conciencia.

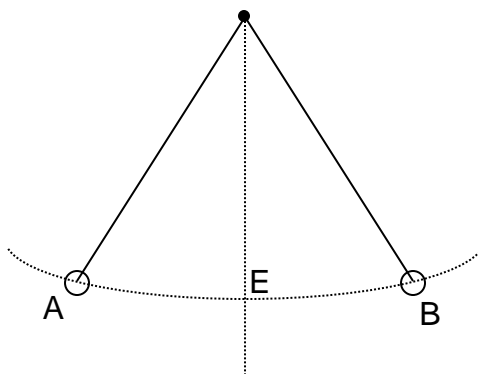
Recordemos el esquema básico de los niveles de conciencia posibles:



En ausencia del Testigo Interior, el ámbito del proceso pendular en las personas es el círculo más externo. Ese es el lugar de los pensamientos, las emociones y las sensaciones, sucediendo en su ausencia. Ahí, usted no existe como un ser consciente, pero usted funciona como un péndulo biológico, de A a B, de B a A.

Ahí, usted no existe, pero usted sucede. Su vida interna es un acontecer regido por las leyes que desconoce. Sufre, se lamenta, se queja, pero no comprende nada, no participa en su vida interior.

Entonces, en ausencia del Testigo T, el péndulo puede representarse así:



En ausencia del Testigo, usted se identifica con cualquier punto entre A y B, sea mental, emocional o sensorial.

Cuando usted dice y siente que:

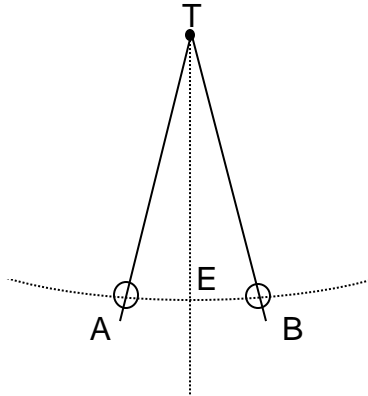
yo sufro
yo tengo miedo
yo estoy confuso
yo estoy deprimido...

está identificado con ese sufro, con ese miedo, con esa confusión, con esa depresión, que son puntos en el arco A-B. Ese arco puede ser amplio.

Identificado quiere decir que usted es eso. En ausencia del Testigo, usted es sufrimiento, usted es miedo, usted es confusión, usted es depresión... y nada más. Usted es eso.

Cuando aparece el Testigo Interior T, el ojo que observa, el

Observador, entonces, la figura cambia en términos de energías:



¿Qué es el Testigo? Una energía perceptiva tomada de las energías de A y B.

A y B pierden energía, que se convierte en la energía perceptiva del Testigo.

Un ejemplo numérico nos facilita el concepto. Supongamos que sin T, la energía de A es 10 y la energía de B es 10.

En presencia de T tal vez su energía sea 8, por ejemplo. En tal caso, ahora la energía de A será 6 y la energía de B será 6.

El arco entre A y B habrá disminuido.

El principio que rige este fenómeno es: la energía del *Observador* es tomada de lo *observado*, lo cual hace que lo observado cambie.

Según la física cuántica: “*la observación modifica lo observado*”.

En este caso, ahora el Testigo reside en el segundo círculo de los niveles de conciencia, aunque los fenómenos A y B sigan sucediendo en el primer círculo, pero con menor intensidad.

Desde el segundo círculo, el Testigo observa lo que sucede en el círculo externo.

Esa es la *observación-de-sí-mismo*, Testigo de sí mismo, *Despierto*, Atento, Alerta, consciente.

¿Qué pasaría si incrementara la intensidad, la energía, la frecuencia, la calidad del Testigo? Que A y B perderán poder, disminuirán sus fuerzas, se acercarán al punto de equilibrio E. El arco entre A y B será cada vez menor.

El Testigo T se convertirá poco a poco en su centro de gravedad interior.

En el círculo exterior usted vive de afuera hacia dentro, condicionado por las circunstancias externas de la vida ordinaria.

Ahora, en Presencia del Testigo, su vida empieza a fluir desde dentro hacia fuera. Comienza a ser su propio amo, vivencia el aroma de la libertad interior, asume su vida, busca su destino.

Comienza a experimentar lo que es una existencia no-condicionada, no-circunstancial.

Ya no es una personalidad (ego), sino un estado superior de conciencia que puede desplazarse hacia el círculo más interno.

¿Qué pasaría si incrementa aún más la energía y la frecuencia

del Testigo?

Tal vez se manifieste la Conciencia Pura.

Es así como podría realizarse el potencial de vida y conciencia que es el ser humano:

De muchos “yoes” en el círculo externo, a un “Yo” en el círculo medio, a ningún “Yo” en el círculo central.

De la *personalidad* propia del círculo externo, al *Testigo* del círculo medio, al *Ser* del círculo central.

Del péndulo autónomo del círculo externo, a la Observación desde el círculo medio, a la conciencia del círculo central.

Del ego, a la conciencia-de-sí-mismo, a la Conciencia Pura.

Esa es la posibilidad evolutiva de todo ser humano.

Pero no es fácil: depende de su compromiso, de su seriedad interior, su pasión, su necesidad existencial, sus esfuerzos *conscientes*.

Y no es gratis: paga con su ego, paga con su sufrimiento.

Para su fortuna, este reto no tiene por qué ser aceptado.

Su vida puede continuar tal cual es en la actualidad.

Pero, sus péndulos continuarán tal cual, hasta el final de sus días.

Si usted comprende estas ideas y, no obstante, decide que su vida continúe igual, entonces, sufra pero no se queje, no se lamente,

no culpe a nadie. El sufrimiento es creado por usted, para usted.

Usted es el que ha decidido por usted.

Usted tiene *derecho* a su amado sufrimiento, pero el prójimo no tiene el *deber* de escuchar sus eternas lamentaciones, reiteradas y fastidiosas.

Cada uno con su merecimiento... Su nivel de ser atrae su vida, sus circunstancias. La vida le da lo que usted se merece.

El punto de equilibrio: SER

Reflexionemos un poco acerca del punto de equilibrio E.

Leído este artículo, la mente ordinaria puede concluir fácilmente que:

Guerra y paz son polos *opuestos*.
Placer y dolor son polos *opuestos*.
Duda y certeza son polos *opuestos*.
Iluminación e ignorancia son polos *opuestos*... etc.

Pero podemos ver esto de otra manera:

Si no hubiese guerra, no habría paz.
Si no hubiese placer, no habría dolor.
Si no hubiese ignorancia, no habría iluminación.

El uno no puede existir sin el otro.

Si no existiese el ruido, no podría existir el silencio.

Si desaparece el ruido, desaparece el silencio.

La iluminación sólo puede existir porque existe la ignorancia. Si la ignorancia desapareciera del mundo, la iluminación desaparecería simultáneamente.

Entonces, no son *opuestos*; son complementarios.

¿Las dos puntas de un palo son opuestas, o son complementarias? ¿Puede existir una sin la otra?

¿Los dos lados de una moneda son opuestos, o son complementarios? ¿Puede existir uno sin el otro?

Pero, debido a nuestro pensamiento dualístico (ésto y éso) pensamos siempre que los aparentemente opuestos son realmente opuestos.

La mente ordinaria no puede ver que son complementarios, que no son opuestos, porque uno no puede existir sin el otro.

Los dos son polos de una misma cosa, que se separan y se juntan, porque uno no puede existir sin el otro.

No son enemigos. El nacimiento y la muerte no son enemigos, porque la muerte no puede existir si no hay nacimiento, y el nacimiento crea la base para que exista la muerte.

Nacimiento y muerte son polos de una entidad llamada *Vida*.

Iluminación e ignorancia son polos de un estado llamado *Conciencia*.

De manera que es un error pensar que la ignorancia desaparece en una persona iluminada.

Mas bien, por el contrario, cuando una persona es Conciencia

pura, la iluminación y la ignorancia habrán desaparecido, porque si hay una, tendrá que haber la otra.

Una no puede existir sin la otra.

Existen juntas o desaparecen juntas.

Son aspectos de una sola cosa, los dos lados de una moneda.

De modo que cuando una persona se vuelve un buda, en ese momento han desaparecido, en realidad, las dos: la ignorancia y la iluminación.

¿Qué queda?

Sólo queda la *Conciencia*, sólo queda el puro *Ser*, y los opuestos conflictivos, contrapuestos, que se ayudaban, han desaparecido. Todos, opuestos o complementarios, han desaparecido.

En el último gráfico podemos ver esta posibilidad claramente.

A mayor conciencia-de-sí-mismo (T) los opuestos o complementarios A y B se separan cada vez menos, al perder energía, acercándose cada vez más al punto de equilibrio E.

Entre más pequeño el arco entre A y B, más frecuentemente pasarán por E.

Es decir, a mayor intensidad del Testigo T, del Observador, de la conciencia-de-sí, A y B tienden a fundirse en E... hasta que se funden en E.

En E, A y B no existen, el Testigo ya no puede ser testigo de A y B, el Testigo ya no puede existir, dando paso a la Conciencia Pura.

Cuando no hay Testigo, queda el *Ser*, la *Conciencia*, lo que somos en esencia, la Verdad, el Absoluto, el Vacío creador, Dios, el Amor...

Es el Testigo el que disuelve los contrarios.

Es la observación-de-sí lo que concilia los contrarios, los acerca, los armoniza, los extingue.

Si usted busca la paz, la serenidad, el amor, la bondad... debe cultivar su Testigo T.

No tiene otra opción, afortunadamente.

Esta es la evolución que le es posible: de los “yoes” oscilantes al Testigo, del Testigo a la Conciencia Pura.

Y luego, tal vez, la Conciencia Pura vuelve a involucionar hacia las “formas” energéticas que oscilan de A a B, de B a A...

Esto es lo que los hindúes denominan la Danza Cósmica.

¿Qué espera el Universo de nosotros? Que participemos en la danza.

De A a B, de B a A... luego, el Testigo T... luego la Conciencia Pura.

Esta podría ser la razón de vivir.

La función del Testigo T

Su función es observar la realidad, percibir la realidad, “*tal como es*”.

La percepción alerta consiste en que todos los sentidos operan sin el pensamiento. La escucha, la vista, el tacto, todo está activo y preparado para percibir y comprender la naturaleza de la realidad. Eso es percepción alerta o atención total.

La percepción alerta consiste en conocer exactamente los hechos, verlos, mirarlos, afrontarlos sin escapar de ellos.

En ese estado de atención completa no existen el bien ni el mal, todo se ve y se observa tal como es, pero no se juzga. En la mente no existen divisiones internas porque no se toma partido por esto o por aquello.

La percepción alerta es un estado interno en el que no hay esfuerzo alguno; implica estar alerta sin juzgar, sin opciones; implica estar alerta en nuestras acciones, en nuestros pensamientos, en nuestras reacciones emocionales, sin escoger, sin condenar, sin interpretar, sin rechazar nada, sin identificarnos ni negar, de modo que la mente empiece a comprender cada pensamiento y cada emoción sin que haya juicio al respecto.

La percepción no es una conclusión; no ofrece resultados; es una vivencia holística de comprensión profunda del suceder, una existencia en sí misma.



13. **Aquí-Ahora-Esto es la única realidad**

“La verdad es un estado del ser y se encuentra de instante en instante.”

Krishnamurti.

Aquí, es el espacio interno donde todo sucede.

Ahora, es el único instante que la eternidad me permite.

Esto, es la única circunstancia que la vida me ofrece. Respecto del tema que nos ocupa, *Esto* es esta emocionalidad enfermiza de la cual no sé cómo liberarme, y que sucede *Ahora*, dentro de mi espacio interno, *Aquí*.

¿Qué es “Esto”?

La emoción que estamos investigando es sólo un fragmento de todo el suceder interior, dentro del marco de la mente corporal, la mente emocional y la mente mental. Es el tema que estamos

investigando en este texto, pero es claro que es sólo un fragmento del suceder dentro del ser humano.

Pero, en realidad, *Esto* es lo que sucede dentro del espacio interno, sea lo que sea, de instante en instante.

Podríamos decir que la emoción surge en el punto donde el cuerpo y la mente se encuentran. Es la reacción del cuerpo a la mente o, dicho de otra forma, el reflejo de la mente en el cuerpo.

¿Qué pasaría si trasciende la mente? Ese reflejo no existiría, esa reacción del cuerpo no sucedería, la emoción no surgiría. He aquí una buena pista acerca de la posible solución.

Anticipemos lo siguiente: cuanto más se identifique con el pensamiento, con lo que le gusta o disgusta, con sus juicios, valoraciones, interpretaciones, creencias, ideologías... es decir cuanto menos *Presente* esté como conciencia observante, más fuerte es la carga de energía emocional, inconsciente de ella.

Si no puede sentir conscientemente sus emociones, si no puede dirigir y mantener su atención en ellas para observarlas, si está desconectado de ellas, terminará sintiéndolas en lo puramente físico, como un problema de salud, un síntoma depresivo, una patología enfermiza en la cual vive la humanidad.

Mientras el pensamiento egocéntrico, disfuncional, domine en su cabeza, su cerebro generará biológicamente la emoción, que tiene un fuerte componente físico, de modo que se siente principalmente en el cuerpo.

Cuando la emoción sucede, esa emoción es el *Esto* de este instante, *Aquí*, dentro de mí. Puedo permitir que la emoción esté ahí, observándola, sin controlarla ni ser controlado por ella, porque soy Testigo de su suceder, de su proceso, si estoy Presente.

Si no estoy Presente, soy la emoción, porque todo mi ser está invadido por esa energía. Si estoy Presente, como Testigo observador de esa energía, ya no soy la emoción; soy el Testigo observador del proceso interno.

Cuando la emoción sucede, esa emoción es el *Esto* que sucede *Aquí*, dentro de mí espacio interno, *Ahora*, en este instante, y esa es la única realidad en el momento presente.

La conciencia observadora es la luz interior, y esa luz convierte en luz todo lo que es observado. La observación transforma todo.

Mientras la emoción está sucediendo, eso es "*lo que es*", esa es la realidad de este instante y esa energía es la puerta de entrada a la *Realidad*, a lo desconocido, que es un estado del *Ser*.

Pero no se trata de "*llegar a ser*" esa *Realidad* oculta, que ya existe dentro de nosotros. Eso sería un ideal. Sería idealismo puro. Se trata de conceder toda la atención y percepción sensible a "*lo que es*", para descubrirla, conocerla, comprenderla, penetrarla, ser eso. Se trata de ser lo que sucede, conscientemente.

"Si comprende qué es lo conocido, experimentará ese silencio extraordinario que no es inducido ni forzado; sólo en ese silencio, en ese vacío creador, puede penetrar la Realidad. No puede hacerlo en lo que está definiendo, luchando por "llegar a ser"; llega únicamente a "lo que está siendo", a lo que comprende "lo que es". Entonces verá usted que la Realidad no se encuentra en la distancia; lo desconocido no está lejos; está en "lo que es". Tal como la respuesta a un problema está en el problema mismo, así la Realidad está en "lo que es". Si podemos comprender eso, conoceremos la Verdad."

Krishnamurti.

Pero recordemos que la Verdad no es un saber mental. La *Verdad* es un estado del *Ser*, que es la calidad del espacio interno, del *Aquí*.

Cada momento es absoluto

Tengamos muy claro que *Aquí* es el espacio interno donde todo sucede y *Ahora* es un instante de la Eternidad, porque el tiempo no existe. *Aquí* y *Ahora* no se pueden separar. *Aquí-Ahora* es como una dimensión dentro del ser de la persona, dentro de la psiquis, dentro de la mente.

El *Aquí-Ahora* interno es similar al espacio-tiempo que constituye la cuarta dimensión, descubierta por Albert Einstein desde 1905.

¿Y qué es *Aquí-Ahora-Esto*? Es el material del cual está hecha la vida de instante en instante, de momento en momento. Cada momento de la vida es absoluto en sí mismo. No hay nada más. No hay otra cosa aparte de este momento presente; no hay pasado, no hay futuro, sólo hay *Esto*. Por lo tanto, cuando no prestamos atención a cada *Esto*, por pequeño que sea, lo perdemos todo.

Cuando la emoción está presente, actuando, esta emoción es el *Esto, Aquí-Ahora*, lo único que hay en el momento presente, sin pasado ni futuro, la única realidad instantánea, por lo cual puedo focalizar la atención en ella para observarla... y este es el principio de la sanación en el momento presente, en tiempo real, *Ahora, Aquí*.

Cuando usted focaliza su atención en el contenido del momento presente y la mantiene ahí, observando eso, percibiendo eso, sin pensamiento alguno, en estado de percepción pura de "*lo que es*" en este instante, ha activado un estado superior de conciencia llamado "*la conciencia de sí mismo*".

¿Y qué es lo que percibimos?

La premisa primordial, al menos hasta donde la ciencia ha llegado, es que nosotros creamos el mundo interno y externo que percibimos. Cuando abro los ojos y miro a mi alrededor, no es “*el mundo*” lo que veo, sino el mundo que mi equipo sensorial humano es capaz de ver, el mundo que mi sistema de creencias me permite ver y el mundo que a mis *emociones* les importa ver.

Aunque esta idea no sea asimilable y queramos creer que existe un “*mundo real*” que todos podemos percibir y con el que todos podemos estar de acuerdo, el hecho es que, a menudo y quizás siempre, la gente percibe las mismas cosas de una manera distinta. Por ejemplo: cuando distintos testigos del mismo accidente cuentan qué pasó, creen que la suya es la historia correcta, pero lo que realmente cuentan es su propia percepción de lo que pasó. De manera que el contenido de la percepción es absolutamente individual, subjetivo.

“Ahí fuera no hay un “ahí fuera” independiente de lo que ocurre “aquí dentro”.”

Fred Alan Wolf, Físico.

Creamos constantemente nuestro mundo de un sinfín de maneras; la manera más obvia en que lo hacemos, una manera verificable científicamente, es a través de la vista y de la percepción sensorial. Pero la pregunta esencial es: ¿es este el límite de nuestra influencia en el mundo que vemos? ¿Podríamos penetrar en lo que percibimos *Ahora*? Y esta última pregunta nos conecta con lo místico.

Exista el mundo externo o no exista, sea creado por el cerebro o no sea creado por el cerebro, podemos convenir que *Aquí-Ahora-Esto* es la única realidad que puedo observar y descubrir en este instante, porque no hay nada más. Si *Esto* es una emoción, pues esa emoción es mi *ser* de este instante, la única realidad de este instante,

lo único que puedo percibir en el momento presente, porque la emoción es sólo una forma de la energía vital, que sucede *Ahora*, en este instante, *Aquí*, en mi espacio interno.

“Tu cerebro no distingue la diferencia entre lo que tiene lugar ahí afuera y lo que tiene lugar aquí adentro.”

Joe Dispenza, neurofisiólogo.

La realidad percibida es tan extraña, tan misteriosa, que la ciencia ha llegado a afirmar que el Universo es esencialmente holográfico, es decir, una imagen tridimensional virtual producida por la luz propia de un láser.

Pero, aún si la realidad fuese holográfica, ¿sería posible percibirla directamente? ¿Con estos sentidos tan limitados? Los investigadores de la conciencia afirman que es posible vivenciar todo el mundo completo, el Universo entero y un grano de arena, todo a la vez.

Si todo lo que percibimos con nuestros sentidos es ilusión, *maya*, como afirmó el Buda, porque todo es sólo un punto de vista, aun así esa ilusión podría ser observada en estado de “*conciencia de sí mismo*”, tras la cual podría estar oculta la Realidad Absoluta, que es un estado del *Ser* interior.

De manera que *Esto* que sucede *Aquí-Ahora*, en este instante, sea o no ilusión, sea o no *maya*, sea o no holográfico, sea o no creado por el cerebro, es la realidad de este instante, que puede ser percibida mediante la energía pura de la atención y la percepción pura, en el estado de “*conciencia de sí mismo*”, sin importarnos la naturaleza de lo percibido.

Así que, sea lo que sea, *Aquí-Ahora-Esto* es la única realidad que puede ser observada, percibida, diluida en la energía de la conciencia, transformada así en conciencia.

Aquí-Ahora-Esto es la única realidad; no hay nada más y nunca habrá nada más, porque siempre es *Ahora*, este instante, con su contenido.

Si *Esto* es una emoción, la percepción pura la disolverá en el campo de la conciencia. Ese es uno de los propósitos de la meditación. Disolver todo contenido, porque todo contenido ha sido creado por el pensamiento egocéntrico, por su querido “yo”.

El tiempo ha muerto

Estar identificado con los contenidos de su mente es estar atrapado en el tiempo: la compulsión de vivir a través del recuerdo de lo que fue y de la ilusión de lo que será. Esta actitud crea una emocionalidad interminable con el pasado y una ansiedad angustiosa por el futuro, negándose así la oportunidad de reconocer y honrar el momento presente, y a permitir conscientemente que sea así, como es, “*tal como es*”.

La compulsión de su vida surge porque el pasado le da una identidad y el futuro le promete la salvación, la realización, el fin del sufrimiento. Pasado y futuro, los dos son ilusiones.

“El tiempo no es en absoluto precioso, porque es una ilusión. Lo que usted puede percibir como precioso no es el tiempo sino el único punto que está fuera del tiempo: el Ahora. Este es ciertamente precioso. Cuanto más se enfoque en el tiempo -pasado y futuro- más pierde el Ahora, lo más precioso que hay.

¿Por qué es lo más precioso? En primer lugar porque es lo único que hay, Es todo lo que hay. El presente eterno es el espacio en que se despliega la totalidad de su vida, el único factor que se mantiene constante.

La vida es Ahora. No ha habido nunca un momento en el que su vida no fuera Ahora, ni lo habrá. En segundo lugar, el Ahora es el único punto que puede llevarlo más allá de los confines limitados de la mente.

Es su único punto de acceso al reino sin tiempo y sin forma del Ser.”

Eckhart Tolle.

Nunca nada ocurrió en el pasado, ocurrió en el *Ahora*.

Nunca ocurrirá nada en el futuro; ocurrirá en el *Ahora*.

“Lo que fue ya es; y lo que ha de ser fue ya.”

Biblia.

Este momento -el *Ahora*- es la única cosa de la que nunca puede escapar, el único factor constante en su vida. Pase lo que pase, cambie o no cambie su ser, siempre es *Ahora*.

El momento presente es como es, “*tal como es*”. Permítale ser así, obsérvelo, acompáñelo, sea Testigo ecuánime de él, sin juzgarlo; el *Ahora* es como es porque no puede ser de otra manera.

Si observa los contenidos del *Ahora*, si los percibe sin juzgarlos, se van diluyendo, y el *Aquí-Ahora* se convierte en su Vida consciente.

“La mayoría de la gente confunde el Ahora con lo que ocurre en el Ahora, pero son dos cosas distintas. El ahora es más profundo que lo que ocurre en él. Es el espacio en el que ocurren las cosas.”

Osho.

La única realidad es *Aquí-Ahora-Esto*, y esta realidad es la puerta de entrada al misterio de la Vida, si estoy presente.

Ser “*consciente de sí mismo*”, que es un estado de conciencia superior al ordinario estado de vigilia, es ser Testigo del contenido de *Esto-Aquí-Ahora*, sin cambiar nada.

La transmutación del ser interior sucede por la acción de la energía de la atención observadora en lo observado.

Observar, percibir, ser Testigo, es el camino de la mutación, de la epifanía, de la sanación, de la libertad.

Todo está sucediendo ahora

La realidad es un Todo unificado, pero el pensamiento la divide en fragmentos. Esto da lugar a percepciones fundamentales erróneas, por ejemplo, que hay cosas y eventos separados, o que *esto* es la causa de *aquello*.

Todo pensamiento implica una perspectiva egocéntrica, y toda perspectiva, por su misma naturaleza, implica limitaciones, lo que en último término significa que no es verdadero, al menos no absolutamente. Sólo el Todo es verdadero, pero el Todo no puede expresarse o pensarse.

Visto desde más allá de las limitaciones del pensamiento, y por lo tanto incomprendible para la mente humana, todo está sucediendo ahora. Todo lo que ha sido o será alguna vez es Ahora, fuera del tiempo, que es una elaboración humana.

Sólo hay este *momento* presente. La vida es siempre Ahora. Toda su vida se despliega en este constante Ahora. Incluso los momentos pasados o futuros existen solamente cuando usted los

recuerda o los anticipa, y usted lo hace pensando en ellos en el único momento que existe: este, Ahora, Aquí.

¿Por qué parece entonces que hubiera muchos momentos diferentes? Porque confundimos el momento presente con lo que ocurre, se confunde con el contenido. El espacio de Ahora se confunde con lo que ocurre en ese espacio. La confusión del momento presente con su contenido hace surgir no sólo la ilusión del tiempo, sino también la ilusión del ego, del “yo”.

Todo parece estar sujeto al tiempo, sin embargo, todo ocurre en el Ahora. Esa es la paradoja.

Usted sólo experimenta siempre el momento presente, o más bien lo que ocurre en él. Si usted se atiene solamente a la evidencia directa, no hay tiempo, y lo único que hay es el Ahora.

Todo lo que es o sucede es la “*forma*” que toma el ahora. Mientras se oponga a ella, el mundo será una barrera impenetrable que lo separa de lo que usted es esencialmente, una Vida sin forma.

Cuando usted le da un sí interior a la “*forma*” que toma el Ahora, cuando la percibe “*tal como es*”, cuando la vivencia sin pensamiento alguno, esa misma “*forma*” se convierte en la puerta de entrada a lo “*sin forma*”.

La separación entre el mundo y la Conciencia, se disuelve; el espacio entre el mundo y Dios, desaparece.

Si usted se opone a lo que ocurre, está a merced de lo que ocurre y el mundo externo determinará su felicidad y su infelicidad.

La relación más primordial, más importante en su vida, es su relación con el Ahora o, más bien, con la “*forma*” que toma el Ahora, sea lo que sea; es decir, lo que es o lo que ocurre. Si su relación con

el Ahora es disfuncional, esta disfunción se reflejará en toda relación y toda situación con la que se enfrente.

El ego podría definirse sencillamente así: una relación disfuncional con el momento presente.

La eliminación del tiempo de su conciencia es la eliminación del ego. Es la única práctica espiritual verdadera. De lo que estamos hablando es de la eliminación del tiempo *psicológico*, que es la preocupación interminable de la mente egoísta por el pasado y el futuro, reticente a ser la *existencia* del momento presente, del Ahora.

“A través del momento presente, usted tiene acceso al poder de la vida misma, eso que tradicionalmente ha recibido el nombre de “Dios”. Tan pronto como se aleja de él, Dios deja de ser una realidad en su vida y todo lo que queda es un concepto mental de Dios, en el que algunas personas creen y que otras niegan. Incluso la fe en Dios es un mal sustituto de la realidad viva de Dios que manifiesta cada momento de su vida.”

Eckhart Tolle.

¿Qué hacer con las emociones?

Si mi emocionalidad enfermiza, patológica, es el contenido de *Esto, Aquí-Ahora*, en este instante, ¿qué hacer?

Esa emocionalidad es “*lo que es*”, *Ahora*, es el contenido real del momento presente; por lo tanto, la acepto “*tal como es*”, la observo, la acompaño, la percibo amistosamente. No huyo de ella, no me evado, no la cambio por nada, no la modifico, no la juzgo.

Si tras esa emoción se oculta un pensamiento egocéntrico, lo cual parece inevitable, entonces indago en ese pensamiento, lo

observo, lo percibo. ¿Qué sucede con el pensamiento si lo observo?
¿Se disuelve? ¿Y si se disuelve, qué sucede con la emoción que genera?

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

¡Esa es la acción correcta!

Esa es la acción liberadora, pero no basta con saberlo, porque saber es sólo acumular más información en las memorias, lo cual crea más confusión, más desorden.

La magia es *hacer*, la magia alquímica interior es la práctica de la atención focalizada y la percepción pura de *Esto, Aquí-Ahora*, sin juicio alguno, y ese es el único hacer sanador posible.

¿Qué sucede con el pensamiento egocéntrico si lo observo?

¿Qué sucede con la energía intensa de mi emocionalidad si la observo?

¿Se disuelven?

Y si no hay pensamiento egocéntrico ni emocionalidad compulsiva, ¿cuál es el contenido del *Aquí-Ahora*?

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

La práctica de la atención focalizada y la percepción pura es su instrumento para disolver el desorden interno y abrir las puertas de la Verdad interior.

La acción correcta, sanadora, liberadora de todos los contenidos es ver, mirar, observar, percibir, sin pensamiento alguno.

La Física Cuántica constata que “la observación modifica lo observado”.

Entonces, someta su emocionalidad patológica al proceso de la percepción pura. Para ello requiere de una atención alerta y una percepción sensible, amorosa, por todos los contenidos de su ser actual.

¡Esa es la acción liberadora!

¡Este es el antídoto contra las emociones!

Conocernos a nosotros mismos no es limitarnos a adoptar una serie de ideas o creencias.

En el mejor de los casos, las ideas y las creencias espirituales son pautas importantes, pero muy rara vez encierran el poder para desalojar los conceptos arraigados de lo que creemos ser, los cuales son parte del condicionamiento de la mente humana.

El conocimiento profundo de nuestro ser no tiene nada que ver con las ideas que afloran en nuestra mente. Conocernos a nosotros mismos implica estar anclados en el Ser, *Aquí-Ahora-Esto*, en lugar de estar perdidos en la mente.



14. Procesos de sanación emocional

Vuestra mente siente desdicha, sufrimiento; siente todo tipo de emociones, vínculos, deseos y anhelos, pero todo es proyección de la mente.”

Osho.

En capítulo anterior hemos comentado las limitaciones del análisis psicológico del estado emocional, que son las mismas del psicoanálisis aportado por Freud en la primera mitad del siglo XX.

Podemos agregar algo más. Causa y efecto son dos aspectos diferentes, de la misma realidad. Se puede descubrir la causa de un fenómeno, pero eso no transforma el fenómeno. Conocer la causa del cáncer, no sana el cáncer. Descubrir que la codicia es origen de la violencia, no elimina la violencia de la condición humana.

Si mediante el psicoanálisis se descubre el origen remoto de la emocionalidad enfermiza actual, ese descubrimiento no sana esa patología de hoy. El mismo Erich Fromm, en su libro “*Psicoanálisis de*

la sociedad contemporánea” refiriéndose al alcance del psicoanálisis, afirma que:

“Expuesto sencillamente, sin jerga psicoanalítica, tratamos de ayudarle al paciente a vencer sus dificultades, depresiones, emociones, etc., con el fin de que se ajusten o adapten a la sociedad”

Entonces, ¿de lo que trata el psicoanálisis es de ajustar al paciente a esta sociedad decadente? Y agrega:

“Puede estar corrompida, pero la reforma de la sociedad no nos concierne. Nuestra tarea es ayudar al paciente a ajustarse a su ambiente y ser un ciudadano útil.”

Por lo tanto, en el psicoanálisis no se trata de liberar a la persona de su penosa emocionalidad, de producir una mutación en el estado de su ser interior, de transformar su estado de conciencia; no, se trata de que sea útil en una sociedad violenta, cruel, guerrerista e injusta.

Al psicoanálisis no le concierne el desarrollo total del hombre, sino sólo, en el mejor de los casos, mucho tiempo dedicado a descubrir la causa de la disfuncionalidad de una parte de su conciencia ordinaria -una emoción, por ejemplo- sin garantía de sanación, porque ese no es su propósito. Luego, mucho tiempo dedicado a descubrir las causas de otra disfuncionalidad, y así sucesivamente, hasta la eternidad.

La mayor objeción que encontramos en este método es que al hallar las causas, si es que las descubre, eso no garantiza, de ninguna manera, que la persona se ha liberado de sus efectos nocivos. Podría descubrir por qué sufre, pero su sufrimiento continúa.

Necesitamos acudir a procesos que actúen directamente en la energía de la emocionalidad de este instante, sin importar sus causas. Las causas pueden ser genéticas, históricas, culturales, familiares,

accidentales, circunstanciales, románticas, pero descubrirlas carece de importancia cuando se trata de sanar la emoción de *Ahora, Aquí*. El sufrimiento es Ahora, sin importar su causa.

Para la acción directa sobre la emoción disponemos de tres procesos:

1. La observación directa de la emoción.
2. La meditación, invocando la emoción.
3. El estado de Presencia, abriendo la atención a la totalidad y acudiendo a los sentidos, para practicar la percepción pura de la realidad, tal como es.

Para acercarnos a la comprensión de estos tres procesos necesitamos tener cierta idea acerca de lo que es la Unidad de Todo, según el Conocimiento místico y según la Ciencia de la Física contemporánea.

Esta noción nos permite comprender el proceder de los tres procesos de sanación, ninguno de los cuales pertenece al campo de la mente racional.

El enfoque místico de la Unidad de Todo

El pensamiento fragmenta una situación o un evento, y al fragmento lo llama bueno o malo, positivo o negativo, lamentable o favorable, como si tuviera una existencia separada del todo. La emoción es un fragmento creado por el pensamiento.

Esta fragmentación es una ilusión de la mente, pero parece muy real porque usted está identificado con ese pensamiento fragmentador.

Identificación significa que usted siente que usted es ese pensamiento, y sólo eso. Y, sin embargo, el Universo es un todo indivisible en el cual todo está interconectado, en el cual nada existe de manera aislada. No hay causas aisladas. No hay emociones aisladas.

Desde esta visión de la totalidad unificada, la pretensión del psicoanálisis de encontrar la causa pretérita de una emoción presente, es un intento fallido, porque no hay causas separadas, aisladas, fragmentadas. Todo está conectado con Todo.

En el budismo se aprecia el Universo como una red cósmica denominada “*La red de Indra*”, un vasto entramado de gemas preciosas que cuelgan del palacio del dios Indra. En palabras de Sir Charles Eliot:

“En el cielo de Indra, se dice que hay una red de perlas, ordenadas de tal forma que si miras a una, ves a todas las demás reflejadas en ella. Del mismo modo, cada objeto del mundo no es sólo él mismo, sino que incluye a todos los demás objetos y de hecho es todos los demás. En cada partícula de polvo se encuentran Budas innumerables.”

Los budistas insisten en que el concepto de interpenetración y Unidad del Todo, no es comprensible de manera intelectual, sino que ha de ser vivenciado por la mente iluminada en el estado de meditación.

La metáfora de la “*Red de Indra*”, todo conectado con todo, podría con justicia ser llamada el primer modelo de la Unidad del Todo, creado por los sabios orientales unos 2.500 años antes de la física cuántica de las partículas subatómicas. En esta visión, nada es causa de nada, Todo está unido con Todo, una Unidad absoluta, un proceso continuo, el movimiento de la energía que subyace en todo proceso, en cada instante, en cada *Ahora*. Todo sucede *Ahora*.

El enfoque cuántico de la Unidad del Todo

La física clásica de Newton se fundamentaba en observaciones relativas a objetos cotidianos, desde la caída de una manzana a planetas en órbita. Sus leyes se sometían constantemente a examen, se probaban y se difundieron durante cientos de años. Esa física es la que aún se estudia en nuestros colegios y universidades.

Pero a finales del siglo XIX, cuando los físicos comenzaron a crear herramientas para investigar los diminutos campos de la materia, descubrieron algo que los dejó atónitos: ¡La física de Newton no funcionaba!

A lo largo de los siguientes cien años, siglo XX, se fue creando una descripción científica completamente nueva para el mundo de lo diminuto, gracias a pioneros como Albert Einstein, Niels Borh, Erwin Schrodiger, Louis de Borglie, Jhon Bell, Michael Faraday, Werner Heisenberg, Pierre Simon Leplace, James C.Maxwel, Wolfgang Pauli, Max Planck...

Ese Nuevo saber, conocido como mecánica cuántica o física cuántica o teoría cuántica, no vino a reemplazar la física de Newton, que aún funciona muy bien para explicar los objetos y eventos grandes, macroscópicos, tridimensionales. Vino para llegar donde la física de Newton no pudo llegar: al mundo subatómico, a la realidad fantástica del suceder dentro del átomo; ese espacio y esas leyes son la esencia material de todo lo existente.

La nueva física, orgánica y holística, presenta una imagen del Universo como un todo unificado, cuyas partes están interconectadas e influyen unas sobre otras. Lo que quizás sea más importante es que la física cuántica ha borrado la tajante división cartesiana entre sujeto y objeto, causa y efecto, observador y observado, que dominó la ciencia durante 400 años. Según la física cuántica, todo participa en el Universo, simultáneamente.

“La idea de que algo sea local, o exista en un lugar concreto, es incorrecta. Todo es no-local. Las partículas están íntimamente conectadas en un nivel que trasciende el tiempo y el espacio.”

Jhon Bell.

Entonces, según la ciencia cuántica, todas las cosas y todos los momentos se tocan uno con el otro en todos los puntos. La unidad del sistema, del Universo, es suprema. Todo con todo, *Ahora*.

La Unidad de la Totalidad es un hecho, *Aquí-Ahora*, pero el *Aquí* no es espacio y el *Ahora* no es tiempo, dos conceptos que pertenecen por derecho propio al conocimiento místico.

“No hay acontecimientos al azar, ni eventos o cosas que existan por y para sí mismas, aisladamente. Los átomos que constituyen su cuerpo fueron forjados en algún momento en las estrellas y las causas del más pequeño suceso son prácticamente infinitas y están relacionadas con el todo de maneras incomprensibles.

Si usted quisiera seguir el rastro de cualquier suceso, tendría que remontarse hasta el comienzo de la creación.

Eckhart Tolle.

¿Es viable, entonces, el propósito psicoanalítico de encontrar la causa de una emoción? ¿Y esa supuesta causa no tiene otras causas? ¿Y así hasta el infinito de las causalidades?

“En la física moderna, el Universo es experimentado como un todo dinámico, inseparable, que siempre incluye de una manera esencial al observador. En esta experiencia, los conceptos tradicionales de espacio y tiempo, objetos aislados, causa y efecto, pierden su significado.”

Fritjof Capra, Físico.

Es necesario, por lo tanto, olvidarnos de buscar las causas de las emociones patológicas. El hecho real, concreto, es que la emoción sucede *Aquí-Ahora*, tal como es, independientemente de la infinitud de causalidades.

Entonces, la sanación no está en la difusa causalidad, sino en el hecho real, concreto, energético, de que la emoción sucede *Aquí-Ahora*, en este único instante, que esa es la única realidad cuando la emoción está presente; y que esa es la realidad concreta de la cual podemos liberarnos, *Aquí-Ahora*, sin importar sus inciertas causas, sin importar lo que sucedió en el pasado.

Aquí-Ahora-Esto es la única realidad, y esa es la realidad que puede ser trascendida, transformada, mediante procesos voluntarios, inteligentes y conscientes.

De manera que en el proceso de sanación necesitamos abandonar el concepto de *tiempo pasado*, porque no existe, y abandonar la búsqueda de la causa del sufrimiento actual, porque esa causa es multidimensional, inubicable, incierta, confusa, mental.

Lo que sí necesitamos es incorporar a nuestra vida el proceso de la observación-de-sí-mismo, *Aquí-Ahora*. Esa es la vía de la transformación sin esfuerzo. La dimensión de la transformación que se produce de manera natural cuando se aclara la visión, cuando vemos la naturaleza de las cosas más directamente, sin el obstáculo de los prejuicios, las creencias, las ideologías y los pensamientos.

El proceso inteligente para la sanación se inicia con la observación pura de la emoción, "*tal como es*", *Aquí-Ahora*.

El mismo estado de auto-observación es requerido en el proceso sanador de la *meditación*, que es más profundo, y es el mismo requerido en el estado de Presencia. Pero podría ser que en el estado de Presencia la emoción no suceda.



15. **Primer proceso sanador: la observación pura de la emoción**

“La observación modifica lo observado”

Zen.

Cada escuela psicológica en Occidente, y cada Escuela Esotérica en Oriente, propone su propia manera de resolver el problema de la emocionalidad. Podríamos resumir todo ello en 5 métodos básicos:

1. Permitir que la emoción sea.
Es darle rienda suelta a la energía de su ira, de su miedo, de su ansiedad, haga lo que haga, sin reprimirla.
2. Reprimir la emoción.
Muchos son los procedimientos conocidos: procesos catárticos con el cuerpo, ayunar, prácticas de relajación, lacerar el cuerpo con castigos físicos...

3. El análisis retrospectivo.
Tal como el psicoanálisis, buscando en el pasado la causa de la emoción que sucede Ahora, proceso que no busca ni garantiza la sanación, ni garantiza que hallará la causa.
4. Observar la emoción en acción.
Es la propuesta fundamental de las Escuelas de Conocimiento -Yoga, Budismo, Zen, Tao, Gurdjieff- partiendo del principio de que la observación transforma lo observado.
5. La disolución del “yo”.
Siendo cada emoción un estado interno del “yo”, la propuesta más sabia y profunda de las escuelas de sabiduría y de los grandes Maestros de todos los tiempos es disolver el “yo” en la nada, que es su esencia.

Dedicamos este capítulo al tema de la “*observación*” que es nuestra posibilidad real inmediata. Observar la emoción cuando está sucediendo, *Aquí-Ahora*.

La necesidad histórica de observarse

Es interesante descubrir que, desde la antigüedad mística hasta hoy, la enseñanza acerca de la observación de sí-mismo ha sido una constante, curiosamente utilizando siempre términos muy similares, no obstante el transcurso de los milenios. Como si un sólo sabio, único y eterno, hubiera predicado siempre el mismo conocimiento, sin importar el tiempo ni el espacio. Lea atentamente las siguientes citas, y descubra lo que les es común.

Miles de años antes de Cristo, una filosofía de la vida denominada Samkhya, en la India, afirmaba, según Shri Anirvan y su texto “*La vida en la vida*”:

“El corazón del problema que nos interesa es el siguiente: Tenga usted los ojos abiertos sobre sí mismo. ¡Obsérvese! Como el perro guardián, usted vigila al otro, pero jamás se mira con la misma agudeza.”

En la filosofía Vedanta, en la India, desde hace unos 4.000 años se afirma que:

“Así como el fuego es necesario para cocinar, así entre todas las formas de disciplina sólo la percepción es el medio directo para la liberación: sin la observación no puede haber liberación.”

Samkara.

El Buda existió hace unos 2.600 años. En el Dhammapada, que es uno de los libros sagrados del budismo, encontramos el “verso gemelo” N° 21, que dice:

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

El muy reconocido maestro Zen D.T. Suzuki desentraña las esencias del budismo:

“En la epistemología budista el ver desempeña un papel muy importante, pues constituye la base del comprender. Sin ver es imposible comprender: todo conocimiento real tiene su origen en la visión. Por ello comprender y observar se suelen encontrar unidos en la enseñanza del Buda. Por consiguiente, la filosofía Budista indica observar la realidad “tal como es”. Ver es experimentar la iluminación.”

Y un budista contemporáneo, Dhiravamsa, dice:

“Podemos observar las cosas desagradables que nos suceden, pero a su vez liberarnos de ellas puesto que las comprendemos tal como son.”

Por otra parte, la doctrina taoísta tiene sus fuentes en los primeros desarrollos de la más antigua cultura China, miles de años antes de nuestra era. A Lao Tsé, 600 años antes de Cristo, contemporáneo de Confucio y de Buda, se le atribuye la autoría del *“Tao Te Ching”*, uno de los libros más importantes y enigmáticos del pensamiento oriental. En el capítulo 54 de este texto, titulado el *“Tao y sus efectos”*, se encuentra este comentario:

“¿Cómo sé que el mundo debe ser de este modo, gobernado por Tao? Mediante la observación”.

Jesucristo hace 2.000 años, afirmó lo mismo a su manera:

“Mira pues, no suceda que la luz que en ti hay, sea tinieblas.”

Lucas 11,35. Biblia.

“Mirad, velad y orad, porque no sabéis cuándo será el tiempo.”

Marcos 13,33. Biblia.

El Zen es una de las pocas Escuelas de Sabiduría aceptadas como tal. Tiene unos 1.700 años de vigencia, siendo en sus orígenes una fusión del Budismo y el Tao. Joko Beck, maestra y exégeta de esta tradición mística en EE.UU, dice en su texto *“La vida tal como es”*:

“La primera etapa de la práctica es este proceso de tomar conciencia de nuestras emociones y reacciones internas. Necesitamos observarlo todo”.

En tiempos más recientes, mediados del siglo XX, Gurdjieff, el maestro del *“Cuarto Camino”*, afirma en *“Fragmentos de una enseñanza desconocida”* que:

“El método fundamental para el estudio de sí mismo es la observación de sí. Sin una observación de sí, correctamente conducida, un hombre no comprenderá jamás... cómo ni por qué en él todo sucede.”

Y finalmente Krishnamurti, casi contemporáneo nuestro - falleció el 17 de febrero de 1986, en Ojai, California- reitera en sus numerosos textos su idea central:

“Sólo cuando la mente está libre del ayer y, en consecuencia no está usando el presente como un medio para el futuro, es capaz de recibir lo Eterno... por lo tanto nuestro interés en la meditación es el de observarnos y conocernos a nosotros mismos, no sólo superficialmente, sino todo el contenido de la conciencia interna, oculta.”

El libro de la vida.

Así que, en el lapso de unos 6.000 años, la misma idea, la misma propuesta, el mismo propósito se ha preservado, como si el tiempo no transcurriera, ni el lugar importara. Se intuye una Verdad que trasciende el espacio, el tiempo, y las generaciones humanas, asociada al hecho de la *“observación de sí mismo”*. Pero, ¿por qué la eficacia del proceso de la auto observación? ¿Por qué la observación transforma las emociones observadas? ¿Por qué *“la observación modifica lo observado”* según la Física Cuántica y el Zen?

¿Quién es el observador de las emociones?

La ira, el miedo, la ansiedad, la depresión, los celos, la vanidad, la soberbia, la violencia... ¿son estados internos diferentes del observador? ¿Hay un observador, una entidad interna que observa eso que sucede en el espacio interno? ¿Existe realmente un “yo” que observa eso?

Mentalmente hemos separado el “yo”, que supuestamente es el *observador* de lo que está observando. Digo que “yo” estoy sufriendo; digo para “mí” que el sufrimiento debe terminar, y que para ponerle fin debo suprimirlo, debo huir de él. El pensamiento dominante es “yo” debo terminar con eso.

Por lo tanto, según este pensamiento, “yo” soy diferente del miedo, del dolor, de la ira, del sufrimiento, por lo cual “yo” debo huir de eso. Ahí hay una dualidad evidente: “yo” y “eso”.

Pero, ¿realmente es “usted” diferente de todos los estados emocionales? Puede creer que hay algo en usted que es totalmente distinto de todo eso, pero si lo cree, eso forma parte de su pensamiento, porque toda creencia es una creación de la mente.

Toda creencia es un pensamiento que viene del pasado. El tiempo pasado es su esencia, y no tiene conexión perceptiva con la realidad de este momento, Aquí-Ahora.

“El hombre cree que lo que piensa es verdad”

¿Es el observador, el “yo”, distinto de lo observado? Cuando usted se siente colérico, envidioso, brutal, cruel, violento, ¿no es usted todo eso?, ¿su ser no es todo eso?, ¿no está saturado totalmente de todo eso?, ¿hay algo más que todo eso, dentro de su espacio interno, en ese momento?

Vea la importancia de estas preguntas. Hemos separado al observador de lo observado, sin discernir si ese pensamiento tiene algún fundamento. Mentalmente hemos creado una división entre el “yo” y la emoción de este instante, y por lo tanto hay conflicto entre los fragmentos.

Ahora, ese “yo” quiere controlar la emoción, suprimirla, luchar contra eso, castigar al cuerpo, negar los deseos, destruir el impulso sexual, reprimir las emociones, conductas que son habituales en las sectas religiosas. Luchar contra lo que la naturaleza nos dio.

Pero si “usted” es eso, la ira, y sólo eso en este instante, y se percibe así al observar lo que sucede en su espacio interno, sin un sólo pensamiento, entonces el conflicto termina. Simplemente “usted” es eso, y nada más, en este instante. Su ser es eso, ahora, y lo ha descubierto mediante la observación pura, lo ha percibido así, lo ha comprendido.

Ha comprendido la realidad existencial de este instante, y esa comprensión es la libertad de todo conflicto, de todo sufrimiento. De manera que no hay “observador”, pero sí hay “observación” de la emoción que sucede Aquí-Ahora.

Descubrir este hecho es una realidad tremenda, percibir este hecho dentro de sí mismo, mediante la observación interior, inicia una acción totalmente distinta, una acción cerebral y química totalmente diferente.

No es un logro intelectual ver la verdad de esto. No nos referimos al concepto intelectual de la verdad, sino al hecho de que su “yo” no es diferente de sus cualidades. Usted no es distinto de su ira, celos, odio... Usted, su “yo”, es todo eso. Nisargadatta lo dice así:

“El observador es lo observado”.

Y lo único que fusiona al supuesto observador con el hecho observado es: la observación.

Cuando hay *observación*, según Ley Cuántica suficientemente demostrada, esa observación potencia lo observado, o lo modifica, o lo disuelve, o lo que sea, porque:

“La observación produce un efecto físico.”

Observación sin pensamiento

En el estado ordinario de conciencia en que se encuentra la humanidad, en cuanto la persona observa algo, percibe algo, su ser egocéntrico le aplica un nombre, lo interpreta, lo compara con otra cosa, piensa que es bueno o malo, que es bonito o feo, le asigna una significación que viene de su memoria, y así pierde la percepción pura de la cosa *“tal como es”*.

Es decir, pierde la percepción de la cosa y queda prisionera de los pensamientos acerca de esa cosa. Pero el pensamiento no es la cosa. Pensar en Dios no es Dios, pensar en amar no es amar. Entonces, la persona pierde el contacto con la realidad, queda alienado de la realidad, y se sumerge cada vez más en sus pensamientos egocéntricos que surgen de su memoria vieja, anacrónica.

Observar, percibir algo, externo o interno, es absolutamente diferente de pensar en ese algo.

El pensamiento es la reacción de la memoria frente a un estímulo, y la percepción es un hecho existencial que utiliza la atención y los sentidos, todo focalizado, *Aquí-Ahora-Esto*.

No es lo mismo pensar y pensar en las emociones que me atormentan, que observarlas directamente, sin un sólo pensamiento. Y en esto radica la clave de la sanación emocional.

“Uno no despierta espiritualmente hasta que cesa el nombrar compulsivo e inconsciente o, por lo menos, hasta que se hace consciente de él y así es capaz de observarlo a medida que ocurre.”

Eckhart Tolle.

De manera que tras la percepción pura de las emociones, sin un sólo pensamiento, no sólo está el sanarse y liberarse de esas emociones, sino el despertar a niveles superiores de conciencia, al trascender la mente ordinaria. Es el despertar espiritual, consciente, el que surge. Un estado superior del Ser interior.

Y este proceso puede ser practicado en cada momento de la vida cotidiana. En cualquier circunstancia en que se encuentre, muy frecuentemente, escoja un objeto cualquiera cercano a usted. Sin esfuerzo mental, relajado pero muy atento, preste total atención focalizada en el objeto, a cada detalle. Si surgen pensamientos, ignórellos como cosas inútiles, no se involucre en ellos, sea indiferente a ellos. No está interesado en los pensamientos sino en el acto de la percepción misma, pura percepción, sin procesos racionales de ningún tipo.

¿Puede separar el pensamiento de la percepción? ¿Ve claramente que son dos hechos distintos? ¿Puede observar, percibir, sin la voz de su cabeza que comenta, que nombra, que compara, que saca conclusiones? ¿Puede observar en silencio interior?

Después de un par de minutos, deje que su mirada vague por el lugar donde esté, iluminando con su atención alerta cada cosa sobre la que descansa.

Puede practicar también con los sonidos, cualquiera sea su fuerte, su naturaleza. ¿Puede estar tan completamente atento al sonido, percibiéndolo auditivamente, que sólo existe el acto de escuchar y nada más? ¿Sin pensar si es verdad o mentira, agradable o desagradable, buenos o malos, todos los cuales son procesos de identificación de su ego? ¿Puede simplemente escuchar sin todos esos movimientos de su mente egocéntrica? ¿Puede escuchar, con tanta pureza en la percepción, que se produce la ausencia del ego? ¿Puede escuchar sin pensar? ¿Puede escuchar sin la emoción?

Permita que cada sonido sea como es, sin interpretación alguna. Aquí la clave es también la atención relajada, alerta, atenta, focalizada en ese sonido. Pero, ¿podría dirigir la atención hacia la totalidad holística, y abrir todos los sentidos, todo simultáneamente? Inténtelo, y descubra lo que sucede en su ser interior.

¿Cuál es la clave de todo esto?

¡Si escucho sin pensar, la energía del sonido se convierte en la energía de la conciencia del sonido! Magia, alquimia pura. Este mismo principio es aplicable a las emociones.

La observación de las emociones. La mutación interior

El mismo razonamiento es aplicable a los estados emocionales: ¿puedo observar tan completamente atento esta emoción que me perturba -ira, miedo, vanidad, incertidumbre, angustia...- que sólo existe la observación y nada más, sin pensamiento alguno? ¿Sin decir “yo” tengo miedo, “yo” sufro mucho, “yo” estoy iracundo, no “me” gusta lo que me pasa, todos los cuales son procesos de identificación con el “yo”?

¿Puedo simplemente observar esta emoción sin todos esos movimientos internos de la mente? ¿Puedo observar la emoción tan

intensamente atento, que se produce la ausencia del “yo”? ¿Puedo simplemente observar la emoción sin pensar?

¡Si observo sin pensar, la energía de la emoción se convierte en la energía de la conciencia de la emoción, y la emoción se disuelve!

Al respecto, Krishnamurti nos obsequia esta joya:

“La observación pura, la percepción directa, no sólo transforma el estado de la mente, sino que las propias células cerebrales experimentan un cambio.”

¿Por qué? Porque la observación modifica lo observado, al percibir su energía, y modifica la energía del cerebro observador.

Entonces, la percepción pura de la emoción, sin procesos racionales de ningún tipo, produce un doble efecto:

1. Disuelve la emoción, porque la energía de la emoción se convierte en la energía de la conciencia.
2. Activa un estado nuevo, más elevado de conciencia, a partir de esa energía.

Usted podría comprobar este hecho observando sus emociones cuando suceden, sin pensamiento alguno: sólo observando eso, sin juicio alguno.

De manera que, según la Física Cuántica y según las enseñanzas de las grandes tradiciones espirituales, todo el proceso de la sanación interior y la autotransformación en estados superiores de conciencia, empiezan con la *observación de sí mismo*, Aquí-Ahora.

Tal vez Sócrates ya lo sabía hace 2.500 años cuando dijo:

“El conocimiento de sí mismo es el principio de toda sabiduría”.

El sufrimiento emocional es egocéntrico

A través de la práctica de la observación pura, sin pensar, pasamos de una vida de drama, una especie de telenovela, a una vida sin drama. A pesar de lo que digamos, la verdad es que nos agradan mucho nuestros dramas personales.

¿Por qué? Porque independientemente de cuál sea el tema de nuestro drama personal, siempre que sufrimos somos el centro de todo, que es lo que el “yo” busca ser. El “yo” es egocéntrico. Cuando sufro, lloro y padezco, siento inconscientemente que “yo” soy el centro del universo, y esa es una sensación que le fascina al ego.

“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.”

Gurdjieff.

El drama personal oculta el placer perverso de sufrir, porque es lo único que hace sentir viva a esa persona.

El principio de la sanación es la “observación de sí mismo”, pero el proceso continúa profundizándose, sin límite, hacia estados superiores de conciencia.

Cuando mediante la observación identificamos y reconocemos nuestros pensamientos -emociones, nos damos cuenta de que nosotros, en realidad, no deseamos abandonar nuestro drama psicológico personal: lo que pensamos y sentimos acerca de nosotros y de los demás, lo que sentimos acerca de lo que sucede.

Realmente deseamos pasar el tiempo con nuestro drama personal hasta que, después de muchos meses de autoobservación, descubrimos la naturaleza estéril de nuestros pensamientos-emociones dramáticos, que nutren nuestro permanente sufrimiento.

Cuando la etapa de este autorreconocimiento está bien avanzada, debemos incorporar una nueva práctica: sentir las sensaciones de nuestro cuerpo, lo que oímos, vemos, sentimos, olemos, saboreamos, es decir, incorporar conscientemente los sentidos a nuestra vida, volver a los sentidos, con lo cual despertamos a un estado superior de conciencia denominado Presencia o Testigo, desde el cual continúa la observación de sí mismo, pero desde una calidad diferente del *ser* interior.

¿En qué radica el poder transformador de la observación?

La Física Cuántica ha demostrado fehacientemente, fuera de toda duda, que el proceso de la observación influye en lo observado, viéndose obligada a indagar con la idea revolucionaria de que estamos implicados en la realidad. No existe la objetividad. Esto es un hecho, una ley de la naturaleza, es así.

La pregunta pertinente es, entonces, ¿en qué radica la eficacia de la observación? ¿En qué se sustenta el poder transformador de la observación? Los Maestros místicos y la Física registran el hecho transformador de la observación, pero aún no nos han explicado por qué.

En la dimensión cuántica, por ejemplo, la "*función de onda*" colapsa al ser observada, para convertirse en onda o en partícula, según la intención del observador. Es un hecho muy extraño comprobado científicamente en laboratorio, pero así es.

En la dimensión de las emociones también es un hecho que al observarlas, sin pensar, con la *atención* focalizada en ellas, pierden energía, se aligeran, pierden intensidad, se disuelven. ¿Por qué? Partiendo del principio de que una emoción es una “*forma*” de la energía vital, podemos desarrollar una explicación razonable, fundamentada en principios de la física clásica.

Tomemos, por ejemplo, una emoción tan primitiva y común como la ira. La ira es una “*forma*” emocional que toma la energía vital al reaccionar ante algo que no acepta o ante una señal de peligro. Su *ser* actual, su ego, es el que reacciona ante lo que no acepta, y su instinto de vida es el que reacciona ante el peligro. Es un hecho que esa emoción es una energía, que vibra, como toda energía.

También es un hecho, poco reconocido, que la *atención* mental - implícita en la observación focalizada- es una energía muy fina, intensa, poderosa, informe, sin ego, que también vibra.

¿Qué pasaría si aplico la poderosa energía de la *atención* a la energía biológica de la emoción? ¿Si le aplico la atención a la ira? ¿Qué pasaría al fusionar esas dos energías?

Desde el punto de vista de la Física, la posibilidad es la siguiente. Representemos la energía de la ira así:

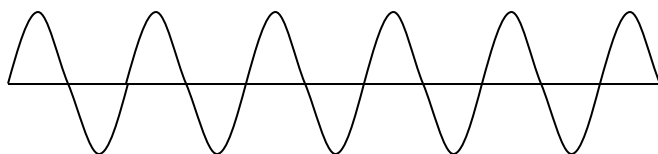


Figura 1. Energía de la ira

Al observar su ira, lo que realmente está haciendo es aplicarle la energía poderosa de su atención, puesto que la ha focalizado en ese estado emocional. Podemos visualizar la vibrante energía de la atención así:



Figura 2. Energía de la atención

Si hay observación pura de esa ira, sin un sólo pensamiento, no habrá espacio entre la energía de la ira y la energía de la atención. En tal caso, las dos energías se fusionan así:

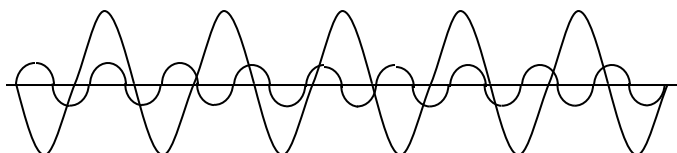


Figura 3. Fusión de las dos energías

La sobreposición de estas dos ondas vibratorias, denominada en la Física como “*interferencia de ondas*”, produce como resultado que las dos energías se transforman en una nueva energía de otra calidad. Podemos verla así:



Figura 4. Nueva onda de energía

La “*forma*” de la emoción se ha disuelto, la energía de la ira se ha transmutado, la emoción ha terminado por efecto de la atención focalizada en esa ira, cuando está sucediendo.

El poder de la Atención

La explicación racional anterior es válida desde el punto de vista de la Física, y puede ser satisfactoria para una mente analítica; pero acerca de la atención, que parece ser la energía que lo transmuta todo, hay significaciones místicas que la conectan con estados superiores de conciencia.

Acudamos a algunos Maestros:

1. Según Charlotte Joko Beck, maestra Zen:

“Podríamos reemplazar la palabra atención por la palabra consciencia. La atención o la consciencia son el secreto de la vida y la esencia de la práctica...”

“Cuando no prestamos atención a cada pequeño esto, lo perdemos todo. Y el contenido de esto puede ser cualquier cosa...”

“Cuando tambalea nuestra atención al momento presente y nos dejamos arrastrar por alguna versión del “Tengo que hacerlo a mi manera”, se crea un vacío en nuestra conciencia de la realidad como es en este momento; y toda la desgracia de nuestra vida se cuelga por entre esa rendija...”

“Si somos verdaderamente persistentes en la observación de sí mismo, día tras día, gradualmente

encontraremos el camino para salir del laberinto caótico de nuestra vida personal. La clave es la atención, la atención, la atención...”

2. Según el maestro Eckhart Tolle.

“No diferencie las emociones en buenas y malas. Permita que cada emoción sea como es, sin interpretarla. Aquí la clave es también la atención relajada pero alerta...”

En una relación auténtica hay una expansión de atención abierta, alerta hacia la otra persona en la cual no hay deseo. Esa atención alerta es presencia, conciencia. Es el prerequisite para cualquier relación auténtica...

Cuando usted presta atención plena, usted no está allí ya primariamente como una persona, sino como un campo de consciencia, de Presencia alerta...

Cuando usted está Presente, cuando su atención está plenamente en el Ahora, esa Presencia fluirá hacia lo que usted hace y lo transformará...

La atención consciente sostenida, corta el lazo entre el cuerpo del dolor y sus procesos de pensamiento y efectúa el proceso de la transmutación...”

3. Según Osho:

“Cada célula de tu cuerpo y cada fibra de tu mente se han llenado de sueño. No es un fenómeno de poca monta. Por eso se necesita un gran esfuerzo para mantenerse

alerta, atento, vigilante. Para convertirse en un testigo de sí mismo...

La gente vive sumida en el sufrimiento. Sólo existen dos maneras de salir de él: la primera consiste en convertirse en meditador: alerta, atento, despierto, consciente... y eso es algo muy difícil. Se necesita coraje...

El primer paso hacia la conciencia es prestarle mucha atención a tu cuerpo...

El significado original de la palabra pecar es faltar. No significa hacer algo que está mal, significa simplemente faltar, estar ausente, hacer algo sin estar Presente, atento, alerta: este es el único pecado..."

4. Según Krishnamurti:

"Desperdiciamos nuestra energía a causa del esfuerzo, y ese desperdicio de energía causado por el esfuerzo nos impide entrar directamente en contacto con el hecho.

Cuando estoy haciendo un esfuerzo tremendo para escuchar a alguien, toda mi energía se ha empleado en hacer el esfuerzo y, en realidad, no escucho.

Cuando estoy iracundo o impaciente, toda mi energía se ha ido en tratar de decir "no debo estar enojado". Pero cuando presto atención completa a la ira, a ese estado de la mente, sin escapar mediante palabras, condena o juicio, entonces, en ese estado de atención, estoy libre de la cosa llamada "ira".

5. Según el budismo:

“¿Qué es la Atención Pura? La Atención Pura es la consciencia clara y singularizada de lo que realmente nos sucede a nosotros y en nosotros, en los sucesivos momentos de percepción. Se llama “pura” porque se ocupa precisamente de los hechos desnudos de la percepción, ya sean presentados a través de los cinco sentidos físicos, ya a través de la mente que, para el pensamiento budista, constituye el sexto sentido.”

Nyanaponika.

Tome atenta nota que acaban de aparecer “los sentidos” como instrumentos de la percepción pura, que es conciencia clara de la realidad que sucede.

“El desarrollo de la Atención exige un entrenamiento sistemático y, para ello, podemos utilizar una amplia variedad de objetos, que van desde la respiración, la visualización o en el mantra, hasta un sentimiento concreto, como la bondad, o una emoción concreta, como el temor.

Destaquemos tan solo, por el momento, que la atención concentrada es un proceso de focalización de la mente, que nos permite mantener de manera estable la conciencia sobre un objeto, -como, por ejemplo la respiración-, procurando que se aleje lo menos posible de ella.”

Walpola Rahula, budista.

Aquí aparecen la respiración, los sentimientos y las emociones, como objetos de conciencia mediante la Atención pura focalizada en eso.

“Téngase bien presente que cualquiera sea la forma de “meditación”, lo esencial es la atención, la toma de conciencia y la observación.”

Dalai Lama, budista.

6. Y finalmente, Jesucristo lo dijo así:

Mirad, velad y orad; porque no sabéis cuándo será el tiempo”

Marcos 13,33 Biblia.

Pero todavía podemos ir aún más lejos, más profundo. Hay una notable diferencia entre la *atención* que dedicamos a un objeto y la atención sin un objeto. Podemos focalizarnos en un pensamiento, en una creencia, en un objeto, en una emoción, en una sensación, lo cual modifica lo observado, pero ese movimiento interno de la mente es un proceso de exclusión, porque hemos seleccionado un objeto, entre muchos otros.

Pero podemos preguntarnos: ¿hay una atención alerta que no es exclusiva? ¿Existe una atención sin nada que absorba la mente? ¿Hay atención sin que la mente se concentre sobre un objeto? ¿Hay atención sin ningún tipo de propósito, de motivo? ¿Puede la mente prestar atención plena, sin sentido alguno de exclusión? No hay duda de que puede hacerlo y ese es, en realidad, el único estado verdadero de atención. Es la atención holística, que es estar Presente.

Los estados focalizados de atención, para sanar, modificar o disolver ciertos estados internos, son útiles y necesarios en los procesos de saneamiento, pero no son la Atención verdadera, porque es excluyente, se focaliza en algo.

Si usted puede abrir su atención a la totalidad completa, holística, sin estar absorto en algo y sin sentido alguno de exclusión,

entonces descubrirá qué es meditar; porque en esa atención no hay esfuerzo, ni división, ni lucha, ni exclusión, ni búsqueda de un resultado, ni objeto, ni foco alguno.

De este modo, apoyándose incluso en la apertura de todos los sentidos a la totalidad, la meditación es un proceso por el cual la mente se libera de todos los sistemas, de todas las creencias, de todos sus objetos, y puede conceder atención holística sin estar absorta en algo y sin hacer esfuerzo alguno para concentrarse.

Cuando la mente está vacía de todo contenido y silenciosa de todo pensamiento, la Verdad, el Absoluto, Dios, se puede manifestar.

El vacío y el silencio son condiciones para la epifanía.

En la percepción alerta no hay tiempo, no hay un devenir, no hay objeto alguno que alcanzar. Hay observación silenciosa sin opción ni condena, y en ella surge la comprensión liberadora.

Esta percepción revela ese vacío creador que no puede ser imaginado ni formulado. En esta percepción pasiva, pero alerta, atenta, el problema es comprendido y disuelto.

Existe en esta percepción una sensibilidad intensificada que contiene la energía más pura, que no busca nada.

El problema surge únicamente cuando buscamos un resultado.

Cuando cesa la búsqueda de resultados, y hay percepción pura, sólo entonces, no hay problemas.

Cuando aplicamos la percepción pura a la emoción, que es una *“forma”* de la energía, esa *“forma”* se diluye en la nada, y la energía de la emoción se convierte en conciencia.

Observar sin analizar

La observación se halla totalmente libre del análisis. ¿Es posible observar simplemente, sin propósito, sin conclusión ni dirección alguna, sin ningún motivo? ¿Es posible tener tan sólo un mirar puro, claro?

Obviamente, es posible cuando usted mira aquellos hermosos árboles. Eso es muy simple. Puedo mirar ese árbol y puedo hacerlo sin distorsión ninguna, porque estoy mirando ópticamente, y en esa observación no tiene cabida el proceso del análisis. Voy más allá de él. Pero mirar cómo opera el movimiento interno de la existencia, observarlo sin ninguna distorsión, es algo muy distinto.

La mirada interior es muy distinta de la mirada exterior. Para la mirada exterior hay sentidos para percibir esa realidad, pero para la mirada interior carecemos de sentidos.

Entonces, la pregunta es: ¿Puede haber una observación de toda la actividad emocional, por ejemplo del miedo, sin tratar de hallar la causa, sin proponernos ponerle fin, sin analizarlo, sin intentar reprimirlo, sin escapar de él?

¿Es posible mirar simplemente todo el movimiento de la emoción, del miedo, y permanecer con él? Por "*permanecer con él*" significa observarlo sin que ningún movimiento del pensar intervenga en la observación.

La atención surge con ese observar. Ese observar es atención total. El observar es el proceso de mirar y la atención es la energía de ese proceso. No es concentración mental; es atención observadora. Es como enfocar una luz brillante sobre un objeto, como un rayo láser enfocado en el miedo. En el enfoque de esa energía, que es luz, en ese movimiento, el miedo llega a su fin.

El análisis jamás terminará con el miedo. Por lo tanto, surge la pregunta: ¿Es capaz mi mente de tener una atención semejante que reúna toda la energía de mi intelecto, de mi emoción, de mis nervios, como para poder mirar todo este movimiento emocional, mirarlo sin que haya propósito, ni rechazo, ni evasión, ni pensamiento alguno?

Si el pensamiento surge en el proceso de la observación, debe ser observado. No es cuestión de reprimir el pensamiento, eso es imposible. Por consiguiente, lo miro; cuando desaparece, regreso a la observación de la emoción. Así es el proceso de la autoliberación. Pero, desafortunadamente, nosotros no concedemos atención a nada. Vivimos satisfechos con el “*darnos cuenta*”, pero el darnos cuenta cerebral, instintivo, no es observar con la atención focalizada.

El observador es lo observado

Este es un principio que pertenece a la mística pura, y que es necesario comprender cabalmente. Este tema no es un propósito de este capítulo, ni de este libro, pero podemos esbozarlo.

¿Comprendemos claramente que el observador es lo observado? Puedo observar las diversas reacciones internas y las nombro: codicia, miedo, vanidad, envidia, ira... Ahora bien, el observador, ¿se halla separado de la ira? En estado de ira soy la ira de arriba abajo, sólo ira, todo ira, nada más. El observador mismo es lo observado, o sea, la ira. ¿Ve usted la verdad de ello como una realidad profunda, una verdad absoluta?

Tengo miedo. Ese miedo soy “yo”. No estoy separado de ese miedo. Así, pues, el observador es lo observado. Y en la acción de ver esa verdad que es absoluta, sólo existe el hecho: el hecho de que el miedo soy “yo”, y de que no estoy separado del miedo. Entonces, ¿qué necesidad hay del análisis?

Tenemos que tener claro que el pensador es el pensamiento, el experimentador es la experiencia, el vividor es la vida, el caminante es el caminar, el analizador es lo analizado, el danzarín es la danza, el amante es el amor. Cuando mediante la percepción pura de este hecho, de esta verdad, lo constata, cuando descubre que no hay división alguna entre el observador y lo observado, todo conflicto termina.

No hay “*quién*” observe. Sólo existe el estado de observación, el estado de percepción pura de lo externo y lo interno.

Entonces, queda la pregunta mística que no puede ser respondida por la mente racional: si lo observado desaparece al ser observado, si las emociones desaparecen al ser observadas, ¿qué queda dentro de sí?

Mediante un Trabajo Interior en cualquiera de las Escuelas de Conocimiento -Yoga, Zen, Budismo, Tao, Sufismo- usted puede pasarse a vivir en estado de observación y, entonces, todo el sufrimiento emocional termina.

Esta es la vía de la dicha, del gozo de existir, sin depender de nada externo, sin depender de nadie.

Observe la infelicidad

Para terminar el dolor que aflige a la condición humana, usted tiene que empezar con usted y responsabilizarse por su estado interior en cada momento, Ahora.

Pregúntese: ¿Hay negatividad en mí en este momento? Después vuélvase alerta, atento a sus pensamientos y a sus emociones. Observe la infelicidad leve en cualquiera de sus

manifestaciones, como descontento, nerviosismo, ansiedad, miedo, estar aburrido, etc.

Vigile, observe los pensamientos que parecen justificar esa infelicidad, pero que en realidad son su causa.

Con la percepción pura de los pensamientos, emociones y reacciones viene la *desidentificación* de eso, el cambio en su Ser.

Antes usted era los pensamientos, las emociones y las reacciones; ahora es la conciencia, la Presencia consciente que es Testigo de esos estados.



16. **Segundo proceso sanador: la meditación**

“El camino de la meditación nos enseña a dirigirnos hacia nuestras vidas, cuerpos, emociones, mentes y corazones.”

Budismo.

La meditación no tiene nada que ver con alcanzar un resultado, como un propósito específico del deseo. En estricto sentido, no es cuestión de respirar de cierta manera, de moverse de cierta manera, de mirar un objeto de cierta manera. Esas son sólo técnicas preliminares que ayudan, pero la verdadera meditación no es algo separado de la vida.

Cuando usted conduce un auto, o se encuentra sentado en un bus, cuando está conversando con un amigo, cuando camina a solas por la calle, fritando un huevo, aseando la cocina, contemplando un pájaro que vaga por el espacio o una mariposa llevada por el viento, cuando está en una reunión de negocios, o está haciendo el amor... si está atento a todo eso, alerta a todo lo que sucede, despierto,

Presente, con todos los sentidos abiertos, observando todo el acontecer interno y externo, sin pensamiento alguno... eso es meditación.

Un camino sin final

El proceso meditativo no tiene final, es una práctica de toda la vida que cualquiera puede emprender, sin importar la edad o las creencias espirituales. Tampoco hay un momento específico en el que se deba emprender dicho camino.

La meditación es un camino eterno que se encuentra en el corazón de todas las grandes tradiciones espirituales. A través del tiempo, las personas han buscado lugares y momentos de aislamiento en monasterios, templos, desiertos y montañas, intentando encontrar la paz interior, el contacto con lo sagrado y la renovación espiritual. Incluso en la tradición cristiana, Jesucristo se retiró al desierto durante 40 días:

“Y estuvo allí en el desierto cuarenta días, y era tentado por satanás, y estaba con las fieras; y los ángeles le servían.”

Marcos 1, 13. Biblia.

Aunque el arte de la meditación está profundamente arraigado en los antiguos caminos espirituales, es igualmente relevante y transformador para la gente de hoy.

Muchas personas cultivan ese camino contemplativo en centros de meditación o en sus casas, retirados del agite de la vida, o en medio de sus vidas atareadas y comprometidas.

Esto indica que hay dos circunstancias propicias para meditar:

1. En medio de la vida, Ahora, Aquí.

Se trata de la observación pura de lo que sucede Ahora, dentro de sí mismo y fuera de sí mismo, sea lo que sea.

A este proceso se refiere todo lo comentado en el capítulo anterior.

2. Fuera de la vida.

La persona se retira de la vida externa, y se recoge en su casa, en un monasterio, en un parque... a meditar. En este caso la persona toma su posición de meditación y elige el foco de su meditación: lo que sucede internamente Ahora, la respiración, los pensamientos, las sensaciones del cuerpo; pero bien puede invocar la emoción con la cual quiere meditar, para disolverla; a esta práctica se refiere este capítulo.

Así, con dos opciones, llegamos a comprender que no siempre es posible, ni deseable, separarnos de nuestras vidas cotidianas, de compromisos y relaciones, pero que siempre es posible transformar nuestro Ser interior, hacia niveles superiores de conciencia.

No existe ni un lugar ni un tiempo correcto o incorrecto para la meditación. Para muchos principiantes, sin embargo, puede ser de mucha utilidad establecer un rincón tranquilo para meditar, así como una hora fija del día.

Las preguntas acerca de cuándo, dónde y cómo, se irán resolviendo a través de la experiencia y la experimentación.

La meditación se hace cada vez más profunda y significativa mediante la práctica y la dedicación seria.

Cultivar la sensibilidad

En realidad, la meditación no es algo que “*hacemos*”; es cultivar la sensibilidad, la serenidad, la atención y la comprensión, en cada instante de la vida. En su nivel más profundo, la meditación es una forma de *very* de *ser*, de instante en instante, Ahora, Aquí.

Aprendemos a cultivar la *conciencia* de sí mismo cuando estamos más desconectados, la sensibilidad perceptiva en los sitios más comunes, y la serenidad en medio del caos de la vida ordinaria.

La esencia del camino de la meditación es la decisión incondicional de *estar presentes*, *conscientes* de lo interior y lo exterior, sin importar las circunstancias de la vida. Prestamos igual atención a lo agradable y a lo desagradable, a lo placentero y a lo difícil, a lo que me gusta o me disgusta... sin opciones.

La perseverancia y la dedicación son los grandes aliados de la profundización en la meditación. Con la práctica, surge una claridad confiable y una serenidad inquebrantable.

Regresar al estado de serenidad

En momentos de gran desasosiego, es posible que usted concluya que la meditación no vale la pena y que es improductiva. En tal caso, es importante recordar que los breves momentos en los que usted enfoca su atención en vez de perderse, de estar alerta, atento, despierto, observando lo que sucede, son momentos valiosos porque cambian la calidad de su vida presente.

Habrán ocasiones en las que tendrá que comenzar de nuevo y renovar su intención de *estar presente*, observando el suceder de la vida interna y externa. Cada vez que podamos hacer esto significa un cambio en nuestro *ser* que, con la práctica, nos cambiará la vida.

Enfoques en la meditación

No existe un estilo único de meditación, un enfoque que le sirva a todo el mundo. Las personas llegan a la meditación por muchas razones y la abordan desde diferentes ángulos. Algunos cultivan el amor y la compasión; otros le prestan más atención a sus mentes, emociones y cuerpos; otros buscan el camino para perdonar, perdonarse y ser perdonados; otros encuentran en la respiración, como el Buda, el camino para trascender los estados psíquicos ordinarios y evolucionar en la escala de la *Conciencia*, hacia el Nirvana.

Los ejemplos de meditación que exponemos en este capítulo se focalizan en el propósito de sanarse emocionalmente, por lo cual necesitamos alguna noción acerca de lo que es la *Conciencia*.

¿Qué es la Conciencia?

La Conciencia es algo muy difícil de definir, porque trasciende la mente. Igual sucede con otros conceptos como la Vida, la eternidad, el Amor, el Absoluto, la Unidad de Todo.

En principio, podríamos definirla como el espacio interno donde sucede el pensamiento, la emoción, la sensación y la percepción, pero es insuficiente. Pero también podríamos definirla según Eckhart Tolle:

“La Conciencia es la conexión con la Inteligencia el Universo.”

Una de las mayores dificultades radica en la creencia generalizada de que la Conciencia es “*darse cuenta*”. No. El ordinario “*darse cuenta*” de lo externo es sólo una función del cerebro; podría aceptarse que es el primero y más bajo nivel de conciencia, creado por la naturaleza en el cerebro animal. Es un bajo nivel, pero fue un extraordinario avance en el proceso evolutivo del cerebro.

¿Por qué se ignora el tema de la Conciencia? Porque vivimos en una era extremadamente materialista, que ha estado dominada por una ciencia materialista; en otras palabras, en cuanto cultura, estamos interesados en lo que hay “*ahí afuera*” y no nos interesa tanto lo que sucede “*aquí dentro*”.

Sólo miramos hacia afuera. Nunca miramos hacia dentro de sí mismo, como si la única realidad fuese la dimensión de las cosas, los eventos, las personas...

Hay un error en la mirada.

Incluso cuando dirigimos la atención hacia el interior, nos interesa más el *contenido* de la Conciencia, las cosas que ocupan las neuronas -pensamientos, emociones, sueños, especulaciones- que la Conciencia en sí misma. Nos interesan las imágenes de la película, pero olvidamos que, sin la pantalla en la que se proyectan, no habría nada.

La pantalla es la Conciencia, y las imágenes son las “*formas*” que aparecen en la pantalla.

No obstante el materialismo predominante en la ciencia, hay científicos como el Dr. John Hagelin, famoso experto en el mundo cuántico, que se permiten definiciones que colindan con el misticismo:

“La experiencia primera, el comienzo del Universo podríamos decir, ocurre cuando la Conciencia pura, esto es, el campo unificado contemplándose a sí mismo, crea la estructura triple de observador, observado y proceso de observación, dentro de su naturaleza esencialmente unificada. A partir de ahí, la Conciencia crea la creación en el nivel más profundo de la realidad.”

Entonces, si la Conciencia pura crea la realidad manifestada,

¡todo es Conciencia!

Y el Doctor en física teórica, Fritjof Capra, reconocido en los medios científicos por su obra “*El tao de la Física*”, afirma que:

“Nuestra conciencia normal de vigilia, que nosotros llamamos racional, no es más que un tipo especial de conciencia, y a su alrededor, separadas de ella por la más transparente de las películas, existen formas potenciales de conciencia totalmente diferentes.”

De manera que nos estamos refiriendo a *algo* que trasciende la mente, el espacio, el tiempo y la energía, porque toda la energía del Universo fue creada en el instante de big bang, hace 13.700 millones de años, ¡por la Conciencia!

Según la comprobada y extraordinaria fórmula de Albert Einstein: $E = mc^2$ (la energía es igual a la masa por la velocidad de la luz al cuadrado), todas las formas materiales del Universo son energía condensada -incluido su cuerpo, sus emociones y su pensamiento-, pero la energía fue creada por la Conciencia.

Por lo tanto, ¡sus emociones son, esencialmente, Conciencia! Y este es el principio de la sanación que se practica en los ejemplos siguientes de meditación para sanar y evolucionar.

Desde la perspectiva mística, las referencias a la Conciencia son igualmente abstractas, llenas de significación, porque no puede ser de otra manera. La Conciencia no puede ser definida porque trasciende la mente, pero puede ser vivida; se puede ser consciente de sí mismo, y este es el primer peldaño en la escala infinita de la Conciencia pura.

En el Bhagavad – Gita, uno de los libros sagrados de la India antigua, se dice:

“Mas existe otra naturaleza, la cual es eterna y trascendental a esta materia manifiesta y no manifiesta. Esta naturaleza es suprema y nunca es aniquilada. Cuando todo este mundo es aniquilado, esa parte permanece tal como es.”

El Zen la denomina de la manera más bella como:

“Un campo informe de bienaventuranza.”

Tan pronto como dejamos de pensar, estamos conscientes. La conciencia no es algo que debemos tratar de ser; es lo que somos cuando la mente está vacía de todo contenido y silenciosa de todo pensamiento.

“Es un gran arte para la mente estar por completo silenciosa, sin coacción alguna; sólo entonces es posible experimentar aquello que es Inconmensurable.”

Krishnamurti.

La Conciencia es lo no manifestado, lo eterno. Se manifiesta como Universo, que gradualmente se vuelve consciente. La involución de la Conciencia es su manifestación como energía, como materia, como forma. La evolución es el retorno de la forma a la Conciencia.

“La conciencia misma es ajena al tiempo y, por lo tanto, no evoluciona. No nació nunca y no muere. Cuando la conciencia se convierte en el Universo manifestado, parece estar sujeta al tiempo y sufrir un proceso evolutivo. Ninguna mente humana es capaz de comprender plenamente la razón de este proceso. Pero podemos tener atisbos de él en nuestro interior y volvernos participantes conscientes de él.”

Eckhart Tolle.

Si se acerca a la Conciencia sin su “yo”, sin que lo humano se entrometa, si se acerca como un vacío, como una vacuidad, una nada, sin conceptos previos, sin buscar nada, sin propensión, tal vez pueda vivenciar que la Conciencia carece de cualidades. Simplemente *ES*. Usted es, esencialmente, eso.

La Conciencia es la inteligencia primigenia, el principio organizador, la dimensión que está detrás del surgimiento de la forma. Es la totalidad. No hay límite, no hay fronteras, no hay ninguna “*otra cosa*”. Así que no puede ser definida. Todo lo dicho es un intento por describir lo indescriptible.

¿Y cómo es la conexión del ser humano con la Conciencia?:

“Aunque el reino no manifestado de la conciencia pura podría considerarse otra dimensión, no está separada de esta dimensión de la forma. La forma y lo sin forma se interpenetran. Lo no manifestado, la Conciencia, fluye hacia esta dimensión como conciencia individual, como espacio interior, como Presencia.

¿Cómo lo hace? A través de la forma humana que se vuelve consciente y cumple así su destino.”

Sri Nisargadatta.

¿Y cuál es la “*forma*” humana?: su cuerpo, su emoción, su mente, con todos sus contenidos. Entonces, su cuerpo es una “*forma*” de la Conciencia; su mente con sus pensamientos es un “*forma*” de la Conciencia; y sus emociones son “*formas*” de la Conciencia.

El paso siguiente en la evolución humana es transformar su cuerpo, su mente y sus emociones en Conciencia, que es el retorno a la Fuente.

Entonces, las emociones tienen su razón noble para existir,

porque contienen la energía que permite el retorno a la Conciencia.
¡Benditas sean!

Finalmente, quedémonos con la definición más simple:

¡Todo es, esencialmente, Conciencia!

Meditaciones con las emociones

Transmutación puede definirse como un cambio en las cualidades de la mente. En la alquimia, transmutación es la transformación de metales básicos en plata u oro. En biología, es el cambio de una especie en otra, como, por ejemplo, la *evolución* de las especies. En química es la conversión de un elemento en otro.

Entonces, *transmutación* es cambiar de una forma a otra forma.

Para el investigador de sí mismo, el terapeuta, el aspirante espiritual o la persona que explora la escala de la Conciencia dentro de sí-mismo, es imprescindible comprender lo que compone y solidifica las emociones, para vivir esos componentes tal como son.

Por ejemplo, la ira, sin una etiqueta, es pensamientos; los pensamientos, sin una etiqueta, son sensaciones; las sensaciones, sin una etiqueta, son energía; y la energía es una forma de la Conciencia. Una vez que se han eliminado las etiquetas, los juicios, las significaciones, se van dando los pasos para llegar a la transmutación.

¿Cómo eliminar las etiquetas? Observando la emoción, el pensamiento, la sensación, sin juicios, sin evaluaciones, sin aplicarle ningún significado, sin proceso racional alguno. Siendo Testigo de esas experiencias internas, que son estados de la energía.

Contemplando todo eso, sin más, viviéndolas tal como son, sin rechazar nada y sin apegarse a nada.

Este es un proceso sin esfuerzo, sin luchar contra nada, sin destruir nada. No es un proceso de *cambiar* un estado interno por otro, porque el simple hecho de que una persona *imagine* que esto o eso es mejor, está aportando un juicio desde su ego, un juicio que niega “*lo que es*” y se mueve hacia “*lo que debe ser*”. Ese juicio evade la realidad de “*lo que es*”, *Aquí-Ahora*, y la sustituye por el idealismo de “*lo que debe ser*”. Aquí no hay mutación alguna.

La *transmutación*, mediante la *observación* pura, la *percepción* pura, sin un solo pensamiento, permite al investigador de sí-mismo, al terapeuta, la oportunidad de añadir una tercera alternativa a la dualidad expresión-represión, concretamente la *transmutación*.

Simplemente observando, percibiendo, vivenciado, siendo testigo de las emociones, pensamientos, sensaciones, sentimientos, etc., tal como son; esa energía de la Atención, que está implícita en el proceso de la observación, lo transmuta todo en sus componentes más simples.

El único concepto que está implícito en estas meditaciones, compartido por la Física Cuántica, es que *Todo* está hecho de energía; a su vez, las Escuelas de Sabiduría agregan que la Conciencia es la fuente primigenia de toda energía.

Es decir, ¡Todo es Conciencia!

Meditación con el miedo

Paso 1: Asuma un estado de quietud, sentado o acostado, relajado, sin expectativas, ojos cerrados.

- Paso 2: Invoque mentalmente una situación en que sintió miedo: las personas, las circunstancias, los hechos, como si estuviera sucediendo Ahora, Aquí.
- Paso 3: Focalice su atención en ese miedo, como una emoción, y obsérvela, sin un sólo pensamiento, sin cambiar nada.
- Paso 4: Profundice un poco más. Focalice su atención en los pensamientos que generan esa emoción, y obsérvelos, sin cambiar nada.
- Paso 5: Profundice un poco más. Focalice su atención donde está ese miedo en su cuerpo. Sienta y observe esas sensaciones.
- Paso 6: Descubra que usted es el observador de todos esos procesos.
- Paso 7: Vivencie al observador, la emoción, los pensamientos y las sensaciones, como algo hecho de energía.
- Paso 8: Vivencie que todo eso -energía, observador, emoción, pensamientos y sensaciones- es algo hecho de la misma Conciencia.
- Paso 9: Abra los ojos lentamente y experimente los objetos del lugar, por ejemplo las paredes, las mesas, las sillas, los objetos... como hechos de la misma conciencia que el observador que está observando la emoción del miedo.

Iníciase en la meditación practicando con los pasos 1, 2, 3, y dedicando unos 20 minutos diarios, preferiblemente a la misma hora y en el mismo sitio, para que el cuerpo se vaya acostumbrando.

Progresivamente, su práctica le va indicando cuándo incorporar

el siguiente paso y cuándo aumentar el tiempo de su meditación, hasta un máximo de 45 minutos por sesión.

Meditación con la ira

Paso 1: Asuma un estado de quietud, sentado o acostado, relajado, sin expectativas. Ojos cerrados.

Paso 2: Invoque mentalmente una situación en que sintió ira: las personas, las circunstancias, los hechos, como si estuviera sucediendo Ahora, Aquí.

Paso 3: Focalice su atención en esa ira, como una emoción, y obsérvela, sin un sólo pensamiento, sin cambiar nada.

Paso 4: Profundice un poco más. Focalice su atención en los pensamientos que generan esa emoción, y obsérvelos, sin cambiar nada.

Paso 5: Profundice un poco más. Focalice su atención donde está esa ira en su cuerpo. Sienta y observe esas sensaciones, sin cambiar nada.

Paso 6: Descubra que usted es el observador de todo esos procesos.

Paso 7: Vivencie al observador, la emoción, los pensamientos, las sensaciones, como algo hecho de energía.

Paso 8: Vivencie que todo eso -energía, observador, emoción, pensamientos y sensaciones- es algo hecho de la misma conciencia.

Paso 9: Abra los ojos lentamente y experimente los objetos del

lugar, por ejemplo las paredes, las mesas, las sillas, los objetos... como hechos de la misma conciencia que el observador que está observando la emoción de la ira.

Proceso general de la meditación con las emociones

De los dos ejemplos anteriores se deduce el proceso meditativo que transmuta toda emoción en conciencia: el miedo, la ira, la vanidad, la soberbia, la codicia, la ansiedad, los celos, la envidia, la crueldad, la búsqueda del poder, del éxito... y cada emoción que en usted, en su psiquis, causa sufrimiento.

Paso 1: Sentado o acostado, ojos cerrados, asuma una posición relajada, tranquila, sin expectativas prejuiciadas, posición en la cual puede permanecer completamente quieto durante 20, 30, 45 minutos, según su capacidad meditativa va creciendo.

¿Por qué quieto? Porque cuando su cuerpo se mueve se mueve su mente produciendo pensamientos, y esos pensamientos parásitos perturban el proceso de la observación interna.

Paso 2: Invoque mentalmente la emoción que lo perturba y que necesita transmutar, sea la que sea.

Reconstruya mentalmente el contexto de la emoción, como si estuviera sucediendo Aquí-Ahora: los personajes que participan, las circunstancias de tiempo y lugar, los eventos que causan su emoción, tal como son, sin rechazar nada ni apegarse a nada, sin cambiar nada.

Si esta invocación es real, honesta, tal como fueron los

hechos, usted debe sentir esa emoción y el sufrimiento que esa emoción causa en su ser.

Paso 3: Focalice su atención en esa emoción, en ese sufrimiento, y la observa directamente, sin un sólo pensamiento, sin rechazar nada, sin apegarse a nada, sin cambiar nada. Esta es la práctica de la observación pura, y la palabra *pura* significa sin pensar, sin juzgar, sin evaluar, sin ningún proceso racional.

El meditador debe empezar a meditar practicando con estos 3 primeros pasos, 20-30 minutos diarios, durante todos los días que sean necesarios, hasta cuando sienta que realmente puede *observar* esa emoción y ese sufrimiento, sin un sólo pensamiento. Aquí y así empieza la transmutación.

Para terminar estos 3 primeros pasos, abre los ojos lentamente y observa todas las cosas, sin aplicarle nombre a nada.

Otra opción para terminar es sentir las sensaciones de su cuerpo -brazos, piernas, tronco, espalda, estómago, rostro- abre los ojos lentamente y termina su práctica.

Otra opción para terminar su práctica es contar mentalmente de 1 a 20 y de 20 a 1, lentamente, observando la mente contando. Abre los ojos lentamente y termina su práctica.

Paso 4: Ya sensible el meditador para practicar y experimentar los pasos 1-2-3, puede profundizar un poco más.

Focalice su atención en los pensamientos que generan esa emoción y ese sufrimiento, y obsérvelos, sin cambiar nada.

Esos pensamientos egocéntricos son los que crean esas emociones egocéntricas. En realidad, la patología emocional surge de los pensamientos. Los pensamientos son la enfermedad.

Mientras usted no disuelva esos pensamientos, mediante su observación pura, no hay sanación para su sufrimiento emocional.

El meditador debe meditar practicando con estos 4 primeros pasos, 30-45 minutos diarios, durante todos los días que sean necesarios, hasta cuando pueda observar esos pensamientos, sin agregar pensamiento alguno, sin apegarse a ninguno.

Los pensamientos pueden ser observados porque son cosas energéticas que surgen de su memoria episódica y su memoria neuronal en la corteza cerebral. Los pensamientos son cosas, sutiles pero cosas, que pueden ser observadas, proceso que los transmuta en energía y conciencia.

Paso 5: Sensible ya el meditador para experimentarse con los pasos 1-2-3-4, puede profundizar un poco más.

Focalice su atención donde está esa emoción en su cuerpo; sienta y observe esas sensaciones, concentradas en un lugar específico de su cuerpo, como el plexo, o desplazándose por diversos puntos de su cuerpo, sin cambiar nada, sin pensamiento alguno,

El meditador debe practicar con estos 5 pasos, 30-45 minutos diarios, durante todo el tiempo que sea necesario, hasta que realmente pueda sentir y observar esas sensaciones, sin un sólo pensamiento, sin una sola emoción.

Paso 6: Descubra que usted es el observador de todos esos procesos internos.

En este paso podría aceptarse que el *observador* es un “yo” que observa, porque esa es la sensación interna, aunque en estricto sentido no es verdad, porque ese “yo” es sólo un pensamiento más.

Ese “yo” crea un espacio psíquico entre él y lo observado. Hay una observación, pero no hay una conexión pura con lo observado, un contacto puro, porque hay un “yo”.

Al finalizar el paso 6, la energía de su emoción ya se ha transmutado en la energía del observador. La sanación ha culminado, pero la evolución puede continuar.

Paso 7: Vivencie al observador, la emoción, los pensamientos y las sensaciones como cosas internas hechas de energía.

Este es un estado superior de su Ser, donde todas las “*formas*” energéticas se disuelven en la energía pura. Usted está transitando de la “*forma*” a la “*no-forma*”, a un “*campo informe de bienaventuranza*”, a un estado de paz interior, de serenidad, de dicha suprema. Es el estado de Buda.

Paso 8: Es el estado supremo de los iluminados. Dicen los Maestros que se trata de vivenciar todo -energía, observador, emoción, pensamientos y sensaciones- como hecho de la misma conciencia.

El principio esencial que motiva hacia este paso, en esta dirección, que sólo puede constatarse en sí mismo es:

¡Todo es Conciencia!

Paso 9: Ahora, el estado de mente vacía de todo contenido y vacía de todo pensamiento, es el espacio donde la epifanía podría suceder, lo Inconmensurable se puede manifestar; Ser la Conciencia misma.

Este proceso evolutivo posible, se inicia con la energía de la emoción que causa sufrimiento, pero se transmuta en Conciencia merced al proceso meditativo.

Es la alquimia que transforma el plomo en oro, la transmutación que transforma lo más bajo en estado de iluminación, lo turbio en luz, el estercolero en la flor de loto, la emoción en Conciencia.

La atención y la observación son los instrumentos.

La energía de la emoción y el sufrimiento es la que se transmuta en Conciencia.

Y lo que cambia es su Ser interior.

¡Benditas sean las emociones que nos causan sufrimientos!

Eckhart Tolle, en su libro *“En unidad con la vida”*, página 76, comenta así esta posibilidad sanatoria y evolutiva a partir de la misma energía del estado emocional.

“La humanidad está destinada a superar el sufrimiento, pero no de la forma que cree el ego. Una de las muchas suposiciones erróneas del ego, uno de sus muchos pensamientos ilusorios es “yo no debería sufrir”. Ese pensamiento en sí mismo es la raíz del sufrimiento.

El sufrimiento tiene un propósito noble: la evolución de la conciencia (el despertar) y la extinción del ego. El hombre en la cruz es una imagen arquetípica. Es todos los hombres

y todas las mujeres.

Mientras usted se oponga al sufrimiento, será un proceso lento, porque la resistencia produce más ego para consumir. Sin embargo, cuando usted acepta el sufrimiento, hay una aceleración de ese proceso que se ocasiona por el hecho de que usted sufre conscientemente...

En medio del sufrimiento consciente hay ya transmutación. El fuego del sufrimiento se convierte en la luz de la conciencia.

El ego dice “yo no debería sufrir”, y ese pensamiento lo hace sufrir mucho más. Es una distorsión de la verdad, que siempre es paradójica. La verdad es que usted debe decir sí al sufrimiento antes de que pueda trascenderlo.

Si el drama egoísta terrenal tiene algún propósito, es un propósito indirecto: produce más y más sufrimiento en el planeta, y el sufrimiento, aunque en gran medida es creado por el ego, es finalmente destructor del ego también.

Es el fuego en el cual el ego se consume.”

Usted no encuentra la paz interior intentando ser pacífico, sino conectándose con el sufrimiento que está dentro de usted y permitiendo, conscientemente, que emerja. Pero sólo puede emerger si algo fundamental cambia en su estado de conciencia.

¡La observación transforma lo observado!

¡El sufrimiento se transmuta en energía!

¡La energía se transmuta en Conciencia!

¡El sufrimiento emocional ha terminado!

Entonces, toda emoción tiene una razón noble para existir, puede ser transmutada, pero este proceso de sanación exige la observación de sí-mismo en el momento emocional, o sumergirme en el proceso meditativo.

Nada es en vano.

“Todo esto es necesario: la percepción de la belleza y comprender el camino de la meditación, porque la vida es todo eso, como lo es también el asistir a la oficina, como lo son las riñas, las desdichas, el esfuerzo perpetuo, la ansiedad, los temores profundos, el amor y el hambre.

La comprensión de este proceso total de la existencia: las influencias, los sufrimientos, el esfuerzo cotidiano, la perspectiva autoritaria del vivir, las acciones políticas, etc., todo esto es la vida; y el proceso de comprender todo y liberar la mente, es meditación.

Si uno comprende realmente esto, entonces la vida es siempre un proceso meditativo, un proceso de contemplación, pero no con respecto a algo en particular.

Estar alerta a este proceso total de la existencia; observarlo, penetrar desapasionadamente en él y liberarnos de él, eso es meditación.”

¡Meditar es conectarse con la Inteligencia del Universo!



17. Tercer proceso sanador: estar Presente, Aquí-Ahora

“Presencia es conciencia sin pensamiento.”

Osho.

Es un hecho que la evolución biológica, dirigida por la naturaleza, culminó en el mal llamado “*estado de vigilia*” en que se encuentra la humanidad. Hasta ahí, el hombre no aportó absolutamente nada. Todo le fue dado, sin merecimiento alguno.

Este “*estado de vigilia*” es un ordinario estado del *ser*, caracterizado por: es un muy bajo nivel de conciencia, suficiente apenas para un “*darse cuenta*” muy superficial de lo externo; identificación con la mente y su pensamiento egocéntrico; vida controlada por la adquirida “*personalidad*”; emociones compulsivas, conflictos, adicciones, creencias, hábitos, sufrimientos sin fin. Es el imperio siniestro del “yo”. Una verdadera desgracia, en la cual está consumida la humanidad.

Esto es la humanidad actual, lo cual explica su barbarie, su

crueledad, su falta de compasión con todos los seres vivos. La naturaleza la dotó de magníficos instrumentos para continuar con su proceso evolutivo -cuerpo, emoción, mente-, pero no descubrió qué hacer con esos medios tan sutiles y poderosos.

Es necesario abandonar el “*estado de vigilia*”.

El siguiente paso en la evolución humana es trascender el pensamiento. Ya no es suficiente con observarlo, que es una condición temporal, sino que Ahora es necesario trascenderlo, ir más allá de él, movernos internamente hacia el *Ser* profundo.

Esto no implica dejar de pensar, sino dejar de identificarse completamente con el pensamiento egocéntrico, dejar de estar poseídos por el pensamiento. La mente puede seguir operando, y opera perfectamente cuando la inteligencia del *Ser* profundo la utiliza y se expresa a través de ella.

Estar Presente es un estado del *Ser* en que se trasciende el pensamiento.

Al trascender el pensamiento se trascienden las emociones, porque las emociones son el reflejo del pensamiento en el cuerpo físico.

Las consecuencias de no estar Presente.

Si pudiéramos vivir en estado de *atención*, alertas, despiertos, Presentes, nunca más nos alteraríamos, porque no habría un ego que se enfade.

La *atención* es una poderosa energía, sin ego.

Es un hecho que cuando nos alteramos, cuando sufrimos, no

estamos Presentes, atentos, despiertos, observando todo el suceder de la existencia, *testigos* de los procesos internos y externos, actuando inteligentemente según las circunstancias de la realidad. Nada de eso sucede porque vivimos dormidos, como sonámbulos.

Si dormidos perdemos no sólo un momento de la vida, sino un momento tras otro, estamos en problemas: la ira, el miedo, la soberbia, la vanidad, la banalidad, la superficialidad del ego, la depresión, la ansiedad... están presentes ocupando todo el espacio interno psíquico, contaminando su cuerpo, su mente y su ser actual.

Cuando no estamos atentos, Presentes, despiertos, alerta a todo esto que sucede, estamos en conflicto con la vida y con el prójimo, porque estamos viviendo desde el ego pensante, desde el ego emocional, desde el amado “yo” que tanto nos fascina.

Los problemas surgen cuando subordinamos el momento presente a nuestros pensamientos egocéntricos: ya no se trata de *Esto, Aquí-Ahora*, en este momento, sino de lo que “yo deseo”, “yo pienso”, “me gusta”, “esto debería ser así”...

Traemos al momento presente nuestras prioridades personales, egocéntricas, yoicas, durante todo el día, y es así como surgen los conflictos, las dificultades, el sufrimiento.

Cuando no estoy *atento*, alerta, Presente en el Aquí-Ahora-Esto, estoy ausente, y entonces todo sucede sin mi participación consciente.

Este estado interior de ausencia, que es la calidad de su *ser* actual, es el que permite “*ser vivido por la vida*”, ser “*víctima de la vida*”, padecer, sufrir, llorar...

La pregunta importante es, entonces, ¿cómo estar *Presente*, Aquí-Ahora?

Vamos a exponer una metodología inédita, paso a paso, resultado de lo vivido y lo comprendido, posible para toda persona que necesite liberarse de su sufrimiento, que es liberarse de su “yo”.

Practique cada paso durante todo el tiempo necesario y suficiente, sin afán pero sin pausa, hasta cuando verdaderamente haya vivido, sentido y comprendido la propuesta de cada paso. Sobre esa base, sin abandonarla, avanza al paso siguiente, de tal manera que toda la escala es un proceso acumulativo de vivencias puras, directas, de sí-mismo.

Este proceso conduce, necesariamente, al estado de Presencia, que es un estado superior del Ser, pero aún no es el estado de Conciencia pura, la Esencia, la naturaleza real.

Paso 1:

“Regresar a los sentidos”

Se trata de retornar a la vivencia inmediata percibida por los sentidos: la vista, el oído, el olfato, el gusto.

Los sentidos siempre perciben la realidad en tiempo real, Ahora, sin conexión alguna con el pasado ni con el futuro. Para los sentidos siempre es Esto-Aquí-Ahora, sin pensamiento alguno.

Escoja un objeto cercano a usted -una silla, una planta, una mesa- y explórela visualmente, mírela atentamente en detalle, con gran interés, sin pensar.

Sin esforzarse, relajado pero alerta, focalizado, preste total atención al objeto, a cada detalle, sin pensar.

Si surgen pensamientos, no se involucre en ellos, sea

indiferente a ellos, como intrusos que son. No está interesado en los pensamientos, sino en el acto de la percepción misma.

¿Puede separar el pensamiento de la percepción? ¿Puede mirar sin la voz dentro de su cabeza que comenta, que saca conclusiones, que compara? ¿Puede observar el objeto sin la contaminación del pensamiento?

Después de un par de minutos deje que su mirada vague por la habitación, iluminando con su atención alerta cada cosa sobre la que se pose.

Repita esta práctica muchas veces.

Luego, escuche los sonidos que haya. Escúchelos de la misma manera que miró las cosas a su alrededor. Algunos sonidos pueden ser naturales -agua, viento, pájaros- mientras que otros serán producidos por el hombre. Sin embargo, no los diferencie en buenos o malos, agradables o desagradables. Simplemente escúchelos en estado de alerta percepción auditiva, sin pensar.

Permita que cada sonido sea como es, sin interpretarlo, sin asignarle significación alguna, con una atención relajada pero alerta.

Proceda igualmente con los sabores y los olores.

Cuando percibimos sin interpretar mentalmente, lo cual significa sin añadir pensamiento a nuestras percepciones, podemos empezar a sentir la conexión con algo más profundo, por debajo de la percepción misma.

Hay un lugar de reposo en nuestra vida, un lugar donde debemos estar para funcionar bien.

Ese lugar de reposo está sencillamente Aquí y Ahora: viendo,

oyendo, oliendo, gustando nuestra vida tal como es, en este instante.

Paso 2:

“Mantener los sentidos abiertos a la totalidad”

Practique con el Paso 1... y, en su momento, abra todos los sentidos -vista, oído, olfato, gusto- a la totalidad, sin foco alguno, sin pensar.

Si la vida le exige focalizar su atención para responder inteligentemente a las exigencias de la realidad, hágalo.

Si la vida no le exige, Ahora, focalizar su atención, abra todos sus sentidos a la totalidad, sin foco, sin pensar, sin buscar nada.

Desde ese estado puede regresar a la experiencia inmediata, cuando sea necesario. Desde ese estado del Ser, que es un estado de conciencia, emergen procesos adecuados de pensamiento, acción y creatividad.

Toda la conexión inteligente con la vida externa nace del simple hecho de mantener los sentidos abiertos, atento, relajado, alerta.

De ahí surge la acción, no la reacción.

Al abrir todos los sentidos a la totalidad, usted queda conectado con el Ahora.

Ha eliminado el tiempo, es decir, el pasado y el futuro, que es lo que alimenta su falso “yo” fabricado por la mente, que es la sede de su sufrimiento emocional.

Al abrir todos los sentidos a la totalidad, dejamos por completo

de estar identificados con las formas; y la conciencia, lo que somos, se libera de su prisión en las formas.

Esa liberación es el surgimiento del espacio interior. Se presenta como una quietud, una paz sutil en el fondo de nuestro ser, hasta en presencia de lo adverso.

También hay espacio alrededor de los altibajos emocionales, incluso alrededor del sufrimiento. Y por encima de todo, hay espacio entre los pensamientos.

Desde ese espacio empieza a emanar una paz que “*no es este mundo*”, porque este mundo es “*forma*” y la paz es espacio, vacío, silencioso... es un vacío creador... “*un campo informe de bienaventuranza*”...

Paso 3: Despertar

“Apóyese en las sensaciones de su cuerpo”

Practique en el Paso 1, el Paso 2... y, en su momento, concétese firmemente con las sensaciones de su cuerpo.

Además del quinto sentido, disponemos del sexto sentido, la *propiocepción*, que es el sentido de la conciencia del propio cuerpo; nos informa sobre nuestra postura y nuestro equilibrio.

Implica la integración de varias entradas de sensaciones distintas: sensaciones de peso y volumen, sensación de masa y forma, sensaciones de tacto y presión de la piel, sensaciones de equilibrio y movimiento, sensaciones que vienen de los músculos y los tendones.

La *propiocepción* proviene de tantas áreas distintas del cerebro

que rara vez se pierde del todo. Cuando esto ocurre, se pierde la sensación de tener cuerpo. Algunos estados de *meditación* implican la capacidad de disociar el cerebro consciente de la llegada de estímulos propioceptivos.

De manera que el Paso 3 es regresar al cuerpo. ¿Le sorprende la propuesta? Hay dos razones para volver al cuerpo. La primera, que cuando usted se conecta conscientemente con las sensaciones del cuerpo, activa un estado de conciencia alerta, atento, que se denomina *Estado Despierto*, desde el cual no reacciona tan fácilmente, mental ni emocionalmente, a los estímulos externos.

La segunda razón pertenece al orden místico; el cuerpo es santo porque es un *templo*, y este es un principio cristiano. En efecto, San Pablo, el Apóstol, en su primera epístola a los Corintios, dice:

“¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?”

1 Corintios, 6-19, Biblia.

Al conquistar el Paso 3 descubrimos un lugar de reposo en nuestra vida, un lugar donde debemos estar para funcionar bien, para vivir bien.

Ese lugar de reposo está sencillamente *Aquí y Ahora*, viendo, oyendo, tocando, oliendo, gustando nuestra vida tal como es, conectado con las sensaciones de este templo maravilloso llamado el cuerpo.

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

El pensamiento funcional abarca sólo el pensamiento

abstracto, el pensamiento creativo y la planeación de la actividad diaria. Sin embargo, muy frecuentemente agregamos pensamientos egocéntricos y no funcionales, que nos producen sufrimientos emocionales y nos sustraen de la paz interior, de la serenidad, de la dicha de vivir bien, sin miedos, sin apegos, sin sufrir.

En el estado *Despierto*, Paso 3, usted puede darse cuenta, observar, los tipos de pensamientos que tiene habitualmente, especialmente los pensamientos negativos persistentes con los cuales puede haber estado identificado toda su vida. Repentinamente hay una conciencia que observa el pensamiento, pero que no es parte de él.

Se ha activado su conciencia dormida.

Paso 4: Ser Testigo del Ahora

“Sienta que SOY, Aquí-Ahora”

Practique con el Paso 1... Paso 2... Paso 3... y ahora *sienta* la energía de su cuerpo interno. Sienta la energía de la vida en sus manos, en sus pies, en su abdomen, en su pecho...

Sienta la vida que usted es, la vida que anima su cuerpo.

Su *vida* es una gota de la *Vida Eterna*.

Al hacer este movimiento interno conscientemente, va descubriendo que, en realidad, su cuerpo es su templo, y su espacio interno, vacío y silencioso, es el lugar donde la Conciencia continúa despertando, activándose.

Conéctese, cada vez más, con una sensación de vida más profunda, que trasciende las fluctuaciones de las emociones y el

pensamiento.

En este estado de conexión interna usted está mucho más alerta, más despierto que en el estado de identificación mental. Se eleva la frecuencia vibratoria del campo energético que da vida a su cuerpo físico.

En este estado interno usted está mucho más intensamente conectado con el *Ahora*, desde el cual puede ser Testigo de todo el suceder interno y externo, *Ahora*.

Este estado es ser *Testigo*.

Paso 5: Estar PRESENTE.

Practique con el Paso 1... Paso 2... Paso 3... Paso 4... y ahora:

“Abra su atención a la totalidad”.

Es el estado de Presencia. Es estar *Presente*, Aquí, Ahora, inmerso en la existencia, sintiendo el *Ser* que soy, sin más.

¿Qué es estar *Presente*?

*“Cuando te rindes a lo que es
y estás plenamente Presente,
el pasado ya no tiene ningún poder.
Entonces se abre el reino del Ser,
que había quedado oscurecido por la mente.*

*De repente,
surge una gran quietud dentro de ti,
la sensación de una paz insondable.*

*Y en esa paz hay una gran alegría.
Y dentro de esa alegría hay amor.
Y en su núcleo más interno está lo sagrado,
lo inconmensurable,
ESO que no puede ser nombrado.”*

Eckhart Tolle.

De instante en instante, volvemos nuestra atención al prístino y eterno momento presente, sin ser más atrapado por las novelas y películas del pasado.

Ahora, nuestra identidad es nuestra misma Presencia, en lugar de nuestros pensamientos y emociones, tal como ha sido a lo largo de la mala vida vivida.

La Presencia no puede ser pensada ni comprendida, pero puede ser sentida y vivida.

La Presencia trasciende la mente con sus pensamientos y emociones.

Es una dimensión superior de la conciencia, pero aún no es la Conciencia Pura.

Estar Presente es un hecho existencial, no un proceso mental.

Para estar Presente en la vida diaria necesita estar firmemente arraigado en sus sentidos, en su cuerpo y en su atención abierta a la totalidad; de otro modo, el poder de la mente lo arrastrará como un río salvaje.

Pero, la Presencia no es la negación ni la destrucción de la mente. Ésta puede continuar funcionando, pero está subordinada al estado de Conciencia que denominamos la Presencia interior.

“Ser, conciencia y Vida son sinónimos; podríamos decir que la Presencia es la conciencia de sí mismo.”

C. Joko Beck, Zen.

Estar Presente es vivir sumergido en el Ahora, que es la única realidad.

En estado de Presencia, al trascender la mente, los pensamientos y sus emociones se diluyen, pierden fuerza, pasan a un tercer plano, fluyen como sombras en el espacio interno, como intrusos que pueden ser desechados sin drama, sin esfuerzo alguno.

La Presencia es un estado de libertad interior, libertad del “yo”, libertad de “*sí-mismo*”, libertad de toda emocionalidad.

Pero no es el más alto estado de Conciencia.

Más allá, más profunda, la Conciencia Pura.

Por *Ahora*, el melodrama emocional ha terminado.

Pásese a vivir al estado de Presencia, que es el estado de la inteligencia, donde el pensamiento fáctico ocupa su lugar, las emociones son sombras tenues, y desde ahí emerge la acción correcta frente a la vida.

En estado de Presencia hay inteligencia, pero no hay “yo”.

El “yo” ha muerto; queda la Vida real.

Más allá... la Conciencia Pura.

“Sólo despertando puede usted conocer el verdadero significado de esa palabra.

En vez de estar perdido en sus pensamientos y emociones, cuando usted despierta se reconoce como el despertar que está detrás de esos estados.

El pensamiento, entonces, deja de ser una actividad autónoma que lo posee y gobierna su vida.

La conciencia toma el mando por encima del pensamiento.

En vez de estar a cargo de su vida, el pensamiento se convierte en el sirviente de la conciencia.

La conciencia es la conexión consciente con la inteligencia universal.

Otra palabra para designarla es la Presencia: conciencia sin pensamiento.”

Eckhart Tolle.

Su propósito interior es Despertar.

Usted comparte ese propósito con todas las demás personas del planeta, porque es el propósito de la humanidad.

Su propósito interior es una parte esencial del propósito del Todo.

Despertar es colaborar con el propósito del Universo.

La conciencia involuciona hacia las “formas” y las “formas” evolucionan hacia la Conciencia.

Todo es Conciencia.



18. **¿Cuál es su problema real?**

“Los problemas no están en la existencia; están en la mente psicológica del ser humano.”

Osho.

Es un hecho que existen emociones reales y emociones no reales, que se fundamentan en lo imaginado.

Las emociones reales conciernen a los instintos y a los sentimientos humanos más profundos: el miedo al vacío, a la oscuridad, el temor a ciertos animales, el miedo a la muerte, el dolor por la muerte de un ser querido... Esas emociones son necesarias, protegen la vida, ocupan su lugar y tienen su momento en el proceso de la existencia.

Pero también hay emociones no-reales, como lo hemos visto a lo largo de estos capítulos, que son las creadas por su ego, por usted, para usted, porque ese es el alimento que necesita su ser actual. ¿De dónde surgen? De la significación que su mente egocéntrica le asigna a sus percepciones sensoriales, y de su imaginación.

Esas emociones no-reales son las que causan sufrimientos, y emergen de la baja calidad de su ser actual en la percepción de la realidad que la vida le ofrece, Ahora. Esa pobre percepción de la realidad de este instante ve todo como si todo fuese un “*problema*”.

Pero, ¿cuál es el problema?

Si usted reflexiona inteligentemente acerca de la existencia, descubre que, en realidad, el “*problema*” no existe.

El “*problema*” es una cosa mental creada por usted, para usted. Existen las situaciones que hay que resolver, pero los problemas no existen.

Los problemas son su interpretación de las situaciones. La misma situación puede ser un problema para una persona y no serlo para otra.

Así que el problema depende de si usted lo crea o no lo crea, pero los problemas no existen como parte de la realidad.

Los problemas no están en la realidad que sucede, en el acontecer de la vida. Están en la manera como usted ve la vida.

¿Qué hacer? La próxima vez que se sienta involucrado en un problema, mírelo. Simplemente obsérvelo, sin analizarlo. ¿Está realmente ahí afuera? ¿O está dentro de su mente?

Mírelo con toda su atención focalizada y mantenida en ese “*problema*” y, como por arte de magia alquímica, se va diluyendo.

Cuanta más atención aplica en la observación, más pequeño y etéreo se hace. Y de repente, ya no está ahí.

Cuando tenga un “*problema*”, simplemente mírelo, con suma

atención, sin pensamiento alguno, sin analizarlo, sin proceso racional de ningún tipo. Simplemente mírelo.

Los problemas son ficticios, no existen.

El problema es un fantasma invocado por su ego. Está aquí porque usted lo ha querido así. Usted ha decidido llamarlo. Usted lo ha invitado. Por eso está aquí.

El análisis del problema no lo sana, porque no lo mira

En general, a la gente no le gusta, ni comprende, que se le diga que su problema no es un problema. Se siente mal.

Pero si le dice: “*Sí, eso es un gran problema*”, se siente muy feliz. ¿Por qué? Porque la persona ordinaria siente que “*tiene*” un gran problema, un sufrimiento, que la hace sentir viva.

En esta manera de vivir hay un placer perverso, porque la persona, inconscientemente, ama su problema, porque le causa sufrimiento. Por eso no acepta que se le niegue su problema, porque ¿qué haría ella sin su amado sufrimiento? ¿Cómo sería su vida si le quitan lo que más ama?

Este hecho humano explicaría por qué el psicoanálisis se ha convertido en algo esencial para muchas personas, desde el siglo pasado. Porque el psicoanalista acepta que usted tiene un problema. ¡Cuénteme su problema!

Por absurdo que sea el problema que le lleve al psicoanalista, lo escucha muy atenta y seriamente, como si existiera. Él da por sentado que usted tiene un problema real, y empieza a analizarlo buscando su causa. Y esto requiere años, y suele no llegar a nada.

En este proceder hay dos connotaciones que el paciente no comprende. Primero, que al buscar la causa en el pasado, cada vez se aleja más y más del "*problema*", que sucede en el momento presente, Aquí-Ahora, que permanece intocado. En segundo lugar, las causas pueden provenir de cinco grandes vertientes: cósmicas, genéticas, culturales, familiares, y su propia historia personal. En cualquiera de esas vías, la indagación es interminable, mientras el "*problema*" sigue vivo, en el momento presente.

Mirar el problema

La próxima vez que tenga un supuesto problema, mírelo en profundidad; no hay necesidad de ningún análisis, porque el análisis es una especie de juego mental incierto. Cuando empieza a analizar no mira el problema, queda fuera del foco de su conciencia, queda marginado, mientras usted indaga en su historia vaga.

No vaya a la causa. No hay necesidad, porque no hay causa, y si la hay, su historia podría terminar en Dios como generador de todas las causas.

No vaya al pasado, porque eso sería alejarse del problema presente. Mírelo como algo presente, simplemente obsérvelo "*tal como es*", mire dentro de él, perciba el proceso de las energías mentales y emocionales que lo activan.

Mírelo sin pensar en sus causas, en sus razones. Obsérvelo, "*tal como es*", en el momento presente. Se sorprenderá descubrir que al mirarlo en profundidad, empieza a desaparecer. Si persiste en su observación, desaparecerá.

¿Por qué? Porque los problemas no existen. Existen situaciones de la vida que hay que resolver, sólo situaciones que exigen atención y acción pertinente, pero es nuestra mente

egocéntrica la que las transforma en “*problemas*”.

Es necesario comprender claramente el concepto de que “*los problemas no existen*”. Existen las situaciones, creadas por la vida, que exigen una solución, pero la mente interpreta esa situación como “*un problema*”. El problema surge de la significación, de la valoración que la mente egocéntrica le asigna a la situación.

La situación es objetiva y su significación es subjetiva, el problema es subjetivo, egocéntrico. Por esta razón una situación dada, objetiva, puede ser un problema para una persona pero no serlo para otra.

Los problemas los creamos nosotros, para nosotros, porque no podemos vivir sin problemas. Esa es la única razón por la que los creamos, a la medida de nuestro ser. Tener un problema es tener una ocupación; uno se siente bien porque hay algo que hacer.

¿Cómo sería su vida sin un sólo problema?

Cuando no hay problemas queda solo, vacío. ¿Qué hacer ahora? De repente la energía no se movería hacia ningún sitio, y usted se sentiría estancado, como paralizado por la inacción.

Para usted su problema es una forma de moverse, de existir, de seguir, de continuar, de insistir, de desear, de pensar, de llenarse de angustia y de ansiedad, de sentirse vivo, activo, intenso. Y a ese estado alterado usted lo llama “*vivir la vida*”.

El estado de meditación

El problema le da muchas posibilidades de estar ocupado. Y estar desocupado, o ser capaz de estar desocupado, es un estado de meditación que una mente ordinaria no soporta.

Una mente desocupada, que disfruta de los momentos de desocupación, es una mente meditativa.

Empiece a disfrutar de algunos momentos desocupados, de un pequeño espacio interior desocupado de problema alguno. Conéctese, por unos instantes, con una mente vacía de todo contenido y silenciosa de todo pensamiento.

Ese espacio, vacío y silencioso, es el escenario donde podría manifestarse el misterio de la existencia, lo Inconmensurable, la Verdad, la Esencia de la realidad.

Es la epifanía.

Empiece aceptando algunos momentos desocupados. Una vez que los haya disfrutado verá claramente que los problemas eran creados por su mente, porque no era capaz de disfrutar de momentos desocupados; ese hueco lo llenaba con sus problemas imaginarios.

La vida no es un problema

Acepte el hecho de que la situación es objetiva y su problema es subjetivo, mental, imaginario. Si quiere tenerlos puede crearlos a su medida, pero la verdad es que nada es un problema... excepto su mente egocéntrica.

La vida no es en absoluto un problema; es un misterio para ser vivido y disfrutado.

Sus problemas son creados por usted porque tiene miedo a disfrutar la vida, a vivir la vida *“tal como es”*, en su exacto sentido.

Mire sensiblemente dentro de su problema, con atención focalizada y mantenida, y descubra que es ficticio, que es virtual.

¡La observación transforma lo observado!

Mírelo sin rechazarlo, sin apegarse a él, sin modificarlo, sin analizarlo, sin juzgarlo... simplemente obsérvelo cuando está sucediendo, y desaparecerá.

Y esto no es una teoría, es un hecho. Doy fe que es así.

Cuando acepte y comprenda que todo está bien, aunque haya situaciones por resolver, se ha liberado de todos los problemas.

Acepte que usted es una persona normal, no trate de ser perfecto, acepte sus imperfecciones, acepte sus limitaciones, acepte su ignorancia de sí mismo y, entonces, todo está bien.

El problema surge de su no aceptación.

No puede aceptar su forma de ser, no acepta la calidad de su ser, no acepta que usted es así, de ahí el problema imaginario. Y si nunca va a aceptar que usted es así, el problema siempre existirá.

¿Puede imaginarse a sí mismo algún día aceptando su ser, su forma de ser? Si puede imaginárselo, entonces ¿por qué no lo hace ahora mismo? ¿Por qué esperar? ¿Para qué?

Primero es la aceptación de que la realidad es así, en el sentido de reconocerla tal como es; luego, la observación de los procesos internos y externos, sin cambiar nada, sin un sólo pensamiento.

No es su querido “yo” el que cambia su realidad. Es la observación consciente la que transforma lo observado. Transforma lo profano en sagrado, la escoria en oro; del estercolero nace la flor de loto, del fuego del sufrimiento emana la Conciencia... si lo observo sin un sólo pensamiento.

La vida es un milagro, es un misterio.

La vida es la creación de la Inteligencia del Universo.

Mi vida es un reflejo de la Vida, y la Vida es un reflejo de la Conciencia Pura.

Asuma el estado *Despierto* y viva desde ahí, tal como se explica en el anterior capítulo.

Asuma el estado de *Presencia* y viva su vida desde ahí, consciente de lo interno y de lo externo, reconstruyendo la unidad de Todo con Todo.

Todo es Uno.

Uno es Todo.

Viva la vida “*tal como es*”, en su exacto sentido.

Viva así, desde la vida misma, sin pensamientos, sin emociones del ego.

Viva... sin pensamientos... sin emociones negativas.

Muera... sin pensamientos... sin emociones.

Tal vez la vida y la muerte es lo mismo.

Su vida es un reflejo de la Vida, y la Vida es un reflejo de la Conciencia.

“La Conciencia es la Inteligencia del Universo”.

La realidad es así, tal como es. ¿Cuál es el problema?



19. **Comprensión e inteligencia**

El estar Presente es un estado inteligente, de donde emana la acción inteligente, la seguridad existencial, sin pensamiento alguno. Desarrollemos esta idea.

La razón y la lógica no han solucionado ninguno de nuestros problemas políticos, económicos o sociales; ni tampoco resuelven los frecuentes problemas íntimos que hay entre personas.

El viejo aforismo que dice: “*Conversando se entiende la gente*”, debe ser cuestionado. Hasta llegar a cierto punto, podemos razonar juntos lógicamente, sanamente; ese punto queda definido por el *ser* de cada persona, lo cual indica que no es tan profundo y ese es el límite del acuerdo razonable posible.

Después, más allá de ese punto, necesitamos descubrir un estado distinto, una distinta cualidad de la mente, no comprometida con dogma alguno, no atada a ninguna creencia, a ninguna experiencia de vida y, por lo tanto una mente que es libre para observar y, a través de esa observación, ver exactamente “*lo que es*”.

En estado de Presencia se vive sin ninguna conclusión, sin ninguna creencia, dogma o ideología que condicionen a la mente; ésta debe hallarse libre para observar, escuchar, aprender, actuar, vivir.

Una mente así es una mente compasiva, porque la compasión no tiene causa; no es un resultado. La compasión adviene cuando la mente es libre, y entonces produce una fundamental revolución psicológica, orientada al bien, la verdad y la belleza.

¿Qué buscamos?

Comencemos por preguntarnos: ¿Qué es lo que estamos buscando? ¿Bienestar físico? ¿Seguridad física o psíquica? En el fondo, ¿no existe el deseo de estar totalmente seguros en todas nuestras actividades, de hallar estabilidad, certidumbre y permanencia en todas nuestras relaciones?

Nos aferramos a la experiencia vivida que nos brinda cierta esperanza de estabilidad, o nos apegamos a alguna identificación que nos da un sentimiento de permanencia, de bienestar, de continuidad: la familia, la iglesia, Dios, el club, una ideología, las cosas, la comodidad...

En una creencia hay seguridad. En la identificación con un dogma particular, político o religioso, hay seguridad. Si somos viejos, encontramos seguridad o dicha en el recuerdo de lo vivido, en las experiencias que hemos conocido, en el amor que hemos tenido. Nos aferramos al pasado.

Y si somos jóvenes, por el momento estamos satisfechos y no pensamos en el futuro ni en el pasado. Pero, poco a poco, la juventud se desliza en la vejez con su deseo de seguridad, con la ansiedad de la incertidumbre, con su imposibilidad de depender de nada ni de nadie y, no obstante, ansiando profundamente tener algo seguro a lo cual asirse. ¿A qué?

Podemos examinar atentamente si existe en absoluto la seguridad psicológica. Y si no hay seguridad psicológica, ¿habrá de

enloquecer el ser humano? ¿Alguna emoción garantiza una seguridad en algo? ¿Algún pensamiento garantiza algo? ¿Lo que es impermanente -cuerpo, emoción, mente- puede garantizar lo que se anhela como permanente? ¿El ser humano se volverá totalmente neurótico porque no encuentra la seguridad en nada y en nadie?

La neurosis colectiva

La mayoría de los seres humanos son, probablemente, un poco neuróticos, neurosis que se manifiesta en su sorprendente emocionalidad compulsiva, reiterativa, inconsciente, primitiva. Según diccionario:

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

Pero también la humanidad es notoriamente psicótica, en el sentido de que su mente está enferma. Si no es así, ¿cómo se explican las guerras, los genocidios? ¿Cómo se explica la crueldad en sus infinitas formas? ¿Cómo se explica que el ser humano ame su sufrimiento? ¿Qué es lo que busca en la barbarie? ¿Seguridad?

Un comunista, un católico, un protestante o un hindú, cada uno de ellos está seguro en su creencia, no tiene miedo porque está aferrado a esa creencia. Y cuando uno cuestiona, o razona con él, en cierto punto él se detiene y no quiere examinar más; es muy peligroso, él siente que amenazan su seguridad; entonces cesa la comunicación.

Él podrá razonar, pensar lógicamente hasta llegar a un punto, pero es incapaz de abrirse paso hacia una *dimensión* por completo diferente; está clavado en una creencia y ya no podrá investigar ninguna otra cosa.

Y sin embargo, es posible trascender toda forma de neurosis y psicosis, desplazándose internamente hacia una dimensión superior, que podemos denominar estado Despierto, estado de Testigo, estado de Presencia, estar Presente, alerta, atento, despierto.

La misma Biblia clama esta posibilidad:

*“¡Despierta, alma mía!”
Salmo 57,8.*

¿Da realmente seguridad una creencia? El pensamiento, que ha creado todas estas creencias, dogmas, ideologías, mitos, ¿da seguridad? Si todas estas creaciones mentales cambian, ¿puede haber alguna seguridad en ello? ¿Hay seguridad en el “yo” creado por la mente? ¿Cuánto dura una expresión tal como “yo soy muy feliz”?

El poder del pensamiento

Nosotros funcionamos a partir del pensamiento. Toda nuestra actividad se basa en el pensamiento, horizontal o vertical. Si uno aspira a grandes alturas -Dios, el paraíso, el cielo- se está moviendo verticalmente. Pero si sólo desea producir una revolución social, cambiar a los demás, el pensamiento se está moviendo en línea horizontal. ¿Buscando qué? ¿Seguridad? ¿Algún pensamiento o emoción, que es su reflejo, brinda seguridad psicológica?

El pensamiento tiene su momento y su lugar, pero cuando presume que puede producir seguridad psicológica, está viviendo en la ilusión. El “yo”, que es un pensamiento acerca de sí mismo, es una gran ilusión, que permite evadir la incertidumbre de la vida ordinaria.

Deseando la seguridad máxima y final, el pensamiento ha creado una cosa llamada Dios, y la humanidad ha adherido a esa

idea... porque garantiza la seguridad máxima, aunque sea sólo un pensamiento ilusorio, una fantasía de la mente.

El pensamiento puede crear toda clase de ilusiones románticas, para la tranquilidad de la propia mente, aunque no sean verdad. Y cuando la mente busca seguridad en lo psicológico, cuando la busca en el dogma de la iglesia, en la creencia, en el mito, en lo que fuere, está buscando seguridad en la estructura del pensamiento.

¿Qué es el pensamiento?

El pensamiento es la respuesta del conocimiento y la experiencia, acumulados como memoria en el cerebro. El pensamiento es la reacción de la memoria ante un estímulo.

Como la memoria es el residuo del pasado, limitada, condicionada, así es la naturaleza del pensamiento: limitado, condicionado, moviéndose siempre desde el pasado. ¿Hay seguridad en el pasado? ¿Puede alguna actividad del pensamiento, que esencialmente pertenece al pasado, dar seguridad de algo? ¿Puede alguna emoción, por bella que sea, dar seguridad de algo?

Veamos la secuencia del proceso: la mente, miedosa por naturaleza, necesita seguridad; entonces, el pensamiento crea algo, como una ilusión, y busca la seguridad en lo mismo que él ha producido; pero esa seguridad viene del pasado.

Un ser humano, durante toda su vida depende del pensamiento y de las cosas que el pensamiento ha producido como las más esenciales: las religiones, las creencias, la santidad, la moralidad e inmoralidad, el bien y el mal, las ideologías, los dioses... Todo eso, que es el pensamiento, viene del pasado.

Sin embargo, cuando la mente humana vive en el pasado y se

aferra al pasado, porque ella es el pasado, es incapaz de vivir el momento presente, de percibir la verdad en lo que sucede Aquí-Ahora, de conectarse existencialmente con “*lo que es*”, Ahora.

El pensamiento es una interpretación de la realidad, y en este sentido es una negación de la realidad.

El pensamiento no es inteligente, no percibe, no ve, no comprende. Sólo aplica significaciones a lo que sucede, desde el pasado, que es su naturaleza esencial.

¿Y de dónde surgen las emociones? De esa significación.

El hombre está metido en un problema con sus pensamientos y emociones, sin darse cuenta de su situación, y sin saber qué hacer con eso.

Comprensión, inteligencia y dicha

Algunas personas pueden llegar hasta un punto determinado en que dicen: sí, veo y reconozco lógicamente que esa es mi situación, que en las cosas producidas por el pensamiento no hay seguridad, y que cuando son cuestionadas siento temor.

Y cuando afirmamos que *vemos* eso, ¿qué queremos decir con la palabra “*ver*”? ¿Se trata sólo de una comprensión lógica, verbal, lingüística, lineal, obvia, o es una *comprensión* tan profunda que la misma comprensión desbarata, sin esfuerzo alguno, todo el movimiento del pensar?

Cuando usted afirma que: “*Yo comprendo lo que usted dice*”, ¿qué entiende por esa palabra “*comprender*”? ¿Se refiere a que comprende las palabras del idioma? ¿Es una comprensión de las palabras, del significado de las palabras y, por consiguiente, es una

comprensión que se encuentra en un nivel muy superficial de la mente?

¿O es que cuando afirma que: “*Yo comprendo*”, quiere decir realmente que “*ve*”, que “*observa*” la verdad de lo que es el pensamiento; que verdaderamente *siente, percibe* en su sangre, desde sus instintos -por decirlo así- que el pensamiento no aporta seguridad?

Ese “*ver*”, ese “*observar*”, ese “*mirar*” lo que es, Aquí-Ahora, no es un simple darse cuenta de la realidad. Ese “*ver*” es un percibir el hecho directamente, captar la realidad directamente, sin un sólo pensamiento.

Si usted observa directamente su pensamiento, puede percibir la realidad de que el pensamiento es una reacción, que surge del pasado, y que no aporta ninguna seguridad de nada.

Si usted *ve* esta realidad, si *percibe* esta realidad, si la observa como mirar una cosa, sin pensamiento alguno, si “*ve*” que no hay seguridad en el pensamiento, si “*ve*” la verdad de todo esto, está libre de toda ilusión creada por el pensamiento.

Ver así, es comprender la verdad.

Ver así, es comprender la realidad.

Ver así, comprender la verdad de la realidad, es inteligencia.

Inteligencia es comprender que el pensamiento no es inteligente.

La comprensión existencial del hecho de “*lo que es*”, es un acto de inteligencia, a partir de la percepción pura del hecho.

Para *ver* así, para *mirar* así, para *comprender* el hecho “*tal como es*”, para *percibir* la realidad de un hecho, la verdad de un hecho, es necesario estar *Presente*, despierto, atento, alerta.

Cuando uno “*ve*” la verdad de eso, está libre de eso, porque *comprende* qué es eso, realmente qué es eso, sin pensamiento alguno.

Esa comprensión elimina toda ilusión.

Inteligencia es *ver* la realidad, “*tal como es*”.

Pero tal inteligencia no es la razón, la lógica o la muy cuidadosa explicación dialéctica. Nunca es eso. La dialéctica discursiva es sólo la exposición del pensamiento en diversas formas razonables; pero el pensamiento nunca es inteligente.

La percepción de la verdad, de la realidad, es inteligencia, y en esa inteligencia hay seguridad total, porque no hay opciones de nada. La inteligencia “*ve*” la verdad de la realidad, “*observa*” el hecho tal como es, y en esa percepción no hay opciones de nada.

La inteligencia “*ve*” la verdad, mediante la percepción pura, sin procesos mentales de ningún tipo.

Pero es necesario estar *Presente*, alerta, atento, despierto.

Hemos visto que el propio movimiento del pensar crea el condicionamiento -dioses, creencias, ilusiones, futuro- y cuando usted comprende este proceso, esa comprensión misma es la inteligencia que disuelve todo lo creado por el pensamiento.

En esa inteligencia hay seguridad, porque no hay opciones ni incertidumbre, y de ahí surge la acción correcta que corresponde a la realidad percibida.

Pero es necesario estar Presente, para *ver...*

Es un hecho que el pensamiento se mueve desde el pasado, desde la memoria de lo que fue; por lo tanto, pertenece al tiempo psicológico y, en consecuencia, es limitado. Y aquello que es limitado jamás puede descubrir lo ilimitado, lo Inconmensurable, que es la Verdad, lo Absoluto.

Eso sólo puede ocurrir cuando la mente *ve*, de hecho, la verdad de que no hay seguridad en ninguna de las cosas que ha creado el pensamiento, cualquiera que sean.

Todo lo creado por el pensamiento son “*formas*” energéticas, que se pueden descomponer en “*formas*” más elementales.

Las emociones son “*formas*” energéticas que se pueden descomponer en “*formas*” más elementales.

Observar estas “*formas*” directamente es inteligencia. Cuando existe esta inteligencia, entonces todo se ha terminado.

Uno está fuera de este mundo, aunque pueda vivir en él. Uno está *con* el mundo, pero no *en* el mundo.

Aunque uno trate de hacer algo en este mundo, es completamente un extraño... pero dichoso de Ser, de existir.

Pero es necesario estar Presente, despierto, consciente, alerta, atento a todo el suceder.

¿Será que este mundo es también una creación del pensamiento?

“¡Despierta, alma mía!”

Bibliografía

Autor	Texto
Bruce Lipton	La biología de la creencia.
Joseph LeDoux	El cerebro emocional.
Gordon Rattray Taylor	Cerebro y mente.
David Ritche	El cerebro binario.
Rodolfo R. Llinás	El cerebro y el mito del yo.
Rita Carter	El nuevo mapa del cerebro.
Steve Bhaerman	La biología de la transformación.
Watzlawick	¿Es real la realidad?
John Medina	Los 12 principios del cerebro.
Emilio Yunis	Evolución o creación.
Maurice Nicoll.	Comentarios psicológicos.
Paul Brunton	La búsqueda.
P. D. Ouspensky	Fragmentos de una enseñanza desconocida.

J. G. Bennett	Profundidad del hombre. Estudios sobre el Eneagrama.
M. Beesing	El Eneagrama.
Don Richard Riso	Tipos de personalidad.
Helen Palmer	El Eneagrama.
López Gay	La mística el budismo.
Dhammapada	El camino del Dharma.
Dalai Lama	El universo en un solo átomo. El arte de la felicidad.
Ramiro A. Calle	La genuina enseñanza del Buda.
Christmas Humphreys	La sabiduría del budismo.
Eckhart Tolle	El poder del ahora. El silencio habla. Una nueva tierra. En unidad con la vida. Practicando el poder del ahora.
Krishnamurti	El libro de la vida. Sobre la verdad. Temor, placer y dolor. Sobre las relaciones. Sobre el amor y la soledad. Sobre la mente y el pensamiento. Sobre el miedo.
Osho	Más allá de la psicología. Aquí y Ahora. El libro de los secretos.

Osho	La experiencia tántrica.
Allan Watts	El camino del Zen.
D. T. Suzuki	Introducción al budismo Zen.
Charlotte Joko Beck	La vida tal como es.
Taisen Deshimaru	Zen y autocontrol.
B. Shoshanna	Sabiduría Zen.
Enomiya Lassalle	El Zen.
Nyanaponika	El corazón de la meditación budista.
Dhiravamsa	La vía del despertar.
Anthony de Mello	Autoliberación interior.
Swami Abhedannanda	El misterio de la muerte.
Shakti Gawain	Reflexiones en la luz. Despertar a la conciencia.
Anat Baniel	Movimiento consciente.
Patrice Richard	El arte de ser uno mismo.
Silo	La mirada interna.
Claudio Naranjo	La única búsqueda.
Paul Ferrini	Momentos de revelación.
Jeff Foster	Más allá del despertar.