

**Su  
evolución  
posible**

**Procesos para su despertar interior**

**ego**

Título original: Su evolución posible.

Primera edición: Abril de 2016.

Corrección literaria:  
Adriana Echeverry

Diagramación:  
Meisy Bustos (310-6079650)  
Correo: [meisy.bustos@gmail.com](mailto:meisy.bustos@gmail.com)  
Julián Quintero Castiblanco  
(313-8523432)

Correo del autor: [ergocorreo@gmail.com](mailto:ergocorreo@gmail.com)  
Celular del autor: 315-3357297

Enrique González Ospina

## Su evolución posible

*“Hay dos formas de vivir la vida.  
Una es como si nada fuera un milagro;  
la otra, como si todo fuera un milagro.”*

*Albert Einstein*



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.

La síntesis del misticismo de Oriente con la ciencia de Occidente disuelve toda dualidad, en cuyo transcurrir se abandona el sufrimiento, se aprende a vivir en paz con sí mismo, en tanto que se expande la conciencia individual hasta las fronteras de la Conciencia Pura.

Este libro explica, paso a paso, tal síntesis.

# Índice

Prólogo .....	8
Pautas para hacer las prácticas.....	10
1. ¿Qué es la vida? .....	13
2. Viviendo en el presente .....	15
3. ¿Cómo vivimos?.....	20
4. La vida inconsciente .....	24
5. ¿Cuál es el propósito real de su vida? .....	27
6. La Conciencia.....	32
7. El big bang .....	37
8. La creación de Todo.....	45
9. ¿Qué son los átomos de su cuerpo?.....	51
10. El hombre tricerebral .....	56
11. Las memorias del cerebro y su pasado.....	60
12. Su cerebro está programado para pensar.....	65
13. El misterio de su mente .....	71
14. El origen de su mente.....	77
15. ¿Cuál es su nivel del Ser?.....	85
16. Su nivel del Ser atrae su vida.....	92
17. Su posibilidad evolutiva .....	98
18. Su esencia está dormida .....	107
19. El estado interno de identificación .....	112
20. Su “yo” es una ilusión .....	117

21. Su personalidad es una máscara .....	122
22. La importancia de la atención .....	128
23. Su estado psicológico actual .....	135
24. El poder de la observación .....	141
25. La observación de sí-mismo .....	151
26. ¿Qué son sus pensamientos? .....	160
27. ¿Qué son las emociones? .....	169
28. ¿Qué es meditar? .....	177
29. ¿Qué es el estado de percepción alerta? .....	188
30. ¿Qué es la comprensión? .....	195
31. El problema del deseo .....	203
32. La ira.....	211
33. El temor psicológico.....	218
34. La vanidad .....	229
35. La raíz de los sufrimientos.....	236
36. La conciencia de sí mismo. El Testigo interior.....	241
37. ¿Qué son las creencias? .....	254
38. El cuerpo humano.....	266
39. La visión oriental del sexo .....	277
40. Sexo y amor romántico .....	283
41. Sexo, energía sexual y conciencia .....	290
42. ¿Qué es la realidad externa? .....	299
43. ¡Todo es Uno! ¡Uno es Todo! ¿Qué es la existencia? ....	311
44. El estado de “Ser la existencia”. La conciencia objetiva ..	322

45. El estado de “Mente Pura”. La libertad absoluta .....	331
46. Inteligencia y sentimientos .....	338
47. El suceder .....	340
48. Tiempo y espacio .....	343
49. La felicidad .....	350
50. Las relaciones .....	355
51. La soledad.....	360
52. La guerra y la paz.....	366
53. El amor.....	375
54. El perdón .....	379
55. La muerte .....	385
56. ¿Y Dios?.....	390
Bibliografía.....	392

# Prólogo

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

*Teilhard De Chardin S. J.*

Este libro es un intento por desarrollar este pensamiento del sabio Jesuita del siglo XX.

He supuesto que mis últimos 40 años de itinerario personal dedicados a la exploración de lo que es la Conciencia, indagando en algunas de las milenarias enseñanzas espirituales que nos ha legado el Oriente, me autorizan a intentarlo. Espero no estar equivocado en lo supuesto.

¿De qué trata este libro?

El educador e investigador Aldous Huxley decía, con razón, que el hombre es un anfibio que vive en muchos mundos al mismo tiempo: el mundo de la razón, el mundo de la percepción, el mundo del movimiento, el mundo de la actividad visceral, el mundo de los átomos y moléculas, el mundo de las posibles experiencias místicas...

Infortunadamente, durante siglos, la educación que hemos recibido ha insistido tan sólo en el desarrollo de la razón, y en la transmisión de información. Nos han reducido casi a nada, porque a los sistemas de gobernar no les interesa la expansión y el desarrollo del ser humano. Cuando algún individuo especial se abre al Misterio de la existencia, lo crucifican.



Más allá de las “*experiencias místicas*”, este libro propone el despertar de la Conciencia dormida en cada persona, a partir de las “*formas*” energéticas manifestadas en el cuerpo, la emoción, la mente y la naturaleza, tal como lo han enseñado durante milenios el Budismo, el Zen y el Tao.

¿Cuál es, entonces, el aporte?

Propongo una hipótesis que fusiona la ciencia contemporánea de Occidente con el misticismo milenario de Oriente, fusión bien vista por el Dalai Lama. Integro la mística de Oriente con la teoría científica del big bang y con la sorprendente Física Cuántica, en un todo orgánico, coherente, razonable, que puede constatarse en sí mismo.

Ciencia y misticismo como un Todo.

Afirmo que no sólo existe un punto de encuentro entre ciencia y mística, como aseveran muchos eruditos, sino que en ese punto hay una fusión real donde la dualidad se extingue.

Este libro contiene el desarrollo metodológico de la hipótesis que propongo.

El autor.

# Pautas para hacer las prácticas

En cada capítulo encuentra una **PRÁCTICA** sugerida, con la cual puede ejercitarse en el desarrollo de su conciencia de sí mismo, en medio de su vida cotidiana. Al practicar tenga muy en cuenta las siguientes indicaciones:

1. El procedimiento interno es así:
  - 1.1 Seleccione su práctica.
  - 1.2 Focalice su atención en lo que indica su práctica.
  - 1.3 Mantenga su atención ahí.
  - 1.4 **Observe** lo que sucede dentro de sí al practicar.
  - 1.5 **Sienta** lo que sucede dentro de sí.
  - 1.6 Evite todo pensamiento mientras practica.
2. Seleccione una única práctica para mínimo una semana.
3. Seleccione la práctica que sienta más conveniente en este momento de su vida.
4. Mientras está despierto practique tantas veces como le sea posible.
5. Cuando sienta que la práctica le crea conflictos con las exigencias de la vida externa, abandone la práctica y privilegie la vida ordinaria. En cuanto pueda retómela.
6. Se trata de **observar** y **sentir** lo que sucede dentro de sí mismo al hacer su práctica, sin participación alguna de su pensamiento.
7. No se trata de recordar lo que sucedió sino de **observar** lo que sucede en el instante presente.

8. Evite analizar lo observado. El análisis es un proceso mental que lo saca de la realidad del momento presente y lo traslada a su pasado.
9. Nunca busque repetir una experiencia ya vivida, aunque haya sido bella.
10. Si necesita compartir su experiencia busque alguna persona madura, preferiblemente que tenga experiencia en meditación. No se equivoque de interlocutor. Sea selectivo. Si tiene dudas al respecto, no comparta y profundice en su práctica.
11. Nunca modifique nada de lo observado. No se trata de cambiar algo sino de **observar** eso.
12. Sea muy discreto con su práctica. No se ponga en evidencia. Nadie debe darse cuenta de lo que está haciendo con sí mismo. Este trabajo interior es silencioso, clandestino. Si la sociedad lo descubre, Ud. será juzgado con dureza y condenado con severidad.
13. En su práctica sea sutil, fino, sensible, amoroso con sí mismo, silencioso.
14. Nunca se juzgue, no se condene, no se castigue, no se desprecie. Todo lo que ve dentro de sí no es usted. Ud. no es eso. Eso sucede, simplemente.
15. No se trata de cambiar lo que hace en su vida cotidiana. Se trata de **observar** y **sentir** mientras hace lo que hace. No importa qué hace sino cómo lo hace.
16. Con ninguna práctica haga daño alguno con el pensamiento, palabra u obra, a persona, animal o cosa. Jamás.

17. Finalmente, anticipemos cierta claridad. Al **observar eso**, al ser Testigo de eso, eso puede disolverse o no disolverse en la nada, porque de la nada vino. Pero realmente si se extingue o no se extingue carece de relevancia.

Lo importante es **observar**, ser Testigo de la permanencia de eso observado o de la disolución de eso.

Cuando abandona su “yo” aparece el Testigo, que es el observador de todos sus procesos internos en el cuerpo, la emoción o la mente.

18. Recuerde, no se equivoque de interlocutor. Caer en la confusión es muy fácil.



## 1. ¿Qué es la vida?

La vida es un milagro y un misterio.

Un milagro porque es la manifestación de la Conciencia, y un misterio porque oculta el secreto de esa Conciencia original.

La vida es lo bello, la pena, la alegría y el dolor; es la montaña, el pájaro que surca los cielos, el árbol y la oscuridad de la noche; es la luz que recorre el espacio, la sombra, el sonido y el eco que surge de todas partes; es la ilusión, la esperanza, la gratitud y la compasión que nos hace humanos; es la bondad, los celos, el odio y esta insaciable sed de tener más.

La vida es el amor, el desamor y el olvido para siempre; es el dolor de vivir sin sentido y el éxtasis de la meditación profunda; el deseo, la pasión y el misterio del sexo; es la muerte, la búsqueda de la inmortalidad y la creencia en el más allá. La vida es este miedo que paraliza, los conflictos que impiden amar y este sufrimiento que le da un tono gris oscuro a la existencia.

La vida es el cristal, los vegetales, los animales, incluido el hombre; el átomo, la molécula, la célula y la neurona que crea el problema del pensamiento egocéntrico; lo tangible y lo intangible, todo lo existente, consciente o inconsciente.

La vida es todo lo manifestado y la Conciencia es lo no manifestado, de donde emana la vida. Lo no manifestado es la Vida Eterna. En este sentido, todo es vida y Dios es la vida de todo.

La vida es todo lo existente; es la existencia en sus infinitas formas temporales, transitorias, inestables, mutantes. Ninguna forma es permanente. Todo cambia, todo fluye, todo es y no es, todo es vida, todo es incertidumbre.

La vida no es lo contrario de la muerte. Es el nacimiento lo contrario de la muerte. La vida no tiene contrarios. Lo engloba todo. Es la totalidad constantemente presente. Vivir es nacer y morir en cada instante. Vivir es el despertar de la Conciencia y el morir del "yo". La vida es Eternidad.

Sólo hay una pregunta trascendente: "¿Quién soy?". Hay que responder. Ahí está todo el sentido de la vida. Todo lo que hemos hecho, o no hemos hecho, no tiene ninguna importancia. Lo que es importante es responder esa pregunta desde la comprensión profunda de lo que siento, pienso y hago, mientras existo.

En la Fuente de todo esto hay una inconmensurable energía que se transforma en materia, la materia toma formas, y todo esto es el proceso de la vida. Pero la descripción de lo que es la vida no es lo importante. Lo importante es cómo Ud. la vive.

No somos protagonistas del nacer, pero podemos serlo del vivir y del morir, conscientemente.

**Práctica:** *“Frecuentemente sienta que al inhalar suavemente el Universo llena de energía todo su cuerpo, y sienta que al exhalar lenta y profundamente devuelve esa energía al Universo. Descubra lo que sucede en su Ser.”*



## 2. Viviendo en el presente

El pasado ya no es, el futuro todavía no es. El momento presente es. El pasado es el mundo de la muerte, puesto que ya ha desaparecido. El futuro es el mundo de las fantasías, puesto que no ha sucedido. Si Ud. vive imaginando su futuro, psicológicamente es un alucinado. El momento presente es la realidad, la vida, lo que sucede de instante en instante, interna y externamente.

El pasado es un recuerdo, el futuro es una imagen. Lo que sucede en este instante es la vida sucediendo, la vida real, el hecho real y concreto. ¿Y qué es la realidad? Las circunstancias, lo que sucede, lo que hago, lo que siento, lo que pienso, lo que soy, en este instante.

**Aquí-Ahora-Esto** es la vida real.

**Aquí** es el único lugar que el Universo me permite.

**Ahora** es el único instante que la eternidad me permite.

**Esto**, sea lo que sea, es la única realidad que la vida me permite.

**Aquí-Ahora-Esto** es la puerta de entrada al Misterio que está oculto en la realidad. Es el instante de la vida. Es la vida de este instante.

*“Nuestro verdadero hogar es el momento presente. Vivir el momento presente es un milagro. El milagro no consiste en andar sobre las aguas, sino en andar sobre la verde tierra en el momento presente, apreciando la paz y la belleza de cuanto está a nuestro alcance.”*

*Thich Nhat Hanh.*

El verdadero milagro no es levitar, ni caminar sobre las aguas. Eso puede ser magia o un truco. El verdadero milagro es ser consciente de la vida que está sucediendo, ser Uno con la vida de este instante, vivir inmerso en la realidad que fluye. El milagro es vivir viviendo, no vivir padeciendo, ni vivir imaginando.

Vivir con los hechos *“tal como son”*, vivir sumergido conscientemente en la realidad, en su exacto sentido, es la única meditación y el verdadero milagro, porque la humanidad vive identificada con sus procesos mentales, sin noción alguna de la vida que palpita en el momento presente.

Tan sólo vea los hechos, externos e internos, sin verbalizar. Tome conciencia del hecho, percíballo, sin asignarle ninguna significación, ninguna valoración, ninguna moralización. Niéguese a pensar en el hecho real. Si Ud. piensa en el hecho que sucede en la vida, se aparta del hecho y se identifica con su mente. Entonces, todos los hechos se convierten en conflictos, en contradicciones, en sufrimientos. El pensamiento que interpreta la realidad es el que crea los conflictos, los sufrimientos.

Abandone los conceptos y pásese a vivir en la existencia. Vea lo que es, sienta lo que es, comprenda lo que es, sea consciente del suceder fáctico, sin lenguaje. Cuando el lenguaje está ausente, Ud. se encuentra en medio de la existencia. Cambie su proceso interno. Pásese de la mente que piensa en *“lo que es”*, a la percepción pura de *“lo que es”*, sin un solo pensamiento. Ese es el principio de la alquimia interior, ese es el inicio de la evolución posible.

La interpretación de la realidad, mediante el pensamiento egocéntrico, es una calamidad existencial porque nos impide **VER**, percibir el hecho *“tal como es”*. El hecho de este instante, lo que sucede en el momento presente, no puede ser interpretado, porque no puede ser convertido en palabras. El hecho *“es así”*, y para una mente ordinaria es muy difícil aceptar que el hecho es así.



La mente prefiere moverse de “*lo que es*” a “*lo que debería ser*”, actitud que implica rechazar lo que la realidad es; pero la realidad es así, independientemente de lo que Ud. piense de ella.

De la percepción pura del hecho, sin pensamiento alguno, surge la comprensión y la aceptación amorosa de lo que sucede, porque lo que sucede es así, así es; ímpermanente, transitorio, inconsistente, incierto, pura fenomenología en movimiento. Todo es aleatorio, todo cambia de instante en instante, nada permanece como es. ¿Cómo es posible pensar en lo que está fluyendo? No es posible. Pero el flujo de la vida puede ser percibido de instante en instante, como cuando observa los pájaros volando, los niños jugando, el río fluyendo, las nubes pasando.

Para percibir el hecho vivo del instante es necesario estar despierto, Presente, como un Testigo observador del suceder, que ve pero no participa. Pero estoy dormido, identificado con mi “yo”, con mi ego. Esto explica por qué no vivo la vida. El sufrimiento es la no aceptación ni comprensión del contenido de la vida en este instante, porque estoy dormido. Es necesario despertar y en la Biblia, el salmo 57,8 ruega que así sea:

*“Despierta, alma mía...”*

**Aquí-Ahora-Esto** es un todo, es un único estado interno de presencia despierta. No son tres cosas distintas. Es un estado interno único. Es el instante de la vida real. Es el momento de la existencia, transitorio, ímpermanente, bello, pero necesita estar despierto para percibirlo.

La mente va del pasado al futuro y del futuro al pasado, sin contacto con el presente, porque el presente no le pertenece, no es de su naturaleza. La mente es tiempo, pasado y futuro, y la vida es el momento presente. La mente es lo que fue, y la vida es “*lo que es*”. La mente puede pensar, pero no puede ver.

Pensar en un río y ver fluir el río son dos hechos de naturaleza completamente diferente y excluyentes. Se trata de **ver**, sin pensar.

La vida es como es, pero en lugar de aceptarla “*tal como es*”, reconocerla, verla, percibirla, vivirla, preferimos pensar en “*cómo debería ser*”. El espacio psíquico entre “*lo que es*” y “*lo que debería ser*” es el sufrimiento.

*“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 soy consciente de cada pequeño **esto**, lo pierdo todo.”*

*Joko Beck, Zen.*

Y el contenido de **esto** puede ser cualquier cosa. Puede ser amarrarse los zapatos, dar una conferencia, escribir un verso, sacar el perro a pasear, una reunión de negocios, comer, caminar, asistir a un concierto, saborear un helado, escribir una carta de amor, escuchar los sonidos, mirar lo que sucede, sentir el cuerpo, respirar, llenarse de asombro frente a una flor, mirar con amor a su pareja...

No importa el contenido del momento presente. Cada momento es absoluto. Es lo único que hay y que alguna vez habrá. Si no estoy Presente, despierto, consciente de los contenidos de este instante, sean los que sean, me pierdo la vida, lo pierdo todo.

Pero, para vivir su vida y descubrir el misterio que oculta, necesita aprender a ser Testigo de lo que sucede, por dentro y por fuera, sin importar lo que sea, por amor, por puro amor a la vida, de instante en instante.

Buda dijo:

*“No te arrepientas del pasado, no especules sobre el futuro. Vive completamente en el presente, viviendo las cosas tal como son.”*

*W. Rahula, budismo.*

El énfasis que el misticismo hace sobre la realidad del momento presente se sitúa junto a su interés por el autoconocimiento, la comprensión del suceder, el desarrollo de la atención, la calidad de la percepción pura de los hechos y, por supuesto, la autoevolución hacia niveles superiores de conciencia.

La expresión *“conciencia de sí mismo”* se refiere a la percepción y comprensión de la realidad interior en el momento presente, y la expresión *“conciencia objetiva”* hace referencia a toda la realidad presente, interna y externa.

Lo opuesto a la realidad, en términos de misticismo, es el mundo de la ilusión, que es también el de nuestro estado habitual de conciencia. Es el *maya* de los hindúes, que conduce al apego y la vanidad, o la sombra de la realidad que ve el hombre en el mito platónico de la cueva, encadenado de espaldas a los objetos reales, a *“lo que es”*.

**Práctica:** *“En medio de la cotidianidad, al inhalar sienta un profundo contacto con su vida interna; y al exhalar, sienta un profundo contacto con el mundo externo, sin pensar. Descubra lo que sucede en su Ser.”*



### 3. ¿Cómo vivimos?

Sabemos cómo viven los animales. Los vemos nacer, crecer, luchar por la existencia, reproducirse y morir. Un movimiento incesante de células que se duplican o se alimentan de otras células. Es el movimiento de la supervivencia biológica. ¿Supervivencia por qué y para qué? Ningún animal se ha hecho jamás esa pregunta. Él está ahí, sucede. Su única responsabilidad es ser lo que es ahora. Profundos códigos genéticos rigen sus instintos y todos sus actos a través de las edades. Es una máquina biológica programada por la naturaleza, con su aparato cerebral invariable por millones de años.

Cada especie y cada espécimen en lo suyo, sin preguntarse nada, sin cuestionamientos, sin búsquedas, sin filosofía, sin arte, sin ciencia, sin dudas. Es animal desde el principio hasta el fin de los tiempos. Se mueve, aparece y desaparece, como el viento. Es tiempo y espacio en acción. En lo que le concierne, nada más, eso es todo.

¿También el hombre es solamente tiempo y espacio en acción? Vivir como un ser humano ¿es únicamente eso? ¿O ya en la alborada de la razón, algo que trasciende la capacidad del cerebro ha pugnado por florecer en lo más profundo de la condición humana? ¿De dónde este anhelo de libertad interior que no encuentra un camino? ¿Por qué no encuentro felicidad en las cosas que cambian y pasan? ¿Por qué?

Es evidente que carecemos de la capacidad de comprender por qué el mundo es como es y por qué vivimos como vivimos. Para lograrlo necesitaríamos cierto poder de reflexión objetiva, cierto poder

de observación consciente y cierto desapego por las cosas externas. Es decir, condiciones de libertad interior para descubrir la naturaleza de la propia realidad.

Solamente la “*observación de sí mismo*” nos permitiría constatar que estamos en un punto muy bajo en la escala del Ser; es decir, que la clase de personas que somos, por ahora, es tal que no cabe la posibilidad inmediata de vivir internamente de una manera mejor, lo que supondría un despertar interior.

Estamos gobernados no sólo por las leyes que rigen la tierra sino, además, por la programación de nuestro cerebro elaborada por la naturaleza. Los genes contienen la información biológica de lo que fuimos, lo que somos y lo que seremos; los instintos son fuerzas ciegas que frecuentemente orientan nuestra acción; las hormonas van dictando las conductas del cuerpo; las sensaciones son irracionales, los pensamientos son reactivos y las emociones son compulsivas.

Y sin embargo, alimentamos la constante ilusión de que podemos hacer, es decir, que podemos cambiar todo a nuestro favor por un acto de la voluntad. Pura ilusión. Todavía no hemos descubierto que la fuerza de la voluntad no es suficiente para cambiar la realidad del ser humano.

El hombre, pensando que puede hacer, no discierne que está viviendo en un mundo bajo ciertas leyes que, en condiciones normales de su vida, no pueden ser cambiadas. Es como si hubiera siempre la misma cantidad de todo y si uno se libra de una cosa en un lugar, aparece otra vez en otro lugar. La idea de que vivimos en un mundo cerrado de esta clase, una prisión bajo un número definido de leyes, no es generalmente comprendida, precisamente porque el bajo nivel del Ser no permite comprenderla.

Imaginamos que gozamos de completa libertad y que somos capaces de hacer lo que queremos. Y no es así. Tenemos la ilusión

de poder hacer todo, tenemos igualmente la firme ilusión de que interiormente estamos creciendo y que el paso del tiempo resolverá todas las dificultades. Y tampoco es así.

¿De qué manera podemos liberarnos de esta prisión en la que estas leyes –externas e internas– nos dominan? Todo el conocimiento esotérico enseña que para librarnos de ciertas leyes de la tierra y ciertas leyes que rigen nuestro mundo interior, el hombre debe abandonar la ilusión de ver la solución final en el cambio de las condiciones externas, y verla en el cambio de sí mismo.

Si un hombre sigue siendo mecánico, si siempre piensa, siente y habla del mismo modo mecánico, permanece en la prisión; pero si trata de “*despertar su conciencia*” y lo logra, pasa a estar bajo menos leyes. Todo cuanto se enseña sobre las emociones negativas, la identificación, el apego, la vanidad, el orgullo, los deseos, las creencias, el ego, el miedo, la ira... se relaciona con ponerse bajo la influencia de niveles superiores de conciencia, al practicar la observación pura de esos procesos internos.

Todo el proceso de la autotransformación posible empieza con la “*observación de sí*”, con despertar del sueño en que vivimos al servicio de la naturaleza, sin ninguna esperanza interior, sin paz, perturbados por el poder del pensamiento egocéntrico, como si fuésemos sólo una función de la naturaleza y de la vida ordinaria. Necesitamos despertar a la realidad, vivir presentes.

Pero, ¿qué es despertar? No hay una respuesta verbal suficiente, porque es un proceso interno con niveles de profundidad. Cualquier cosa que podamos hacer surgirá necesariamente de la situación real en que nos encontremos. Por ahora, para empezar, todo lo que podemos hacer en este momento es comenzar a “*darnos cuenta*” del modo como funcionan el cuerpo y la mente.

Eso es todo, por ahora, para empezar el proceso de despertar:

sólo “*darse cuenta*”, tomar conciencia del funcionar mecánico del cuerpo y de la mente. Tomar conciencia no tiene relación con palabras. Es un acto existencial, no un acto mental. En cuanto se da cuenta del funcionamiento de su mente, deja de ser su mente.

Así se inicia la alquimia interior que le es posible.

Pero no se trata de no querer ser más que un animal, o querer ser sólo un ángel. No se trata de eso. Se trata de descubrir lo que soy, Aquí-Ahora, y evolucionar desde ahí. Lo que es importante no es lo que he hecho, ni lo que me falta por hacer, sino lo que hago conmigo en este instante de la vida.

Es, en cierto modo, morir conscientemente al “yo”, a la mente pensante, en medio de la cotidianidad, sin que sea evidente para nadie.

Cuando Ud. no cubre la realidad presente con palabras, definiciones y etiquetas, regresa a su vida una sensación de milagro que se perdió hace mucho tiempo cuando la humanidad, en vez de utilizar el pensamiento, se dejó dominar por él.

Si lo abandona, retorna a su vida una profundidad, las cosas recuperan su novedad, su frescura, y podría suceder el milagro mayor que es vivenciar el Ser esencial como anterior a cualquier palabra, pensamiento, idea, etiqueta o imagen. Para esto, necesita liberarse de su sentido del “yo”, de su mente pensante, de su egocentrismo.

El mayor enemigo de la realidad es su ego.

**Práctica:** *“Frecuentemente observe si está viviendo desde su mente o desde su emoción. Descubra lo que sucede en su Ser al observar eso.”*



## 4. la vida inconsciente

Nuestro error principal es creer que somos seres conscientes, y nuestra mayor dificultad es comprender que todo sucede mecánicamente. Esta idea acerca de la mecanicidad biológica y psicológica no puede ser entendida, excepto de modo pesimista, sin la idea correspondiente de que el hombre es un organismo autodesarrollable; es decir, que en él hay algo aún no desarrollado y desconocido. El ser humano es perfectible.

Las ciencias neurológicas han demostrado que el hombre tiene una organización cerebral en virtud de la cual la persona no ve la realidad *“tal como es”* sino que interpreta los estímulos que le llegan y según su interpretación reacciona. No actúa frente a los estímulos según el carácter de los mismos, sino según la interpretación que él les da. Esa interpretación es lo que él piensa de la realidad.

Parte de la mecanicidad radica en esa interpretación desde la vieja mente y en esas reacciones compulsivas. Todo sucede, sin su participación consciente. Mecánicos son sus pensamientos, sus emociones, sus sensaciones, sus acciones, sus deseos, sus amores y sus desamores, sus actitudes y conductas, su bondad y su maldad. Todo le sucede. Todo sucede.

Frente a la realidad, son sus ideas, su pasado, sus creencias y convencionalismos los que van dirigiendo su conducta. Esta conducta excluye lo más humano. Está vacía. No sirve para amarse, para amar, ni para responder al propósito de la vida. Así, el hombre, abandonada su interioridad e ignorada su conciencia, es su conducta mecánica, reactiva, inconsciente. Esta es la verdadera ausencia de



la vida porque estamos entre todo sin estar con nada ni con nadie de verdad. Ni siquiera con nosotros mismos, porque carecemos de intimidad y de capacidad para mirar hacia adentro.

*“Vivimos sin prestar ninguna atención a lo que ocurre a nuestro alrededor. Sí, hemos llegado a ser muy eficientes en lo referente a hacer cosas. Lo que hacemos, lo hacemos ya tan eficientemente que no necesitamos ninguna consciencia para hacerlo. Se ha convertido en algo mecánico, automático. Funcionamos como robots. Todavía no somos hombres, somos máquinas.*

*Eso era lo que Gurdjieff decía una y otra vez, que el hombre, tal como existe, es una máquina. Ofendió a mucha gente, porque a nadie le gusta que lo llamen máquina. A las máquinas les gusta que las llamen dioses; entonces se sienten felices, se hinchan de satisfacción. Gurdjieff decía que las personas eran máquinas y tenía razón. Si te contemplas a ti mismo, verás lo mecánico que es tu comportamiento.”*

*Osho, místico.*

En esta forma automática de vivir sufre toda la estructura de la persona. Su mente actúa desde estados de confusión, su emocionalidad negativa se distancia de su sentimiento humano, y a nivel fisiológico se produce un deterioro del sistema nervioso, cuya calidad es fundamental para elevar el nivel de conciencia. Esta afirmación se refiere al hecho, ignorado hace tiempo, de que el cuerpo es parte esencial de la espiritualidad, que es otra manera de referirnos a la Conciencia.

Sin el cuerpo nuestra evolución posible corre el riesgo de ser ingenua, difícil, ya que no se comprende cómo se puede pretender una religiosidad existencial sin ser persona total. Si fragmentamos al ser humano su posibilidad también queda fragmentada.

El que puede evolucionar es el Ser humano, no un fragmento de él. El cuerpo es indispensable en el proceso evolutivo.

Sólo al volver en sí, al descubrirse a sí mismo “*como un todo*”, tal vez después de muchos años de ausencia se descubre con sorpresa que todo está cerca, Aquí-Ahora, lo Sagrado y lo profano, dentro de su cuerpo físico. Pero Ud. no está Presente en el momento presente, para descubrirlo. Todo le sucede.

*Despertar* para estar *Presente* son términos que se refieren a lo que podemos hacer y ser, puesto que estamos sólo medio despiertos en este mal llamado “*estado de vigilia*”, en el cual todo nos sucede sin comprender nada, asumiendo el sufrimiento como un hecho inevitable.

Volverse consciente de lo inconsciente es el propósito del Trabajo Interior que nos proponen las Escuelas de Conocimiento, tales como el Budismo, el Zen, el Tao y el Cuarto Camino de Gurdjieff.

Las tradiciones místicas están impregnadas del concepto de los niveles de conciencia, que abarcan desde el sueño hasta el *despertar* completo, y consideran nuestro estado normal como no muy lejano al de soñar.

Esto no resulta difícil de aceptar si miramos no sólo los límites de nuestra conciencia actual, sino la medida en que nuestra acción y nuestra vida están guiadas por fantasías, y en que nuestra mente se ocupa en soñar despierta. Vivimos como sonámbulos.

**Práctica:** *“Frecuentemente observe cómo casi todo lo que dice y hace en su vida cotidiana es una eterna repetición. No cambie nada. Sólo observe ese hecho y descubra lo que sucede en su Ser al observar eso.”*



## 5. ¿Cuál es el propósito real de su vida?

Cada persona puede indicarle cuál es el propósito de su vida, pero en primer lugar es lo que Ud. hace con ella en el momento presente. Si busca la respuesta en un libro, encontrará la opinión del autor, mientras otro autor responderá de otra manera. Si consulta con una persona que sufre, dirá que el propósito de su vida es ser feliz. Si acude a una persona que tiene hambre, su propósito será satisfacer su necesidad estomacal. Si pregunta a un político, su propósito será gobernar el país.

Por lo general, el propósito mental de las personas es encontrar algo gratificante, alguna clase de seguridad, de permanencia. Todos quieren alguna forma de bienestar, de garantía, de modo que no tengan dudas, ni ansiedad, ni temor, ni conflictos. La mayoría quiere algo permanente a lo cual aferrarse, y cree que ese deseo es el propósito de su vida. Si ese deseo es su propósito, ¿por qué lo que hace cada día no es armónico con ese deseo?

Estos propósitos mentales son algo impuesto por la sociedad, los padres, la religión, la cultura y la moral imperante, en resumen, el entorno. Cada individuo tiene una respuesta, un propósito distinto que busca la gratificación personal y contiene la esperanza de la satisfacción, aunque lo que hace no corresponda al propósito. Ud. no ve la contradicción entre lo que desea y lo que hace, porque los contenidos de su mente dominan su espacio interno. Le cree a su mente.

Personas ingeniosas seguirán inventando propósitos para la vida. Los grupos políticos tendrán un propósito, las comunidades religiosas tendrán otro, los filósofos teorizarán acerca de todo y nada, los físicos tal vez aseguren que no hay un propósito y las personas menos cultas responderán con frivolidades.

El hecho es que todas estas respuestas constituyen una enorme confusión, en la cual cada uno tiene la razón pero ninguno parece poseer la verdad. Cada vez que pregunta está buscando fuera de sí mismo, y en ese mundo externo encontrará tantas respuestas como preguntas haga. Si en un momento dado todas esas respuestas están en su mente, necesariamente su mente será un mar de confusión.

Si tuviera un sólo propósito en su vida, y su vida cotidiana correspondiera a ese único propósito, ¿por qué tendría que preguntar cuál es el propósito de su vida? Ud. pregunta desde su confusión, porque no discierne entre lo que desea y lo que hace, sin comprender que lo que hace es la expresión de su propósito real. Ud. es lo que hace, en cada instante.

Si no tiene claridad sobre su propósito, entonces está preguntando desde su confusión, esperando una respuesta absoluta que nunca podrá comprender, porque su mente confusa sólo puede recibir una respuesta confusa.

Si su mente está confundida, perturbada, llena de conceptos, sin quietud ni silencio, cualquiera sea la respuesta que reciba estará desnaturalizada por la significación confusa que su mente le dé. En consecuencia, lo importante no es preguntar por el propósito de su vida, sino esclarecer la confusión que hay dentro de Ud., porque sabe mucho pero comprende poco.

¿Qué hacer? Para liberarse de la confusión, que es el impedimento para ver más allá, tiene que cuestionar todos los contenidos de todos sus propósitos personales, lo cual implica que

tiene que cuestionarse a sí mismo, pero no de una manera filosófica sino de una forma existencial.

El instrumento es *“la observación de sí mismo”*. Si observa lo que hace y lo que piensa, descubre la contradicción, se disuelve su pensar, y queda el hecho, lo que Ud. hace, lo fáctico, la vida real.

Tal vez descubra con asombro que su codicia es su propósito real. Si especula y explota al prójimo, pues ese es su propósito real personal. Si le fascina ejercer el poder, pues ese es su propósito real. Si se enriquece con la mentira, la simulación, el engaño, pues ese es su propósito real. Lo que hace es la manifestación exacta de su propósito, consciente o inconsciente. Ud. no es lo que dice, ni lo que piensa. Ud. es lo que hace, como un reflejo de su ser.

Tal vez a esta relación entre lo que hace y lo que Ud. es se refería Jesucristo al afirmar:

*“Por sus frutos los conoceréis.”*

*Mateo 7,16, Biblia.*

¿Hay algo más allá de estos vanos propósitos personales? Para descubrir si hay algo más allá de las creaciones ilusorias de su mente, alguna verdad que no sea de la mente, necesita disolver todas las fantasías que su mente ha creado, y eso sólo es posible mediante la observación pura de sus procesos internos.

En tal caso podría descubrir que el propósito actual de su vida es una ilusión pasajera y autocomplaciente, y que el propósito real de la vida es el retorno a la Fuente de donde surgió.

Entre tanto, Ud. es lo que hace con su vida, en medio de la vida, no lo que piensa que se merece. Su hacer actual es un reflejo de su ego, y no puede ser otra cosa. Si sufre, ese es el propósito real de su

vida presente. Si está dedicado a las drogas o al alcohol, pues ese es su propósito real, sin necesidad de preguntar nada más.

No obstante, existe una Verdad profunda que trasciende la mente confusa, pero esa mente es el muro que impide el descubrimiento de esa Realidad. Entonces, lo importante no es preguntar cuál es el propósito de su vida, sino disolver los contenidos confusos de esa mente.

*“Es como un ciego que pregunta: ¿Qué es la luz? Si se le responde, él escuchará de acuerdo con su ceguera, con su oscuridad; pero en el instante en que pueda ver, jamás preguntará qué es la luz. La luz está ahí.”*

*Nisargadatta, místico.*

Para ver la luz es necesario comprender las causas de la confusión en sí mismo, que son muy claras. Están en su “yo” que desea ser, desea hacer y desea tener. Su “yo” es el que pregunta, buscando respuestas afuera, sin comprender que afuera no hay ni una sola respuesta verdadera.

Su propósito en la vida es lo que Ud. es y lo que Ud. hace Ahora, no lo que desea hacer ni desea tener. Si busca un propósito “*superior*” se está evadiendo de esta vida, porque no comprende que esta vida, “*tal como es*”, oculta el Misterio que supone “*superior*”.

Como estamos tan descontentos con nuestra vida, como ella es tan vacía, tan inarmónica, tan monótona, deseamos algo que esté más allá de lo que hacemos.

Siendo nuestra vida tan hueca, tan insípida, tan sin sentido, tan aburrida, pensamos que la vida debe tener un sentido más amplio, más allá de la propia vida, como si la vida fuera el problema.

Como no sabemos vivir, deseamos cambiar esta vida por otra... imaginada.

Pura ilusión.

**Práctica:** *“Frecuentemente observe qué está haciendo con su vida, en este instante. Descubra lo que sucede en su Ser al observar eso.”*



## 6. La Conciencia

Los filósofos de todos los tiempos han debatido durante siglos acerca de qué sustancia básica compone el Universo. Miles de años a. C. en la India, filosofías como el Vedanta y el Sankhya debatían el tema. Epicuro en Grecia exponía su propia versión hace 2.500 años. Hasta finales del siglo XIX, en Occidente, todas las hipótesis oscilaban entre considerar la materia como la realidad básica o considerar a la mente como la sustancia esencial.

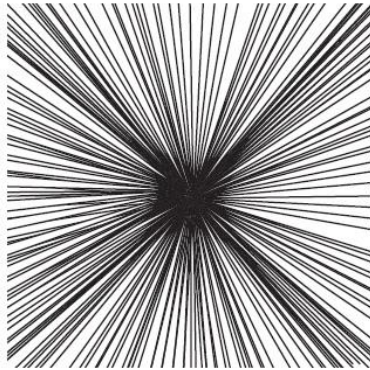
Pero a principios del siglo XX todo cambió radicalmente cuando los físicos Niels Bohr, Max Plank y Albert Einstein, entre otros, abrieron el átomo y descubrieron allí un espacio aparentemente vacío saturado de una inconmensurable y majestuosa energía, que trascendía la materia y la mente. Tal océano de energía, en un espacio infinitesimalmente pequeño, es inimaginable; dice la Física Cuántica, que es la ciencia que estudia lo que sucede dentro del átomo, que:

*“Ese supuesto “vacío” no está vacío del todo; contiene cantidades enormes de energía, poderosa y compleja. Sabemos que la energía se incrementa a medida que nos adentramos en niveles de materia más sutiles (la energía nuclear es un millón de veces más poderosa que la energía química, por ejemplo). Los científicos dicen ahora que hay más energía en un centímetro cúbico de espacio vacío que en toda la materia del Universo conocido. Aunque los científicos no han conseguido medirla directamente, sí han visto los efectos de ese mar inmenso de energía.”*

*Frijof Capra, físico*



Desde entonces se acepta que la materia y la mente no son realidades absolutas, sino formas de una realidad más profunda que había permanecido oculta. Pues bien, esta realidad oculta en la mayor de las profundidades, esta energía sutil e incalculable del vacío es apenas el reflejo de “*algo*” mucho más profundo, indescriptible, otra dimensión, otras dimensiones, un Principio, no hay manera de decirlo, pero puede visualizarse así:



**Figura 1. La Conciencia**

Se trata de un potencial absoluto que podemos denominar **Conciencia** para efectos de este libro, pero bien puede ser el Vacío de los budistas, la Nada del Zen, el Absoluto de Gurdjieff, lo Sagrado de Krishnamurti, la Gran Mente de Nisargadatta o el Dios de los cristianos.

De la Conciencia dice Lao-Tse en el Tao Te Ching:

*“El Tao que puede ser nombrado no es el Tao eterno.*

*La no-existencia es el principio del cielo y de la tierra.*

*Desde la eterna no-existencia contemplamos en calma el misterioso principio del Universo.*

*No-existencia y existencia son uno y lo mismo en su origen.*

*Esta unidad se denomina profundidad.*

*La infinita profundidad es la fuente donde se origina todo lo que hay en el Universo.”*

En el Bhagavad-Gita, uno de los libros sagrados de la India antigua, se encuentra esta cita:

*“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 en este mundo es aniquilado, esa parte permanece tal como es.”*

En el Vedanta, que es una de las filosofías indias más antiguas, se dice:

*“Realiza el Brahman que no es ni sutil ni burdo, ni limitado ni extendido, no-nacido e indestructible, sin formas, sin atributos, carente de calificativos y de denominaciones... gracias al cual todo esto, el Universo, se manifiesta.”*

El mismo Concilio Vaticano II lo llama:

*“El principio de la vida”*

El Zen lo denomina de la manera más bella, como:

*“Un campo informe de bienaventuranza”*

Y el mismo San Juan de la Cruz, en una frase cercana a la comprensión del mundo de los místicos orientales lo llamó:

*“Inteligencia pura, que no está en el tiempo.”*

Ese potencial, esa dimensión oculta en este mundo, esa Conciencia creadora de todo es:

- Ilimitada.  
No contiene límites porque es puro potencial expansivo. Para poder encontrarla hay que disolver todos los límites individuales de la mente.
- Intemporal.  
Es sin tiempo. No tiene pasado ni futuro. Ella simplemente es.
- Inespacial.  
No tiene espacio. No está aquí o allá. Simplemente está.
- Informe.  
No tiene forma. Puede solamente ser descubierta en una mente humana vacía y silenciosa.

Una mente humana sana, vacía y silenciosa, es el espacio necesario donde eso puede manifestarse, y esa es la máxima posibilidad humana en su retorno a la Fuente, a Dios, al Absoluto. A esa mente sana, vacía y silenciosa la vamos a denominar **“Mente Pura”**.

*“Es un gran arte para la mente estar por completo silenciosa, sin coacción alguna; sólo entonces es posible experimentar aquello que puede llamarse Dios.”*

*Krishnamurti, místico.*

Pero, en realidad, todas estas cualidades del Absoluto, de Dios, de la Conciencia, no son las cualidades de esa Conciencia. La divinidad, en sí, no puede ser conocida por la mente ordinaria, pero puede ser vivenciada por la Mente Pura. Son cualidades tal como nosotros las percibimos. Si podemos abandonar nuestras ventanas de percepción, el Misterio se manifestará como carente de cualidades, y sólo entonces deja de aparecer la proyección humana.

Realmente, no hay nada que se pueda decir acerca de la Conciencia, porque 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.

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**.

El Absoluto, en sí, no puede ser conocido, pero puede ser vivenciado. Esa es su más elevada posibilidad humana, pero necesita meditar para vaciar y silenciar su mente ordinaria.

La Conciencia es el poder oculto en el momento presente. Por eso, podemos llamarla también *Presencia*.

El propósito supremo de la existencia humana, que es lo mismo que decir su propósito, es traer ese poder a este mundo.

**Práctica:** *“Frecuentemente observe el espacio, con una atención abierta a la totalidad y una mirada panorámica, sin focalizar nada, sin pensar. Descubra lo que sucede en su Ser al observar eso.”*



## 7. El big bang

¡La Conciencia se manifiesta!

¿Cómo se inició el mundo? Es la primera pregunta que las mitologías de todos los tiempos han intentado responder. La respuesta más cercana a nosotros, por razones históricas y culturales, es la versión judía según la cual Dios creó el mundo en 7 días. Pero hay otras versiones míticas que tuvieron su momento y su lugar cultural.

En el antiguo Egipto, Ra se creó a sí mismo. Sintiendo que estaba solo, escupió y de su saliva surgieron Shu, el aire, y Tefnut, la humedad. De las lágrimas de Ra nacieron los primeros seres humanos.

En la mitología China, en el principio era el caos, que tenía forma de huevo de gallina y contenía el Yin y el Yang, las dos fuerzas contrapuestas de las que está hecho el Universo. Un día, la guerra entre ellas lo hizo estallar. Los elementos más pesados formaron la tierra y los más livianos el cielo.

Según los aborígenes australianos, al principio la tierra era una llanura desierta. Todo era oscuridad. No existía la vida ni la muerte. El sol, la luna y las estrellas yacían bajo tierra. También los antepasados eternos dormían allí, hasta que por fin despertaron de su eternidad y salieron a la superficie.

En el mito siberiano, al principio no había tierra, sólo el océano. Ulgan, el gran creador, bajó para formar la tierra, pero no sabía cómo hacerlo. En la superficie del agua distinguió una acumulación de barro que parecía tener la forma de un cuerpo y una cara. Ulgan insufló vida al barro, llamó Erik a la criatura y la convirtió en su amigo y compañero.

Numerosos son los mitos de nuestros antepasados, de Oriente y Occidente, tratando de explicar el origen del mundo que se desplegaba ante sus ojos, sin conocimiento alguno. En esas condiciones de ignorancia, cómo explicar la lluvia, el calor del sol, un eclipse, el ruido y la luz de un rayo atmosférico; cómo explicar la gestación de la vida, el viento, una flor, la vida, la muerte... sin conocimiento, el mito lo explicaba todo.

Pero el siglo XX lo cambió todo. Todas las visiones líricas, poéticas, alucinadas, sucumbieron ante los sorprendentes descubrimientos de la ciencia, liderada por el genio de Albert Einstein. A principios del siglo pasado los científicos aseguraban que el Universo era estático, limitado y eterno, pero todo cambió en 1929. En el observatorio Monte Wilson, en los Ángeles, el astrónomo Edwin Hubble descubrió y demostró que las galaxias no están quietas, que se alejan de la tierra a velocidades increíbles y con una aceleración creciente. Todas las galaxias se están alejando de nosotros, y entre más lejos más rápido. Es la *"ley de Hubble"*.

De este extraordinario descubrimiento la ciencia dedujo rápidamente que si el movimiento de expansión era acelerado, porque se incrementaba la velocidad, entonces el Universo debía haber empezado en un punto único y en un momento preciso del pasado lejano, y con una enorme explosión: el big bang.

El mundo científico se enfrentaba ahora a tres grandes interrogantes: ¿qué había antes del big bang?, ¿qué explotó? ,¿por qué explotó?.

Respecto a la primera pregunta, para muchos científicos la respuesta es: la Nada. Es una de las premisas más difíciles de comprender, pero aun así muchos físicos y filósofos la defienden y explican razonablemente. Pero existe otra hipótesis, no compartida por todos, que explica todo el proceso creador a partir de la Conciencia. Por ejemplo, para el reconocido físico cuántico John Hagelin:

*“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 del 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.”*

Según el físico Amit Goswami;

*“Tenemos que reconocer realmente que hasta el mundo material que nos rodea, las sillas, las mesas, las habitaciones, la alfombra, no son más que posibles pasos de la conciencia.”*

Y el reconocidísimo científico David Bohm sostiene sin ambages que:

*“La conciencia es la base de todo ser.”*

Igualmente, las tradiciones espirituales han sostenido que la Conciencia es el componente fundamental de toda la realidad manifiesta, que todo procede del pozo subyacente de la Conciencia. Este es, por supuesto, el concepto que nos inspira, y si todo procede de esa fuente, entonces el big bang, que es el principio del Universo, fue el proceso utilizado por la Conciencia para manifestarse.

Y no lo hizo de cualquier manera sino de una forma fantástica, a la cual la mente científica continúa acercándose con un esfuerzo admirable.

Respecto de las otras dos preguntas, ¿qué explotó? y ¿por qué explotó?, la ciencia ha avanzado profundamente en la indagación, para la cual construyó en Suiza el Instituto CERT, la máquina más grande y compleja jamás creada por el hombre: un colisionador de partículas subatómicas aceleradas para tratar de recrear la primera fracción de segundo del big bang.

El acelerador está construido en un túnel circular de 4 metros de diámetro y 27 Km de circunferencia, con un costo de 10.000 millones de dólares, donde miles de científicos escudriñan el misterio del primer instante de la creación. Además, EE UU puso en el espacio el telescopio Hubble que permite estudiar la luz que viene del Universo más profundo, atrás en el tiempo, lo más cerca posible al primer momento del big bang.

Todo lo descubierto es de asombro.

Los cálculos científicos determinan que el big bang, con el cual empezó todo, sucedió hace 13.700 millones de años, cuando de la “*nada*” se pasó a un estado de densidad casi infinita, de algo casi infinitamente pequeño, a una temperatura de trillones de grados de calor y violencia casi infinita. Ese fue el comienzo de la “*gran explosión*” que creó la cuarta dimensión del espacio-tiempo, la energía total del Universo actual y la fuerza de la gravedad que lo armonizó todo, en un instante.

Se calcula que en menos de un millonésimo de millonésimo de millonésimo de seg,  $10^{-24}$  seg., el espacio se expandió a un factor mayor que un millón de millones de millones de veces,  $10^{18}$  veces, a una velocidad muchísimas veces mayor que la velocidad de la luz, que es de 300.000 Km/seg.



Una masa de energía que se expande más rápido que la luz, a una temperatura de trillones de grados. Así explotó el principio de todo. El big bang.

En los primeros instantes aún no es materia. Es una energía inconmensurable. No había nada más que energía. No había átomos. Pero esa energía, al enfriarse un poco por la expansión en el espacio que iba creando, empezó a transformarse en partículas subatómicas, aún inmateriales, campos energéticos que se comportaban “como si” fuesen ondas o partículas. Las ondas, al colapsar, formaron las partículas, y las partículas al enfriarse se agruparon en átomos.

En el transcurso de los primeros 380.000 años, se formaron átomos de Hidrogeno, Helio, Litio y Berilio. Al final de ese período se formaron las partículas llamadas fotones, que son las conductoras de la luz, y el Universo se iluminó. Desde el telescopio Hubble la ciencia ha logrado fotografiar el Universo cuando era un niño de 380.000 años, fotos que han sido publicadas.

¿Y dónde ocurrió esa explosión fantástica?

En todas partes y en ninguna parte, porque no existía ni el espacio ni el tiempo. Fue el big bang el que creó el espacio-tiempo y toda la energía del Universo actual. Y cuando se afirma que creó TODA la energía del Universo actual, en un solo instante, estamos hablando de 400.000 millones de galaxias. La Vía Láctea, que es nuestra galaxia, contiene algo así como 100.000 millones de estrellas, algunas de las cuales están a 40.400.000.000.000 Kilómetros de nuestra madre tierra.

Así fue el proceso de la creación del Universo, según la ciencia. ¡Fantástico! De manera que todo esto, incluidos nosotros, ha sido creado por la inconmensurable energía del big bang, energía que ahora ni se crea, ni se destruye, pero se transforma.

La ley que rige esta conversión de energía en materia fue descubierta por Albert Einstein a principios del siglo XX, expresada en la más elegante, simple, hermosa y misteriosa fórmula matemática:

$$E= mC^2$$

Indica que la energía E es igual a la masa m multiplicada por la velocidad de la luz al cuadrado, C<sup>2</sup>.

Bien leída, significa que la Energía se transforma en materia, con la misteriosa participación de la luz, que fue lo que hizo el proceso del big bang para crear el Universo; pero también significa que la materia se puede convertir en Energía, que fue lo que hizo el hombre al construir la bomba atómica para destruir parte de la vida humana sobre la tierra.

Esa fórmula explica que, aunque al principio había sólo Energía pura, se pudo convertir en materia, y así empezó a crearse todo lo que existe en el Universo, incluidos nosotros. Pero la manifestación inicial fue una explosión de Energía infinita de “*algo*” que no existía en el espacio ni en el tiempo, infinitamente pequeño, sin dimensiones ni materia alguna. Explotó y su proceso se orientó hacia la creación del cerebro humano:

Big bang → energía → partículas → átomos → moléculas  
→ células → neuronas → su cerebro.

Así se manifestó “*lo que había antes*”, la Conciencia, para crear al hombre:

*“El hombre es conciencia, nacida y envuelta en carne y sangre.”*

*Nisargadatta, místico.*

Este asombroso proceso es descrito así por el reconocido científico Stephen Hawking:

*“Si la relatividad general fuera correcta, el Universo empezaría con temperatura y densidad infinita en la singularidad de la gran explosión inicial (big bang). A medida que el Universo se expandía, la temperatura de la radiación disminuía. Aproximadamente una centésima de segundo tras la gran explosión, la temperatura habría sido de unos 100 mil millones de grados, y el contenido del Universo habría constado en su mayor parte de fotones, electrones y neutrinos (partículas extremadamente ligeras), y sus antipartículas, juntamente con algunos protones y neutrones.*

*Durante los tres minutos siguientes, a medida que el Universo se enfriaba hasta 1.000 millones de grados, los protones y neutrones habrían empezado a combinarse, formando núcleos de helio, hidrógeno y otros elementos ligeros.*

*Centenares de miles de años después, cuando la temperatura hubo caído a unos pocos miles de grados, los electrones se habrían frenado suficientemente para poder ser capturados por los núcleos ligeros y formar átomos. Sin embargo, los elementos pesados de que estamos formados, como carbono y oxígeno, no se formarían hasta 1.000 millones de años más tarde, en la combustión nuclear del helio en el centro de las estrellas.*

*Esta imagen de una etapa primitiva, densa y caliente del Universo, fue propuesta por primera vez por el científico George Gamow en 1.948... Su predicción fue confirmada en 1.965, cuando los físicos Arno Penzias y Robert Wilson observaron la radiación cósmica del fondo de microondas.”*

El principio de la hipótesis razonable que estamos desarrollando, al hacer la fusión virtuosa de la antiquísima intuición de la Conciencia con los descubrimientos de la ciencia, es que el big bang fue la manifestación original de la Conciencia. Así fue creado el Universo. El Universo fue creado por la Conciencia en el instante del big bang. Esta es la hipótesis que estamos desarrollando, que concilia la intuición mística de Oriente con el conocimiento científico de Occidente.

¿Y cuál es su posibilidad ahora? Es igualmente asombrosa. Si en el trascurso de la vida que le ha sido dada Ud. se prepara interiormente para conquistar una mente sana, vacía y silenciosa, la Conciencia podría manifestarse nuevamente en ese espacio interior.

Una mente tal es un estado interno que denominamos Mente Pura, un océano de energía vacía de todo contenido y silenciosa de todo pensamiento, ámbito en el cual puede revelarse la Conciencia. Algo similar a lo que los cristianos llaman “*la bajada del Espíritu Santo*”. Y este es el verdadero sentido de la vida.

Abrir la ventana para que entre el Sol.

Necesitamos superar los límites de la mente ordinaria, abandonarlos, para tener acceso a otra dimensión: la Conciencia.

**Práctica:** *“Frecuentemente mire despacio y amorosamente a las personas, a los animales y a las cosas. Ponga amor en su mirada, sin pensar. Descubra lo que sucede en su Ser al mirar así.”*



## 8. La creación de Todo

Hasta finales del siglo XIX el mundo cristiano sólo disponía de una versión acerca de la creación del mundo, narrada en forma poética en la Biblia, en su primer libro titulado Génesis, en el cual describe el proceso:

*“En el principio creó Dios los cielos y la tierra. Y la tierra estaba desordenada y vacía, y las tinieblas estaban sobre la faz del abismo y el Espíritu de Dios se movía sobre la faz de las aguas.”*

A lo largo de la historia muchos pensadores, incluido Aristóteles, han creído que el Universo debe haber existido siempre, evitando así 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, tal como lo hace la Biblia. Pero en la primera mitad del siglo XX hubo dos descubrimientos científicos que permitieron desarrollar nuevos modelos hipotéticos acerca de la creación del mundo: uno fue la Física Cuántica y el otro fue la gran explosión denominada “*big bang*”, que se explica en el capítulo anterior.

Respecto del primer descubrimiento, en 1905 Albert Einstein publicó dos artículos con los cuales inició dos tendencias revolucionarias de pensamiento. Uno fue su teoría especial de la relatividad; el otro artículo, una nueva forma de considerar la radiación electromagnética, al descubrir que la luz no era sólo ondas sino también pequeñas partículas (fotones) subatómicas.

Este fue el hallazgo que se convertiría en la piedra angular de un nuevo campo de la ciencia, la cuántica, que estudia las leyes y conductas muy extrañas de las partículas que componen todos los átomos de la materia del Universo, incluido su cuerpo.

Si los átomos contienen algún misterio, como veremos enseguida, pues ese misterio está dentro de su cuerpo físico, dentro de Ud., en cada uno de sus átomos, no fuera de Ud. La teoría cuántica completa fue elaborada 20 años más tarde por todo un equipo de brillantes físicos, como Erwin Schrodinger, Niels Bohr y Werner Heisenberg.

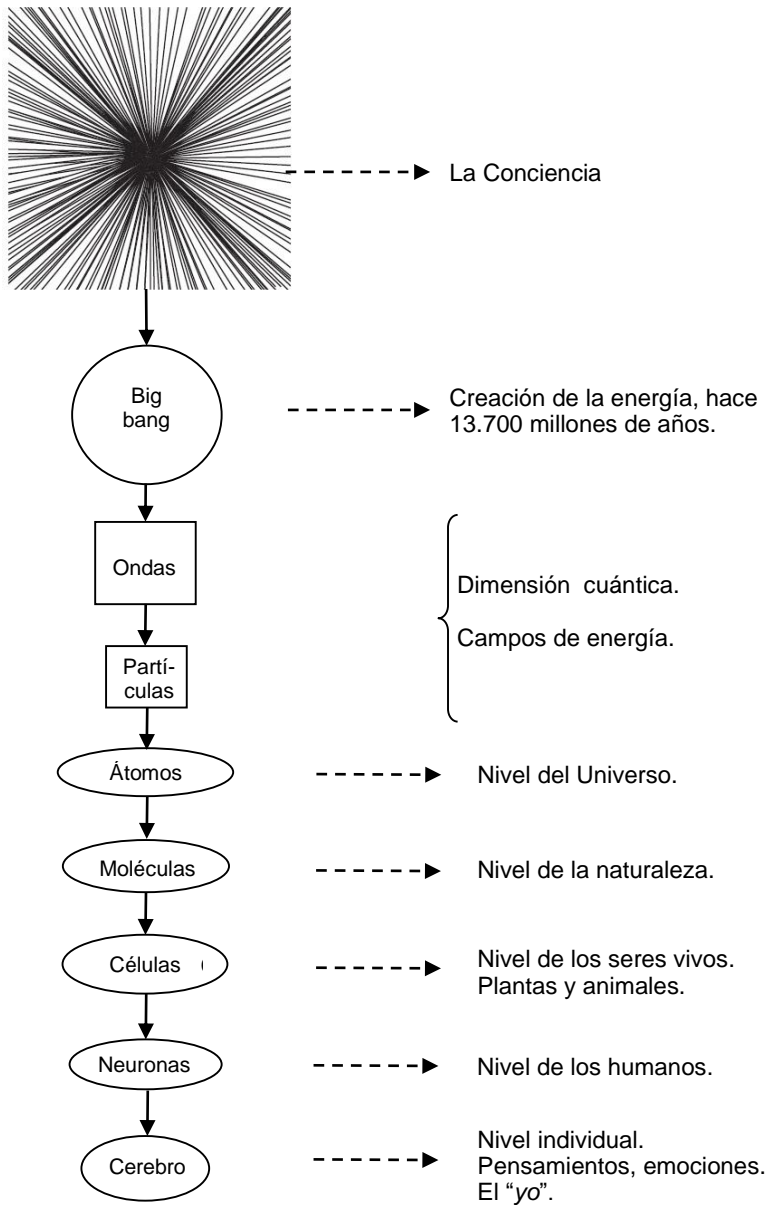
Entonces disponemos de tres elementos complementarios –la Conciencia, el big bang y la dimensión cuántica dentro del átomo– que nos permiten desarrollar un nuevo modelo académico, simplificado pero razonable, acerca de la creación del Universo. Esta hipótesis nos permite ir creando una unidad orgánica entre lo metafísico y lo físico, lo Sagrado y lo profano, porque todo es Uno.

Esta hipótesis creacionista, sin más intención que desarrollar una idea razonable, propone que la Conciencia se manifestó inicialmente mediante el proceso del big bang que creó el mundo cuántico, del cual surgió todo lo conocido en el Universo, incluido su cerebro y su mente.

El primer proceso culminó con la creación del cerebro humano, Figura 2, la arquitectura más extraordinariamente compleja que existe en el Universo.

El segundo proceso creó la mente, no hace muchos milenios, como se comenta en el capítulo 14.

El primer proceso se puede representar así:



**Figura 2. La Creación de TODO**

¿Y qué tiene que ver este modelo con Ud.? Por favor, si mira la figura anterior de abajo hacia arriba puede obtener respuestas que lo pueden sorprender:

- Su cerebro.  
Es la arquitectura más compleja creada por el Universo, diseñado para vivenciar la iluminación, que es un derecho de nacimiento, pero Ud. carece del conocimiento necesario para intentarlo.  
Es el origen de sus pensamientos que le impiden ver la realidad, ver las cosas *“tal como son”*.  
En este nivel Ud. es una individualidad, con su “yo”, su “ego”.
- Sus neuronas.  
Su corteza cerebral dispone de 10.000 millones de neuronas formando circuitos electroquímicos asociativos, de donde fluyen los procesos racionales. Son comunes a todos los seres humanos. Sus circuitos forman las memorias.  
Por lo tanto, en este nivel, Ud. es la humanidad.
- Sus células.  
Su cuerpo posee unos 100.000 millones de células, organizadas en unos 240 tipos diferentes, que tienen propósitos orgánicos específicos: hígado, riñón, corazón, pulmones, cabello... Células tienen los animales y las plantas.  
En este nivel, Ud. es todos los seres vivos.
- Sus moléculas químicas.  
Sus células son formas organizadas de cantidades enormes de moléculas químicas, orgánicas e inorgánicas, tal como la naturaleza: hidrógeno, oxígeno, carbono, nitrógeno, hierro, calcio, potasio, fósforo, mercurio...  
Por lo tanto, en este nivel Ud. es la naturaleza.



- Sus átomos.  
Su cuerpo físico posee una incalculable cantidad de átomos, cada uno de los cuales tiene un período de existencia de millones de años. Forman todos los cuerpos y sustancias del Universo. Luego, en este nivel, Ud. es el Universo.
- Su dimensión cuántica. La energía.  
Cada uno de sus átomos es, internamente, un campo cuántico, un océano de energía inconmensurable con algunas partículas como electrones, protones, neutrones, quarks y fotones que son el medio transmisor de la luz.  
Por lo tanto, en este nivel, Ud. es toda la energía de todo el espacio y la luz que surca el Universo.  
Es decir, Ud. es TODO.
- El big bang.  
La energía de su cuerpo, su energía vital, fue creada en el inconcebible big bang, hace 13.700 millones de años.
- La Conciencia.  
Es la Esencia de la energía, Dios, el Principio creador, el Absoluto que toma la forma de su energía. Ud. es, esencialmente eso. Todo es Uno. Todo es Conciencia.

¿Puede verse así? Si Ud. no puede verse así, su percepción de sí mismo carece de sensibilidad, de sutileza, de belleza. Tal vez Ud. se ve y se siente como una cosa que se mueve. En este caso, su Ser no ha crecido, le falta un Trabajo Interior.

Pero si Ud. puede verse así, entonces puede llenarse de asombro, porque está descubriendo su posibilidad de retornar a la Fuente, al éxtasis de la existencia pura, dentro de sí mismo. En tal caso, le falta un Trabajo Interior para desplazarse de la vida ordinaria, simplemente humana, a la divinidad de la Vida que reside dentro de su propio Ser.

Esta figura 2 debe ser comprendida como una continuidad eterna de procesos dinámicos: la Conciencia se manifiesta como energía, la energía toma formas, como su cuerpo, y esas formas pueden evolucionar al encuentro con la Conciencia original. Es la Danza Cósmica del hinduismo.

Este concepto de la involución de la Conciencia en energía y formas, y la posible evolución de las formas en energía, en la dirección de la Conciencia, explica la esencia de todos los contenidos de este texto. Esto es Tao.

La meta central del misticismo oriental es vivenciar todos los fenómenos del Universo como manifestaciones de una única realidad primera y última. A esta realidad, la Conciencia, se la considera como la esencia del Universo, que sostiene y unifica la multitud de cosas, fenómenos y formas observados por nosotros.

Esta esencia primera y última no puede ser separada de sus múltiples manifestaciones, cualquiera sea su forma.

TODO es, en esencia, Conciencia.

Esta es la razón por la cual el propósito de la meditación es transformar en Conciencia lo que es inconsciente.

**Práctica:** *“Frecuentemente, en estado de quietud, cierre los ojos, mantenga las pupilas quietas, respire suavemente, y observe el espacio infinito que se abre ante su mente, sin pensar. Descubra lo que sucede en su Ser al observar así.”*



## 9. ¿Qué son los átomos de su cuerpo?

Es un hecho biológico que su cuerpo físico, tan aparentemente consistente, es una forma compuesta de células, moléculas químicas y átomos; pero, ¿qué son sus átomos?, ¿de qué estamos hechos? Es una pregunta que ha intrigado a muchas personas durante miles de años. En la antigüedad se creía que todo lo creado estaba hecho de los 4 elementales: tierra, aire, agua y fuego, concepto que aún conservan nuestros indígenas.

Luego nos enseñaron que todo estaba hecho de átomos, paradigma que empezó con Demócrito en la antigua Grecia; pero durante el pasado siglo los científicos investigaron dentro del átomo y descubrieron que la realidad subatómica era una dimensión extraña, alucinante, ajena a la realidad tridimensional conocida y fuera del alcance del pensamiento lógico. Razón no le faltaba a Aurobindo, el gran filósofo hindú del siglo pasado, al afirmar que:

*“Todas las cosas, de hecho, comienzan a cambiar su naturaleza y apariencia... hay un nuevo camino vasto y profundo de experimentar, de ver, de saber, de tomar contacto con las cosas.”*

La primera formulación de la teoría moderna atómica se ubica a comienzos del siglo XIX, atribuida a John Dalton, químico inglés que en 1808 publicó su obra *“Un nuevo sistema de filosofía química”*; en ella asignó a los átomos un papel relevante al establecer que la materia estaba compuesta por átomos idénticos entre sí dentro

de un mismo elemento, y diferentes en forma y tamaño de los pertenecientes a otros elementos. Fue él quien afirmó que:

*“Los átomos ni se crean ni se destruyen.”*

Este axioma tuvo vigencia durante todo el siglo XIX. Simultáneamente con Dalton, Joseph Gay-Lussac necesitó del concepto del átomo para demostrar experimentalmente algunos fenómenos propios de la combinación de sustancias gaseosas. El italiano Avogadro lo utilizó en sus experimentos con gases, temperaturas y presión, por allá por 1811.

Por 1850, otro italiano, Stanislao Cannizzare, desarrolló mucho más la teoría de los gases a partir del átomo, y con él empieza a haber una general aceptación del concepto “*átomo*” en los medios químicos.

Hacia 1890, el escocés James Cherk Maxwell y el australiano Ludwing Bolzman, desarrollaron una descripción matemática del comportamiento de los gases a partir de la existencia de los átomos, denominada “*mecánica estadística*”.

Y llegó el formidable siglo XX.

Empezando el siglo XX había 3 conceptos absolutos: espacio, tiempo y la permanencia inmodificable del Universo; además, el átomo había sido aceptado como una realidad física, componente esencial de la materia, eterno e indivisible, luego de 2.400 años contados desde Demócrito. Todo este andamiaje se iba a derrumbar en el transcurso de los primeros 25 años, a partir de Albert Einstein con su ecuación matemática, la más bella y famosa de todos los tiempos:  $E=mc^2$

(Energía = masa x velocidad de la luz al cuadrado, que es de 300.000 Km/seg.)

Esta rotunda y extraña ecuación –porque vincula la luz con la masa y la energía de su cuerpo– suscitó de inmediato una serie de preguntas: ¿de dónde surge la energía? ¿Si el átomo tiene masa, dónde está su energía? ¿Y si no tiene masa, dónde está su energía? Esas preguntas hicieron que los científicos contemporáneos de Einstein abrieran el átomo, buscando la fuente de la energía, y descubrieran ahí una dimensión cuyos contenidos, leyes y procesos eran totalmente inesperados, sorprendentes y fantásticos, que aún no dejan de maravillar. ¿Qué descubrieron?:

- Según Fritjof Capra, en *“El Tao de la física”*:

*“El diámetro de un átomo es aproximadamente una cien millonésima parte de un centímetro”.*

- Ese espacio infinitesimalmente pequeño parecía vacío, pero luego se constató que:

*“Hay más energía en un centímetro cúbico de espacio vacío que en toda la materia del universo”.*

- Campos de esa incalculable energía se comportan *“como si”* fuesen partículas, sin serlo: electrones, protones, neutrones, quarks, fotones..., que no son materia. Puede imaginárselos como vibraciones del *“campo vacío”*, pero no son materia. Son formas, manifestaciones transitorias del vacío fundamental, tal como lo afirmaba el Sutra budista:

*“La forma es el vacío, y el vacío es en verdad la forma.”*

- Tales partículas inmatriciales se comportan *“como si”* fuesen ondas o *“como si”* fuesen partículas, ¡dependiendo del propósito del observador! Si el observador quiere ver ondas, ve ondas.

Si el observador quiere ver partículas, ve partículas.  
¡Aparece el observador participando en la realidad!

La comprobada dualidad probabilística onda-partícula, como manifestación del vacío creador dentro del átomo, hizo que la teoría cuántica, en 1927, rompiera radicalmente con la física clásica Newtoniana que buscaba una partícula inequívoca, sólida, estable, fundamento de la realidad material. ¡Esa partícula sólida no había existido nunca!

- Una partícula puede estar hasta en miles de lugares distintos, simultáneamente.
- Una partícula desaparece de un punto A, en una órbita del átomo, y aparece en el punto B de otra órbita, sin desplazamiento físico. El movimiento no existe. Aparecen y desaparecen instantáneamente, es decir, no existe el tiempo ni el espacio, ni el movimiento, dentro del vacío cuántico.
- Todas las partículas están conectadas entre sí, como una gran telaraña:

*“La idea de que algo sea local, o existe 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.*

*En el mundo cuántico, el tiempo y el espacio (rasgos básicos del mundo en que vivimos) se reemplazan por la idea de que todo está en contacto con todo, todo el tiempo.”*

*Danah Zohar, física.*

En realidad, entonces, dentro del campo de cada uno de sus átomos no hay “nada”, no hay un “algo”; ese campo vacío creador

dentro de cada átomo de su cuerpo es un potencial energético incalculable, que vibra, y al vibrar crea algo virtual, transitorio, aleatorio, porque participa la observación. No hay nada, ni tiempo, ni espacio, ni nada, ni la Nada. Todo es un potencial.

En la realidad fundamental del campo cuántico, dentro de cada átomo de su cuerpo, el movimiento no existe, el tiempo no existe, el espacio no existe, la Nada no existe. Las partículas duales son “*formas*” instantáneas del potencial energético vibrante, sin materia, todas conectadas con todas.

Todo conectado con Todo, en Todo el Universo. Todo es Uno. Uno es Todo.

Esto es Ud., en cada uno de sus átomos.

Dentro de cada uno de los átomos de su cuerpo no hay nada. No hay tiempo, ni movimiento, ni causalidad. Sólo una energía inconmensurable, profundamente sutil, que se manifiesta en formas virtuales que aparecen de la nada y desaparecen en la nada, instantáneamente y, sin embargo, Ud. existe.

¿Cómo es esto posible? Su cuerpo físico podría ser una ilusión, tal como un holograma. Entre los físicos cuánticos y los neurólogos es de común aceptación que toda la realidad tridimensional es una ilusión óptica creada por el cerebro.

No somos nada, en estricto sentido, pero somos TODO.

**Práctica:** *“En medio de la cotidianidad, pare por un momento varias veces al día y sienta que existe. Sin pensar, sea Testigo de su existir.”*

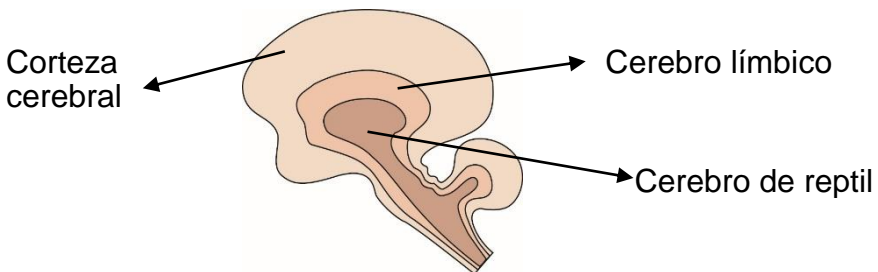


## 10. El hombre tricerebral

¿Por qué necesita conocer su cerebro? Una vez que hemos comprendido que la Conciencia o Dios, como quiera llamarla, ya ha cumplido con su parte en el proceso de la creación, hasta la creación del cerebro humano, deberíamos preguntarnos cuál es la respuesta que debemos dar, qué nos corresponde hacer en el proceso cósmico, porque la vida nuestra no es un juego sin sentido. La vida es sagrada y tiene un propósito.

Sin embargo, es muy poco lo que conocemos sobre el cerebro. Y muchas de las dificultades que encontramos en la vida son debidas a un deficiente conocimiento de la realidad de nuestro cerebro, de sus posibilidades y funcionamiento; y, no obstante, en nuestro cerebro está la respuesta que la vida espera.

El cerebro es “*triúnico*”, es decir, se compone de tres cerebros distintos, una especie de computadores biológicos interconectados, cada uno de los cuales tiene su inteligencia propia, su propio sentido del tiempo y del espacio, y sus propias funciones corporales. Puede representarse así:



**Figura 3. Los 3 cerebros del ser humano**



1. Cerebro de reptil o tronco cerebral.  
Fuente de las **sensaciones**. Es la parte más antigua del cerebro. Está formado por nervios que recorren el cuerpo hacia arriba y hacia abajo, llevando información. Determina el estado natural de alerta, los procesos reproductivos, la motricidad y los procesos vegetativos como la respiración, los latidos del corazón, la digestión, presión sanguínea, etc.

2. Cerebro límbico.  
Fuente de las **emociones**. Es común a los mamíferos, compuesto por pequeñas glándulas en el centro del cerebro. Origina la conducta materno-filial, la comunicación audiovisual, la conducta lúdica, la familia y el sentimiento de “*nosotros*”.

Las glándulas se denominan así: amígdala, tálamo, hipotálamo, hipocampo y glándula pineal.

3. Corteza cerebral.  
Fuente de la memoria y el **pensamiento**. Característica de la especie humana, formada por redes neuronales que crean las memorias. De aquí emerge la conciencia ordinaria del “yo”. Está mucho más orientada hacia el mundo externo, en contraste con los dos anteriores.

Sensaciones, emociones y pensamientos, ahí va la evolución biológica y mecánica de la humanidad. Ahí está anclado el hombre, sin saber qué hacer con lo que la naturaleza lo dotó. Está dotado de instrumentos complejísima, pero carece de todo conocimiento acerca de sí mismo, de su propósito en esta tierra y de la realidad oculta en las formas manifiestas. Navega sin sentido en un mar de ignorancia. El hombre no sabe qué hacer con él mismo. Lo ignora casi todo.

*“Y cada uno de nosotros, más allá de lo que sospechamos, estamos movidos por los hilos de todo este material ciego e ignorante que nos piensa, nos vive, nos impulsa y nos controla. ¡Y creemos que somos libres!”.*

*Paul Ferrini, filósofo.*

Al aparecer la corteza cerebral el hombre se proyectó hacia afuera de sí, por medio del pensamiento, los ojos, los oídos, y perdió el sentido de sí mismo, como si no tuviera vida propia interior. Esta exteriorización extrema es fuente de todos sus sufrimientos. Por esto se afirma que *“hay un error en su mirada”*, porque falta la mirada interior.

En términos de tiempo el cerebro humano es viejo. Es nuestro cerebro condicionado, animal, cultivado a lo largo de los siglos, buscando perpetuamente su seguridad, su propio bienestar, su inmediata comodidad. Cuando estos movimientos del viejo cerebro cesan, aparece un estado mental por completo diferente, que origina claridad, lucidez. Para lograrlo, debemos comprender el viejo cerebro, conocer todos sus movimientos, sus actividades, sus exigencias, sus pasiones, sus búsquedas; por eso la meditación es necesaria.

Meditar es observar, conocer y comprender las operaciones del viejo cerebro, vigilarlo, conocer sus reacciones, sus respuestas, sus tendencias, sus requerimientos, sus búsquedas agresivas. Cuando Ud. conoce eso, cuando lo percibe sin controlarlo ni dirigirlo, cuando lo ve por completo, la mente que participa en todos estos procesos se va aquietando, se va vaciando, se va silenciando... Un nuevo cerebro está naciendo.

Cuando los objetos del cerebro y la mente se desvanecen, el sujeto pensante se desvanece, junto con sus pensamientos. En tal caso, Ud. ya no piensa, pero ES.

Pensar no es más que un minúsculo aspecto de la totalidad de la Conciencia, de la totalidad de lo que Ud. es.

De hecho, en el trabajo interior que nos espera subyace trascender el pensamiento, la habilidad de colocarse por encima del pensamiento, para percibir una dimensión interior que es infinitamente más vasta que el muy limitado pensamiento.

Para **Ser**, es necesario dejar de pensar.

**Práctica:** *“Súbitamente observe muchas veces si está viviendo desde sus sensaciones, sus emociones o su mente. No cambie nada. Simplemente observe su estado interno y descubra lo que sucede en su Ser al observar eso.”*



## 11. Las memorias del cerebro y su pasado

El pensamiento ha hecho muchas cosas maravillosas para ayudar a la humanidad, pero también ha producido gran destrucción y terror en el mundo. El pensamiento es el responsable por la belleza de las catedrales, las obras de los grandes artistas, la poesía y la literatura, la tecnología que protege la vida, la filantropía y el deseo de hacer el bien y sanar el sufrimiento. Pero también es el responsable de la bomba atómica, de las guerras, la crueldad que cubre la tierra, la inequidad, la codicia y la brutalidad de muchos seres humanos.

¿Y qué es el pensamiento? Es una respuesta, una reacción de la memoria que reposa en su cerebro frente a un estímulo externo. Si Ud. no tuviera memoria no podría pensar. La memoria está acumulada en su cerebro y es el resultado de la experiencia vivida y del conocimiento adquirido. De tal experiencia tal memoria, y de tal memoria tal pensamiento.

Empiece a descubrir el automatismo de ese proceso que sucede en su cerebro, sin su participación consciente. En realidad, como veremos, Ud. no piensa; es pensado por su memoria. ¿Y qué es la memoria?

La memoria es muchas cosas distintas. Es la imagen que llega a la mente cuando recordamos un lugar bello, es subirse a una bicicleta y pedalear sin pensar en la manera de hacerlo, es reencontrar un camino ya recorrido, hablar un idioma, recordar un rostro, saber sumar y restar, saber que París es la capital de Francia,

y evocar el primer amor, que nunca será olvidado. Pero también es el recuerdo de lo sufrido y padecido, los abandonos, las desilusiones y desencantos, los desamores.

Para contenidos tan diversos hay distintas memorias, y cada tipo de memoria se almacena de diferente manera, en numerosas áreas del cerebro implicadas en una compleja red de interacciones neuronales.

Según fuentes médicas, las memorias son de 4 tipos:

1. Memoria semántica.

Es el almacén de cosas que sabemos sin que intervenga nuestra relación personal con ella: un sitio donde estuvimos, lo que dijo alguien, quiénes estaban presentes, unos pájaros que volaban... Está asociada a las circunstancias en las que aprendimos algo.

2. Memorias de procedimientos.

Son las tipo “*cómo hacerlo*”: montar en bicicleta, saber nadar, saber hacer las cosas, usar la tecnología, conducir un vehículo, las costumbres.

3. Memorias de miedos.

Son las fobias. Se almacenan en el cerebro límbico.

4. Memorias episódicas.

Es el archivo de lo que le pasó. Es la fuente de “*pensar en el pasado*”. Es una memoria de largo plazo, permanente, lo que le sucedió muy personalmente, positivo o negativo, pero guarda especialmente los recuerdos de los eventos que le causaron sufrimiento.

Las memorias se manifiestan mediante el pensamiento. El “*pensamiento funcional*” fluye desde las memorias semánticas y procedimentales, y nos ayudan a vivir, a hacer bien lo que hay que hacer, a responder a las exigencias de la vida, a comunicarnos con el prójimo sin conflictos, responder a lo fáctico inteligentemente; es decir, nos ayudan a vivir coherentemente con el mundo externo.

En cambio el “*pensamiento no funcional*” fluye desde las memorias fóbicas y episódicas, generando miedos paralizantes, evocando el pasado e imaginando el futuro, sin contacto alguno con la realidad presente. No le importa “*lo que es*”, que es la realidad, sino “*lo que fue*” y “*lo que debería ser*”. Por eso se afirma que este tipo de pensamiento es “*tiempo*”, “*viejo*”.

La humanidad está apegada a su memoria episódica, que es su memoria emocional, viviendo desde ahí, identificada con sus viejos contenidos, pensando desde ahí, relacionándose desde ahí, actuando desde ese archivo de imágenes y, sin embargo... ¡esa memoria no es confiable! La memoria es algo tan dinámico que puede menguar por el olvido, o aumentar sus contenidos de forma que se generen sucesos imaginarios que jamás fueron vividos por Ud.

*“La memoria, concebida antaño como un almacén de información confiable, permanente y accesible, ha sido reemplazada, gracias a estudios recientes, por una entidad falible, caprichosa y mixtificadora por naturaleza.”*

*Francisco J. Rubia, neurólogo.*

Lo que llamamos nuestro pasado es la memoria deformada que tenemos de él, que no explica el pasado real, ni explica el presente. La memoria episódica es una cosa incierta, a la cual se le han adicionado imaginarios eventos, según las conveniencias del momento. Es un juego de imágenes cambiantes.

Es dudoso que pueda recordar algún suceso tal como en realidad ocurrió. La memoria emocional no es objetiva, no es fiable, no es un referente válido para pensar, vivir o tomar decisiones desde sus contenidos.

Sin embargo, su mente inconsciente conecta el pasado distorsionado con la interpretación del presente y la visualización del futuro, creando una lógica subjetiva aparentemente racional. Esa estructura mental, que es puro pensamiento acomodaticio, es una enorme confusión que se manifiesta en la vida caótica de las personas.

*“Nuestras memorias episódicas son embustes personales, a las que llevamos cuidadosamente con nosotros.”*

*Maurice Nicoll, médico.*

Su memoria episódica está de acuerdo con su nivel del Ser. Si su Ser cambia, su memoria cambia... o se extingue en la nada, que es su propia naturaleza. Cuando Ud. vive en el momento presente, su memoria emocional se pierde en el olvido, porque es una historia personal sin contenido real, sin sentido alguno.

Ud. no puede confiar en su memoria, ni vivir desde su pasado incierto. Sería un error existencial, cuyo costo es la pérdida de la oportunidad de descubrir el Misterio que oculta el momento presente. Es importante comprender que la memoria, el recuerdo, es una cosa muerta, un fósil. No hay comprensión de la vida real en el sólo recordar lo leído, lo sabido, lo sucedido, lo vivido. Eso es vivir mirando por el espejo retrovisor del tiempo pasado.

Mirar para atrás es como visitar un cementerio.

Cuando a lo largo de la vida sólo se cultiva la memoria, la imaginería del pasado, se destruye gradualmente la verdadera comprensión de la vida presente. Lo creativo es la comprensión de “*lo que es*”, no la memoria de lo que fue, no el recuerdo de lo que supuestamente sucedió. La comprensión es el factor liberador, no las cosas que ha acumulado en su mente, y el instrumento de la comprensión es “*la observación de sí mismo*” en el instante de la vida.

La comprensión liberadora no se encuentra en el pasado, ni en el futuro, sino Aquí-Ahora, al ver las cosas como son y comprenderlas inmediatamente, sin dejar residuos de ningún tipo. Esto no quiere decir que el conocimiento no sea necesario en ciertos momentos de la existencia, porque el conocimiento es memoria semántica o procedimental. El conocimiento no es el recuerdo emocional de lo que pasó.

Su memoria emocional es una cosa muerta. Es un factor psicológico condicionante, proclive a la fantasía y al disparate, incapaz de atenerse a los hechos “*tal como son*”. No produce inteligencia, bondad, ni compasión. Ud. puede pensar desde ese archivo viejo, oscuro, viscoso, pero no puede VER la realidad del momento presente. Pensar en la realidad es la negación del VER la realidad. Ese pensar desde el pasado debe cesar.

Lo importante no es recordar, sino transitar nuestra propia huella al caminar. ¿Y la tan apreciada “*experiencia*”? Cuando no hay comprensión del momento presente, la experiencia indica el camino desde el pasado; pero cuando hay comprensión de la realidad, ya no hay camino. Pero hay un caminar consciente.

**Práctica:** *“Frecuentemente observe si su mente está en el pasado, el presente o el futuro. Simplemente descubra eso, sin pensar, sin cambiar nada. Descubra lo que sucede en su Ser al observar eso.”*





## 12. Su cerebro está programado para pensar

La realidad es todo aquello sobre lo que actúa el pensamiento, o lo que este construye. Cualquier cosa sobre lo que el pensamiento piensa, razonable o no, es una realidad, pero no es la verdad. Lo que una persona piensa es una realidad, para esa persona. Esto quiere decir que cada persona está creando su realidad, mediante su pensamiento. Lo que Ud. piensa es real, para Ud. Entonces, el pensamiento tiene un extraordinario poder de creación de cosas y alucinaciones personales. En estado de conciencia ordinaria su pensamiento está creando su realidad, al dar significación a lo que sus sentidos perciben.

El pensamiento es común a toda la humanidad. Si ya ha descubierto esto, ve que el pensamiento no es **su** pensamiento, sino **el** pensamiento de todos. La humanidad piensa, aquí y allá. Ese es el hecho común, es el suelo en que todos los seres humanos estamos parados. No puede, por ahora, escapar de eso. Es una ley de la naturaleza, pero hay maneras de evadirla.

Todo lo maravilloso que hay sobre la faz de la tierra, y toda la crueldad del ser humano, es creado por el pensamiento; los satélites, las plataformas espaciales, el dominio de la luz, la manipulación científica del electrón y las máquinas de guerra para destruir pueblos indefensos, son creaciones del pensamiento; el pensamiento es también el responsable de todo el desarrollo tecnológico de los computadores, internet, los celulares, los aviones no tripulados, drones que matan selectivamente.

Todo lo creado sobre la naturaleza ha sido creado por el pensamiento; el bien y el mal, el amor pasional y el odio, la verdad y la mentira, el cielo y el infierno, el pecado y la virtud; adicional a lo creado por la naturaleza, todo el resto ha sido creado por el pensamiento, absolutamente todo. Entonces, si este hecho nos involucra, deberíamos preguntarnos ¿qué es el pensar?

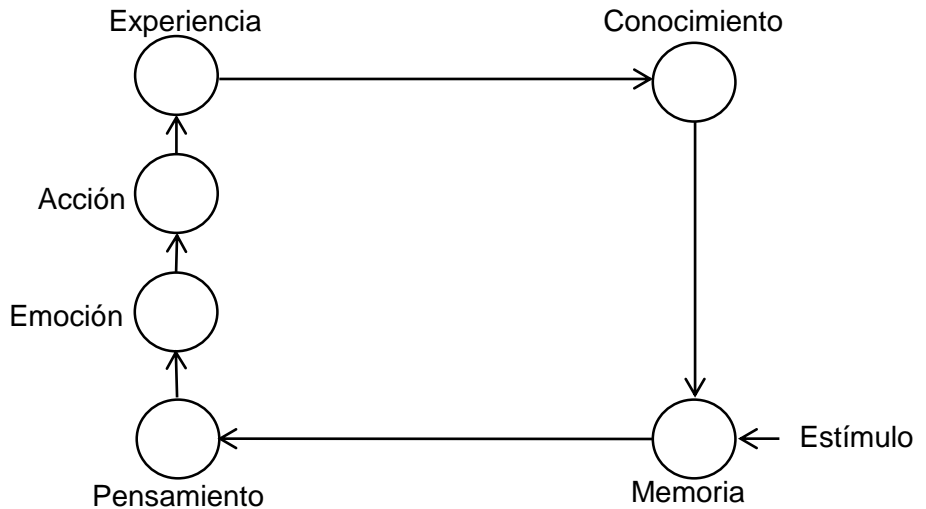
El pensamiento es una respuesta, una reacción de la memoria frente a un estímulo, y esa memoria se origina desde las experiencias vividas. Así es como opera nuestro cerebro: primero, la experiencia, que puede haber sucedido en los comienzos del hombre y nosotros la hemos heredado; esa experiencia provee el conocimiento que se almacena en el cerebro en forma de memoria; de la memoria, frente a un estímulo, surge en la mente un pensamiento reactivo que invoca una emoción; desde ese pensamiento—emoción actuamos; esa acción es una nueva experiencia, aprendemos más, y el ciclo se repite.

Es necesario que comprenda nítidamente que su pensamiento es la reacción de su memoria a un estímulo, una respuesta automática, sin que participe su voluntad ni su conciencia. El pensamiento le sucede, y este hecho biológico define calidades y cualidades de su propia vida.

Nuestra conciencia ordinaria se halla programada por miles y miles de años para que pensemos en nosotros mismos como individuos, como entidades separadas que luchan, en permanente conflicto, desde que nacen hasta que mueren.

Estamos programados para eso, lo hemos aceptado. Jamás lo hemos puesto en tela de juicio. No nos hemos preguntado nunca si es posible vivir una vida absolutamente desprovista de conflictos. Si nunca nos lo preguntamos nunca descubriremos las posibilidades inherentes al Ser.

No hacemos sino repetir lo que la naturaleza ha programado para su propio propósito, que es la vida y no la conciencia, y lo que ha programado en el cerebro es así:



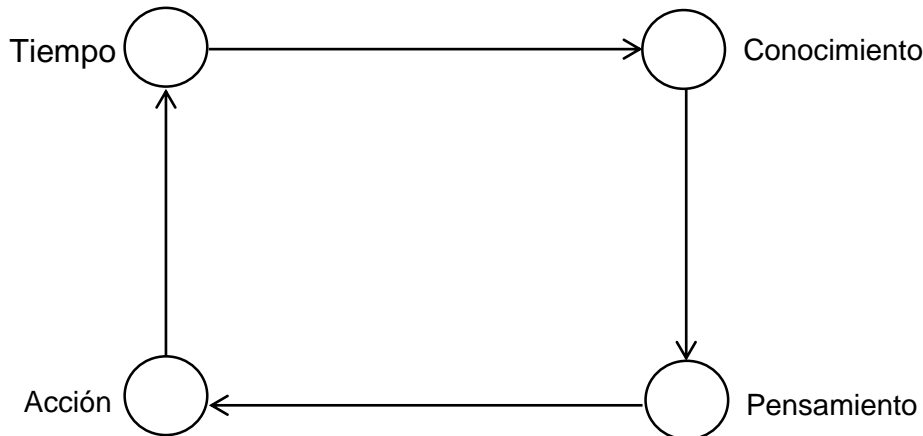
**Figura 4. Programación del cerebro**

Así es como nos ha programado la naturaleza. Siempre funcionamos así. Habiendo tenido un accidente, por ejemplo, adquirimos cierto conocimiento/memoria que en el futuro evitará su repetición mediante un pensamiento que le concierne. Si hay placer sexual, el ciclo se repetirá a partir de un pensamiento activado por un estímulo.

Vea la belleza y la sabiduría existencial que hay ahí. Vea cómo el pensamiento opera mecánicamente. Este es el movimiento del pensar. Vea ahí la obra de la naturaleza creando mecanismos cerebrales para que el ser humano pudiera sobrevivir, porque a la naturaleza lo que le importa es la vida, no la conciencia.

Sin embargo, el pensamiento se dice a sí mismo: “*soy libre para pensar*”. Pero en realidad el pensamiento nunca es libre, porque se basa en el conocimiento, y el conocimiento siempre es limitado, en cantidad y calidad. Además, es limitado porque forma parte del tiempo. Aprenderé más, pero necesito tiempo. No conozco de matemáticas, pero si me dan tiempo las aprenderé. El pensamiento es una función del conocimiento, y el conocimiento es una función del tiempo psicológico. Es en este sentido que algunos Maestros afirman que “*El pensamiento es tiempo*”.

Por lo tanto, la programación del cerebro también podría ser representada así:



**Figura 5. El pensamiento es tiempo psicológico**

¿Cuál es la importancia existencial de este concepto? Veamos. El pensamiento está limitado por la calidad y la cantidad del conocimiento, y por el factor tiempo. Al ser limitado, cualquier acción que el pensamiento genere debe ser limitada, restringida, conflictiva, divisiva. Si digo que “*soy cristiano*”, estoy limitado, y esa limitación produce conflictos porque hay otro que dice “*yo soy budista*”, y otro que dice “*yo soy ateo*”.

Desde que nacemos hasta que morimos nuestra vida es una serie de luchas, conflictos, confrontaciones, de las cuales siempre estamos tratando de escapar, resolver, lo cual a su vez genera más conflictos. Y en este perpetuo y constante conflicto vivimos y morimos. Tratamos de resolver la secuencia inacabable de conflictos, pero jamás buscamos su raíz, su causa.

Esa raíz es el pensamiento, porque el pensamiento que precede a todo conflicto es limitado por el conocimiento y el tiempo. En ese ciclo conflictual nacemos y en ese ciclo morimos, sin preguntar jamás por qué casi todo en esta vida es un conflicto.

Tal vez Ud. quisiera preguntar cómo hacer para detener el pensamiento. No es posible detenerlo mediante un acto de la voluntad, porque la voluntad es, a su vez, el resultado de otro pensamiento. Tampoco es posible abandonarlo, como desechando una cosa inservible, porque es inherente al cerebro, es una función de la memoria, y la memoria es biológica, neuronal.

¿Por qué detenerlo? ¿Por qué abandonarlo? ¿Por qué destruirlo? ¿Por qué no más bien acompañarlo, reconocerlo, estar con él, como un proceso que va con nosotros todo el tiempo, como la respiración? La clave de la solución es comprender la naturaleza del pensamiento, verlo, mirarlo tan cerca como nos sea posible. **Observar** cómo nace, crece, fluye, florece, decrece y se extingue en la nada, que es su esencia. Si observa atentamente todos los pensamientos que hay tras cada conflicto, se resuelve el conflicto y se disuelven los pensamientos en la nada. Compruébelo por sí mismo.

Mientras no proceda así, su cerebro está controlado por una programación creada por la naturaleza, de la cual se puede liberar, pero es necesario meditar. Pensando, puede encontrar cierta profundidad, pero no es cuestión de pensar, sino de la profundidad.

En la profundidad del Ser no hay pensamientos.

Hemos sido programados biológica y mentalmente, tanto por la naturaleza como por la sociedad. Tenemos que darnos cuenta de que estamos programados como un computador. ¿Qué hacer?:

*“Sea consciente de los pensamientos que está pensando. Sepárelos de la situación, que es siempre como es. Allí está la situación o el hecho y aquí están mis pensamientos sobre ello. En vez de inventar historias, quédese con los hechos. Las historias lo limitan y le impiden vivir con la realidad.*

*Sea consciente de que lo que piensa, en gran medida, produce las emociones que Ud. siente. Vea la relación entre su pensamiento y sus emociones.*

*Más que sus pensamientos y sus emociones, sea la Conciencia que está más allá de ellos.”*

*Eckhart Tolle, místico.*

El “yo” piensa y se apega a su pensamiento. El problema no es el contenido del pensamiento, sino el apego a su pensamiento.

En realidad no hay nada importante en qué pensar, pero sí hay algo que descubrir, un secreto oculto en la profundidad de sí mismo... la Conciencia.

**Práctica:** *“Frecuentemente dirija su atención a su mente y observe lo que está pensando, sin cambiar nada. Descubra lo que sucede en su Ser al observar eso.”*



### 13. El misterio de su mente

Cuando uno investiga en la propia mente de modo directo, descubre rápidamente que es un enigma. A veces parece todo, a veces parece nada. A veces está. A veces no está. Gracias a ella sentimos el cuerpo, reconocemos, aprendemos, pensamos, recordamos, percibimos, imaginamos, nos relacionamos con el prójimo. Pero cuando estamos en el sueño profundo, cuando estamos anestesiados, cuando estamos en meditación profunda, ¿dónde está la mente?

Cuando la busco, no la encuentro. Cuando la encuentro es evasiva, se diluye en la nada. Si no la busco, siempre está presente. Si la abandono, se apodera de mi espacio psíquico, produciendo procesos complejos, fuera de control. Pareciera ser una entidad autónoma. Puede ser muy hostil y conflictiva, proporcionar alegría, pero con frecuencia produce dolor, sufrimiento, agonía existencial. Quizás el problema no sea la mente, sino nuestra incapacidad para cultivarla adecuadamente. Puede ser un jardín o un estercolero, dependiendo del Ser que la posee. Si es un jardín, atraerá fragancias exquisitas. Si es un estercolero, atraerá más de lo mismo, siempre.

Todo está en la mente, en el sentido de que en última instancia todo lo experimentamos a través de ella: placer y dolor, alegría y tristeza, serenidad y hostilidad; infelicidad, miedos, paranoias, conflictos, ansiedad, incertidumbre, apegos, agresividad; frustraciones no digeridas, traumas no superados, heridas aún abiertas, dolores no perdonados. Una gran confusión y un gran desorden.

En general, la mente ordinaria es una enfermedad. Carece de belleza, de compasión y de amor. Su patología se denomina aidez, aversión, ignorancia, celos, ira, agresividad, juicios equivocados, enfoques incorrectos, falsas interpretaciones, creencias sin fundamento, egocentrismo exacerbado, codicia ilimitada. La mente ordinaria es la inhumanidad. La animalidad de la condición humana se manifiesta tanto en el cuerpo físico como en la mente ordinaria.

*“La ira ha estado ahí siempre; ser una buena persona y hacer las cosas bien es una manera de enmascararla. Hay un tiburón asesino en cada uno de nosotros; ese tiburón asesino es el temor no asumido.”*

*C. Joko Beck, Zen.*

Nosotros, que nos preocupamos tanto por mantener brillante nuestro auto, por ordenar la casa, que nos afanamos por vestir adecuadamente y que atendemos debidamente la salud y la higiene del cuerpo, ¿cómo es posible que seamos tan despreocupados con nuestra mente y hagamos de ella un basurero? Un basurero que llevamos siempre con nosotros. Esa es nuestra cárcel interior. Mientras nuestra mente no cambie, somos eso, pero para el ego es muy difícil aceptar este hecho.

Hoy la mente se está complicando más cada día. También la vida se va complicando. Lo que no todos atinan a ver es la relación que hay entre una y otra. Fácilmente se cae en la equivocación de creer que la vida complicada ha complicado la mente. La verdad es exactamente la contraria.

Si observamos atentamente la dinámica de nuestra presencia en la sociedad, podemos descubrir que lo que ocurre afuera no es lo que me condiciona, sino lo que ocurre dentro de mí. Cuando se interioriza lo de afuera, al ser percibido, influye en la persona en la misma forma en que es interiorizado; es decir, desde los contenidos de la mente.



Veo el mundo según lo que mi mente contiene. Si mi mente es un estercolero, así veo el mundo, así veo la vida.

Sin embargo, no somos conscientes de esta vulgarización de la realidad, porque no tenemos la más mínima idea de qué es la mente, cuáles sus contenidos, cuáles sus procesos, ni cómo percibe la realidad. No comprendemos que, desde la mente, no vemos la realidad *“tal como es”*, sino que la interpretamos desde la confusión contenida en ella. Desde la mente, la visión es subjetiva.

Posteriormente, toda esa forma subjetiva de ver se proyecta hacia afuera, dando lugar a una manera de vivir, a unas actitudes y conductas que se independizan, se hacen autónomas. Es cuando la persona, ignorante de sí-misma, afirma que *“yo soy así”*. En este momento se suele crear la falaz ilusión de que la vida es complicada y que complica la mente.

Desde esta falacia, la persona siente que su mente es una víctima de la vida, de la sociedad, del prójimo, y que, por lo tanto, la vida, la sociedad y el prójimo, son los enemigos a los que hay que derrotar, destruir, vencer. Desde esta confusión, la mente individualista del tiburón que llevamos por dentro ha creado esta sociedad violenta. Todos contra todos. Todo para unos. Nada para muchos. Sálvese el que pueda, sin bondad, sin generosidad, sin compasión, sin amor, sin solidaridad. Todo esto es un tremendo error, creado por la ignorancia de sí-mismo, la ignorancia de la propia mente enredada en la confusión y las contradicciones.

¿Por qué esta certeza equivocada de que el mundo externo determina la calidad de mi vida, de mi mente? El insuficiente desarrollo interno de una persona sólo le permite tener conciencia de sí de modo indirecto: a través de lo que sucede afuera y a través de las reacciones de los otros.

Primero advierte lo de afuera, porque está proyectado hacia afuera, después lo de dentro de sí. Ve lo de afuera, siente su reacción interna, y concluye que lo externo determina su vida. No ha descubierto aún que su reacción depende de los contenidos de su mente. ¿Cómo sería su vida interna si no reaccionara ante lo que sucede afuera? ¿Cómo sería su vida si simplemente observara lo que sucede, sin reaccionar, sin pensar?

Hay un error en su mirada.

No obstante toda esta hermosa complejidad existencial, que incita a liberarse de ella, la mente es una joya preciosa, sólo en potencia. Es una flor espléndida, sólo en proyecto. El problema esencial no es la mente en sí, sino sus contenidos turbios y sus procesos inconscientes. Lo que la mente termine siendo dependerá del Trabajo que se haga con ella.

Este Trabajo nadie puede hacerlo por nosotros. Nadie puede purificar mi mente, así como nadie puede vivir por mí, ni soñar por mí, ni amar por mí. Nadie puede **HACER** nada por mí. Este Trabajo interior de purificación de la mente debo hacerlo solo, con ayuda pertinente, pero solo. La mente es un gran misterio, sí, pero es un misterio que puede ser develado por mí mismo, solo; con ayuda inteligente y temporal, pero esencialmente solo.

Pero, ¿por qué la necesidad de purificar la mente? Porque una mente sana, vacía de contenidos y silenciosa de pensamientos, es el ámbito donde la Conciencia se puede manifestar. Esa mente sana, vacía y silenciosa, es la Mente Pura, condición para que el Misterio de la vida se revele. Hay una relación, un vínculo, entre Conciencia y Mente Pura, que tenemos que comprender para que la vida tenga sentido.

La Mente Pura es el propósito del Trabajo Interior, en la vía de la evolución, entendida como la condición mediática hacia la trascendencia, hacia la vivencia de lo divino, de la Conciencia.

La Mente Pura es un medio, no un fin, y depende de ciertos esfuerzos conscientes con el suceder interior, en medio de la cotidianidad.

Cada vez el nuevo estado mental será más sencillo, y por eso mismo más acogedor, menos excluyente, más abierto, más religioso. En ese estado la religiosidad será lo que siempre tuvo que ser, no el producto de una ideología, sino la emanación de la pureza de la mente. La observación es el instrumento de la nueva mente.

Cuando se observa el desorden, surge el orden. Cuando se observan las formas y los procesos internos, de las formas emerge la Conciencia. Cuando se observa la basura contenida en la mente, su energía se transforma en conciencia de sí-mismo, porque la observación pura transmuta lo profano en sagrado. Es la alquimia interior.

La flor de loto nace en el lodo, sola.

El lodo se transforma en la flor de loto.

Cuatro cualidades permiten identificar a una persona con una mente más simple, más vacía, más limpia:

- **Integración interior.**

Nos va a permitir una mejor relación con nosotros mismos, porque conlleva una integración profunda e interior. Actualmente los elementos que nos constituyen –cuerpo, emoción y mente– están desligados entre sí. Pensamos una cosa, hacemos otra y sentimos otra, en una perpetua contradicción que nunca comprendemos.

- **Comunicación con el mundo.**

Nos va a abrir el camino a una mejor relación con los demás, una mejor forma de estar en el mundo, una mejor convivencia y comunicación, unas mejores relaciones interpersonales.

- **Evolución.**

La sanación de las patologías mentales corresponde al tránsito del ordinario estado de vigilia al estado de conciencia de sí-mismo, apreciado como un estado superior del Ser.

- **Transcendencia.**

La Mente Pura es la condición para la vivencia de lo Inconmensurable, de lo Sagrado, de la Conciencia. Esa vivencia de lo metafísico es la trascendencia.

Si su Ser necesita la vivencia del Misterio oculto en la vida cotidiana, debe asumir la transformación de su mente actual, enfermiza, confusa y contradictoria, en una Mente Pura, vacía y silenciosa. Esa es la antesala de la revelación, de la epifanía.

Una Mente Pura, vacía y silenciosa, transforma su vida, y lo prepara para la vivencia de lo Sublime, pero es el resultado de cierto proceso interior que hay que asumir.

**Práctica:** *“frecuentemente observe que su emocionalidad es una reacción no inteligente. Descubra qué sucede en su Ser, al observar eso.”*



## 14. El origen de su mente

La mente es la parte etérea de nosotros que está siempre inquieta, saltando de un tema a otro, parlotando sin descanso, deseando, temiendo, presa de la insatisfacción. Enjuicia, rechaza, crea desorden, conflictos, siempre convencida de que sólo ella tiene la razón. La sentimos como un depósito de conceptos, imágenes, ideas, creencias, convicciones inamovibles y definiciones absolutas que impiden toda relación verdadera. Sufre de ansiedad, paranoia, incertidumbre, indecisión, miedos y emociones compulsivas. Nos posee, nos domina, nos dirige.

*“Para decirlo en forma más exacta, no es tanto que Ud. la utilice inadecuadamente; generalmente Ud. no la utiliza en absoluto. Ella lo utiliza a Ud. Esa es su enfermedad. Ud. cree que Ud. es su mente. Ese es el engaño. El instrumento se ha apoderado de Ud.”*

*Eckhart Tolle, místico.*

Su mente es un desorden, un caos, y aún así, pretende amar. Pero, ¿qué es, esencialmente, la mente? Desde un punto de vista histórico, las respuestas a esta milenaria pregunta encuadran en tres versiones:

- **La versión materialista.**

El cerebro es lo primero y la mente es secundaria:

*“La mente es el resultado del cerebro. El cerebro origina la mente. Sin el cerebro no hay mente, pero la mente está separada del cerebro; es hija del cerebro.”*  
Stanislav Grof,

- **La versión dualista.**

La mente y el cerebro son realidades diferentes, que actúan en terrenos completamente distintos, sin relacionarse entre sí. Fue Descartes, siglo XVII, quien radicalizó la propuesta dualista que venía de la Escuela de Elea, Grecia antigua:

*“En el concepto de cuerpo, nada hay que corresponda a la mente, y nada hay en el concepto mente que corresponda al cuerpo.”*  
Descartes, filósofo.

- **Versión monista.**

Es un punto de vista común entre científicos actuales del cerebro; cerebro y mente son funcionalmente lo mismo:

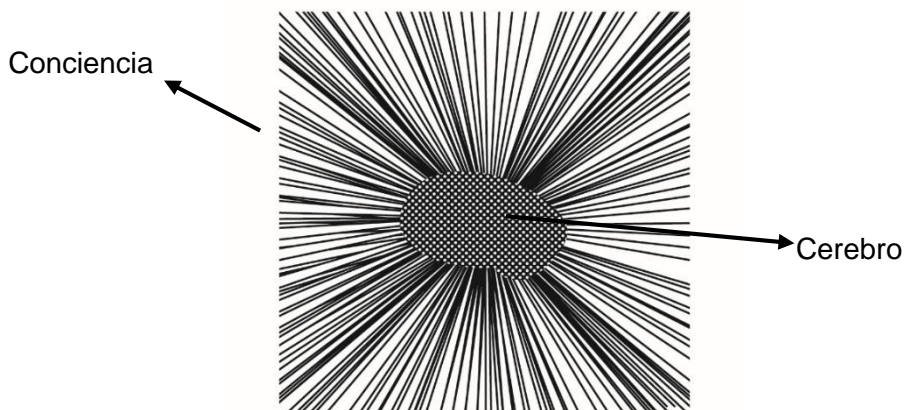
*“Desde mi perspectiva monista, el cerebro y la mente son eventos inseparables... la mente constituye tan sólo uno de los grandes estados funcionales generados por el cerebro... el cerebro debe considerarse como una entidad viva que genera una actividad eléctrica definida... dicha actividad es la mente.”*

Rodolfo R. LLinás, neurólogo.

Es un tema complejo. La palabra “*mente*” tiene significados muy variados, y con frecuencia significa el pensamiento, no siendo eso; otras veces invoca una entidad más amplia. En general es un concepto muy vago, insuficientemente definido y un poco extraño.

A partir de los capítulos anteriores podemos aportar un nuevo significado de la palabra “*mente*”, que puede ser apreciado como una nueva hipótesis, o simplemente como una noción coherente con el proceso creativo desde el big bang y con la estructura global de la persona. Al mismo tiempo nos va dando pistas acerca del Trabajo Interno que es necesario hacer en el camino de la evolución personal.

En el capítulo titulado “*La creación de TODO*”, vemos cómo la Conciencia se manifiesta desde el big bang, evoluciona desde la dimensión cuántica hacia la materia, y finalmente el proceso biológico, dirigido por la naturaleza, crea el cerebro. Así, la Conciencia, en su proceso involutivo, finalmente se manifiesta como el cerebro, que podemos definir como “*la conciencia hecha carne*”. Podemos verlo así:

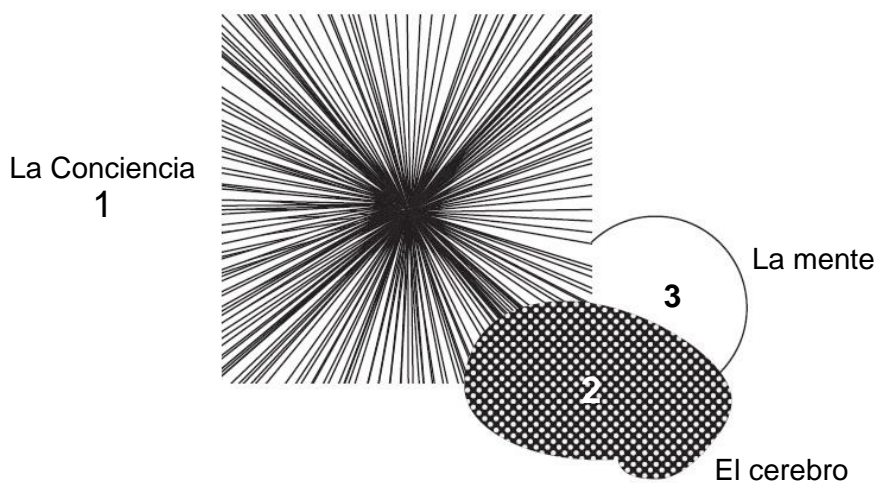


**Figura 6. La Conciencia crea el cerebro**

Así como en la teología cristiana se afirma que Dios creó a su hijo Jesús y luego se manifestó en él y por medio de él, similarmente la Conciencia crea el cerebro y luego se manifiesta en él y por medio de él.

El cerebro es el instrumento creado por la Conciencia para manifestarse, pero no es suficiente; es necesario otro medio de expresión: la mente. Cuando la Conciencia, en una segunda instancia irrumpe en la carne, en lo corporal, en el cerebro, construye la mente.

Esta es nuestra hipótesis: Conciencia más cerebro, es la mente. Primero construye el cerebro y luego lo utiliza como mente, para manifestarse hacia lo externo; así:



**Figura 7. Creación de la mente**

Este gráfico gana claridad con un ejemplo: las ondas de radio, libres, cuando son captadas por una radio, se hacen sonoras, y en ese sonar el receptor adquiere vida y significado como radio. De manera que cuando la Conciencia, la Fuente, aborda el cerebro, se hace presente y da sentido y coherencia al mismo cerebro; y lo que surge es la mente, una realidad entre dos mundos: el de la carne y el del espíritu, por decirlo de otra manera. En el gráfico:



El 1 es el ámbito de la Conciencia. Es el mar abierto al silencio, sin tiempo ni espacio, sin límites, ni contornos, ni formas. Una energía inconmensurable, tal vez otra dimensión, fuera de la comprensión de la mente. No podemos saber qué es, pero podemos vivenciarla.

El 2 es el cerebro, y en él toda la corporalidad. Organiza y crea el espacio tridimensional y el tiempo psicológico, controla toda la actividad del cuerpo, crea las memorias que van a dar origen al pensamiento, sintetiza las impresiones captadas por los sentidos en imágenes de la realidad, entre otras miles de funciones.

El 3 indica la conjunción de la Conciencia y el cerebro, que es la mente, necesariamente condicionada por las características del cerebro:

- La introduce en el tiempo psicológico.
- La introduce en el espacio tridimensional.
- La organiza de acuerdo con el mundo externo.
- La capacita para el entendimiento de la realidad externa, que se le manifiesta por medio del tiempo, el espacio, y las formas.

Esto significa que el cerebro sólo le facilita el contacto superficial con las formas de la realidad, pero no con la realidad oculta tras las formas.

La mente ordinaria no puede trascender las formas, no puede ir más allá de las formas, lo cual significaría su propia destrucción, porque ella misma es una forma de la energía. Se relaciona con el mundo externo mediante el pensamiento, que es la interpretación de la realidad, sin que nunca pueda ver la realidad, y es en esa interpretación donde se satura de ideas, hábitos, emociones, repeticiones, creencias, deseos, pasiones, yoes, sufrimientos... La mente ordinaria es una enfermedad.

¿Cuál es la posibilidad evolutiva del ser humano actual, a partir del hecho de disponer de una mente enferma? Esta posibilidad está asociada a la meditación, para sanar, vaciar y silenciar la mente ordinaria:

*“Así pues, meditar es purificar la mente de su actividad egocéntrica. Y si Ud. ha llegado hasta aquí en la meditación, hallará que hay un silencio, un vacío total. La mente ya no está contaminada por la sociedad, ya no se encuentra sujeta a ninguna influencia, ni a la presión de deseo alguno. Está completamente sola y, al estar sola, vacía y en silencio, nada la afecta, es inocente. En consecuencia existe la posibilidad de que se manifieste aquello que es intemporal, eterno, absoluto, inconmensurable, la Conciencia.”*

*Nisargadatta, místico.*

Este vaciamiento y silenciamiento de la mente ordinaria es el propósito del Trabajo Interior, mediante ciertos procesos que requieren conocimiento, esfuerzos, persistencia, atención, percepción, sensibilidad y pertinencia. No se trata de destruir la mente enferma sino de sanarla, vaciarla y silenciarla, y en ese espacio interno puro, *“existe la posibilidad de que se manifieste lo eterno”*.

Este propósito es el que le da sentido a la vida, y es posible mediante la *“observación pura”* de todos los procesos internos, incluidos los pensamientos y la emocionalidad.

*“Eres tu propio refugio, ¿qué otro refugio puede haber?”*

*Buda.*

Su mente siempre está verbalizando. Ve una flor y la verbaliza; ve a su hijo, y lo verbaliza; ve a su pareja, y la transforma en palabras.

Su mente puede transformar en palabras cualquier cosa existencial, y así desnaturaliza la realidad. Esta constante transformación de los hechos en palabras es una enfermedad de su mente, que le impide descubrir la Verdad que está oculta en la realidad.

Tan sólo **vea** las cosas; no verbalice. Tome conciencia de su presencia sin transformarlas en palabras. Perciba los hechos, las cosas, las personas, los procesos, sin lenguaje. Cuando tenga que pensar, piense. Si la vida no le exige pensar, perciba la realidad. Ver y pensar son dos procesos excluyentes. Cuando Ud. percibe, la brecha creada por el pensamiento desaparece, y Ud. es la Vida.

Pero la mente también tiene la función de investigar y aprender, no siendo el aprender el sólo cultivo de la memoria o la acumulación de conocimientos, sino la capacidad de pensar clara y sensatamente sin ilusiones, partiendo de los hechos y no de creencias o ideales.

Es necesario alentar el desarrollo de una buena mente, capaz de vérselas con los múltiples problemas de la vida, sin tratar de escapar de ellos, disfrazarlos o interpretarlos. Necesitamos una mente capaz de **ver** los procesos internos y **ver** la realidad "*tal como es*", sin pensar, sin desear "*lo que debería ser*".

En el contacto perceptivo directo con los hechos, con los pensamientos y con las emociones, no hay formación de esquemas o ideas que deformen la realidad, sino una comprensión instantánea, despojada de adjetivos y pareceres. Esta comprensión es fáctica. No se lleva a cabo a partir de alguien, a partir de un libro, de una teoría o de unas ideas, sino que se origina en el interior de cada uno a partir de la observación pura de lo que sucede dentro y fuera de sí mismo.

Como la comprensión nos libera de lo comprendido, es ella la que va creando una mente vacía y silenciosa, que es el espacio interno donde puede manifestarse lo que no tiene nombre: Dios, la Realidad, la Verdad, la Conciencia, llámelo como quiera.

Esa manifestación no tiene un proceso, carece de causas y de efectos, es la simple iluminación. Es irrepetible e incommunicable. Simplemente ES.

Para que la vivencia de lo Sublime pueda Ser, es necesario detener la búsqueda, el deseo, el querer, porque todo esto se convierte en un obstáculo. Ud. simplemente prepara su mente vacía y silenciosa, para que lo que ha de ser, sea. Pero hay que aceptar que la vivencia del Misterio pueda ser o no ser.

Simplemente hay que estar abierto, despierto, perceptivo, sensible, receptivo a lo que Es, permeable a lo que está aquí, oculto en todas las formas, en todas las cosas, en todos los eventos.

Entonces, lo que ha de Ser... puede Ser.

Pero no se puede exigir nada, ni esperar nada.

Es como un entregarse, disolverse, dejar que suceda... o no suceda.

**Práctica:** *“Frecuentemente observe lo que sucede en su entorno, sin pensar. Simplemente observe y descubra qué sucede en su Ser.”*



## 15. ¿Cuál es su nivel del Ser?

Es posible que Ud. entienda lo que hemos venido afirmando, pero quizás no “comprenda” cabalmente el significado profundo de este conocimiento. ¿Por qué?

*“El saber por sí solo no da comprensión. Y la comprensión no se puede acrecentar por el sólo acrecentamiento del saber. La comprensión depende de la relación entre el saber y el Ser. La comprensión resulta de la conjunción del saber y del Ser... En otras palabras, la comprensión no crece sino en función del desarrollo del Ser.”*

*Gurdjieff, místico.*

Pero, ¿qué es el Ser? Es un concepto que se desconoce en Occidente, donde se confunde existencia con Ser y saber con comprensión. No nos cuesta aceptar que hay diferentes niveles de conocimientos, pero desconocemos que hay diferentes niveles del Ser, y que de ese nivel depende la capacidad de comprensión. Veamos. Una piedra existe, una planta existe, pero existen de un modo por completo diferente. Es aquí donde aparece la idea del Ser. Por ejemplo, el Ser de un cristal, el Ser de una flor, el Ser de un perro, el Ser de un hombre, el Ser de un Buda, están todos en niveles diferentes. ¿Qué causa la diferencia?

El Ser de una cosa es por causa de su origen genético, pero su existencia es por causa de su nacimiento. El Ser de un animal depende de su origen en la concepción, del óvulo y del espermatozoide que lo concibieron, antes que el nacimiento.

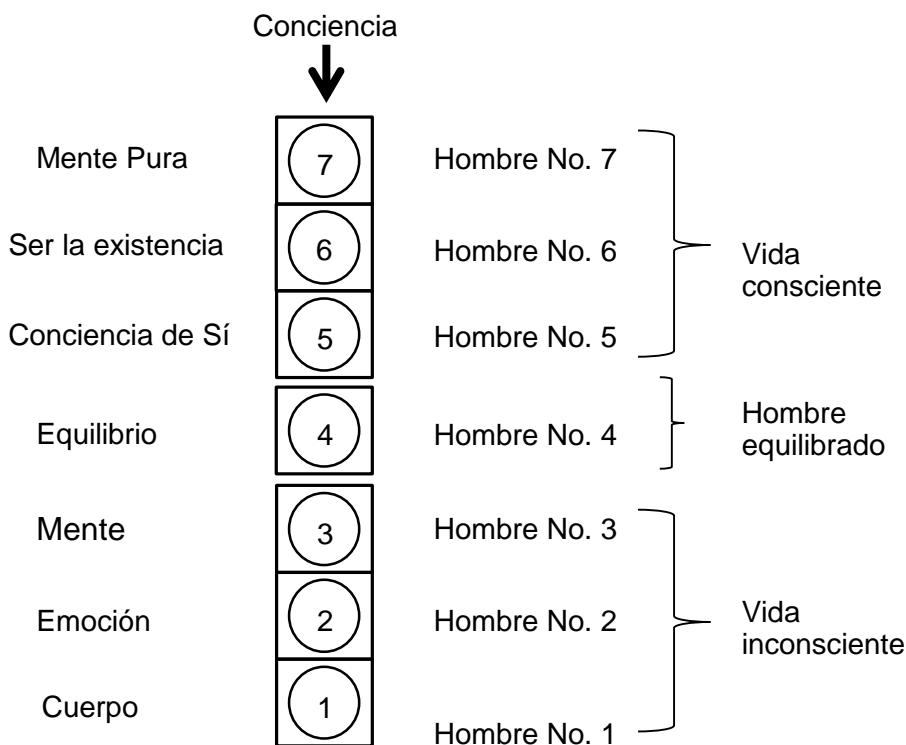
Su Ser depende de su origen y su existencia depende de su nacimiento. Un caballo existe, un gato existe, un lagarto existe, tienen una existencia común, pero sus seres son por completo diferentes, no dependiendo de la existencia sino de la concepción, de su origen genético.

Respecto de la evolución en el transcurso de su vida, para los animales no es posible; están completos, son como son hasta el final de sus días. No pueden evolucionar en el corto período de su vida, aún siendo cientos de años, porque carecen del tercer cerebro, la corteza cerebral.

Pero entre los seres humanos, animales tricerebrales, la realidad es distinta, porque pueden evolucionar en la escala de su Ser en el transcurso de su breve vida. La evolución consciente en la escala del Ser es una posibilidad exclusiva del individuo humano, dependiendo de él y sólo de él, si hace con él lo que es debido. Esta posibilidad nunca depende de la especie humana. Depende sólo del individuo.

Entre los humanos hay dos tipos de diferencias:

1. El conocimiento de un hombre quizás no esté en el mismo nivel que el conocimiento de otro, porque en el largo período de su crianza adquiere mucho conocimiento en su Ser, por educación, imitación, cultura, sociedad. Esto es evidente, pero no vemos cómo el nivel del Ser entre uno y otro puede ser diferente.
2. Los hombres no son iguales en relación con su Ser, y para explicar este concepto fusionamos un fragmento de la enseñanza de Gurdjieff con la visión Zen de la vida. Según Gurdjieff. la escala del Ser se divide en siete categorías:



**Figura 8. Niveles del Ser. Escala de la evolución**

**El hombre N° 1: el cuerpo.**

*“Tiene el centro de gravedad de su vida psíquica en el centro motor. Es el hombre del cuerpo físico en el cual las funciones del instinto y del movimiento siempre predominan sobre las funciones del sentimiento y del pensar.”*

**El hombre N° 2: la emoción.**

*“Está en el mismo nivel de desarrollo del N°1, pero el centro de gravedad de su vida psíquica está en el centro emocional;*

*es entonces aquel hombre en quien las funciones emocionales predominan sobre las otras, es el hombre del sentimiento, el hombre emocional.”*

### **El hombre N°3: la mente.**

*“También está en el mismo nivel de desarrollo del N°1 y N°2, 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, instintivas y motrices; es el hombre racional, que tiene una teoría para todo lo que hace, que parte siempre de consideraciones mentales.”*

Estos tres tipos diferentes de seres pertenecen al “*círculo de la humanidad mecánica*”, a la humanidad dormida, pero presentan diferencias en lo que respecta a su Ser. Los tres son máquinas biológicas, reactivas, que sobreviven sólo con un “*darse cuenta*” cerebral, sin conciencia alguna. Hasta este nivel llegó la evolución biológica dirigida por la naturaleza, y ahí abandonó al ser humano a su propio destino. Del N°3 en adelante es la evolución posible de la conciencia de sí mismo, que depende totalmente del individuo, sólo de él. En su evolución, nadie puede hacer nada por él.

### **El hombre N°4: el equilibrio.**

Es un hombre equilibrado, un puente entre la humanidad mecánica y la humanidad consciente. Por encima del vivir mecánico, está abierto para la vida consciente. Mediante un trabajo sobre sí ha acrecentado su conciencia de sí mismo. Su conciencia ya no es unilateral. Un sentimiento más abierto ha sustituido su emocionalidad egocéntrica. El sufrimiento empieza a desaparecer. Su “yo” empieza a desvanecerse.



### **El hombre N°5: la conciencia de sí mismo.**

Es consciente de sí mismo. Ha desarrollado, mediante un trabajo interno serio, persistente y pertinente, el poder de observar, percibir y comprender todos sus procesos internos (sensaciones, emociones, pensamientos) sin juicio alguno, sin procesos racionales. Ya ha despertado de su mecanicidad. Ahora es Testigo de su Ser interior. Tiene un conocimiento de sí mismo. Es consciente de sí mismo.

### **El hombre N°6: ser la existencia o conciencia objetiva.**

Ya no observa ni percibe el suceder si no que vive la vida *“tal como es”*, de instante en instante. No vive la vida como una experiencia, sino que **es** la vida, una vida de *“no yo”*. La compasión es su sentimiento primordial entendido como *“el Amor en acción”*. La frase *“soy nada y por lo tanto soy todo”* ya no es una frase, sino una manera de vivir. El hombre N°6 vive inmerso en la vida, en la realidad, en la existencia, sea como sea. Es la vida. Es la existencia pura. Esto es Zen.

*“Vive siempre en la realidad, en su exacto sentido.”*

*Suzuki, Zen.*

### **El hombre N°7: estado de Mente Pura.**

Es el estado de Mente Pura, estado de la mente sana, vacía y silenciosa, en la cual lo Eterno, el Absoluto, la Conciencia, se puede manifestar. Es la altura máxima posible al ser humano. Es el estado de Buda, sin *“yo”*, sin tiempo, sin espacio, sin nada. Es el estado de la mente preparada para el advenimiento de la iluminación. La mente, despojada de todo, permite que la Verdad se manifieste. Vacía y silenciosa, sin esperar nada, permite que lo Inconmensurable se manifieste, sin buscarlo. Esto es Zen.

*“Entonces, la verdad vendrá sin que la inviten. Llegará en secreto, sorpresivamente como el viento, no cuando la esperamos, no cuando la deseamos. Está ahí, tan súbita como la luz del sol, tan pura como la noche. Pero para recibirla, el corazón debe estar lleno y la mente vacía. Ahora tiene Ud. la mente llena y su corazón vacío.”*

*Dhiravamsa, budista.*

El hombre N°7 no es un individuo sino un estado puro de la mente, que denominamos la Mente Pura, en la cual el Misterio se puede manifestar. El individuo y la individualidad se han extinguido.

La idea del nivel del Ser de un hombre siempre estuvo presente en el pensamiento religioso, y era considerada como la más importante. El nivel del Ser de un santo era diferente del de un pecador. Hombres buenos, hombres malos, malvados, verídicos, mentirosos, sinceros, pacientes, hipócritas, justos, vanos... todos son términos que se refieren al lado del Ser, no al lado del conocimiento en el hombre. En la actualidad, la sociedad en general ha llegado a creer que lo que un hombre **Es**, no tiene importancia; lo importante es lo que tiene y lo que sabe. Son criterios de una sociedad decadente.

De manera que, dependiendo de su nivel del Ser, comprende lo que sabe, lee y escucha. Nada le es posible fuera de su nivel del Ser. Puede saber mucho, pero comprende poco, según su Ser. Pero, afortunadamente, es propio del Ser humano la transformación de su Ser, mediante el conocimiento de sí mismo. El conocimiento propio es el motor del cambio. Un ser humano que se conoce ya ha cambiado. El conocimiento propio y la transformación psicológica son una sola cosa, pero no son la modificación superficial de ciertas pautas de comportamiento. La voluntad puede modificar ciertas conductas, pero es la *“observación de sí mismo”* la que inicia el cambio del Ser.

El Ser del individuo es el que puede evolucionar.

Su modo de ser, su actitud frente a la vida, sus conductas frente al prójimo, son el idioma de su Ser. Si sólo cambia su conducta y su forma de vivir, no cambia su Ser; pero si cambia su Ser, cambia su vida, sus actitudes, sus conductas y su comprensión. Podemos evolucionar conscientemente, desde el estado actual en que nos encontramos hasta el estado de la mente que denominamos Mente Pura, donde la Verdad se puede manifestar.

Esta es la escala de la evolución posible para todo ser humano, si decide asumirla. Es la escala del Ser.

Venimos del infinito, y podemos regresar...

**Práctica:** *“Al caminar sienta el contacto con la madre tierra en la planta de sus pies, sin pensar. Descubra qué sucede en su Ser al caminar así.”*



## 16. Su nivel del Ser atrae su vida

¿Por qué le sucede lo que le sucede? ¿Por qué hay tanta recurrencia en el acontecer de su vida personal? ¿Por qué todo le sucede sin su participación consciente? ¿Siente que su vida es como un escenario donde la tragicomedia se desarrolla? ¿Por qué?

Hay una relación invisible entre lo que es **exterior** y lo que es **interior**, y esa relación es la expresión concreta de un principio psicológico que dice:

*“Su nivel del Ser atrae su vida”*

En el nivel de la humanidad, como en la escala individual, el Ser atrae su vida. El Ser de una persona atrae las circunstancias y la calidad de su vida. Siempre atraerá la misma clase de cosas, las mismas situaciones, la misma clase de amigos, las mismas dificultades, los mismos conflictos, los mismos temas de conversación, los mismos amores, y así sucesivamente, sin importar dónde esté la persona o cuál sea su actividad. Repetirá siempre. Ud. se enamora siempre de personas muy parecidas, y si se casa más de una vez lo hace con parejas muy parecidas. Siempre repetirá, porque su Ser no ha cambiado.

Una persona no puede hacer nada más allá de su nivel del Ser porque ese nivel lo hará hacer lo que siempre hace. En estricto sentido esto no es un *“hacer”* sino un suceder mecánico, dependiendo de su Ser. Esto es un no-hacer. Es un suceder mecánico. Su vida sucede desde su nivel del Ser en que se encuentra. Lo que hace mecánicamente desde su nivel es no-hacer, es un suceder.

Este es el concepto de la mecanicidad en el hombre, de la vida mecánica, inconsciente, reactiva. No *“hacemos”*, sucedemos. Este es el estado de sonambulismo en que vivimos. La forma de estar la mente determina la manera de vivir. Parece una afirmación ligera, pero por poca atención que tengamos a la vida caemos rápidamente en la cuenta de que *“todo es producto de la mente”*.

*“En este caso lo cierto es que los problemas externos que atormentan al hombre son, en realidad, proyecciones de los problemas internos que fue incapaz de resolver en su corazón.”*

*Paul Brunton, filósofo.*

Casi todos los que con una elemental sinceridad han analizado el problema humano advierten que la vida humana refleja el estado de la mente de las personas. La política, la economía, la utilización del ocio, todas las formas de producción cultural, reflejan el tipo de organización mental, es decir, el nivel del Ser. La expresión religiosa no escapa a esta ley que no perdona.

*“En vano tratamos de hallar solución a estos problemas en el terreno de la política y la organización, mediante reajustes económicos y diversas reformas...”*

*Todas las reformas, por extensas y aparentemente duraderas que sean, intrínsecamente no pueden traer sino más confusión y más necesidad de reformar, porque el Ser no se ha modificado.”*

*Aurobindo, filósofo.*

Hay una transformación totalmente distinta que debe tener lugar para salir de esta interminable serie de angustias, conflictos, frustraciones, en que estamos enredados. Esta revolución debe comenzar no con teorías, ideas o filosofías, a la postre inútiles, sino

con una transformación radical de la mente misma, que es cambiar el nivel del Ser; pero el conocimiento de sí mismo es necesario:

*“Es una revolución que debe tener lugar en la mente toda y no sólo en el pensamiento. Después de todo, el pensamiento es un resultado y no la fuente. Debe haber radical transformación de la fuente y no simple modificación del resultado.*

*Hoy estamos preocupados en remendar los resultados, los síntomas. No estamos produciendo un cambio vital, eliminando de raíz las viejas modalidades del pensamiento, desembarazando la mente de la tradición y de la costumbre. Este es el cambio vital que nos importa, y sólo la verdadera educación puede traerlo.”*

*Krishnamurti, místico.*

No se trata de cambiar la mente por otra cosa, sino de sanar, vaciar y silenciar esta mente que nos posee, para que sea capaz de contemplar la belleza de la vida, entregarse a la compasión en su relación con el prójimo y permitir que el Absoluto se manifieste. Pero, entre tanto, creemos en todo momento que estamos “*haciendo*”, pero es nuestro nivel del Ser el que está haciendo lo que puede hacer. Desde ese nivel surge el pensar inconsciente, la emocionalidad inconsciente, la acción compulsiva, la vida mecánica. Ese nivel patológico es un estado de la mente.

¿Qué hacer? Haga lo que hiciere, es debido a su ser mecánico. Si es así, ¿de dónde sale la necesidad interior de crecer, de madurar? ¿De dónde esta intuición de algo mucho más grande que nos trasciende? Veamos. Ud. no puede “*hacer*” nada fuera de su nivel, pero puede VER esa mecanicidad en acción, puede observarla. Por ejemplo, frecuentemente dirija su atención al cuerpo y obsérvelo con la mirada interior, mire sus movimientos. ¿Quién ve? ¿Quién mira el accionar de su cuerpo? ¿Quién?

De esta sencilla práctica emerge espontáneamente un sentimiento, un descubrimiento o una sensación de que, internamente, hay “*algo*” que trasciende el cuerpo y que no depende de su Ser. Su Ser puede ser observado. Es cierto que fuera de su nivel del Ser no puede “*hacer*” nada, pero también es cierto que puede ser un Testigo observador de la mecanicidad de su Ser, observándola; y entonces, todo empieza a cambiar.

¿Cuál es el propósito de este Trabajo Interior? ¡Despertar! Despertar al hecho de que no soy lo que creo ser; despertar para observar la mecanicidad de la vida; despertar para divorciar el pensamiento y la conciencia; despertar para acceder a otro nivel de conciencia; constatar que mi nivel del Ser atrae la calidad de mi vida presente.

No tiene Ud. que aceptar la esclavitud del automatismo de su Ser. Rehuse categóricamente ser esclavo de sus reacciones. Tenga un profundo deseo de comprenderlas. La capacidad de un “*hacer*” real fluye espontáneamente de la calidad de su Ser, y su Ser evoluciona con la evolución de su conciencia, con la “*observación de sí mismo*”.

Su rasgo característico siempre atrae eventos característicos. Si Ud. es muy mental, atrae ciertos eventos. Si es muy emocional, atrae otros eventos. Todo le sucede. Si no cambia su nivel del Ser, su vida siempre lo encuentra exactamente de la misma manera. Las mismas cosas, las mismas situaciones, los mismos conflictos, las mismas dificultades, siempre lo encuentran, hasta en la hora de la muerte.

Esto significa que su vida es su Ser, su vida es una expresión de lo que Ud. es, y todo lo que le sucede en su vida es el resultado de su nivel del Ser. Pero su Ser puede evolucionar.

En el momento de la muerte, lo que es importante, lo que permanece, es lo que se Es. Todo el resto desaparece.

Todo lo que hayamos podido vivir, ya no tiene existencia. Todo ha desaparecido. No queda NADA. Todo desaparece.

Sólo queda lo que SOMOS. El Ser.

Si SOMOS en el momento de la muerte, la muerte puede ser el principio de la Vida Eterna.

Recuerde que lo manifestado es esta vida, y lo no manifestado es la Vida Eterna.

Todo lo que hemos hecho, o no hemos hecho, no tiene ninguna importancia. Lo que es importante es haber sido conscientes de nuestra vida, a través de nuestras acciones y relaciones con el prójimo.

*“Todas las cosas pasan. Todo pasa.  
Todas las cosas tienen un principio y un final.  
Todo, sin excepción.  
Es la ley del cuerpo.  
Nada desaparece. Todo permanece.  
No hay ni principio ni final.  
Todo permanece, sin excepción.  
Es la ley del Ser.”*

*Patrice Richard, místico.*

Gran parte de la vida de muchas personas está consumida por una preocupación obsesiva por las cosas, sin comprender que cualquier cosa que el ego busque es un sustituto del Ser, que no puede sentir.

Es el apego. Pero, realmente Ud. nunca está apegado a una cosa, sino a un pensamiento que contiene “yo” o “me” o “mi”.



Esas misma personas apegadas a las cosas, sólo cuando están en su lecho de muerte y todo lo externo se desploma, descubre que ninguna cosa tuvo nunca nada que ver con lo que **ES**, con su Ser.

En la cercanía de la muerte, todo el concepto de apego y propiedad se revela como insignificante. En los últimos momentos de sus vidas, tal vez se dan cuenta de que la búsqueda de sí mismos en las cosas fue un error, porque lo que en realidad necesitaban encontrar, su propio Ser, estaba allí, dentro de sí mismo.

Pero puede ser un poco tarde.

**Práctica:** *“Observe que al hacer sufrir a otra persona, crea su propio sufrimiento. Descubra lo que sucede en su Ser al observar eso.”*



## 17. Su posibilidad evolutiva

Ya hemos visto que es su Ser el que puede evolucionar en la escala de la conciencia. Su evolución posible es una decisión propia y una acción individual, pero necesita ayuda al empezar.

Después de millones de procesos y experimentos del Universo y la naturaleza, fue creado el hombre como un ser capaz de evolucionar interiormente. Por esta razón en la psicología esotérica se le suele denominar la “*semilla*”.

El ser humano es un organismo mucho más complejo de lo que es necesario para vivir en este mundo tan reiterativo. Hay en él mucho más de lo que es necesario para la vida ordinaria. Nace con un cerebro que posee unos 10.000 millones de neuronas, pero vive sin utilizar gran parte de ese potencial, porque la vida ordinaria, mecánica, repetitiva, no necesita de ese exceso de poder. Y entonces, ¿para qué creó el Universo el enorme poder del cerebro?

Las partes no utilizadas del cerebro representan posibilidades adicionales de evolución individual. ¿Qué ha de construir en ese espacio? ¿Qué percepciones puede captar? ¿Qué comprensión puede adquirir? ¿Qué profundidades puede lograr? ¿Qué procesos son posibles? ¿Qué sensibilidades puede desarrollar? Las respuestas no son tan evidentes ni inmediatas, pero el hecho concreto es que el hombre dispone de una gran capacidad cerebral instalada y no utilizada.

El hombre actual es un derroche de posibilidades.

No comprende que es una semilla y no un Ser elaborado, ni comprende que todo le ha sido dado gratis, sin participación alguna de su parte, hasta llegar al bajo nivel de conciencia en que se encuentra, para que empiece desde ahí.

La evolución de uno mismo consiste en ir al interior de sí-mismo.

La tendencia natural inferior del hombre es ir hacia el exterior. Es la tendencia animal, la del deseo, la del mundo, la del tener.

La tendencia natural superior del hombre es ir hacia el interior. Es la tendencia espiritual, la del no-deseo, de Ser, de Dios, que para esta propuesta esotérica es la Conciencia.

Pero antes de intentar ir hacia el interior, es necesario comprender en qué consiste la posibilidad de la evolución.

Su evolución posible debe ser entendida como la evolución de su conciencia, no como evolución biológica, porque esta ya culminó en la especie humana. La Conciencia, mediante el big bang, involucionó en infinitas formas de la energía, desde las partículas subatómicas hasta la especie humana. El hombre, tal como es, ya culminó biológicamente. Cuerpo, emoción, cerebro, mente, es la majestuosa dotación construida por la Conciencia como especie. La creación de la especie humana ya terminó.

Ahora, a partir de lo recibido, Ud. puede evolucionar como individuo, en la dirección de la Conciencia. Su evolución posible es el desarrollo de niveles de conciencia que jamás se desarrollan de por sí, es decir, mecánicamente. El Universo y la naturaleza crearon la especie humana, y ahora Ud., como individuo, puede evolucionar en la dirección de la Conciencia. Lo que es posible para cada ser humano, no es posible para las masas.

*“Con el hombre, finaliza el proceso de evolución natural, automática. El hombre es el último producto de la evolución inconsciente. Con el hombre se inicia la evolución consciente.*

*Debemos tener en cuenta muchas cosas. Primero: la evolución inconsciente es mecánica y natural. Ocurre por sí sola. A través de este tipo de evolución la conciencia se desarrolla. Pero en el momento en que la conciencia comienza a desarrollarse, la evolución inconsciente se detiene, porque ha alcanzado su objetivo. La evolución inconsciente es necesaria hasta el momento en que lo consciente nace.*

*El hombre ha llegado a ser consciente. En cierto modo, ha trascendido a la naturaleza. Ahora la naturaleza nada puede hacer: la evolución natural ha entregado su producto final. Ahora, el hombre tiene la libertad de decidir si evoluciona o si no evoluciona.”*

*Osho, místico.*

Por ahora, inconsciente, Ud. es un miembro de la especie, como el hombre primitivo, pero usuario de tecnología avanzada producto de su mente. Ahora el hombre juega en la internet y no juega a crear fuego con los leños, como antaño, pero su inconciencia es la misma. Evolucionó su juguete. Evolucionó su conocimiento, resultado de su experiencia, pero no evolucionó su Ser. El tiburón asesino que lleva por dentro, codicioso, avaro, violento, cruel, sigue vivo.

Su Ser no ha evolucionado. Sigue siendo cazador, ya no de mamuts, pero sí de dinero, de poder, de negocios, de éxito, de prestigio, el mismo bárbaro pero con instrumentos más refinados. Basta un ejemplo reciente, para que no dude de que la especie es así: en el transcurso del siglo pasado, en 2 guerras mundiales europeas, sumergidos en un océano de locura patrioter, se mataron entre sí 70 millones de personas y sembraron miseria en buena parte de la madre tierra.

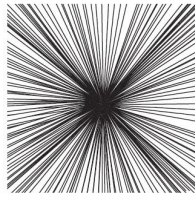
Tanta barbarie de la inteligencia europea, y presente entre nosotros desde hace décadas es, en estricto sentido, la manifestación del bajo nivel del Ser de la especie humana. En rigor, la naturaleza creó el humanoide, recién emergido del antropoide mamífero, pero no creó el individuo humanizado, porque la evolución biológica no avanza más allá de la especie.

En términos de conciencia, ¿hasta dónde llegó la naturaleza al crear la especie humana? Hasta el mal llamado “*estado de vigilia*” o “*darse cuenta*” que es un estado de alerta instintivo, propio de todos los animales, propiedad biológica del cerebro, función que protege la vida al detectar la presencia de cualquier depredador. Es un estado extraordinariamente elaborado del cerebro, el principio de la conciencia, pero es una facultad de toda la especie, como respirar.

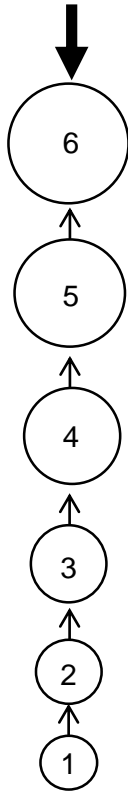
Ese “*estado de vigilia*” es la conciencia de lo externo, del mundo externo, es la conciencia instintiva de lo que sucede en el entorno, pero no es la “*conciencia de sí-mismo*”, que empieza con la mirada interior. La naturaleza llegó hasta el “*estado de vigilia*”. Sorprende el nivel tan alto y tan refinado que logró, pero ahí nos abandonó.

Afortunadamente la mente de algunos sabios descubrió hace unos 5.000 años que Ud. puede dejar de ser sólo miembro de la especie, para convertirse en un “*individuo*” consciente de sí-mismo... luego, dejar de ser un individuo para convertirse en un receptor del Misterio original. Y ese es el verdadero sentido de la vida.

El esquema evolutivo, desde el más bajo nivel de conciencia del hombre actual, hasta su más elevada posibilidad, es así:



La Conciencia



Mente Pura.  
Vacía y silenciosa.

Ser la existencia.  
Conciencia objetiva.  
Vivencia pura.

Conciencia de sí-mismo.  
El individuo.

Estado de vigilia.  
Sonambulismo.  
La especie humana.

Estado de sueño, con sueños

Estado de sueño, sin sueños

**Figura 9. Esquema evolutivo de la conciencia**

**1. Estado de sueño, sin sueños.**

Es el más bajo estado de conciencia del hombre. Estado vegetativo donde funciona lo puramente instintivo:

sistema nervioso, inmunológico, digestivo, vascular, respiratorio... El cerebro se recupera.

## 2. Estado de sueño, con sueños.

Cuando la mente consciente, ordinaria, se va a dormir y el inconsciente se manifiesta en forma de símbolos, visiones, escenas, imágenes.

## 3. Estado de vigilia.

Hasta este nivel llegó la naturaleza. La persona está despierta, hay un darse cuenta de lo que sucede afuera, pero no es consciente de lo que hace, ni de lo que ella es.

Es un estado de sonambulismo controlado por el cerebro.

Un rasgo característico es la atención dispersa.

La persona piensa una cosa, hace otra y siente otra, en una contradicción permanente que crea conflictos y causa sufrimientos.

Es una vida reactiva, exteriorizada, utilitaria, mecanizada, controlada por la fórmula:

Estímulo —→ Respuesta.

La palabra “*vigilia*” es inadecuada para identificar este estado tan natural, propio de todos los animales, porque realmente no hay atención, no hay observación, no hay un “*vigilante*” del suceder.

El simple “*darse cuenta*” es una función del cerebro. Si se le adiciona la “*atención dirigida*” hacia dentro de sí, aparece la observación de sí-mismo.

## 4. Estado de “*conciencia de sí mismo*”.

Cuando la persona dirige su atención hacia su vida interior, la mantiene ahí, y observa los procesos de su cuerpo,

su emoción y su mente, se activa un nivel superior de conciencia, que es la conciencia de su propio ser, de sí-mismo.

Este es un estado de percepción alerta, en el que la mente observa algo sin condenarlo ni aceptarlo, en el que sólo se enfrenta a la realidad *“tal como es”*.

En esa percepción alerta no hay opciones, ni condena, ni agrado o desagrado, al margen de todo proceso racional.

Esta percepción es el primer peldaño en el ascenso hacia la sanación, hacia la libertad de toda identificación, hacia la Mente Pura, porque la percepción transforma lo observado en conciencia. Se trata de la visión pura, sin pensamientos. La percepción es, por lo tanto, el camino de la Verdad.

#### **5. Estado de *“Ser la existencia”* o Conciencia objetiva.**

Es la propuesta Zen.

Consta de varias etapas en las cuales, progresivamente, la *“experiencia”* mental de observar y percibir los procesos internos y externos de la vida, se va convirtiendo cada vez más en la *“vivencia”* de la misma vida.

En el nivel más alto, denominado *“el estado de Buda”*, la vida deja de fluir en el Ser, tal como un río deja de fluir cuando llega al mar. Es el Nirvana.

El Ser de la persona es la Vida misma, la existencia.

#### **6. Mente pura.**

Es la propuesta de Krishnamurti.

La Mente Pura, vacía de todo contenido, silenciosa de todo pensamiento, más allá de la vivencia de la vida, tal como un campo cuántico, es el ámbito donde lo Inconmensurable, el Misterio, la Conciencia, se puede manifestar.

Es la epifanía, la iluminación.

Ud. ha sido creado y construido para evolucionar en la dirección de la Conciencia, pero puede decidir no hacerlo. Si elige no hacerlo,



como lo hace la mayoría de las personas, su vida será un transitar lleno de tensiones, miedos, conflictos, apegos y mucho sufrimiento.

Tal vez no piense en el suicidio, pero su vida será posiblemente un lento y prolongado autoconsumirse en las drogas, el alcohol, la codicia insaciable, los excesos, anhelando la llegada de la muerte. Es la vida sin sentido

Pero si decide asumir voluntariamente su propio proceso evolutivo, ha elegido la gran aventura que hay para el Ser humano. El camino es arduo, nada es seguro, está solo, y a nadie puede hacer responsable de su propio proceso. Al descubrir que la responsabilidad es enteramente suya, no hay escape alguno a través de ningún tipo de evasión. Pero está solo, totalmente solo. Puede recibir ayuda, pero está solo, interiormente solo.

En el momento en que una persona llega a ser consciente de sí misma por primera vez, comienza a estar sola. No a estar solitaria, sin nadie, sino interiormente sola, porque surge a la existencia como una individualidad. Antes era de la especie humana, ahora es un individuo humano. Mientras más elevado sea el nivel de conciencia, más obvio es que está solo, y durante mucho tiempo no sabe a dónde va, como el viento. Jesucristo vio y vivió esta situación:

*“El viento sopla donde quiere, y oyes su sonido; mas ni sabes de dónde viene, ni a dónde va; así es todo aquel que es nacido del Espíritu.”*

*San Juan 3,5, Biblia.*

La evolución biológica de la especie humana terminó y ahora puede empezar su propia evolución, si decide hacerlo. Pero no es fácil, ni rápido. La búsqueda es un riesgo. Es moverse de lo conocido a lo desconocido, sin saber qué va a encontrar, sin la certeza de que hay algo en la otra orilla.

Para esta aventura fue creado el Ser humano. Esta es su posibilidad, porque el verdadero fin de la vida es la evolución de sí-mismo.

Pero Ud. puede decidir no hacerlo, y continuar viviendo según las leyes de la naturaleza, tal como los animalitos que cubren la tierra.

De todas maneras, la evolución posible es la aventura maravillosa que transita desde la ignorancia hacia lo desconocido. ¿Por qué asumirla? Porque hemos sido contruidos para asumirla.

La búsqueda es un riesgo, porque es moverse entre lo desconocido. Se deja todo lo conocido y se mueve entre lo desconocido, sin tener la certeza de si habrá algo en la otra orilla.

Sin saber si hay otra orilla.

Así es esto. Solo, incierto, pero bello.

Para esto fuimos creados.

Así es el caminar del caminante, como el viento...

**Práctica:** *“Frecuentemente observe la inutilidad de sus conflictos y sus sufrimientos. No cambie nada. Simplemente sea Testigo de eso y descubra lo que sucede en su Ser al observar eso.”*



## 18. Su esencia está dormida

La hipótesis que estamos desarrollando afirma que la Conciencia se manifestó mediante el big bang, hace 13.700 millones de años. De inmediato el big bang creó toda la energía actual del Universo, absolutamente TODA, en un infinitesimal instante que no puede ser ni imaginado.

El big bang es un hecho, no una idea filosófica ni una especulación mística. La Astronomía, la Cosmología y la Física Cuántica lo corroboran.

Si hay un científico cuya opinión sea confiable y respetada es el Dr. Stephen Hawking:

*“El Universo empezó con temperatura y densidad infinitas, en la singularidad de la gran explosión energética inicial, el big bang.”*

Tan inconmensurable masa de energía puede evolucionar, pero no puede ser creada ni destruida. Es infinita, pero no eterna, porque empezó. La Conciencia se manifestó como energía. La energía es la primera “forma” de la Conciencia y contiene en sí el potencial de la evolución. Ese potencial, esa propensión a evolucionar, es la Esencia de la energía, el reflejo de la Conciencia, “el Espíritu de Dios”. Esa es la Esencia del Universo material.

Nadie permanece como es, todo cambia de instante en instante. Es “la ley de la impermanencia”. Nada **es**, porque todo cambia en cada instante. Todo está siendo, pero nada **es**.

El proceso de la creación nunca termina, está sucediendo. Esa es la esencia de la energía primordial, evolucionar.

De manera que la energía fue creada, tuvo un principio, y empezó imbuida de la cualidad del cambio, cuyo poder creó todo el Universo material: las partículas subatómicas, los átomos, las moléculas, las células, las neuronas, su cerebro... todo en un perpetuo proceso evolutivo, sin pausa.

Esta fuerza inherente de la energía, que incesantemente modifica todas las formas de todas las cosas, es la Esencia. Es la actitud permanente al cambio de todo lo existente. Es el potencial evolutivo que subyace en toda criatura, dependiendo de su Ser. Es el principio creador implícito en toda forma material.

El renacuajo evoluciona, según su Ser, hasta la ranita.

La oruga evoluciona, según su Ser, hasta la mariposa.

El carbón subterráneo, en condiciones de presión y temperatura, evoluciona hasta ser un diamante.

La semilla de un durazno se convierte en arbustico, árbol, flor, durazno y semilla.

El cerebro del niño recién nacido puede evolucionar, según su Ser, hasta "*el estado de Buda*"... Esa propensión a la evolución es la esencia humana.

En la línea del Ser humano, la energía original, el poder de la Esencia, evolucionó hasta la neurona y la majestuosa estructura del cerebro; mediante millones de procesos cósmicos, químicos y eléctricos, creó la inteligencia capaz de "*darse cuenta*" del mundo externo y de algunos aspectos superficiales de sí mismo.

Hasta ahí llegó la evolución biológica de la especie, y desde ahí empieza la evolución consciente propia del individuo, si decide hacerlo. Con el “*darse cuenta*” nos abandona la naturaleza, pero ese nivel es extraordinariamente elaborado. No lo valoramos, porque nos ha sido dado sin merecimiento alguno. Piense en el estado en que se encuentra el Ser de una piedra.

El ser humano, con su vida y su cerebro, la forma biológica más compleja creada por el Universo, es una Esencia en sí mismo, un potencial evolucionario. Pero ahora todo depende de él. Puede evolucionar o involucionar, según su propia decisión, dentro de los límites de su Ser humano.

Puede involucionar hacia la vida infrahumana del alcohol, la droga y los excesos, o puede evolucionar hacia la Conciencia, que es su raíz más profunda. Esos son los polos de su evolución posible. Hacia una mayor profundidad en su naturaleza animal, implícita en su cuerpo físico, o hacia la Conciencia implícita en su Esencia.

Ud. posee una Esencia cuyo espíritu es la evolución, pero aún no ha evolucionado. ¿Por qué? El Ser humano tiene una Esencia que puede crecer, pero no crece. Ud. posee una Esencia que lo está esperando, pero la ignora. ¿Por qué? Porque está prisionero en una coraza acerada llamada “*personalidad*”. Para que la Esencia crezca la personalidad debe morir, y esto explica por qué la necesidad de un Trabajo Interior.

Es claro que la Esencia viene de lo Eterno. En términos religiosos, es el Espíritu presente en todo el Universo. Se manifiesta sin obstáculos hasta los 4-6 años de edad. Entonces la personalidad comienza a cubrir la Esencia, tal como la ostra cubre la perla, y se hace cargo del individuo. Ahora, la persona es sólo personalidad, sólo ego, durante años, hasta que tal vez descubra la extraña situación en que se encuentra, sufriendo y causando sufrimiento, viviendo sin sentido digno, consumiéndose en la frivolidad de la nada.

Así que Ud. puede ser una persona muy importante, poseer una personalidad muy rica, ser muy erudito, exitoso, reconocido, pero carece de todo desarrollo interior, porque su Esencia, que es lo que Ud. **es** realmente, está en el olvido, está dormida.

La Esencia se adormece y la personalidad asume el comando de la vida. Aparece el hombre ordinario, egocéntrico, vanidoso, iracundo, codicioso, soberbio, ignorante de sí mismo, alucinado, cruel... sembrando miseria humana en cada huella de sus pasos.

Su personalidad, que se manifiesta como actitudes y conductas aprendidas, es lo que ha acumulado a través de la educación, la familia, la civilización, la cultura, las escuelas, las universidades, la sociedad. Todo eso adquirido ha sido tan sobredimensionado, tan valorado con orgullo, que se ha olvidado completamente de su verdadero Ser.

Esa personalidad es una máscara muy superficial que la sociedad le ha dado, que le ha sido dada por otros, y que Ud. valora como su tesoro más preciado. Ese “ego” es la dificultad para vivir sin miedo, sin pasado y sin apegos. Es necesario que esa máscara caiga, para profundizar en la propia intimidad.

La Verdad está en el centro de su Ser. Para descubrirla necesita abandonar la máscara de su “yo”, mediante el conocimiento y la comprensión de sí mismo. Es necesario profundizar en sí mismo mediante un trabajo interior que trasciende la máscara de la personalidad y activa la Esencia dormida.

*“La mayoría de los seres humanos sólo ven las formas externas, inconscientes de su esencia interior, lo mismo que son inconscientes de su propia naturaleza fundamental, y se identifican sólo con su forma física y psicológica.*

*Sin embargo, una vez que hay cierto grado de Presencia, de atención quieta y alerta en sus percepciones, Ud. puede sentir la esencia de la vida divina, la conciencia y espíritu que mora en el interior de toda criatura, de toda forma de vida, puede reconocerla como Una con su propia esencia y, por lo tanto, amarla como a Ud. mismo.”*

*Eckhart Tolle, místico.*

La dicha se alcanza siguiendo el proceso a través del cual brotan desde dentro las fragancias de lo sublime.

Tenemos un cuerpo y somos una Esencia que espera su oportunidad.

Pero no comprendemos nada... por ahora.

**Práctica:** *“Sea consciente de la presencia silenciosa de las cosas, obsérvelas sin ponerles nombres, sin pensar. Contemple su existencia, sin agregar nada. Descubra lo que sucede en su Ser al observar así.”*



## 19. El estado interno de identificación

Según el diccionario: “*Enajenar es sacar a uno fuera de sí mismo.*”

El hombre vive enajenado, lejos de sí mismo, ausente, sin conciencia de sí, perdido en dos estados patológicos: el apego y la identificación.

El apego es la vinculación obsesiva, mental y emocional, a personas, objetos, actividades, ideas o sentimientos, originada en la creencia irracional de que ese vínculo proveerá, de manera única y permanente, placer, seguridad, autorrealización o felicidad.

La persona apegada vive convencida de que, sin esa relación estrecha, le será imposible ser feliz, alcanzar sus metas vitales, sobrevivir, ni realizarse. En el apego la persona está fuera de sí, enajenada en un mundo lleno de pegantes potenciales que nos atrapan. Los boleros y los tangos son las oraciones de los apegados.

La identificación es el apego extremo, porque contiene no sólo un vínculo obsesivo con eso, sino una disolución de sí mismo en eso. La persona siente inconscientemente que “yo soy eso”. En el apego “*dependo de eso*”. En la identificación “*soy eso*”. Los dos son estados patológicos, cuya raíz es el olvido de sí mismo. Aunque la persona o cosa, objetivo de la identificación, sea externa, el hecho de la identificación sucede en su mente.



Tengamos claro que en el estado enajenado no existe la conciencia de sí, la Presencia interior, el Testigo del suceder, nada de eso existe. La persona es mentalmente la cosa con la cual se identificó. No es ella, como una individualidad. Es la cosa.

Es un hecho que los seres humanos vivimos identificados con todo: mi carro, mi casa, mi pareja, mi familia, mi país, mi Dios, mi dinero, mis cosas...

Me identifico no sólo con cosas externas, sino interiormente con mis creencias, deseos, conocimientos, recuerdos, experiencias. Frecuentemente afirmo y siento que ¡este es **mi** conocimiento!

Emocionalmente la situación es más compleja porque, inconscientemente, me identifico con **mi** ira, con **mi** miedo, **mi** sufrimiento, **mi** ansiedad, **mi** codicia, **mi** carácter, **mi** agresividad, **mis** obsesiones, **mi** futuro, **mi** éxito... me identifico con todo.

Una persona en estado de ira, es sólo ira, toda ella es pura ira. Es eso. En estado de codicia es sólo codicia, mental y emocionalmente codicia pura, miedo puro, sufrimiento puro. Es el estado de enajenación. Lejos de sí misma, abandonado todo atisbo de conciencia, olvidada de su Ser, la persona se ha convertido en eso.

La palabra identificación significa que Ud. es la cosa, estado o evento con el cual se ha apegado; peor aún, Ud. se ha disuelto en eso. En ese estado Ud. **no** existe como un Ser, como una individualidad, pero sucede, como un "yo".

La identificación es un refugio y como tal requiere protección, porque será atacado en el convivir cotidiano. Cada uno protege su propio refugio, y al relacionarse será atacado por otros apegos egocéntricos. Ud. ataca y será atacado. Vea ahí el constante conflicto entre las personas, los grupos humanos, los países.

Cada uno defendiendo sus apegos. ¿Cuántas guerras ha habido en nombre de Dios, Alá, Jehová? ¿Cuántas guerras por unas fronteras? ¿Cuántos muertos por unas ideologías? ¿Cuánta miseria de muchos por la codicia de unos pocos? Cada uno protege su propio refugio, su propio tesoro, su propia identificación, a costa de lo que sea.

Dice Gurdjieff:

*“Una característica fundamental de la actitud del hombre hacia sí mismo... es su constante “identificación” con todo lo que llama su atención, sus pensamientos o sus deseos y su imaginación...”*

*El hombre está siempre en estado de identificación; sólo cambia el objeto de su identificación...*

*La identificación es nuestro más terrible enemigo porque penetra por todas partes...*

*El hombre identificado no es más que una cosa, un trozo de carne; pierde hasta la semejanza que tenía con un Ser humano...*

*La libertad significa ante todo liberarse de la identificación.”*

El apego más poderoso que tenemos es la identificación con el “yo”, con el “ego”, pero podemos apegarnos a cualquier cosa: el juego, la familia, la fama, el consumismo, al sexo, a la comida, al trabajo, al poder, a las creencias, a la virtud, a la búsqueda de la espiritualidad, al celular, al sufrimiento, al amor, al éxito, al pasado... la dependencia psicológica no tiene límites.

La identificación impide escuchar libre y abiertamente, porque uno escucha a través de la identificación; impide ver libre y abiertamente, porque uno ve lo que mi identificación me permite ver... me permite sentir... me permite hacer; la identificación me impide vivir mi propia vida, porque no existo como un Ser que puede vivenciarse a sí mismo.

¿Por qué dependemos? Psicológicamente dependemos de una creencia, un sistema, de una ideología; pedimos a otros que nos indiquen una forma de conducta; buscamos instrucciones para que nos muestren un estilo de vida que nos brinde esperanza y cierta felicidad. ¿Por qué buscamos eso? Aceptamos la necesidad de la dependencia, decidimos que es inevitable, jamás cuestionamos esta actitud de mendigo, la aceptamos como un hecho natural, porque cada uno de nosotros está buscando permanencia, comodidad y seguridad. Nada más.

Quizás si pudiéramos observar, con plena percepción alerta, investigar esta cuestión, seríamos capaces de descubrir que la dependencia no es en absoluto el problema, que ella es tan solo un modo de escapar de un hecho más profundo. Hay otro factor más profundo que nos hace depender. ¿Es que la mente tiene temor de estar sola, vacía y silenciosa? ¿Conoce la mente ese estado que desea evitar?

Mientras ese temor no sea realmente comprendido, percibido, investigado, disuelto en la nada, en tanto permanezca, la dependencia es inevitable, y jamás podremos ser libres para descubrir por sí mismos lo que es Verdadero.

Al apegarnos poseemos y somos poseídos. Poseemos porque sin la posesión nada somos. Poseemos porque sin posesiones, el "yo" no existe. El "yo" es la posesión, el apego, los muebles, el carro, el dinero, el nombre, el éxito, la casita.

En su miedo a no ser, la mente se apega a todo. El miedo a la incertidumbre, a no ser algo, contribuye al apego, a la posesión. La máxima posesión satisfactoria es la palabra “Dios”, para algunos; para otros es la palabra “estado”, y para la inmensa mayoría es la palabra “yo”.

¿Qué hacer? No se trata de cultivar el desapego, porque esto es huir del apego, que es la realidad. Se trata de percibir directamente cada apego, observarlo en su accionar, ver cómo surge, evoluciona, florece, decrece y se extingue en la nada. Finalmente podremos descubrir que la identificación es el miedo a Ser... sin nada.

Entonces, desaparece el miedo, se disuelve la identificación y surge el Ser, la libertad para Ser, para vivir sin miedos, sin conflictos, sin sufrimientos... sin nada.

El ego es siempre identificación con las “formas”, perderse en las “formas”. Las “formas” no son sólo los objetos materiales y los cuerpos físicos. Más condicionantes que las “formas” externas –cosas y cuerpos– son las “formas” que continuamente surgen del pensamiento, como las creencias.

El apego es una patología de la libertad, y la libertad es la disolución de toda identificación, mediante la comprensión.

Para descubrir el secreto de la Vida es necesario disolver todo apego, disolverlo en la nada, que es su origen, disolver toda identificación en la nada.

**Práctica:** *“Frecuentemente observe, súbitamente, a qué está apegado en ese instante, sin pensar. Descubra lo que sucede en su Ser al observar eso.”*



## 20. Su “yo” es una ilusión

Cada día Ud. repite cientos de veces su palabra preferida: “yo”.

Pero, ¿quién es ese “yo” tan persistente? ¿Es una entidad dentro de su cerebro? ¿Es un estado permanente de su mente? ¿Ud. es un “yo” único, inmutable y permanente?

En el hinduismo, la religión más antigua sobre la tierra, el “yo” es reconocido como una ilusoria apariencia:

*“Los hombres aparentan ser distintos entre sí y con relación al mundo circulante. Cada “yo” luce la apariencia de cada individualidad; tiene nombre y forma. Pero en esencia, primordialmente, no existe tal diversidad; toda es una ilusoria apariencia de realidad, mas no la Realidad misma.”*

*Filosofía Vedanta*

En el Budismo, la negación del “yo” es considerada como elemento central de su doctrina:

*“No-yo significa el hecho de que ni dentro de los fenómenos corporales o mentales, ni fuera de ellos, puede hallarse nada que en el último sentido pueda ser considerado como un yo-entidad que exista por sí misma.”*  
*Dhiravamsa, budista.*

Para Gurdjieff, El Maestro del Cuarto Camino:

*“El hombre no tiene un yo permanente e inmutable. Cada pensamiento, cada humor, cada deseo, cada sensación dice “yo”. Y cada vez parece tenerse por seguro que este “yo” pertenece al Todo del hombre, al hombre entero... El hombre no tiene un “yo” individual. En su lugar hay centenares y millares de pequeños “yoes” separados... hostiles unos con otros, exclusivos e incompatibles... y cada vez su “yo” es diferente”.*

En la época actual, el Dr. Rodolfo Llinás, eminente investigador colombiano del cerebro, opina que:

*“Para mí el “mito del yo” es la existencia de un yo separable de la función cerebral... el yo es un estado funcional del cerebro y nada más... el yo no es algo tangible. Es tan sólo un estado mental particular, una entidad abstracta generada, a la cual llamamos el “yo” o el “sí-mismo”.*”

Según estas fuentes, no existe un estado interno permanente tal como un “yo”, separado de la mente y del cerebro. Entonces, ¿qué es este “yo” que “yo” siento ser? Veamos otra posibilidad, que emana del conocimiento de Krishnamurti.

¡El “yo” es el pensamiento que surge del estado interno de identificación con cosas, personas o eventos! Así como el calor emana del fuego, el “yo” es el pensamiento que fluye desde el estado interno de identificación.

Por ejemplo, si su actitud dominante es la ira, desde ahí, identificado con esa emoción, siente, actúa, vive y piensa, creando conflictos en su alrededor. Esos pensamientos son su “yo” iracundo,

porque está apegado a su ira, enajenado, como un loco tratando de causar daño.

Si su rasgo principal es el miedo, inconscientemente está identificado con el miedo, lo que quiere decir que Ud. es miedo y desde su miedo siente, actúa, vive y piensa. Esos pensamientos, saturados de miedo, son su “yo”.

Si Ud. está apegado a su pasado, ese apego produce pensamientos egocéntricos, “yoicos”, que invocan continuamente su pasado.

En estado de inconciencia Ud. vive identificado con algo o con alguien, y la intensidad y continuidad de esa identificación le produce la sensación de ser eso, como una entidad interna continua, inmutable, permanente. Esa sensación continua se manifiesta con el pensamiento “yo”. Ese “yo” es un pensamiento. Pero ese pensamiento es una ilusión, porque los estados internos cambian, las sensaciones cambian, y cada estado va invocando su “yo” correspondiente.

No hay un “yo” permanente y todos son ilusorios. Entonces, ¿qué es el “yo”? El pensamiento que surge de todo proceso de identificación: mi casa, mi éxito, mi posición social, mi poder, mi dinero, mis conocimientos, mis hijos... Eso es “yo”.

El proceso de identificación es la esencia del ego, del “yo”, y el pensamiento egocéntrico es su manifestación. ¿Por qué se identifica con personas, cosas, eventos y creencias? Porque le producen placer y seguridad. Identificado con eso, ser eso, le da una gran seguridad a su mente miedosa, que no quiere saber nada de lo incierto, de lo desconocido, negándose así toda posibilidad evolutiva. La mente es miedosa.

Como vivimos continuamente en estado de identificación, porque aún no hemos descubierto la libertad interior, todo lo que fluye de la mente condicionada es una ilusión. El “yo” es toda esa especulación conceptual respecto a sí mismo: el yo superior, el yo inferior, la reencarnación, la resurrección, todo eso es sólo el contenido condicionado de la mente identificada con algo.

Mis ideas, mis pensamientos, mis ambiciones, mi codicia, todo eso ha sido aprendido, todo eso me condiciona, todo eso es el “yo”. Mi patria, mi Dios, mi deseo de salvación, de placer, todo eso es el “yo” que viene de diversas identificaciones de la mente. Mis muy amadas creencias, por bellas y líricas que sean, mis prejuicios, opiniones, conclusiones, certezas y conocimientos, todo eso es el “yo”, todo eso es una pura identificación con algo, que se manifiesta como el pensamiento... “yo”. El “yo” es la maldad en este mundo decadente.

Todos sus “yoes”, buenos, malos, virtuosos, perversos, positivos, negativos, han sido aprendidos mediante la educación, la imitación, la cultura, la confrontación con la vida externa, porque todos esos son factores sociales condicionantes.

Todos esos “yoes” son superficiales, transitorios, efímeros, nacen de la identificación y mueren en la nada, de instante en instante, pero se puede ayudarles a morir. Es lo que se denomina la “*muerte psicológica*”. El instrumento para aplicarles la eutanasia es la “*observación pura*” de todas sus manifestaciones.

Todos nuestros estados de ánimo, emociones, acciones y palabras, provienen de diferentes “yoes” en nosotros, que nos poseen momentáneamente. Somos posesos. Tal como somos, carecemos de individualidad, carecemos de una Presencia interior capaz de poner orden. Un “yo” piensa por Ud., otro “yo” siente por Ud., otro “yo” hace por Ud. Por ahora, Ud. carece de individualidad. Por ahora, Ud. no **ES**, pero sucede...en sus “yoes”.



Aunque sea difícil de aceptar y comprender, Ud., como una entidad estable o un estado de conciencia permanente, no existe. Ud. no existe, pero sucede en sus “yoes”. Esto explica por qué su vida es frecuentemente absurda, contradictoria, paradójica, sin sentido.

¿Qué hacer? La liberación del “yo” no se logra mediante su destrucción a fuerza de voluntad, sino mediante la observación pura de sus manifestaciones, que son las conductas cotidianas y los pensamientos reactivos. Verlos es vaciar la mente del conflictivo “yo”.

Cuando sus “yoes” se extinguen aparece la Vida real, y ese es el principio de la dicha y el éxtasis. Pero hay que ayudarles a morir. El bistrú es la “*observación pura*” de todas sus manifestaciones, porque todo lo que es observado se transforma.

Es la identificación con las personas, las cosas y los eventos lo que perpetúa el pensamiento egocéntrico al utilizar el “yo” como un sujeto que tiene una experiencia. Este sujeto, simplemente, no existe como una entidad. Es un instante de un proceso.

Si su querido “yo” muere, aparece la Vida en todo su esplendor y belleza, y ella es la puerta al Misterio profundo que está oculto en TODO. El “yo” es un pensamiento. Nace de la nada, crece, evoluciona, decrece y se disuelve en la nada.

La NADA es la esencia del “yo”.

**Práctica:** *“En medio de la cotidianidad, obsérvese cada vez que diga “yo”. No cambie nada. Simplemente obsérvese, y descubra lo que sucede en su Ser.”*



## 21. Su personalidad es una máscara

Un niño en el vientre de su madre está solo, viviendo en su cuerpo, sin saber nada más allá de su instinto de vida, sin creer en nada, sin proponerse nada, sin aparentar nada, con una mente que es un potencial neuronal y no un proceso racional, sin pensamiento alguno. Él es lo que es, sin más. Vive en él, con él, en sí-mismo, con sí-mismo, viviendo su vida tal cual es, limpio, puro, transparente, luminoso. Él es la vida, pura vida, pura existencia. Una arquitectura majestuosa creada por el Universo, para evolucionar conscientemente.

Ese potencial evolutivo es la Esencia.

Pero, al nacer y abrir los ojos entra en contacto con el mundo externo, las formas, los colores, los rostros, las cosas, las personas, las conductas, y va siendo absorbido por la sociedad de tal manera que, muy lentamente, va olvidando su Esencia, va olvidándose de sí-mismo, olvida que es una semilla al adaptarse a las exigencias de su medio.

Aprende que si llora, es atendido. Si se hace el enfermo, es mimado. Si está triste, lo consuelan. Si tiene pereza, se la permiten. Si exige, le dan. Va comprendiendo que ciertas conductas, reales o fingidas, producen ciertos resultados. Descubre que el mundo externo es manipulable si sabe cómo, mientras olvida su Esencia y va adquiriendo su máscara psíquica, que es lo que se denomina "*personalidad*" o "*ego*".

La palabra máscara alude a la careta que utilizaban los actores griegos en sus interpretaciones teatrales, mediante la cual ocultaban su verdadero rostro y tomaban el aspecto de otra persona o animal.

Es así como el niño va adquiriendo una máscara, una personalidad, sacrificando su Ser, su Esencia. Su máscara va sustituyendo su Esencia y el niño, en la medida de su crecimiento en el tiempo, se vuelca totalmente a vivir desde su máscara. Con el tiempo, pierde la noción de su Esencia. Hasta la palabra Esencia le es extraña, inútil, vaga, innecesaria.

El niño va perdiendo poco a poco su alegría, su naturalidad, su ingenuidad, su Esencia, su belleza interior. Ahora, bajo el influjo de sus circunstancias, se ha transformado en una máscara, una personalidad para simular.

Ese ha sido su proceso. Vive desde esa máscara, actúa desde esa máscara con la cual se ha identificado. Identificado significa que Ud. siente que es esa máscara. Desde ahí se relaciona, vive, sufre y crea conflictos. Es algo adquirido durante el proceso de su vida personal, es el resultado de su historia personal. Es la estrategia que inconscientemente descubrió para sobrevivir. Un camuflaje para sobrevivir, como hacen muchos animales, como los camaleones.

Por ser adquirida, toda personalidad es superficial, teatral, vana. Las buenas personalidades, las malas personalidades, la personalidad de un pecador o la de un santo, la de un político o un religioso, la del bondadoso o el codicioso, la del humilde o el orgulloso... todas son ficciones. Tener una máscara bonita o una fea, es lo mismo. Lo importante es la Esencia, el potencial evolutivo, pero eso se perdió en medio de esta mascarada que es la sociedad.

Ya adultos, no somos conscientes del disfraz que utilizamos, de la armadura que nos impide mirar hacia adentro de sí-mismos.

La máscara de la personalidad nos permite mostrar lo que nos conviene mostrar, y ocultar lo que nos conviene ocultar. Todo esto es una simulación.

Esa máscara debe caer para que la Esencia renazca, y esa muerte del “ego” empieza con la observación de sí-mismo. Somos como ostras, con una perla en la profundidad de nuestro interior, pero vivimos en la ostra. La perla es la Esencia.

Son diversas las máscaras que podemos utilizar a conveniencia, constatables si estamos atentos a “*observar*” nuestros procesos internos: la de bondadoso, inteligente, eficiente, codicioso, justiciero, solidario, virtuoso, cruel, responsable, avaro, santurrón, religioso, ateo, espiritual, buen ciudadano, hombre ejemplar... Pura personalidad, puro “ego”, culto al “yo”, vanidad y simulación.

Aunque lo auténtico es su Esencia, el niño no puede evitar el desarrollo de su personalidad, es parte de su crecimiento al confrontar su entorno y asumir la educación que le es inculcada. El niño es adiestrado para adaptarse al sistema mediante el proceso educativo, hasta culminar como un individuo “*civilizado*”, poseedor de cierta personalidad proyectada hacia afuera, olvidado de su Ser y de su Esencia. El niño es adaptado al sistema.

La sociedad exige que el individuo se transforme en una personalidad, porque esa es la careta que interactúa entre la persona y la sociedad. Ese es el puente entre esas dos entidades, porque la sociedad no permite que un individuo se manifieste desde su Ser esencial, desde su Esencia. Cuando surge, lo crucifica.

Tal personalidad es la celda en la cual permanecemos prisioneros, resultado de un lento proceso de socialización que asalta nuestra ingenuidad infantil y nuestra ignorancia perenne.

Pero, el problema no es la máscara en sí misma, sino el hecho de que de tanto utilizarla queda pegado de ella, identificado con eso, olvidado de su Ser esencial. Como el joven que metido dentro de una armadura cerrada y sellada, al crecer adhiere a las paredes internas de su armazón. Él es, ahora, esa armadura, su identidad, olvidado ya su rostro original.

Esa es su personalidad y es útil para relacionarse con las máscaras de los otros aparentes seres humanos, pero es totalmente inútil para relacionarse con sí mismo, con la existencia, con la vida real. Si Ud. pretende retomar su Esencia, evolucionar hacia niveles superiores de Conciencia, su máscara debe caer, su personalidad debe morir, su simulación debe terminar.

Esta es la muerte psíquica a la cual se han referido todos los Maestros que en la historia han sido, como condición para la evolución posible del individuo. La otra muerte, la muerte física del cuerpo, carece de toda importancia.

A esta muerte psíquica se refirió Jesucristo en diversas formas, pero parece que la humanidad no ha comprendido el mensaje:

*“No te maravilles de que te dije: Os es necesario nacer de nuevo.”*

*San Juan 3,7, Biblia.*

*“De cierto, de cierto os digo, que si el grano de trigo no cae en la tierra y muere, queda solo; pero si muere lleva mucho fruto.”*

*San Juan 12,24, Biblia.*

Ya desde el Antiguo Testamento habían anticipado el diagnóstico sobre lo que es la personalidad:

*“Vanidad de vanidades, dijo el Predicador; vanidad de vanidades, todo es vanidad.”*

*Eclesiastés 1, 2, Biblia.*

En resumen, la personalidad es aprendida, es su actitud dominante frente a la vida, es su celda, su coraza, su armadura, es su estrategia de supervivencia en una sociedad de máscaras. No pertenece a su Esencia y está en su inconsciente. Se manifiesta de muy diversas formas:

- Sus creencias, convicciones y certezas.
- Sus ambiciones, expectativas y proyectos.
- Sus patrones de pensamiento, ideas, razonamientos.
- Sus patrones emocionales, positivos y negativos.
- Sus hábitos mentales, emocionales y físicos.
- Sus maneras de reaccionar frente a la realidad.
- Sus estilos de discusión.
- Su manera de resolver los conflictos.
- Sus miedos y secretos.
- Su manera de comunicarse con su familia.
- Su manera de relacionarse con el prójimo.
- Su forma de percibir la realidad.
- Su imagen de sí mismo.
- Su manera de ver la vida.
- Sus adicciones físicas, emocionales y mentales.
- Sus obsesiones con personas y cosas.
- Sus manías, fobias, gustos, aversiones.
- Su infinita vanidad, orgullo, soberbia...

Todo esto ha sido aprendido, está en su inconsciente y se manifiesta mediante sus actitudes y conductas cotidianas. La “*observación*” de cada uno de estos aspectos es lo que se denomina la “*observación de sí mismo*”, que es la manera de hacer consciente

lo inconsciente y así disolverlo en la nada, que es su naturaleza, porque todo fue aprendido.

Si el “yo” puede ser disuelto en la nada, la persona retoma el contacto con su Ser esencial y puede iniciar su proceso evolutivo, con la ventaja del conocimiento que la experiencia le ha dado en el curso de su vida. Este conocimiento y esta experiencia adquiridos mientras fue prisionero de su personalidad, facilitarán los procesos evolutivos.

Tal vez en adelante sea una persona esclarecida, porque empieza a ver la realidad “*tal como es*”, sin participación de ningún rasgo de su personalidad, excluido el pensamiento egocéntrico. Puede funcionar nuevamente en armonía con la vida, con la realidad, con la existencia.

¿Cuál es la diferencia entre personalidad y “yoes”? Cada personalidad es un grupo de “yoes” que se manifiesta como actitud, conducta, aversión. Siendo muchos los “yoes”, no es fácil su estudio, pero es más fácil la observación de la personalidad.

Este es el camino de la sabiduría, en busca del destino verdadero.

Pero es necesario observar el suceder interno, observar la máscara en acción.

**Práctica:** *“Cuando esté con otra persona, observe la máscara que hay en su rostro. No cambie nada. Déjela ahí, pero obsérvela, sin pensar. Descubra lo que sucede en su Ser al observar eso.”*



## 22. La importancia de la atención

La atención es un elemento interno fundamental con el cual se inician los procesos y sin el cual no existe ninguna posibilidad evolutiva. Sin atención no hay posibilidad de nada, porque en los procesos conscientes, tales como las prácticas que se sugieren en cada capítulo, la atención precede a la acción.

La “*observación de sí mismo*”, por ejemplo, que es el primer paso en el camino de la Verdad, está precedida de una atención focalizada y mantenida en el objeto de la observación. Pero, ¿qué es la atención? Son posibles cuatro tipos:

1. Atención dispersa.
2. Atención atraída.
3. Atención dirigida.
4. Atención plena, holística, abierta a la totalidad.

### 1. Atención dispersa

Corresponde al “*estado de vigilia*” en que vive la humanidad, valorado como un estado de sonambulismo con los ojos abiertos. Es el “*darse cuenta*” inconsciente, propiedad de todos los animales. Es cerebral, biológicamente programada en el cerebro para captar los estímulos del entorno, como un radar, sensibilidad perceptiva que permite detectar la presencia de posibles depredadores.



Esa operación, en la cual Ud. no participa intencionalmente, se ejecuta en el tronco cerebral y se compone de tres mecanismos: estimulación sensorial, orientación hacia el estímulo y enfoque.

Ese “*darse cuenta*” inconsciente, irracional, es un biomecanismo cerebral extraordinariamente complejo y rápido, capaz de captar y administrar miles de estímulos sensoriales en un mismo instante, tomando decisiones instantáneas, protegiendo su vida en medio del entorno, sin su participación. Es la atención que le evita ser atropellado por un vehículo, caer en un hueco, enfrentar un peligro...

Esa atención mecánica, instintiva, es un hecho del cerebro, no depende de Ud., no permite su intervención, asume su sobrevivencia, lo protege, sin su Presencia consciente. Parece poca cosa, pero es algo formidable en el proceso evolutivo del cerebro. Ese “*darse cuenta*” instintivo de lo externo vela por su vida, porque la naturaleza está interesada en proteger su vida, sin importarle si es vida consciente o inconsciente.

Si un objeto externo ejerce un estímulo sensorial demasiado suave, tal vez el cerebro no se da cuenta de él; pero si ese estímulo posee cierta fuerza aparece el estado de atención del “*darse cuenta*” instintivamente del objeto, de eso que sucede. Esa atención fluye desde el subconsciente hacia la conciencia ordinaria del estado de vigilia. Es una atención muy primitiva, muy sensorial, pertenece al instinto de vida, pero es el primer instante en que surge la conciencia de algo. Es el germen, la semilla de un proceso que puede florecer.

## **2. Atención atraída**

Es de origen mental y su rasgo es la concentración y la identificación con el objeto que la atrae, sin su participación deliberada. Es una atención mecánica. Cuando su mente está interesada en algo, atraída por su movimiento, su color, su forma,

su sonido, esa atención es una atención “*atraída*”, como por un imán. De cierta manera podríamos llamarla “*concentración atraída*”, porque hay atención, pero no es **su** atención.

El juguete absorbe el interés del niño, ocupa su mente, la atrae y él se tranquiliza si lo obtiene. Si se lo quita, llora, porque él está identificado con su juguete. Lo mismo pasa con los adultos. Sus juguetes son sus creencias, el celular, su auto, su poder, su casita, su éxito, sus conocimientos, su platica... si se los quitan lloran, estarán perdidos, confusos, angustiados, porque se han identificado con esas cosas físicas o mentales.

El juguete, que empieza siendo una distracción que le causa interés, se vuelve importantísimo en su vida, y no su estado mental enajenado en esas cosas. ¿Qué tan importante es su celular en su vida? ¿Qué tan importante es su auto? ¿Qué tan importante es su platica en su vida? Y, ¿qué tan importante es su estado mental?

Esta absorción del interés de la mente por un juguete se llama “*atracción*”. Ud. no participa en ese proceso. Ese proceso sucede en su mente y su cerebro, pero Ud. no lo crea. Como su mente, en estado de vigilia, está volcada totalmente hacia afuera, el mundo externo funciona como un poderoso imán para su frágil mente.

En su condición actual, en el estado ordinario de vigilia, no es consciente de sí mismo porque no tiene ojos sino para el mundo externo, disperso, atraído por miles de estímulos externos que capturan su débil atención, proyectado hacia las formas externas, se identifica con todo.

Sin darse cuenta, vive secuestrado por los acontecimientos, las personas, las cosas, perdido en la vida, fuera de sí, atraído por todo el acontecer externo, concentrado en eso que lo domina, que lo posee. Ud. es un poseso.

Viviendo así, absorbido y atraído por todo, pierde su propio rastro, pierde el sentimiento de sí mismo. Diluido en el acontecer externo, olvidado de sí mismo, no se necesita, no se recuerda, no se busca, no se ama, no vive su vida. La vida le sucede.

Hay un error en su mirada.

### **3. Atención dirigida**

Es la utilizada en el proceso de observar las cosas meticulosamente, de un modo detallado o profundo, como cuando mira con un microscopio.

En la atención dirigida hay un interés por algo puntual, y es ese interés el que hace que la atención se concentre en eso. Esta atención es “*concentración*” en eso, la cual sólo puede ver una cosa: únicamente el objeto observado, y en ningún caso el proceso de la mente reaccionando a lo observado. Es una atención “*objetiva*”, en el sentido de priorizar el objeto observado, con exclusión del sujeto consciente, pero hay un “yo” que dirige la atención.

Es una energía del centro mental, fina, intensa y escasa. Limitada y excluyente. Al dirigirla y mantenerla en el objeto seleccionado hay un “yo” fuerte, apasionado en el aspecto que le interesa. No hay conciencia, pero hay una tríada: un “yo”, un objeto, y un espacio psíquico entre el “yo” y el objeto observado, interno o externo.

Ese espacio entre el observador y lo observado es psicológico, creado por el “yo”, que es el observador. El “yo” conserva su distancia con el objeto observado, crea ese espacio y en ese espacio engendra conflictos. Lo llena de pensamientos, interpretaciones, juicios infundados, creencias ilusorias, deseos de posesión, búsqueda de placer... porque hay un “yo” presente.

Dentro de ese espacio, lleno de truculencias mentales, no hay realmente contacto existencial con nada, aunque puede captar detalles de lo observado, casi siempre sin profundidad alguna, y olvidado de sí mismo.

Si Ud. avanza en la profundización de esta atención focalizada, centrada, va siendo sustituida por una atención más plena, más abierta, más holística de la realidad, de naturaleza no mental. Si presta atención a un solo rostro, eso será atención dirigida, concentrada. Todos los demás quedan excluidos. Pero puede ir incluyendo otros rostros... poco a poco... de uno en uno... todos... y entonces la atención en un rostro se convierte en la conciencia de todos.

La atención dirigida, focalizada, puede evolucionar hacia la Conciencia. Puede sentir y observar las sensaciones del cuerpo... luego incluye la respiración... luego incluye el escuchar... el ver... observar los pensamientos... sentir y observar las emociones... y así va surgiendo el Testigo de todo, que es un estado superior de Conciencia.

La atención dirigida puede evolucionar hacia la Atención plena.

#### **4. Atención plena, abierta a la totalidad de la existencia**

¿Qué sucede si no hay espacio psíquico entre el “yo” observador y el objeto observado? Para investigarlo necesita entrar directamente en contacto con “*lo que es*”, y en tal caso “*el observador es lo observado*”. Desaparece el “yo” observador y surge el Testigo de Todo, la Presencia interior.

Este estado de contacto existencial, no mental, con “*lo que es*”, exige una atención plena, abierta, sensible, holística, dirigida hacia la totalidad.

Puede haber interés por algo con el único propósito de comprenderlo, pero no hay deseo, anhelo o apego. Es un nivel de conciencia más elevado.

Cuando hay conciencia existe comprensión de “*lo que es*”, puesto que la atención plena, la conciencia y la comprensión están relacionadas en todo momento. Son los factores básicos para desarrollar la visión profunda de la Realidad.

Krishnamurti explica así la atención plena:

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

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

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

La atención plena es un estado de la mente abierta a la totalidad, alerta, despierta, con todos los sentidos abiertos, atenta a todo, holística, como un radar biológico percibiendo todo, de instante en instante. Es un estado de meditación.

No busque nada. La Verdad llegará en momentos en que no la espera, pero su mente debe estar en estado de atención plena, en estado de Mente Pura. Sea sensible, permanezca abierto y plenamente alerta a “*lo que es*”, de instante en instante. Evite levantar en torno de sí un muro inexpugnable de pensamientos egocéntricos, que son una enfermedad de la mente.

Recuerde bien esto. Cuando el observador se separa de lo observado, como en el estado de atención concentrada, hay un espacio psíquico entre el observador y lo observado, que es el germen de los conflictos. Cuando el observador no se separa más de lo observado, como en el estado de atención plena, entonces, el observador **es** lo observado, y surge un espacio interno ilimitado, extraordinario, donde reside la libertad de todo.

Los problemas surgen en ausencia de la atención observadora. Cuando subordinamos el momento presente, el Ahora, a nuestros pensamientos egocéntricos, ya no es este momento, sino lo que “yo deseo”. Traemos al Ahora nuestras prioridades personales, y es así como surgen las dificultades en la vida.

En ausencia de la atención y la observación ¿quién comanda la vida cotidiana? La máscara de la personalidad con sus desmanes y arbitrariedades. Esto explica el permanente e insoportable conflicto en que vive casi toda la humanidad.

La mecanicidad psicoemocional funciona en ausencia de la atención observadora.

**Práctica:** *“Frecuentemente dirija su atención hacia un objeto cualquiera, manténgala ahí y obsérvelo detalladamente, sin pensar. Descubra lo que sucede en su Ser al observar así.”*



## 23. Su estado psicológico actual

Todas las personas tenemos un cuerpo y una psicología. Tener un cuerpo, en buena o mala condición, es admitido por todos. El cuerpo es un objeto de los sentidos, reconocido de inmediato, porque nos inclinamos a aceptar sólo lo que los sentidos nos muestran como real. Pero también todos tenemos nuestra psicología, en buena o mala condición, pero esto no es admitido fácilmente porque las personas no pueden ver ni tocar su psicología por medio de los sentidos exteriores.

El cuerpo nos lo da la vida, y la psicología nos la da el entorno.

Una persona no admite de buena gana que posee una clase definida de psicología (depresivo, iracundo, miedoso, cruel, agresivo, lujurioso, codicioso, vanidoso, desleal, orgulloso, posesivo, sin compasión...). Acepta que tiene una clase definida de cuerpo, pero no acepta que tiene una clase predominante de psicología, un rasgo dominante en su personalidad.

Esto explica por qué las personas saben qué hacer con su cuerpo, pero no saben qué hacer con sus estados internos, porque no los conocen, ni los reconocen. El Trabajo interno, que es posible, es casi totalmente ignorado por la cultura y la sociedad, pero los gimnasios para el cuerpo abundan buscando la salud o la vanidad.

En el ordinario estado de “*vigilia*”, el hombre no sabe qué es lo que le sucede por dentro, porque todo le sucede, aunque haya síntomas muy evidentes, y no tiene ni la menor idea acerca de qué hacer con eso.

La persona erudita, por ejemplo, que ha acumulado un conocimiento enciclopédico del mundo externo, suele ser muy ignorante de sí misma. Enajenada, porque se ha identificado con cierta información de lo externo, vive lejos de sí, creando conflictos, defendiendo sus intereses y acumulando riquezas, sin compasión por la situación de la humanidad. La sociedad está dirigida por ese tipo de personas.

Así como nuestro cuerpo nos pone en contacto con un lugar físico, nuestra psicología nos pone en contacto con un estado psicológico. En todo momento nos hallamos en un lugar físico y en un estado psíquico, del cual no nos damos cuenta. En estricto sentido, en sentido absoluto, en cada instante somos ese estado psíquico, y nada más, sin darnos cuenta.

Ud. **es** lo que es su estado psíquico, nada más, sólo eso, piense lo que piense de sí mismo. Si está tomado por los celos, Ud. es eso. Si está inundado de codicia, Ud. es eso. Ud. es su vanidad, su arrogancia, su ansiedad, su paranoia, su confusión, su pesimismo... nada más, por ahora. Y afirmar que Ud. **es** eso significa que Ud. **es** sólo eso, que todo su espacio mental está saturado de esas energías, independientemente de lo que piense de sí mismo.

Es muy curioso observar que las personas se dejan, por así decir, estar en cualquier lugar dentro de sí mismos, aunque sea una pocilga, pero nunca se les ocurrirá dejarse estar en cualquier lugar en el mundo externo. En su estado de vigilia el hombre busca sólo el bienestar y la comodidad para su cuerpo, pero es indiferente a su desorden interno.

La comodidad es el único Dios que adora el hombre, de instante en instante, para lo cual está dispuesto a sacrificar lo que sea y a quien sea. La constante búsqueda de la comodidad física y sensorial para su cuerpo, mientras ignora sus conflictivos estados internos, es su Dios.



Toda esta forma de vivir es como un absurdo: la comodidad para el cuerpo y la locura para la psiquis. Y esta afirmación no es una exageración. Sus pensamientos egocéntricos, por ejemplo, basados en el pasado, el miedo y el apego, son una enfermedad de su mente. La mente ordinaria es una enfermedad.

Así, el hombre vive tan ostentosamente como puede, mientras sufre y crea conflictos penosos. Buscando la felicidad en las cosas, mientras su perturbación interna lo enceguece. Pero esas cosas también pueden ser internas, como sucede con la clase dirigente, que nos gobierna para su propia gloria, para su honor, su prestigio, y el brillo de sus apellidos.

Donde estamos psicológicamente es lo que somos en ese momento, a menos de observar ese estado. Si nos identificamos con todos nuestros estados internos, con nuestras emociones negativas y pensamientos tenebrosos, como sucede en el “*estado de vigilia*”, entonces donde estemos psíquicamente será lo que somos en ese momento, aunque Ud. piense otra cosa.

La observación exterior nos muestra dónde nos encontramos físicamente. La observación interior, es decir, la “*observación de sí mismo*”, nos muestra dónde nos hallamos psíquicamente. Estar psicológicamente en un mal estado es como estar en un rincón oscuro de una habitación, sentado allí, sombrío y triste, cuando podría cambiar fácilmente de lugar y pasarse a vivir en la luz.

Pero no hacemos ese movimiento. Preferimos permanecer en nuestros rincones más oscuros, porque los amamos inconscientemente. En esta actitud hacia sí mismo hay un placer perverso, del cual tampoco nos damos cuenta. ¿Por qué cuando el cuerpo se enferma lo llevamos inmediatamente al médico, pero cuando la mente sufre no hacemos nada por ella, permaneciendo así por largo tiempo? ¿Por qué?

En estado de inconciencia la persona ama su sufrimiento, porque es lo único que tiene, y lo único que ella es.

Si Ud. no observa nada en sí mismo, no sólo no evitará nada en sí mismo, sino que repetirá eternamente la misma estulticia, las mismas torpezas, las mismas necedades vanas. Repetirá su vida, día tras día, y siempre se encontrará en los mismos inocuos estados. Pensará que sus estados internos son normales y naturales, los únicos posibles, los dará por supuestos, y repetirá por siempre esa vida interior miserable. Sólo esperará que la vida cambie, no Ud. mismo. Así será su vida, siempre, y así será su muerte. Se muere como se ha vivido.

Pero, afortunadamente, hay un hecho notable. A diferencia de los animales, estamos hechos de tal modo que podemos contemplar simultáneamente tanto el mundo visible exterior, que está en el espacio y donde están nuestros cuerpos, como el mundo invisible interior donde está nuestra psicología.

Podemos observar sólo lo externo o podemos observar sólo los procesos internos, pero en un estado de Atención plena, holística, podemos observar simultáneamente lo externo y lo interno. Esta es una capacidad sorprendente del Ser humano, porque es un estado interno que fusiona lo externo con lo interno en un solo hecho: la vida, *“lo que es”*. Estamos creados para vivencias extraordinarias.

A diferencia de los animales, los humanos sí podemos mirar hacia dentro de sí, pero ignoramos esta capacidad maravillosa. Esta contemplación del mundo interno, este descubrir el estado psicológico en que me encuentro, se efectúa mediante la *“observación de sí mismo”*, sin pensar, sin procesos racionales de ningún tipo. Esta observación de sí es un proceso existencial, perfectamente irracional, no apto para los intelectuales puros.

Esta contemplación de sí mismo, alejada del perturbador pensamiento, es el proceso inicial esencial para liberarse del ego y sus contenidos. Los estados psicológicos son la expresión de los contenidos del ego. En el desarrollo de la Conciencia se necesita este espacio interno del ego, pero vacío de todo contenido y silencioso de todo pensamiento.

En la búsqueda de la Verdad profunda no hay nada más útil e interesante que hacer un alto repentino, súbito, y observar dónde se está internamente, sin pensar en lo que observa.

Si lo hace, empezará a ver la clase de psicología que lo posee, sus estados interiores, los síntomas de la máscara de su personalidad, sus actitudes inconscientes, sus hábitos dominantes, sus angustias existenciales, sus pasiones animales, su desprecio por todo lo humano, su falta de amor por sí mismo y por el prójimo, su carencia de compasión por los humildes y los que sufren...

Cuando llegue a **VER** todo eso dentro de sí mismo, no como si fuera Ud. mismo, no como "yo", sino como un estado psicológico impermanente, circunstancial y transitorio, todo eso se disuelve en la nada, porque son "*formas*" que toma la energía vital. Desaparecen las formas, pero no desaparece la energía.

Cuando todas esas "*formas*" se diluyen en la nada, que es su origen, por efecto de la observación de sí mismo, ese espacio es ocupado ahora por una Conciencia que todo lo ilumina. La sanación ha terminado. Es la hora de ponerse amorosamente al servicio del prójimo, sin esperar nada, sin buscar nada, por puro Amor.

Pero si Ud. no admite que tiene una psicología, frecuentemente perversa, y llama "yo" a todos los estados a que ésta lo lleva, no irá a ninguna parte. Andará por el mundo exaltando su ego, enriqueciendo su vanidad, acumulando orgullo, excluyendo a todos los que no se le parezcan. ¿Cuántas personas están sufriendo por su culpa?

Si Ud. profundiza en sí-mismo, todos sus estados interiores se van reduciendo a nada, a la nada absoluta, pero va surgiendo una Mente Pura, vacía y silenciosa, donde el Misterio de la vida se realiza. Magia, pura magia existencial. El hombre está construido para eso, para la magia interior. ¿En qué consiste? En transformar lo profano en sagrado, porque todo es Sagrado. Lo “*profano*” es sólo un concepto de la mente ordinaria. De las formas emerge la Conciencia, porque todo es Conciencia.

*“La visión interior no es sólo importante para la vida espiritual, sino para todos los aspectos de la vida. Si podemos vivir en el mundo con comprensión, podemos liberarnos de las penas e infortunios. Podemos contemplar las cosas desagradables que nos suceden, pero a su vez liberarnos de ellas puesto que las comprendemos tal como son...”*

*El vivir con comprensión es la meta más alta de la vida, y esta comprensión no requiere conocimientos. No hay necesidad de leer muchos libros o asistir a muchas conferencias, sino vivir realmente lo que vivimos”.*

*Dhiravamsa, budismo.*

Sus estados psicológicos y sus pensamientos acerca de la realidad son sus “*problemas*”. No hay preguntas, ni hay respuestas. En la visión pura de esos “*problemas*” está su disolución.

¿Qué queda? Un Ser consciente y amoroso, movido por la compasión. Aparece el prójimo como sujeto de Amor.

**Práctica:** *“Frecuentemente observe su estado emocional, sin cambiar nada, sin pensar nada. Sólo la visión pura de eso. Descubra lo que sucede en su Ser al observar eso.”*



## 24. El poder de la observación

Desde la antigüedad, las Escuelas de Conocimiento esotérico – Yoga, Budismo, Tao, Zen– y los grandes Maestros del Espíritu, han persistido en la idea central de que la “*observación de sí mismo*” es el principio de la sanación mental y la vía de la libertad interior. Pero, parece que nunca han explicado cabalmente el por qué de la eficacia del proceso.

Es muy interesante descubrir que desde la antigüedad mística hasta hoy, la enseñanza acerca de la observación de sí 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.

La antiquísima filosofía Samkhya, en la India, dijo:

*“Luego, dejar que las cosas se ubiquen por sí mismas en su lugar, observando tranquilamente su movimiento. Ser la tangente que no toca el círculo sino en un punto, en lugar de ponerse a dar vueltas. ¡He aquí todo el secreto de la vida!”*

*Shri Anirvan, Samkhya.*

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, Vedanta.*

En el Budismo, surgido en la India hace unos 2.500 años, se enseña que:

*“En la epistemología budista el ver desempeña un papel muy importante, pues constituye la base del comprender. Sin ver es imposible saber; todo conocimiento real tiene su origen en la visión. Por ello saber 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.”*

*D. T. Suzuki, Zen.*

Un budista, contemporáneo nuestro, dice:

*“Podemos observar las cosas desagradables que nos suceden, pero a su vez liberaros de ellas puesto que las comprendemos tal como son.”*

*Dhiravamsa, Budista.*

Jesucristo, tomado literalmente, afirmó lo mismo hace 2.000 años:

*“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.*

En el Cuarto Camino, la visión de Gurdjieff, cuyo origen se pierde en el misterio, se afirma que:

*“He dicho anteriormente que un hombre no puede cambiar nada en sí mismo, que sólo puede observar y constatar. Es verdad.”*

*Gurdjieff, místico.*

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 tanta eficacia en el proceso de la autoobservación y en qué dirección se dirige?

Como si no fueran suficientes las perennes enseñanzas de las Escuelas místicas, hace apenas 100 años, inspirada por el genio de Albert Einstein, apareció súbitamente la Física Cuántica.

Entonces, el misterio de la realidad se manifestó como un hecho más profundo de lo previsto, absolutamente irracional, hermoso, inescrutable, un enigma que ocupa la atención, la investigación y la pasión de buena parte de la ciencia física actual. Uno de sus aspectos más enigmáticos es el efecto de la observación en la creación de la realidad:

*“La premisa primordial, al menos hasta donde la ciencia ha llegado, es que nosotros creamos el mundo que percibimos.”*

*Mark Vicente, Cuántica.*

*“La observación produce un efecto físico.”*

*David Bohm, Cuántica.*

*“La observación tiene un efecto directo en el mundo del observador.”*

*Fred Alan Wolf, Cuántica.*

*“Esto quiere decir que TODO ser humano tiene capacidad para observar y cambiar la realidad subatómica.”*

*Henry Stapp, Cuántica.*

*“El electrón no posee propiedades objetivas independientes de la mente.”*

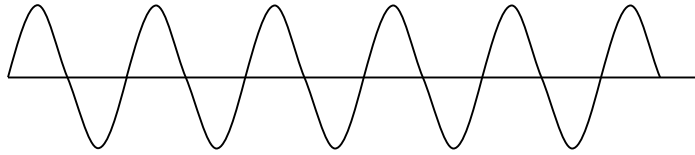
*Brian Green, Cuántica.*

¿En qué radica la eficacia de la observación? Hasta ahora no hay respuestas claras, pero es un hecho autoverificable que su efecto produce una mutación en lo observado. ¿Por qué? Desarrollemos una hipótesis académica, razonable, fundamentada en los 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. Es un hecho que esa emoción es una energía, que vibra, como toda energía. También es un hecho que la atención mental es una energía muy fina, intensa, poderosa, que también vibra.

¿Qué pasaría si aplico la energía de la atención mental a la energía biológica de la emoción? La posibilidad es la siguiente. Representemos la energía de la ira así:





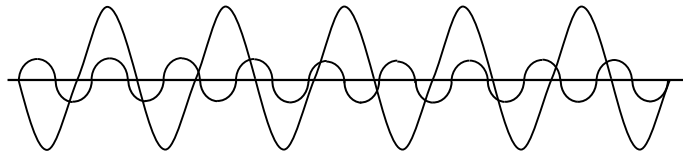
**Figura10. Energía de la ira**

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 energía de la atención vibrando así:



**Figura11. Energía de la atención**

Si hay una percepción pura de esa ira, sin un solo pensamiento, no habrá espacio entre la energía de la ira y la energía de la atención. En tal caso, las dos energías se sobreponen, tal vez así:



**Figura12. Sobreposición 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:



La “*forma*” de la emoción se ha disuelto, la energía de la emoción se ha transmutado, la ira ha terminado por efecto de la atención focalizada y observadora. Puede ser que el proceso interno sea literalmente así, o algo similar, pero el hecho real y concreto es que la emoción es una energía que ha tomado esa “*forma*” y la observación es otra energía, de naturaleza mental, que carece de “*forma*”. Si las dos se encuentran en el proceso de observación pura, sin un solo pensamiento, la Ciencia de la Física afirma que las dos se transmutan.

Este símil gráfico vale sólo para tener una primera noción de lo que sucede en la observación. Pero estrictamente, el hecho real es el siguiente: la observación contiene en sí misma la energía de la atención; la atención es una poderosa energía sin “*forma*”; al aplicar la poderosa energía de la atención a la energía de la emoción, en el ejemplo, la emoción se transforma, la “*forma*” de la emoción se transforma, porque su energía ha sido transformada por la atención.

Este fenómeno de la transmutación energética es válido para **TODO** lo que sea observado. En realidad no es la observación la que transmuta todo lo observado, sino la energía de la atención que está implícita en la observación pura, sin pensamiento alguno.

La observación utiliza la atención como su instrumento, y es la energía de esa atención la que transmuta todo lo observado en energías más puras, más simples, más esenciales. Así, todo lo ordinario puede ser transformado en lo sutil que oculta en sí mismo.

Y si recordamos que la energía fue creada por la Conciencia en el momento del big bang, entonces el misterio milenar del poder de la meditación queda develado. El retorno se comprende.

Tiene razón David Bohm cuando afirma que:

*“La observación produce un efecto físico.”*

Este es el secreto de la autotransformación. Este es el poder de la atención al observar cualquier “*forma*” de la realidad, tangible o intangible. Las “*formas*” se van diluyendo, sus energías se van transmutando en “*formas*” más simples, hasta ninguna “*forma*”. Al final de las “*formas*”, esa energía nueva, intensa, vacía y silenciosa, es la energía de la Mente Pura.

Recuerde que la Mente Pura es la condición para que lo Sagrado, la Conciencia, se pueda manifestar.

Para conocernos a nosotros mismos, para descubrir nuestra Esencia, nuestra mente debe hallarse en un estado de percepción alerta, de vigilancia, de observación, estado en el que se halla libre de todas las creencias, de toda idea, porque las creencias y las ideas impiden la verdadera percepción pura.

Si queremos descubrir lo que somos, no debemos imaginar algo que no somos, ni creer en eso. La comprensión sin distorsión alguna de “*lo que es*”, de lo que sucede, es el principio de la verdad.

La autosanación, la autotransformación, la autorealización, no es un hecho espiritual; es un hecho físico, material, energético, que podemos asumir hasta el estado de Mente Pura. Ahí, en ese estado, es donde puede suceder el verdadero misterio espiritual: la manifestación de la Verdad, de la Conciencia.

¡La percepción pura lo transforma todo!

El ejemplo de la ira, extinguiéndose por el efecto de la atención contenida en la observación, es válido para todos los estados psicoemocionales, que no son más que “*formas*” energéticas. La meditación, que es observación, es el instrumento.

La alegría, la melancolía, el miedo, la depresión... pueden ser transmutados y vivenciados como hechos de una sustancia más esencial, más pura, vacía y silenciosa, que es la misma sustancia del observador, que no es más que otra “*forma*”.

Trabajemos, por ejemplo, con el miedo. Vamos a meditar con el miedo. Podemos proceder en varias sesiones, o todas las sesiones en una sola, dependiendo de su comprensión, su sensibilidad, su atención, su seriedad interior, su pasión por el secreto que su Ser actual oculta:

Sesión 1: Visualice alguna situación precisa en que sintió miedo. Visualice las circunstancias, los sucesos y las personas. Sienta miedo, llénese de miedo, sea miedo, sin pensar nada, sin tratar de explicarse nada. Simplemente sienta miedo, sea el miedo, llene de miedo todo su Ser.

Sesión 2: Repita la sesión 1. Ahora, sienta y observe ese miedo como una emoción desagradable. Acéptela plenamente como una emoción desagradable, sin más. Percíbala así. Sea esa emoción, llene todo su Ser de esa emoción desagradable, olvídense del miedo. El miedo ya no existe. Lo que existe es una emoción desagradable.

Sesión 3: Repita la sesión 1... la sesión 2... Ahora, sienta y observe esa emoción como unas sensaciones en su cuerpo. Descubra en qué partes de su cuerpo se manifiestan esas sensaciones, sin calificarlas de agradables o desagradables. Centre su atención en esas partes, siéntalas y observe esas sensaciones.

- Sesión 4: Repita la sesión 1... la sesión 2... la sesión 3...  
Ahora, sienta y observe esas sensaciones como flujos de energía que recorren su cuerpo.  
Sólo sentir y observar las energías que fluyen por su cuerpo, sin más.  
Las sensaciones ya no existen.  
Lo que queda es el flujo de las energías por todo el cuerpo.
- Sesión 5: Repita la sesión 1... la sesión 2... la sesión 3... la sesión 4...  
Ahora, vivencie la energía como algo hecho de Conciencia, de algo que trasciende la energía, que carece de sensaciones, que carece de emociones.
- Sesión 6: Repita la sesión 1... la sesión 2... la sesión 3... la sesión 4... la sesión 5.  
Ahora, quieto, ojos abiertos, vivencie los objetos, por ejemplo las mesas, las paredes, las sillas, los tapetes, el piso... como hechos de la misma Conciencia que el observador que está observando esas cosas.

¿Qué es lo que realmente ha cambiado? ¡La calidad de la percepción! ¡Lo que Ud. percibe, es!

Cuando regrese a la cotidianidad, vea todo lo que hay en el mundo como hecho de la misma Conciencia que el que está mirando los objetos. La Conciencia emerge de las formas, por vulgares y ordinarias que sean, si hay observación de sí. La alquimia, la magia interior es transformar lo profano en Sagrado, porque todo es Conciencia.

Una vez que se ha entendido y vivenciado plenamente esto, el mundo y la vida se convierten en “*el juego de la conciencia*”.

¿A dónde podemos ir que no sea energía o conciencia? ¿A dónde puede ir que Ud. no sea ya?

Ud. ya **ES**, pero aún no lo ha comprendido. Nosotros somos ya la meta de nuestra propia búsqueda.

¿Qué busco? Lo que soy, ya.

Limítese a observarse. Ese es el secreto de la transmutación, porque esa observación contiene la energía de la atención que lo transmuta **TODO**.

Entonces, no deberíamos hablar del poder de la observación, ni del poder del Ahora, sino del poder transformador de la **atención**.

**Práctica:** *En medio de la vida, observe cómo su mente tiende a crear problemas innecesariamente. No cambie nada. Simplemente observe ese hecho y descubra lo que sucede en su Ser.*



## 25. La observación de sí-mismo

Con la observación de sí-mismo se inicia el proceso de la sanación de la mente y el despertar de la conciencia.

Observar, observarse a sí mismo y percibir son procesos diferentes. En la observación utiliza la atención dirigida hacia lo externo, a través de los sentidos. En la observación de sí-mismo utiliza la atención dirigida hacia sus procesos internos, para lo cual no hay órganos de los sentidos. En la percepción pura acudimos a la Atención Plena para comprender la totalidad de los procesos internos y externos, simultáneamente. Son procesos diferentes.

Mediante la observación del mundo fenoménico –las cosas, los eventos, las estrellas– adquiere un conocimiento mediante el cual puede producir cambios externos. Las condiciones exteriores, captadas por los sentidos, se pueden cambiar, pero esa clase de conocimiento de lo externo sólo puede cambiar lo externo.

Otro conocimiento es posible al ser humano, y empieza con la observación de sí-mismo, para lo cual no posee ningún órgano sensorial que pueda ser orientado hacia dentro de sí-mismo, por lo cual no es tan fácil como la observación sensorial.

La observación sensorial es un medio para conocer y cambiar el mundo externo, mientras que la observación de sí-mismo es un medio para cambiar el “yo”, el mundo interior egocéntrico donde se regocija su vanidad, su orgullo, su soberbia.

¿Por qué cambiar su mundo interior? Ahí es donde Ud. vive realmente, sufriendo, creando conflictos, oscilando emocionalmente entre polos opuestos, identificado con miedos de todo tipo, creando sufrimiento en sus relaciones, agitado, angustiado, paranoico, acosado por enjambres de pensamientos compulsivos y estados de ánimo negativos.

Por ahora Ud. es todo eso y sólo eso, lo cual puede cambiar y sanar mediante la observación de sí-mismo, que es observar todos esos estados enfermizos cuando están sucediendo, sin cambiar nada por un acto de su voluntad. En el proceso de la autosanación y el despertar de la conciencia no acudimos a la voluntad sino a la observación de sí. La voluntad, que nace del ego, no es un instrumento de autotransformación.

La observación de sí es un acto de atención dirigida hacia dentro de sí, hacia lo que está sucediendo en este instante. Es un proceso activo porque la atención es dirigida, mantenida ahí, y la observación misma es un hecho vivo, vital. Si se hace correctamente, en forma seria y frecuente, lleva a definidos cambios interiores en el Ser, porque todo lo observado cambia, por razones ya explicadas.

Es un error confundir el “*darse cuenta*” con “*observar*”. No son lo mismo. Ud. puede darse cuenta de que está en un estado negativo, pero eso no quiere decir que lo está observando.

Darse cuenta no es un acto de atención dirigida, es pasivo; es como una sensación muy general de la situación interior, global, sin mirar nada en particular.

En la observación de sí-mismo, por el contrario, hay una atención dirigida, activa, viva, focalizada, mantenida ahí, y un proceso muy sutil de observar eso. Es un proceso existencial amoroso, que activa potencialidades humanas.



La práctica de observarse nos enseña vivencialmente a pasar del estado de mecanicidad reactiva, propia del estado de vigilia, a la presencia del Testigo interior que observa. El Testigo observador no es una entidad interior. Es una cualidad o estado momentáneo de la conciencia observadora. Es una Presencia instantánea que observa, permanece mientras hay atención, y desaparece hasta un nuevo esfuerzo para observar lo que sucede.

El “*mirar eso*” crea al Testigo. La acción crea al actor. La observación crea al observador. Si no hay observación, no hay observador. El observador, el Testigo, no es una entidad mental permanente. El observador, como una entidad absoluta, separada, sola, no existe.

Para la mente ordinaria, dada a ver etapas y no procesos, la definición del Testigo le es extraña e incomprensible. A la mente ordinaria le fascina el saber, entender, memorizar, recordar, procesos todos relacionados con el pensamiento, que es la obsesión de la humanidad. Pensar es su función esencial, por lo cual no tiene mayor interés en observar sin pensar. El planteamiento mismo le es muy extraño, pero es un hecho que la mente puede observar sin pensar. Se puede.

La vivencia con la práctica de observarse constata que el estado psíquico observado –ira, miedo, ansiedad, angustia...– se va disolviendo y su energía se va transformando en el Testigo que observa. Es un proceso alquímico de energías. Lo profano se va convirtiendo en lo Sagrado, las formas de la energía se van convirtiendo en la energía de la conciencia. La atención focalizada, al disolver el foco, se va transformando en Atención Plena. Es una mutación energética. Lo observado se disuelve y la atención focalizada se transforma en Atención Plena, holística, que es un estado de conciencia.

Esta es la alquimia interior, empírica, experiencial, propia de todo ser humano, capaz de sanar la mente y crear el ámbito interno propicio para vivencias superiores.

En el Universo no existe algo estático. Nada es así, siempre así, sólo así. Nada. Todo es dinámico, todo cambia, todo está en proceso permanente. Es la "*Ley de la impermanencia*" que rige en todo el Universo, porque todo es energía vibratoria. No hay entidades estáticas, rígidas, monolíticas. Para decirlo en estricto sentido, existe el atestiguar, no el Testigo permanente. Existe el observar, no el observador. Percibir sin receptor. Actuar sin actor.

La Presencia instantánea al observar lo que sucede en este instante, es lo que denominamos el Testigo, pero queda claro que es una cualidad del instante y no una entidad permanente. Pero ese instante de Presencia interior puede ser cada vez más frecuente.

Ese Testigo, que es un nivel superior de conciencia que trasciende al estado de vigilia, surge mediante un **VER** puro hacia dentro de sí, y esa pureza es una condición absoluta: observar sin juicios mentales, sin evaluaciones, sin comparaciones, sin conclusiones, sin emocionalidad, sin pensamiento alguno. Todo proceso racional o emocional está excluido en el simple "*observar*".

Se trata de ver sin pensar, percibir sin racionalizar, observar sin juzgar. De vivenciar lo que sucede dentro de sí-mismo de instante en instante, sin injerencia alguna de la racionalidad. Tal como un espejo ve la realidad, pero el espejo no es consciente de lo que ve.

Es un ver hacia dentro sin opciones. Ver eso, lo que sucede dentro de sí, con una pureza y simplicidad absolutas. Por eso es difícil, porque es simple, y su mente egocéntrica es muy compleja. No busque nada, no espere nada, no imagine nada, no cambie nada, no crea en nada, no se ilusione con nada, no desee nada, no cultive expectativas de ningún tipo.

Simplemente observe eso que sucede dentro de su ser, como si fuese una cosa. Es ver eso sin intervenir en eso, sin pensar en eso. Se trata de un “*mirar*” absolutamente puro.

Ese proceso de observarse a sí-mismo disuelve pacífica y amorosamente lo observado, sin violencia alguna, sin esfuerzo, sin sacrificar nada; crea al Testigo, que es la conciencia del suceder. Es un proceso de sanación y es un proceso de creación, simultáneamente de instante en instante. La energía de lo observado se va transformando en la energía del Testigo, va perdiendo su “*forma*”, por la mediación de la atención. Es un juego de energías mutantes. Pero es claro que el Testigo es un estado de Conciencia.

La observación de sí es dejar entrar un rayo de luz en nuestras tinieblas interiores. No nos conocemos aunque imaginemos conocernos, y lo imaginado es casi siempre equivocado. Ese estado de ignorancia de sí es nuestra oscuridad interior, espacio en el cual necesitamos un poco de luz. Los estados internos de los cuales no somos conscientes, permanecen en la oscuridad. Pertenecen a nuestro lado oscuro, frecuentemente tenebroso. Con la luz de la observación se inicia la claridad necesaria.

No es necesario pretender cambiar el mundo mediante la violencia de la revolución armada, pero puede intentarlo. Lo crucificarán, el mundo lo matará, porque el mundo no quiere cambios profundos. Hay que comprender bien esto. La humanidad quiere saber más, tener más, disfrutar más, pero no tiene la menor intención de cambiar su Ser, ni sabe cómo, ni siente la necesidad de hacerlo, aunque viva de guerra en guerra. Recuerde que la evolución posible es un atributo del individuo que se asume, pero no lo es de la especie humana.

Si algo debe cambiar, es uno mismo. Entonces el mundo cambiará. Las cosas son según se perciben. La calidad del mundo, de la vida y de la humanidad, dependen de su Ser.

El mundo absoluto, inmutable, no existe. No es sino el reflejo de lo que somos. Si somos feos por dentro, el mundo se vuelve feo. Si somos perversos, así vemos el mundo. Si somos compasivos, el mundo es compasivo, porque no habría otra manera de percibirlo. El mundo es como lo veo. ¿Y si cambia la calidad de mi mirada?

Cuando nos dirigimos hacia el centro de nuestro Ser con la mirada interior, descubrimos que todo ese torbellino de multiformes estados internos, mentales y emocionales, también es externo a nosotros, porque es externo a nuestra conciencia. No somos eso, pero mientras no lo observemos somos eso, porque estamos identificados con eso.

¿Por dónde empezar el proceso de la observación de sí? El primer paso hacia la conciencia es dirigir la atención al cuerpo para sentir y observar sus diversas manifestaciones: respiración, movimientos, tensiones, sensaciones, hábitos, energía sexual, ritmos, reacciones, compulsiones...

Después empezamos a ser conscientes de los contenidos y procesos del pensamiento: cómo nacen, crecen, fluyen, florecen, decaen y se extinguen en la nada; las obsesiones, las fijaciones mentales, la recurrencia, los hábitos en el pensar...

Luego, con una conciencia un poco más continua y acrecentada, nos dirigimos hacia la complejidad de los estados emocionales.

En cada caso, la mente se va sanando, vaciando, silenciando. En cuanto hemos practicado la observación consciente de estos tres aspectos interiores, podríamos ser conscientes de los tres –cuerpo, mente, emoción– simultáneamente, y entonces estaríamos por conquistar la Mente Pura, vacía y silenciosa, donde lo Sagrado se podría manifestar.

De manera que la “*observación de sí*” evoluciona hacia el conocimiento de sí... la comprensión de sí... la conciencia de sí...

¿Qué observar dentro de sí mismo?

- El nacer, fluir y desaparecer de sus sensaciones.
- El nacer, fluir y desaparecer de sus pensamientos.
- El nacer, fluir y desaparecer de sus emociones.
- Sus reacciones, ilusiones, imaginación y fantasía.
- Sus hábitos que dirigen su vida.
- Sus miedos, sus iras, sus sufrimientos.
- Su estado frecuente de insatisfacción.
- Sus celos y el miedo que ocultan.
- Su depresión, tristeza, melancolía.
- Su ansiedad ante el futuro.
- El dolor físico.
- Sus ilusiones y sus desilusiones.
- Su bondad, perversidad, ternura, rencor, odio.
- Su codicia y su generosidad.
- La perversidad de sus dobles intenciones.
- La energía del sexo en sus diversas manifestaciones.
- Su búsqueda permanente de comodidad.
- Los movimientos mecánicos de su cuerpo.
- Los conflictos en sus relaciones.
- Todas sus actitudes y conductas.
- Su deseo de querer controlarlo todo.
- Su necesidad de hacer todo con absoluta perfección.
- Su intención de controlar el mundo mediante el poder.
- Su encanto personal ficticio, para lograrlo todo.
- Su obsesión por el éxito.
- Su agresividad para lograrlo.
- Su drama de sentirse víctima.
- Su búsqueda del placer.

- Su vida egoísta, sin compasión.
- Toda su simulación en la vida social.
- Su hipocresía con el prójimo.
- Su infinita vanidad.
- La ingratitud de su orgullo, sin razón.
- Su insaciable codicia por el dinero.
- Su adicción por el trabajo.
- Su necesidad insatisfecha de tener más, hacer más, saber más... más... más...
- Sus ambiciones sin piedad.
- La ilusión de su religiosidad semanal.
- Sus creencias, certezas, convicciones, dudas.
- El lobo y la oveja que conviven en su interior.
- Todo... interno... y externo... simultáneamente.
- Todas las actitudes y conductas de su personalidad egocéntrica.

Es necesario verlo todo. Todo el espectáculo maravilloso y bochornoso que sucede dentro de sí mismo. Descubra su circo interior, obsérvelo y ríase un poco de eso. Nada de eso es Ud. cuando lo observa. Ud. es el Testigo de ese suceder, por ahora. Pero Ud. es todo eso, si no lo observa, porque está identificado con eso.

Cuando nos dirigimos hacia dentro de nosotros nos estamos orientando hacia un espacio que se sitúa más allá del cuerpo, de lo mental, de lo emocional. Es el espacio de la Mente Pura, vacía, libre, silenciosa, desapegada, donde la Verdad absoluta se podría manifestar.

Pero observarse a sí mismo no es fácil. Es más fácil expresarse mecánicamente o reprimirse por temor.

En el caso de la ira por ejemplo, en el estado ordinario en que vivimos la expresamos si la situación la permite, si es conveniente y

si no hay peligro reactivo afuera. Si Ud. puede hacerle daño al otro sin que el otro le haga daño, Ud. manifestará su ira sin control alguno. Pero si es peligroso, si el otro puede hacer más daño, si el otro es más fuerte, reprimirá su ira.

La expresión y la represión son fáciles. Observar es difícil. La observación no es expresar o reprimir. No es expresar, porque no la está dirigiendo al objeto de su ira, pero tampoco es reprimirse porque de alguna forma va a estallar su ira al duplicarse su perturbación interior.

¿Qué hacer? Cuando haya ira apártese de su potencial víctima para no hacerle daño; aíslese un poco y haga lo que quiera hacer, grite lo que quiera gritar, golpee un cojín, pero obsérvese como un actor ridículo que no sabe cómo asumir conscientemente las situaciones que la vida le presenta.

Permita que la ira sea, pero solo, y observándose durante todo el proceso. Observe todo el accionar interno propio de su ira, sus pensamientos, sus emociones, sus tensiones, su violencia, durante todo el tiempo de su infantil tragicomedia.

Mire dentro de sí.

¿A dónde podríamos ir, si no hacia nosotros mismos?

¿A dónde más se puede ir?

¿A dónde?

**Práctica:** *“Observe cómo reacciona a las impresiones y estímulos que recibe del mundo externo. No cambie nada. Sólo sea Testigo de sus reacciones y descubra lo que sucede en su Ser al observar eso.”*



## 26. ¿Qué son sus pensamientos?

En el capítulo 12 se explica cómo el cerebro está programado para pensar. Pero, ¿qué es el pensamiento? Descúbralo mediante una simple práctica:

1. Prepare elementos para escribir.
2. En solitario, tómese unos 5 minutos.
3. Observe el pensamiento que está pasando por su mente y escríbalo inmediatamente, sea lo que sea, sin reflexionar.
4. Sin pausas, repita varias veces el paso anterior, observando y escribiendo inmediatamente lo que está pensando.

Sea absolutamente sincero, no haga pausas entre observar y escribir, no reflexione sobre nada, no interprete lo que piensa, no lo altere, no lo edite. Límitese a escribirlo tal como lo observa, sin adornos, en frase corta y rápida.

Luego de unos 5 minutos lea atentamente lo que escribió y asómbrese. Eso es el pensamiento. La expresión de una mente compulsiva, sin control alguno, sin que Ud. sea el amo de toda esa locura que fluye constantemente. Esos pensamientos caóticos afectan sus emociones, sus sensaciones y acciones, y la suma de todo eso es su vida actual, su ser actual.



Ese desorden mental, fluyendo sin cesar como una catarata, es el factor común a la humanidad. No hay un pensar oriental, africano u occidental. Sólo existe la común capacidad de pensar, sea pobre, rico, carpintero, poeta, cirujano. Es una propiedad del cerebro humano. Hemos sido programados por la naturaleza para que el cerebro piense y los contenidos de esos pensamientos han sido programados por la sociedad.

La mente humana está total y absolutamente condicionada.

Al ser humano le es dado por el Universo un cuerpo físico organizado, que trabaja de manera maravillosa. El niño nace con un corazón que palpita con la sangre que circula, con un sistema respiratorio listo para asimilar la primera inhalación, con un aparato digestivo listo para procesar la primera gota de leche materna, con un sistema nervioso que irradia todo su cuerpo, los cinco sentidos, la información genética, miles de millones de neuronas en su cerebro... realmente una maravilla de creación.

San Pablo, en su primera carta a los Corintios lo reconoce así, en términos de un iluminado:

*“¿Oh 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.*

Nuestro cuerpo es una absoluta perfección, arquitectónica y científica: partículas subatómicas, átomos, moléculas, electricidad, química, gravedad, células, neuronas, órganos, instintos, reflejos, ritmos, sincronías, simetrías, ciclos, tiempos, la risa, la sonrisa, el llanto silencioso... todo creado por una inteligencia cósmica que no nos asombra, porque vivimos como si en todo lo recibido hubiera un merecimiento personal. ¡Qué vanidad!

Tanta maravilla nos ha sido dada para un propósito superior, pero la humanidad comprende muy poco. Ni siquiera intuye la posibilidad superior.

Sin embargo, dentro de tanta perfección no nos ha sido dado un orden psicológico. Crecemos en un cuerpo organizado, con una psiquis desordenada. Somos una especie de caos mental dentro de un cuerpo admirablemente ordenado. El desorden dentro del orden, el caos dentro de la perfección. Hasta ahí llegó la naturaleza creadora y ahí nos abandonó, para permitir que el individuo asumiera su propio destino bajo su responsabilidad.

Todo el orden necesario está por ser creado. Todo, ahora, depende del individuo, no de la especie ni de la sociedad, pero mientras el niño es apto para asumir su vida y su destino, la sociedad se encarga de intoxicar su mente.

Como la sociedad no sabe qué hacer con el potencial mental del niño, que es su Esencia, lo condiciona para sus propios intereses mezquinos, en contravía de su posibilidad evolutiva. Por siglos hemos sido programados socialmente para creer, seguir ciertos ritos, acoger normas, aceptar dogmas; programados para ser católicos, protestantes, ateos, italianos, colombianos, patrioterros, nacionalistas e ir a la guerra; programados culturalmente para ser liberales, conservadores, comunistas, socialistas, anarquistas o fascistas. Condicionamiento puro.

Entonces, el cerebro del niño, que se inicia sólo con las memorias de la especie, es sometido a un proceso social de saturación de su mente con experiencias y conocimientos condicionantes, que forman las memorias personales. Desde esas memorias, viejas y condicionantes, el ser humano piensa:

*“El pensamiento es un movimiento de la memoria en el tiempo y el espacio. Es memoria, es tiempo, recuerdo de cosas pasadas. Es la actividad del conocimiento reunido durante millones de años y almacenado como memoria en el cerebro... El pensar es una respuesta, una reacción de la memoria. Si no tuviéramos memoria no podríamos pensar.”*

*Krishnamurti, místico.*

El pensamiento es la respuesta de la memoria a un estímulo, respuesta que proviene de las experiencias vividas y del conocimiento adquirido en el pasado; el pensamiento es viejo, es el pasado, es tiempo pasado, es memoria, es lo vivido, lo sabido y lo padecido. Esa es su naturaleza. Con un instrumento así, ¿podríamos percibir el Misterio y la belleza del momento presente? ¿Con un álbum de fotografías viejas podríamos comprender la Verdad oculta en la realidad? Eso no es posible. Otro medio es necesario.

Recordemos que, según fuentes médicas, hay varios tipos de memorias, y de ellas fluyen dos tipos de pensamientos: los “*funcionales*” que surgen de las memorias semántica y procedimental, y los pensamientos “*disfuncionales*” que emanan de las memorias fóbica y episódica que contiene su historia personal, especialmente el recuerdo de lo sufrido.

Los pensamientos “*funcionales*” corresponden a lo fáctico de la vida y dan respuesta a las exigencias inmediatas de lo cotidiano: saber un idioma, tener nociones matemáticas, conocimientos técnicos, conducir un vehículo, saber nadar, responder preguntas, saber dónde están las cosas, utilizar la tecnología... Permiten la interacción con las exigencias de la vida y crean la imagen de que el hombre es un ser social, inteligente, “*extrañamente razonable*” en términos de Borges.

Por el contrario, los pensamientos “*disfuncionales*” son las reacciones de su historia personal. Egocéntricos, caóticos, asociados al pasado, al miedo y al apego. Fuente de conflictos sin fin, la sal de la vida, el camino de la amargura. Son los que nos han traído a la situación en que se encuentra la humanidad.

Pero, uno y otro, tienen un poder extraordinario. Toda realidad perceptible ha sido creada por la naturaleza o por el pensamiento. Todo lo que existe agregado a la naturaleza ha sido creado por el pensamiento, para bien o para mal.

Ha creado el colonialismo, las bombas, las guerras, las masacres y la crueldad del hombre; ha creado la idolatría por el dinero, la sacrosanta propiedad privada, la codicia de los banqueros, la inescrupulosidad de los comerciantes y el cinismo de los políticos; ha creado la mentira, la falta de compasión, al hombre que carece de bondad y misericordia, toda la decadencia de lo humano y esta sociedad sombría que sucumbe en sus propias miserias. Todo esto es resultado del pensamiento.

Pero también ha creado las catedrales más bellas, los poemas más sublimes, las esculturas más hermosas, la tecnología más sorprendente, los libros que amamos, la filosofía, la literatura, la música que nos fascina, el juego del ajedrez, la arquitectura que nace del espacio vacío, el encanto de las matemáticas, y todo lo bello que por doquier podemos admirar, atribuible al pensamiento.

Sin duda, el pensamiento tiene un poder extraordinario, para el bien y el mal, para lo sublime y lo perverso, para la virtud y el delito; pero no obstante tanto poder, Ud. no es el pensamiento. En estricto sentido, Ud. no piensa, Ud. no es el amo de sus pensamientos. El pensamiento, por ser reactivo, sucede en su cerebro. Ud. no piensa, pero es pensado. Su cerebro es el escenario donde sucede el pensar.

Además, el pensamiento tiene serias limitaciones: no es confiable, porque la memoria se modifica constantemente.

Nunca es libre, porque se basa en el conocimiento memorizado, que es siempre limitado.

Es viejo, porque su origen es el tiempo pasado.

Puede ser imaginativo, pero no es inteligente, puesto que es una reacción, un automatismo cerebral.

Es limitado, porque depende de las experiencias y conocimientos previos, y siempre hay más experiencias y más conocimientos por adquirir.

Es conflictivo, porque es limitado, y esa limitación es el origen de los conflictos: alguien dice “yo soy cristiano” y otro dice “yo soy judío”. Ahí está planteado el conflicto porque los dos tienen la razón mental, pero quizás ninguno tenga la Verdad. Esas limitaciones crean problemas, divisiones nacionales, económicas, ideológicas, políticas y religiosas.

En resumen, el pensamiento es el origen de los problemas y está funcionando siempre en la solución de los problemas que ha creado.

Adicional, hay en el pensamiento una imposibilidad que suele ser difícil de comprender, y que es de la mayor importancia cuando del proceso evolutivo se trata: tiene el poder notable de crear, pero no tiene la capacidad de “observar” lo creado.

El pensamiento puede pensar, pero no puede ver “lo que es”. Si Ud. piensa en Dios, eso no es Dios, es sólo un pensamiento. Si piensa que ama a su pareja, eso no es amor, es sólo un pensamiento. Si piensa que Ud. es un ser bondadoso, eso es sólo un pensamiento positivo, pero no es la bondad.

El pensamiento no puede percibir qué es aquello que puede ser llamado Dios, qué es el amor, qué es la compasión, qué es lo que sucede, qué es la Vida, qué es la realidad del Aquí-Ahora, porque es una reacción del sistema neuronal que permite pensar desde la memoria vieja, pero no permite captar la realidad del momento presente, no puede observar el suceder del momento.

Por su propia naturaleza, el pensamiento no puede ver la realidad, ni comprenderla, pero puede interpretarla desde sus archivos anacrónicos, y ese es el origen de los conflictos humanos. Cada ego tiene su propia imaginería de la realidad. Pero, es un hecho que la interpretación de la realidad es la negación de la realidad misma, que es como es. Toda noción de la realidad es una ilusión egocéntrica, que es fuente de los conflictos sin fin, porque cada persona piensa e interpreta desde su memoria personal, que es su historia deformada, su memoria episódica.

El pensamiento nunca puede ser la vía hacia la vivencia de lo Sagrado, que está oculto en la realidad presente.

Está bien el pensamiento "*funcional*", porque responde coherentemente a las exigencias de la vida cotidiana. Pero ¿cuál es la función del pensamiento "*disfuncional*" egocéntrico? ¿Qué lo justifica? El pensamiento egocéntrico es el "*yo*", es la raíz de su "*ego*", la estructura básica de su personalidad, la máscara que necesita para sobrevivir en esta sociedad decadente y corrupta.

Esa máscara es socialmente necesaria durante unas pocas décadas, hasta cuando la persona, en un punto de inflexión en su vida, se hace la única pregunta verdaderamente seria: ¿Quién soy? Para que se vislumbre la respuesta verdadera, el pensamiento egocéntrico debe terminar, debe disolverse, porque no es fuente de la Verdad. El pensamiento piensa, pero él no percibe, no comprende, no ve, no descubre lo nuevo, no indaga, porque es una reacción de la memoria, un movimiento mental desde el pasado.

Desde tiempos inmemoriales, en todo el mundo, muchos seres humanos han tratado de descubrir si existe algo sagrado más allá del pensamiento, algo incorruptible e intemporal. Esa indagación exige el abandono del pensamiento egocéntrico, su mutación en energía y conciencia, mediante procesos meditativos crecientes, pacientes, serios y persistentes. Puede meditar con los siguientes temas, asociados al pensamiento:

- Meditación 1: Descubra que sí puede observar sus pensamientos.
- Meditación 2: Identifique exactamente en qué está pensando, sin cambiar nada, sin intervenir.
- Meditación 3: Observe cada pensamiento como una cosa física que está en su mente.
- Meditación 4: Observe que el pensar es un flujo permanente en su mente.
- Meditación 5: Observe cómo nace, crece, fluye, florece, decrece y se extingue cada pensamiento.
- Meditación 6: Observe que entre un pensamiento y otro pensamiento hay un espacio vacío, sin objeto ni sujeto.
- Meditación 7: Penetre por ese espacio vacío.
- Meditación 8: Perciba cada pensamiento como una energía vibrante que palpita en su cerebro.
- Meditación 9: Vivencie esa energía como una forma de la Conciencia.

Meditación 10: Vivencie ser conciencia. Sea Uno con Todo.  
Al abrir los ojos vivencie que todos los objetos físicos a su alrededor están hechos de la misma conciencia, incluido Ud. Todo es Uno.

¿Qué podemos hacer con el pensamiento? Observarlo. Si observamos los pensamientos, éstos aparecerán y gradualmente irán desapareciendo. Deles la bienvenida, no se preocupe.

Permita que todo aparezca. Su deber es sólo observarlos, verlos tal cual son. No haga nada más, y podrá verlos.

Véalos como si fuesen cosas en su mente, extrañas a su Ser.

Ud. no es lo que piensa. Los pensamientos suceden inevitablemente, no lo puede evitar, pero puede ser Testigo de ese suceder.

De ahora en adelante puede utilizar el pensamiento “*funcional*” cada vez que la vida lo exija, y regresar inmediatamente al estado de Testigo no pensante que observa todo lo que sucede dentro y fuera de sí mismo.

El conflicto termina y empieza a manifestarse la Verdad oculta en la realidad.

**Práctica:** *“En medio de la cotidianidad, frecuentemente observe qué está pensando en este instante. No cambie nada y descubra lo que sucede en su Ser al observar eso.”*





## 27. ¿Qué son las emociones?

Antes de intentar responder esta pregunta recordemos que el cerebro límbico es uno de los tres cerebros humanos, junto con el cerebro de reptil y la corteza cerebral. El sistema límbico es definido en fuentes médicas como la sede de las emociones, está ubicado hacia el centro del cerebro, y se compone de unas pequeñas glándulas denominadas: Amígdala, Tálamo, Hipotálamo, Hipocampo y Glándula pineal.

La naturaleza de las emociones es un tema complejo, propio de neurólogos, lo cual explica por qué los Maestros se han interesado por sus manifestaciones, pero no por su origen biológico. Las emociones no son sentimientos, valores humanos, ni su origen es sólo mental. Hay dos enfoques básicos sobre el tema:

1. Que las emociones son estados psicológicos, independientes de los mecanismos cerebrales.
2. Que las emociones son funciones del sistema nervioso.

Los dos enfoques tienen sus razones, pero el avance científico de la neurología ha demostrado que las emociones son procesos biológicos extremadamente complejos, que involucran la mente y todo el cuerpo.

Según el biólogo celular, Dr. Bruce H. Lipton, profesor emérito en la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford:

*“La evolución del sistema límbico tuvo como resultado la aparición de un mecanismo único que convierte las señales (estímulos), mediante moléculas químicas e impulsos eléctricos, en sensaciones que todas y cada una de las células del cuerpo podían experimentar. Nuestra mente consciente experimenta estas sensaciones como emociones.”*

El Dr. Rodolfo R. Llinas, nuestro prestigioso científico del cerebro, afirma en su libro *“El cerebro y el mito del yo”*:

*“¿Dónde se encuentra el sustrato neurológico de las emociones, por oposición a sus manifestaciones externas? En animales... mediante aminoácidos excitatorios en la amígdala... desencadena signos fisiológicos y de comportamiento coherentes con estados emocionales.”*

El Dr. Joseph Le Doux, laureado profesor de neurología en la Universidad de New York, en su texto *“el cerebro emocional”*, es muy claro:

*“Una vez que la mente consciente ha percibido que el estímulo requiere una reacción emocional, manda una señal al sistema límbico, pidiendo que se actúe adecuadamente.*

*El sistema límbico le manda mensajes al cuerpo a través del sistema nervioso y del sistema vascular, para que se hagan ciertos cambios.*

*Se liberan e inhiben neurotransmisores, se bombean hormonas, se alteran procesos vitales como el ritmo cardíaco o la presión sanguínea. Estos cambios los revisa el hipotálamo en el sistema límbico, y el mensaje vuelve de*

*vuelta a la corteza cerebral, donde aparece el pensamiento: Tenemos emoción.”*

Tome nota cómo el proceso emocional se inicia cuando la mente **percibe** un estímulo y culmina cuando la mente **piensa** que ese juego de sensaciones es: ¡una emoción! ¿Y si cambia la calidad de la percepción? ¿Y si abandona el pensamiento? ¿Qué pasaría con la emoción? Evidentemente aquí hay un abanico de opciones para investigar en sí mismo.

Pero queda muy claro que las emociones son **sensaciones** en el cuerpo que la mente interpreta como emociones positivas o negativas. Las emociones no son sentimientos, ni virtudes, ni estados líricos o románticos. Son sensaciones producidas por el cerebro al reaccionar ante ciertos estímulos. Esas sensaciones automáticas producen acciones automáticas del cuerpo. El robot perfecto.

De manera que primero está el reconocimiento e interpretación de los estímulos emocionales externos; luego la orden del cerebro límbico de lanzar hormonas al torrente sanguíneo y señales eléctricas vía neuronal, para que el cuerpo se prepare para la acción reactiva. Esa suma de sensaciones por todo el cuerpo es interpretada por la mente consciente como una emoción.

En este proceso participa todo el ser humano. Los sentidos captando los estímulos, la mente interpretando el estímulo emocional, el cerebro límbico con sus procesos hormonales, la corteza cerebral con sus procesos eléctricos, el cuerpo recibiendo la lluvia de químicos e impulsos que vienen del cerebro, las sensaciones producidas por el sistema nervioso y la corteza cerebral “interpretando” estas sensaciones como emociones, mediante el pensamiento.

Sentidos, cerebro, sistema límbico, mente, química, electricidad, sistema nervioso, sensaciones, sistema vascular, pensamientos... todo interactuando inteligentemente para producir la reacción física

apropiada al estímulo recibido. Todo programado por la naturaleza, sin permitir ni necesitar de nuestra participación. Inteligencia existencial, biomecanismo puro, inconciencia absoluta, irracionalidad absoluta. Eso es una emoción, biológicamente perfecta y automática. Sucede, sin que Ud. participe conscientemente en ningún punto del proceso.

Siendo la emoción un proceso biológico tan refinado, ¿cuál es el problema? Necesitamos comprender la razón de ser de las emociones originales y en qué se convirtieron. En un ambiente de depredadores, tal como vivió el hombre primitivo, la naturaleza le dotó de cerebro límbico como instrumento para defender su vida mediante la ira y el miedo; dos emociones auténticas, naturales y necesaria para proteger la vida atacando o huyendo, en un medio muy peligroso.

La interacción entre el cerebro y el cuerpo, frente al peligro, crea el “*estrés positivo*” que es el proceso instintivo y momentáneo de preparar el cuerpo para atacar o huir, coordinado por el sistema nervioso, excitando unos sistemas e inhibiendo otros: respiración, digestión, reproducción, ritmo cardíaco, sistema vascular, sistema muscular, sistema inmunológico, sistema óseo... todos se preparan, de una u otra manera, para proteger la vida frente al estímulo amenazante. Es el proceso programado por la naturaleza para sobrevivir. Sabiduría existencial.

Pero, con la lenta desaparición de los depredadores salvajes y el fortalecimiento del “*ego*”, el hombre inventó nuevos miedos: miedo al prójimo, a enfermarse, a perder el empleo, a la soledad, a quebrar en los negocios, a fracasar en el matrimonio, al futuro, a la incertidumbre... y creó nuevas emociones: la vanidad, el orgullo, la soberbia, la crueldad, la codicia, la búsqueda del éxito, la depresión, la ansiedad, la paranoia... y quedó prisionero de todos esos estados internos, inventados por él.

Al prolongar innecesariamente todos esos estados de excitación e inhibición interna, y con tanta frecuencia como para que sean casi permanentes, el hombre creó el “*estrés negativo*”, que es el estado continuo, alterado y patológico de todos los sistemas de su cuerpo, origen de muchas enfermedades. Ahora vive con una mente egocéntrica, un cuerpo enfermo por el estrés, en medio de una sociedad violenta.

Desde el enfoque de la evolución de la conciencia, ¿cuál es la posibilidad con las emociones? Según vimos, la emoción es una sensación interpretada por la mente como positiva o negativa, según produzca placer o dolor. Esa clasificación artificiosa no atenúa la mecanicidad del proceso. Tanto la alegría como la tristeza, el amor romántico y la pena del abandono, son procesos emocionales biológicamente mecánicos, ni positivos, ni negativos.

En este automatismo, regido por la fórmula Estímulo → Respuesta, estamos atrapados. Prisioneros de los mismos estímulos, las mismas percepciones, los mismos procesos químicos y las mismas acciones reactivas. Nuestras pautas y respuestas se repiten sin cesar, sin la más mínima reflexión: estímulo → respuesta → estímulo → respuesta... como los ratoncitos.

Los mismos procesos internos se repiten una y otra vez, y el resultado es un proceso emocional de pautas identificables y respuestas predecibles que se nos insertan en el cerebro y gobiernan nuestra vida cotidiana. Ahora, el hombre es una máquina emocional perfecta. Esto significa que nuestras percepciones, interpretaciones, sensaciones y reacciones se repiten incesantemente, en ausencia de nuestra propia Presencia.

Lo que empezó siendo un proceso biológico perfecto para sobrevivir, se convirtió en una manera compulsiva de vivir. Somos máquinas, pero podemos dejar de serlo.

¿Qué podemos hacer? Es un hecho que las emociones nos ayudan a sobrevivir y a vivir la cotidianidad. Ir por la vida con emociones nos hace sentir la genuina experiencia de estar vivos, de existir, de sentir, de amar, de sufrir, de gozar, de padecer. Las emociones le dan sabor, olor y color a la vida. Son muy interesantes. Estar enamorado es fascinante. El llanto silencioso es trascendente. La desilusión contiene la enseñanza de lo real. La alegría nos transporta a las dimensiones de la fantasía. La tristeza nos conecta con las profundidades de nuestro Ser. Todo lo que se pierden las piedras.

¿Cuál es la objeción? Que todas esas emociones, por bellas que sean, son biológicas, automáticas, reactivas, inconscientes. Bueno, entonces nuestra posibilidad es transformar en consciente lo que es inconsciente. Las emociones, por ser formas de la energía vital, son materia prima en el proceso de la conciencia de sí mismo, si las observamos. De las formas emana la conciencia, porque Todo es Conciencia, si practicamos la percepción pura de las formas. Es decir, si meditamos.

*“Una persona con alma supera su destino genético, la reacción de su cuerpo, el entorno, su propensión emocional. Piénsalo. Si quieres evolucionar como persona, escoge una limitación tuya que conozcas y actúa conscientemente para cambiar tus propensiones. Ganarás algo... sabiduría... conciencia.”*

*Joe Dispenza, Físico Cuántico*

Nuestra evolución conecta firmemente nuestra vida con las emociones, que son inevitables, necesarias, imprescindibles. Contienen nuestra energía.

Cuando las purificamos de sus contenidos mediante la percepción pura de sus procesos, lo que va quedando es una energía poderosa que nos acerca a la Mente Pura, y que oculta lo Sagrado de la Vida.

En ese proceso evolutivo de purificación interior, por el camino vamos encontrando otros estados más cautivadores y profundamente humanos, que podemos llamar sentimientos: el gozo existencial, la dicha de respirar, el sentirse Uno con Todo, la felicidad sin motivo, la pasión amorosa de servir, la compasión con el sufrimiento del prójimo, la alegría de vivir, el amor a la nada, la pasión por el vacío, el silencio y la soledad, la vivencia mística... Pero, como veremos luego, los sentimientos no son emociones.

La naturaleza crea las formas energéticas de las emociones, y Ud. puede transformar esas formas en niveles superiores de conciencia, cuando vive al servicio de su propia evolución. Todas las formas son conciencia oculta.

*“Una característica compartida por los humanos es la capacidad de herir y ser heridos. A veces parece más fácil ponerse furioso que ser amable, albergar rencor y ofrecer perdón, culpar que ser paciente y temer que amar. El insulto, la humillación y el rechazo inconscientes son inevitables pero no deben dominarnos. El odio y la compasión aumentan dependiendo de la **atención** que les demos.*

*Solemos pasar más tiempo pensando en las personas que detestamos que en las que amamos. Nos obsesionamos con quienes nos han hecho daño aunque ellos lo hayan olvidado y hayan seguido con sus vidas.*

*Si vivimos nuestras vidas sumergidos en sentimientos de arrepentimiento y amargura, estamos sacrificando la vida del momento presente. El corazón se convierte en una prisión cuando el resentimiento y la ira comienzan a regir cada aspecto de la vida.*

*El dolor proviene de afuera pero sólo es posible curarlo desde adentro.”*

*Cristina Feldman, budista.*

Cuando quiera meditar con las emociones, siéntese, tome una posición correcta y relajada, cierre los ojos suavemente, permanezca muy quieto y practique con cualquiera de estos temas:

Paso 1: Invoque mentalmente una de sus emociones más recurrentes e intensas.

Observe esa emoción, sienta sólo esa emoción que llena todo su cuerpo, sin pensamiento alguno.

Paso 2: Repita el paso 1... ahora sienta y observe las sensaciones y tensiones que aparecen en su cuerpo, sin pensar.

Paso 3: Repita el paso 1... el paso 2... ahora sienta que esas sensaciones y tensiones son formas de la energía, sin pensar.

Paso 4: Repita el paso 1... el paso 2... el paso 3... ahora vivencie al observador y a la energía como algo hecho de la misma conciencia, sin pensar.

Paso 5: Repita el paso 1... el paso 2... el paso 3... el paso 4... Ahora abra los ojos y vivencie los objetos presentes como las mesas, las paredes los tapetes... como hechos de la misma conciencia que el observador que está observando los procesos de la emoción, sin pensar.

**Práctica:** *“En medio de la cotidianidad, frecuentemente observe la emoción que en este instante ocupa todo su Ser, sin pensar, sin cambiar nada. Descubra lo que sucede en su Ser al observar así.”*





## 28. ¿Qué es meditar?

La meditación es la vía del despertar interior para abrirse al misterio oculto en la vida cotidiana.

Por tratarse de un proceso no mental, no racional, es difícil de explicar; por esta razón, hablemos primero de lo que no es meditación.

Se dice que hay escuelas de meditación y esta posibilidad confunde a las personas. De hecho la auténtica meditación ni es una escuela, ni pertenece a cierta escuela. Carece de escuela. No es algo organizado, institucionalizado, como una religión. No es un rito, no es un culto, no es una fe.

No es cierta clase de pensamientos, contemplación o concentración sobre algo, con un propósito, con el fin de conseguir algo, lo que incluye imaginación, reflexiones, deseos, creencias, invocación de imágenes o símbolos. La auténtica meditación no utiliza procesos racionales de ningún tipo. Por el contrario, se margina de la racionalidad mental. Por esto se afirma enfáticamente que el camino de la meditación excluye el pensar, imaginar, especular, filosofar, rechazar, seleccionar, valorar, interpretar. Por ahí no es la vía. Excluye todo proceso racional.

La contemplación suele significar la concentración en cierto concepto o símbolo de la realidad. Pero, de hecho, la Verdad no puede ser concentración en nada, puesto que la concentración estrecha la mente hasta llevarla a un punto, y la Verdad no es un punto o algo limitado.

La concentración también conlleva el proceso de exclusión; pero la meditación, por el contrario, es conciencia total de lo que está sucediendo, Aquí, Ahora, en este instante. La concentración en un foco suele ayudar en un principio, pero en su momento debe abandonarse porque la mente puede apegarse a ella, satisfecha con cierto placer, al descubrir cierta paz interior que antes no conocía.

La meditación tampoco es autohipnosis, ni se trata de que el maestro hipnotice al practicante. No es así, puesto que en la auténtica meditación la persona está totalmente despierta y es consciente de lo que sucede. No hay lugar para la hipnosis que separe al meditador de aquello que está observando.

No es un proceso egocéntrico. Por el contrario, la noción de “*sí mismo*”, de “*yo*”, desaparece paulatinamente, por lo que no se trata de una actividad de autoengrandecimiento, sino de abrirse, despertar y entregarse a la Totalidad, sin pensar, sin “*yo*”. Nos movemos del “*yo*” al Ser, al Espíritu, si quiere decirlo así.

Podemos darnos cuenta que, en la vida cotidiana, nos encerramos en nosotros mismos por medio de “*nuestras*” ideas, creencias, ideales, como si en realidad fueran nuestras. Nacimos sin esos contenidos y los adquirimos en el proceso cultural. En la meditación abandonamos este autoencierro. Es, por el contrario, el camino del equilibrio, la armonía y la integración.

Algunos meditadores tienen ciertas experiencias de acuerdo con sus creencias. Por ejemplo, si alguien pertenece a una religión, puede tener experiencias influidas por lo que cree, sabe, ha leído u oído. La fe y la creencia ocupan su mente, tienen poder sobre su mente y, bajo condiciones de concentración, pueden surgir experiencias en su mente con el fin de satisfacer su fe y su creencia.

Estas experiencias deben ser observadas del mismo modo que otras ideas o procesos, positivos o negativos, agradables o desagradables. No son reales, en el sentido de que se experimentan por medio de la mente. Son creaciones mentales y sensitivas, y no pertenecen al ámbito de lo no creado.

Las experiencias pueden aparecer y florecer, pero la meditación es la vía de la conciencia de la experiencia, permaneciendo libre de eso hasta que eso se disuelva. Si buscamos la experiencia la encontramos, pero perdemos la vía de la meditación.

Las técnicas, que son muchas, son muy útiles al comienzo, pero deben ser trascendidas paulatinamente porque son limitantes. Incluso el objeto de la meditación debe ser trascendido, de otro modo no existe apertura e independencia. Y el sujeto meditador, el "yo", también debe ser trascendido; de otro modo no existe libertad.

El propósito de la meditación es distinto del trabajo material. En el mundo laboral, por ejemplo, buscamos constantemente el progreso y el beneficio, y juzgamos las cosas desde un punto de vista mundano. Pero en la meditación todo esto debe dejarse a un lado, para que la libertad interior sea. Para ello, necesitamos purificar la mente, observando con nitidez todo lo que ocultan las emociones, los pensamientos, y todos los contenidos internos.

La libertad del objeto y del sujeto, trascendidos los dos, es el único propósito de la meditación. Si nos abrimos a la Totalidad, con una Mente Pura, vacía y silenciosa, la Conciencia absoluta se puede manifestar. Esa mente vacía y silenciosa es la libertad de todo.

Ahora veamos lo que la meditación sí es.

Cuando hay conciencia de la realidad, conciencia y existencia se unen, se fusionan, comparten una comunión, esa comunión es la meditación.

El estado interno de conciencia de la realidad es meditar, y en ese estado el meditador y la realidad experimentan una transmutación.

Ser consciente de la realidad es el estado de observación pura, de percepción pura de esa realidad momentánea, sin palabras ni pensamientos. Percepción pura de la realidad presente.

¡Meditar es percibir la realidad “*tal como es*”, sin pensamiento alguno!

En ese proceso interno la realidad percibida se puede transformar en formas energéticas más sutiles y más profundas, al unísono con el sujeto que percibe. Cuando el objeto cambia, el sujeto cambia. Cuando el sujeto cambia, el objeto cambia.

Cuando el objeto se disuelve en la nada, el sujeto se disuelve en la nada, porque Todo es Uno. Uno es Todo.

Pero la mente ordinaria, tal como existe, no es meditativa. Es parlanchina. En su estado actual siempre está verbalizando. Ve una flor y la verbaliza; mira un paisaje y lo verbaliza; ve a su pareja sentimental y la verbaliza. La mente puede transformar en palabras todo lo existencial, y al hacerlo abandona su conexión con la realidad.

Pensar y percibir son dos procesos muy diferentes. Somos prisioneros de la mente, de las palabras, de los pensamientos acerca de todo. Pensar en la realidad y la realidad “*tal como es*”, son dos hechos completamente diferentes.

Esta constante transformación de cosas y hechos en palabras, de la existencia en palabras, del suceder en palabras, es el obstáculo que debe ser trascendido en el caminar meditativo.

Estamos identificados con la mente y sus contenidos, creemos en eso, vivimos desde ahí, lo cual es un estado de enajenación, porque ni vivimos en contacto con la realidad exterior, ni vivimos conscientes de nuestro suceder interior.

El pensamiento es la negación de la realidad, y la meditación es la percepción viva, de instante en instante, de la realidad. ¿Por qué de instante en instante? Porque la realidad, la vida, está fluyendo constantemente, como un río que sólo deja de fluir cuando se disuelve en el mar:

*“Tan solo **vean** las cosas; no verbalicen. Tomen conciencia de su presencia, pero no las transformen en palabras. Dejen que las cosas sean, sin lenguaje; dejen que las personas sean, sin lenguaje; dejen que las situaciones sean, sin lenguaje. No es algo imposible; es algo natural. Es la situación presente la que es artificial; sin embargo, nos hemos acostumbrado tanto a ella, se ha transformado en algo tan automático, que ni siquiera nos damos cuenta de que estamos constantemente transformando la experiencia en palabras.”*

*Osho, místico.*

Meditar significa vivir conscientemente sumergido en la realidad, sin palabras, sin pensamientos egocéntricos. Pero no se trata de eliminar el pensar, porque la sociedad lo exige, pero podemos desarrollar la capacidad de conectar y desconectar el mecanismo de la verbalización. Si la vida cotidiana exige pensar, se piensa, se responde, se actúa, sin abandonar la conciencia de sí mismo, e inmediatamente regresamos al estado de percepción pura de la realidad. Este es el movimiento interno consciente, en medio de la cotidianidad.

Al vivir así nos vamos convirtiendo en el amo de la mente, porque ya no nos domina. Si la necesito la utilizo, y enseguida la abandono.

Es un poder sobre sí mismo. Al abandonarla regreso al estado de percepción pura de todo lo existente, para vivenciarlo. Es un movimiento interno sutil, inteligente, amoroso y bello. Me muevo de la mente a la no-mente, de la irrealidad a la realidad de la existencia, del pensamiento a la irracionalidad de la conciencia.

Pensar en la realidad y vivenciar la realidad son procesos excluyentes. Pensar en la vida y vivir la vida son procesos excluyentes. Pensar en el amor y amar son excluyentes.

Pero vivir y ser consciente de la vida, simultáneamente, es una comunicación existencial que trasciende todo ego, todo pensamiento, toda emocionalidad y toda adversidad. La vida consciente es la antesala de la libertad:

*“En la meditación no puede haber un pensador, lo cual implica que debe terminarse el pensamiento, el pensamiento urgido por el deseo de alcanzar un resultado. La meditación no tiene nada que ver con alcanzar un resultado.*

*No es cuestión de respirar de una manera especial o de mirarse la nariz o de despertar el poder de realizar ciertos trucos, y todo lo demás de este inmaduro disparate... la meditación no es algo separado de la vida.”*  
*Krishnamurti, místico.*

De manera que la meditación no es un sistema, no es un método, no es una disciplina, no es aquietar la mente mediante el truco de mirar la luz de una vela, no es una técnica. Ningún “*mantra*” puede ayudar y ningún cántico es meditar. Si canta “*Ohmmm*”, la mente se calmará, los pensamientos desaparecerán, el cerebro experimentará cambios electroquímicos en sus circuitos sometidos a una vibración, pero Ud. estará inconsciente, jugando a eso.

¿Nos podemos deshacer de las palabras utilizando una palabra como Ohmmm?

Meditar significa vivir totalmente presente, testigo del suceder, percibiendo la realidad “*tal como es*”, vivenciando la existencia, sumergido en un silencio viviente.

*“Pensar es necesario, pero no suficiente. Uno tiene que conocer también la vida. Meditación no es pensar, sino vivir. Vívela cotidianamente, a cada momento. Vive en ella, o deja que ella viva en ti.”*

*T. Deshimaru, Zen.*

¿Qué hacer con las palabras y los pensamientos? En realidad no puede hacer absolutamente nada, salvo percibir y comprender ese suceder mental. Cualquier cosa que quiera hacer o pueda hacer surgirá de su ego, que es su situación actual. Para empezar, simplemente observe cómo funciona su mente, observe sus pensamientos, dese cuenta de ellos. Eso es todo, por ahora, sólo obsérvelos, mientras aprende a vivir su vida.

Observar, tomar conciencia, no requiere de palabras. Es un acto existencial, no un acto mental. Tenemos que comprender que la mente no es el instrumento de la meditación, porque la naturaleza de la mente es pensar, no observar. La percepción pura, que no es un pensamiento sino un estado vigilante, alerta, existencial, es la vía hacia la meditación, y es una función del cerebro y la conciencia.

*“Meditar no es aislarse del mundo, como hacen ermitaños y ascetas. Todo lo contrario, es un reconectarse con el Universo, es unión con la existencia entera.”*

*K. Durheim, Zen.*

Es necesario tener muy claro que no se medita con la mente, pero los contenidos de la mente, como los pensamientos y las emociones, sí son objetos de percepción y meditación. ¿Por qué? Porque esas “cosas” de la mente han sido adquiridas. Excepto lo funcional, lo fáctico, el resto es un estercolero. Necesitamos una Mente Pura en la evolución de la conciencia, y esa necesidad requiere sanar, vaciar y silenciar la mente ordinaria que nos posee.

La mente ordinaria está siempre buscando un resultado, una respuesta, un camino hacia alguna realización, una meta. Es utilitaria. Se ha formado en el transcurso del tiempo, y sólo puede pensar en términos de resultados, de logros, de ganancias, de utilidades, de algo que debe ser ganado o evitado. Sus contenidos han sido adquiridos culturalmente y está volcada totalmente hacia afuera. Hay un error en su mirada.

*“Pensar es la enfermedad”.*

*Ch. Trungpa, budismo.*

La mente utiliza el pensamiento para manifestarse, y esa madeja de pensamientos es la red en que estamos enredados, divorciados de la percepción, alejados de la realidad. Es el pensamiento el que nos mueve en el tiempo, hacia el pasado o el futuro, lapso en el cual tienen importancia el conocimiento, la acción, el propósito, el llegar a ser algo.

Esa mente utilitaria es el individualismo, el que escoge, el juez, el censor, la voluntad, el buscador de la verdad, el ego. Ese “yo” debe cesar, para que la Realidad sea. Ese buscador debe diluirse en la nada, sin ninguna esperanza de recompensa. Eso es meditación.

*“Meditar no es buscar, sino encontrar”*

*D. T. Suzuki, Zen.*



El vacío y el silencio de la Mente Pura no pueden producirse por la acción de la voluntad, del deseo espiritual. No se trata del “*deber ser*”, ni del “*llegar a ser*”, sino de Ser, Aquí, Ahora, lo que se es, sin más, pero consciente. La realidad profunda no puede buscarse; está ahí cuando el buscador no existe y se puede manifestar cuando se han diluido los contenidos de la mente ordinaria.

La voluntad debe cesar, el buscador debe morir, el “yo” debe regresar a la nada, el objeto de la meditación se transmuta, el sujeto meditador se diluye, y queda la conciencia. Eso es meditación.

Es la percepción pura, sin un solo pensamiento, la que asume la transmutación de las formas, desde las formas más densas hasta las energías más sutiles y profundas. Según sea su Ser, así es su posibilidad; por ejemplo:

1. Si observa su cuerpo, con la mirada interior, sin pensar, descubre su forma, su perfil, sus rasgos físicos.
2. Si percibe más cerca su cuerpo, desaparecen las formas y encuentra las sensaciones que aparecen, fluyen y desaparecen, por todo el cuerpo.
3. Si percibe más profundamente sus sensaciones, estas desaparecen y encuentra las energías que las constituyen.
4. Si percibe más profunda y sutilmente sus energías, estas desaparecen, y surge una Mente Pura, vacía y silenciosa, un campo cuántico, otra dimensión, hecha de Conciencia.

El mismo proceso acontece al meditar con cualquier objeto de su mente, de su emoción o de su cuerpo. Al ser percibidas, todas las formas se transmutan en formas más sutiles, en un encadenamiento que conduce a la Conciencia.

La transmutación de los estados psicoemocionales, mediante la percepción, transforma todas esas formas en energía, y la energía se abre al Misterio de la Conciencia, porque todo el Universo es energía y Conciencia.

Y no se trata de intentar crear un estado interno que se desea, sino de una observación pura de “*lo que es*”, cada vez más sutil y más profunda, hasta los confines del Ser.

Existe una posibilidad reservada a cada ser humano, que sólo él puede realizar.

No sabemos de dónde venimos, ni para dónde vamos, pero podemos descubrir lo que SOMOS.

Desafortunadamente en Occidente la meditación se asocia a un yogui que hace esfuerzos, que se resiste a los deseos, con los ojos cerrados en una profunda concentración y apartado del mundo. Pero en realidad, cuando la meditación es un huésped dentro de sí mismo, anclada en sí mismo, el flujo ininterrumpido de conciencia puede vivenciarse mientras camina, habla, come, vive la vida, e incluso cuando se hace el amor. Se puede vivir consciente.

Se trata de ¡**Ser** en el hacer!

Incluso, aunque por ahora parezca un poco extraño, el sufrimiento que se produce en la vida cotidiana, el dolor físico, la pena por el abandono, la desolación del intelectual puro, el desencanto de lo cotidiano, la sinrazón de la rutina mortal, pueden ser el combustible que nos conduzca a las profundidades del Ser, si meditamos con esos estados internos. Todo eso puede ser objeto de conciencia, si lo observamos sin pensar.

No es necesario cambiar nada. Todo es perfecto como es, porque es así. Lo que es necesario es estar Presente, ser Testigo de la realidad viviente, percibiendo el flujo de la vida que nos ha sido dada.

El río fluye hasta cuando desemboca en el mar.

La vida fluye hasta cuando se disuelve en la Conciencia.

Lo manifestado es la vida, y lo aún no manifestado es la Vida Eterna.

**Práctica:** *“Frecuentemente vea la vida como es y viva la vida como es, sin cambiar nada, sin un solo pensamiento. Descubra lo que sucede en su Ser al vivir así.”*



## 29. ¿Qué es el estado de percepción alerta?

La observación, la “*observación de sí mismo*” y la “*percepción alerta*” son tres procesos diferentes, pero los tres exigen atención.

La observación se asocia a la función de los sentidos, captando información del mundo externo para enviarla al cerebro. Es un proceso propio del estado de vigilia, inconsciente, en el cual el cerebro utiliza una atención instintiva, reactiva, que protege la vida. Esta atención no es dirigida sino atraída por los estímulos externos, no es deliberada, no profundiza, carece de todo propósito trascendente. Pertenece al instinto de sobrevivencia de todos los animales... incluido el hombre.

En la “*observación de sí mismo*” la atención es focalizada hacia el interior de sí, y para ello no hay órgano de los sentidos, lo que la hace más difícil.

La clase de conocimiento que cambia internamente a una persona no se puede lograr simplemente por medio de la observación. No está en la dirección de los sentidos volcados exteriormente. Otro conocimiento es posible al hombre y empieza por la “*observación de sí*”: es el conocimiento de sí mismo, que no puede obtenerse a través de los sentidos.

La primera clase de conocimiento, que es adquirida mediante la observación sensorial de lo externo, puede cambiar las condiciones externas de la vida de la persona. Por el contrario, la segunda clase

de conocimiento, que es el conocimiento de sí mismo mediante la “*observación de sí mismo*”, cambia al hombre mismo.

La observación es un medio para cambiar el mundo, mientras que la “*observación de sí mismo*” es un medio para cambiar el “yo”.

En ese proceso de observación de sí la persona puede desarrollar cierta sensibilidad hacia su propia vida, cierta calidad de atención, empieza a hacerse preguntas serias acerca de sí mismo, sorprenderse por lo que le sucede, empieza a sentir que necesita ayuda. Sin comprender mucho, está en tránsito del “*estado de vigilia*” al estado de “*conciencia de sí mismo*”.

En esa transición puede **observar** que no es consciente de lo que hace o dice, que vive identificado con todas las cosas y eventos; que reacciona mecánicamente a los estímulos que la vida le ofrece; puede observar que no vive despierto, sino dormido psíquicamente; que su cuerpo, sus emociones y su mente están saturados de hábitos recurrentes; puede observar y descubrir que sus actitudes y conductas fueron aprendidas, sin saber cuándo ni por qué; en fin, puede **observar** y constatar que vive apegado, preocupado, trastornado, perturbado, padeciendo casi siempre bajo el imperio de las emociones negativas.

Cuando la “*observación de sí mismo*” se profundiza, se va haciendo más sensible, más sutil, más frecuente, más existencial. Entonces, se va convirtiendo en un estado interno nuevo que se denomina el “*estado de percepción alerta*”. La observación de sí evoluciona hacia la percepción alerta. La observación de sí es un proceso mental mientras que la percepción alerta es un nuevo estado del ser interior.

Si se observa a sí-mismo, está observando algo llamado “*sí-mismo*”, que antes daba por supuesto. Pero si además asume el estado de percepción alerta, puede sentir su Ser como algo separado

de todas esas actitudes y conductas tan excéntricas. Empieza a descubrir que Ud. existe, Aquí, Ahora. En el estado de percepción hay una Presencia interior, una sensación de existir, de vivir, de Ser algo distinto de las reacciones biológicas y los sucesos.

*“La percepción alerta es un estado en el que la mente observa algo sin condenarlo ni aceptarlo en el que meramente se enfrenta a la cosa tal como es.”*

*Alan Watt, Zen.*

El estado interno de percepción alerta es ser como un radar: atento, perceptivo, receptivo, observando y detectando señales, internas y externas, identificándolas, reconociéndolas, ubicándolas. El radar siempre está en estado de percepción, haya o no haya señal.

La observación de sí es un proceso mental y la percepción es un estado existencial.

El estado de percepción alerta consiste en que la atención está abierta a la totalidad, todos los sentidos operan sin el pensamiento, y el cuerpo utiliza al sistema nervioso para sentir todas las sensaciones del instante. Atención, sentidos, cuerpo, al unísono, sin un solo pensamiento, abiertos al TODO sin foco alguno. Atención abierta, holística, oír, ver, sentir, sin foco, todo activo y preparado para observar y *comprender*, todo simultáneamente.

Eso es percepción alerta o atención total. Es el fundamento de la conciencia de sí mismo y de la comprensión de la realidad. Tome nota que aquí aparece la comprensión.

En el estado de percepción alerta no existe el bien ni el mal, lo malo y lo bueno, todo se ve y se observa “*tal como es*”, pero no se juzga. Todo proceso racional está ausente. En la mente no existen divisiones internas porque no se toma partido por esto o por aquello.

Es un estado receptivo y perceptivo de la realidad total, interna y externa, que es ser como un Testigo del suceder de la vida.

La creación mental de la división engendra el conflicto entre el bien y el mal, entre lo correcto y lo perverso, entre el lobo y la oveja. Todas esas divisiones y todas las divisiones imaginables, son creaciones de la mente. El conflicto entre “*lo que es*” y “*lo que debería ser*” existe donde no hay amor, porque esa ilusoria división es creada por la mente y la mente no ama, pero piensa.

Cuando mira a su pareja y piensa que “*debería ser distinta*”, ahí no hay amor, no hay afecto, pero hay mente condenando. Es su “ego” enjuiciando sin compasión el Ser de su pareja. Eso no es una relación sino un juicio sin defensa, humanamente muy injusto.

Por el contrario, cuando no hay creación mental de conceptos—bien, mal; malo, bueno; me gusta, no me gusta— hay una percepción de la totalidad de la vida y ahí está el Amor, que se manifiesta como bondad, compasión, comprensión de la realidad, gratitud.

Cuando hay percepción pura nos estamos orientando hacia la totalidad de la vida, sin discriminación alguna, sin rechazar nada, abiertos a todas las formas de la realidad, dirigiéndonos con claridad hacia un “*campo informe de bienaventuranza*”, como afirma el Zen.

*“La percepción alerta es un estado en que no hay esfuerzo alguno; implica estar alerta sin optar, no en algún sentido fundamental, sino en todos los órdenes; implica estar alerta en nuestras acciones, en nuestros pensamientos, en nuestras respuestas relativas, sin escoger, sin condenar, sin identificarnos ni negar, de modo que la mente empieza a comprender cada pensamiento y cada acción sin que haya juicio al respecto.”*

*Sri Nisargadatta, místico.*

Mirar un hecho, sin conocimientos, sin pensamientos, es estar alerta al hecho, en contacto existencial con el hecho. Este estado no es fácil, porque estamos identificados con los contenidos de la mente, obsesionados con las ideas acerca del hecho y no por el hecho mismo. Nos importa la idea, no el hecho. No nos importa la realidad, sino lo que pienso de la realidad. Esta obsesión es la fuente de todos nuestros conflictos. Si sólo miráramos las cosas y los hechos “*tal como son*”, ¿qué conflicto habría?

Cuando el interés principal es comprender el hecho, la realidad, lo fáctico, y cuando uno ve que el trasfondo del pensamiento le impide comprender el hecho, ese interés vital en el hecho acaba con el trasfondo. Mire a su pareja como es, sin pensar en nada, sienta su presencia, perciba el milagro de su existencia junto a Ud., y entonces empieza a comprender lo que es el Amor.

*“La percepción alerta no actúa sólo con respecto a lo externo: el vuelo de los pájaros, las sombras, el mar inquieto, los árboles y el viento, el mendigo y los lujosos automóviles que pasan a su lado; también está la percepción alerta del proceso psicológico, de las tensiones y los conflictos internos. Uno no censura al pájaro que vuela, lo observa, percibe su belleza. Pero cuando uno considera su propia lucha interna, la censura o la justifica. Es incapaz de observar este conflicto interno sin introducir opción ni justificación alguna.”*

*Krishnamurti, místico.*

Cuando la persona en estado de percepción pura, alerta, observa en silencio un problema, sin condenar ni justificar, ese problema es comprendido y disuelto en la nada. Así, la mente ordinaria se va sanando, vaciando y silenciando, se va convirtiendo en una Mente Pura, que es el ámbito propicio para la revelación de la Verdad.



Podemos hacer una meditación en varias sesiones progresivas, en la medida en que su sensibilidad sea más sutil y su atención más abierta a la totalidad; vamos a practicar los movimientos internos que nos conducen al estado de percepción alerta y comprensión de la realidad que sucede:

Sesión 1: Siéntese en una posición cómoda... columna vertebral erguida... suelte las tensiones más fuertes... permanezca muy quieto... ojos semiabiertos... pupilas quietas... dirija toda su atención al cuerpo... sienta todo el flujo de las sensaciones a través de su cuerpo... abandone todo pensamiento y no trate de entender nada... Sea Testigo de su cuerpo... sin pensar...

Tiempo: 10 – 15 minutos.

Sesión 2: Repita la sesión 1... ahora vea todo a través de los ojos, sin moverlos, sin mirar nada, utilice una mirada panorámica... oiga todos los sonidos a través de sus oídos, sin escuchar nada en particular... Sea Testigo de las imágenes y los sonidos... sin pensar...

Sesión 3: Repita la sesión 1... la 2... ahora abra todos los sentidos y todo su cuerpo, como ventanas abiertas al suceder de la vida, abiertos a la totalidad, sin foco alguno... Sea testigo del suceder de la vida... sin pensar...

Sesión 4: Repita la sesión 1... la 2... la 3... ahora abra su atención hacia la totalidad, plena, holística, sin foco alguno, relajada pero alerta, sin tensiones, sin esfuerzo... Sea Testigo de la totalidad de la vida... sin pensar...

Sesión 5: Repita la sesión 1... la 2... la 3... la 4... sienta que está Aquí, Ahora, existiendo, totalmente abierto, abierto a la totalidad, receptivo y perceptivo, sin elección de nada, sin opciones de nada, sin percibir nada en particular, sin nada... existiendo... Sea Testigo de su propia vida... sin pensar...

Este es el estado de percepción alerta, de Presencia interior, de Testigo de Todo, sin juicio alguno.

Desde este estado, quieto o en medio de la cotidianidad, puede observar, ver, mirar las cosas como son, puede percibir lo que es, comprender lo que sucede, porque no hay pensamiento alguno. Puede observar las cosas internas y externas, comprender los eventos y sus relaciones con todo eso, porque no hay ni un solo pensamiento.

Ha sustituido el proceso del pensamiento reactivo por el estado de percepción pura. Este es el estado de Presencia interior, desde el cual puede observar todo, interno y externo, sin un solo proceso racional.

Por ahora, usted es Testigo de su vida.

Luego, podrá Ser la Vida misma.

**Práctica:** *“En medio de la cotidianidad, frecuentemente asuma el estado de percepción alerta y observe la presencia silenciosa de todas las cosas, sin pensar. Descubra lo que sucede en su Ser al observar así todo.”*



## 30. ¿Qué es la comprensión?

Si Ud. se hace esta pregunta, seguramente va a tener dificultades para contestarla, porque quizás nunca ha pensado en este tema. Si encuentra una respuesta dentro de sí mismo, surgirá desde su actual nivel del Ser y desde su conocimiento.

Cada persona tendrá su respuesta, según sea su Ser y su conocimiento. Tantas respuestas como personas. ¿Esto quiere decir que no hay una respuesta única, absoluta y verdadera para esta pregunta? Sí, hay una buena respuesta.

Partamos de que saber y comprender son dos cosas muy diferentes. El saber es una pequeña parte del comprender, pero el comprender no es de la misma naturaleza mental que el saber; es algo de otra naturaleza. Tal como un río llega a ser parte del mar, pero el mar es otra cosa. Podemos dividir la comprensión en dos partes:

1. La comprensión entre dos personas.
2. Comprender una cosa, un problema, un estado interno.

La comprensión entre dos personas depende de que sus conocimientos sean similares y sus Seres sean semejantes. En tal caso, esa comprensión no sucede solamente en su razonamiento lingüístico, sino que es, más bien, un encuentro existencial en esta dimensión de la vida, un convivir la misma vida, una comunión de dos Seres que el Universo junta en un mismo instante de la eternidad.

Esa comunión es el amor humano.

Lo contrario de este amor, de esta comprensión, es la violencia. Toda violencia hunde sus raíces en no comprender al otro, que es resultado de las emociones negativas. Las emociones negativas –ira, soberbia, rencor, celos, envidia– no llevan a la comprensión sino a la violencia. Cuanto más negativa es una persona menos comprende y más se deja dominar por la ira. Un hombre iracundo es un bárbaro recién salido de las cavernas.

La comprensión humana es una relación creativa y un estado positivo de las partes. Por eso las emociones no pueden crear la comprensión, pero pueden crear la incompreensión que se manifiesta como violencia física y psíquica. Si se está en un estado negativo todo se percibe deformado, retorcido, no se comprende nada o se comprende todo al revés. Tal como es su nivel del Ser y su conocimiento, así comprende.

Respecto de comprender una cosa, un problema o una idea, puede haber un saber acerca de eso, pero ese saber es algo completamente diferente de comprender eso. Hay una enorme diferencia entre saber y comprender.

El saber es sólo una acumulación de información en la memoria, cuyo movimiento produce el pensar. Se piensa desde la memoria.

La comprensión es, en sí misma, energía, pura energía, energía poderosa. No se ve, no se toca, pero está allí, actuando. ¿Cómo activarla?:

*“La diferencia entre el saber y la comprensión se aclara al darnos cuenta que el saber puede ser la función de un solo centro. Por el contrario, la comprensión es la función de tres centros.*

*De modo que el aparato del pensar puede saber algo.  
Pero la comprensión aparece solamente cuando el hombre  
tiene el sentimiento y la sensación de todo lo que está  
vinculado a su saber.”*

*Gurdjieff, místico.*

Entonces, cuando Ud. utiliza sólo el pensamiento (saber) para resolver un problema o comprender la verdad que hay en algo, está empleando un instrumento que es completamente inadecuado como herramienta única; el pensamiento (saber) es viejo, es un producto del pasado, de la experiencia, y toda experiencia reside en la tumba del pasado. El pensamiento es viejo, está condicionado por el conocimiento adquirido de otros, de manera que nunca es libre para ver y comprender algún hecho que está sucediendo Ahora, en el momento presente.

El saber y el pensar son una pequeña fracción de la comprensión, pero no son, en ningún caso, la comprensión total. Tal vez sorprende que saber y comprender no sean la misma cosa. Se supone que lo uno implica lo otro, pero no es así. Le puede atribuir a alguien un gran conocimiento, pero quizás esa persona comprenda muy poco de lo que sabe y muy poco de la vida.

También podría decir de alguien que sabe poco pero comprende mucho, como suele suceder con las personas del campo. Se puede decir de Jesús que sabía poco, porque no hay indicios de que haya leído o estudiado formalmente, pero Jesucristo comprendía todo.

*“Lo que yo hago, tú no lo comprendes ahora; mas lo  
entenderás después.”*

*Jesucristo (Juan 13, 7), Biblia.*

Confundir el saber y el comprender conduce a confusiones y contradicciones con sí mismo y en la relación con el prójimo, difíciles de resolver. ¿Cuál es la diferencia esencial?

El *saber* compromete un solo centro: el cerebro mental, la corteza cerebral. *Comprender* compromete al ser humano en su totalidad: su mente, su cerebro emocional y el accionar de su cuerpo.

Si Ud. quisiera comprender en profundidad este conocimiento que estamos comentando, tendrían que participar sus tres cerebros. Un solo cerebro no es suficiente. Tendría que *saber* lo que comentamos, desarrollar un *sentimiento* hacia lo afirmado, y *ejercitarse* con las PRÁCTICAS que encuentra a lo largo del texto. ¿Por qué cree que cada capítulo incluye una práctica?

Si Ud. quisiera comprender qué es el amor romántico, necesitaría saber algo del amor, enamorarse y compartir la vida con la persona amada. La autoobservación, el conocimiento de sí mismo en estos tres procesos, le daría la comprensión de lo que es el amor... o el desamor.

Si Ud. quisiera comprender la idea repetida de que el hombre es una máquina, tendría que *saber* un poco acerca de la extraordinaria complejidad de su cuerpo, su anatomía, su fisiología, sus procesos químicos y eléctricos, las diversas formas como se manifiesta su energía vital; tendría que observar y descubrir toda su reactividad *emocional*, cuando está sucediendo; tendría que observar el *accionar* de su cuerpo físico bajo el poder de sus emociones. Entonces, comprendería que Ud. es una máquina pero, al constatarlo, estaría abandonando su mecanicidad. Porque, ¿quién observa todos esos procesos? ¿Quién?

El ser humano es una máquina psicobiológica, que puede dejar de serlo. Ahí está la evolución posible, pero es necesaria la observación de sí mismo, la comprensión de sí mismo.

La comprensión transforma lo comprendido. La comprensión libera. La comprensión es energía intemporal.

La comprensión verdadera, tricerebral, no puede grabar memorias, no es de su naturaleza, porque no es conocimiento ni entendimiento. Al contrario, borra, extirpa programas mecánicos de comportamientos, que son nuestro pasado biológico. Actúa en el instante presente, que es intemporal.

Si comprende algo es porque esa comprensión ha eliminado el condicionamiento que le impedía comprender. No lo ha reemplazado por otro. Simplemente lo ha disuelto en la nada. Si no comprende su codicia, cuando la comprende desaparece, pero su energía permanece. Desaparece la *forma* emocional, porque la comprensión perceptiva la transforma en energía. La comprensión es una poderosa transmutación de todas las formas comprendidas en energía pura.

Para comprender algo como su orgullo, Ud. tiene que observar los pensamientos que oculta; percibir esa vana emoción de ser más que los demás y descubrir los sufrimientos que causa en las personas que más lo aprecian; además, verse actuando desde el orgullo, su tono de voz, su mirada, sus movimientos autoritarios, sus gestos de autosuficiencia, su prepotente lenguaje corporal, sus comportamientos.

Todo el proceso debe ser percibido, y entonces la *forma* emocional llamada orgullo se extingue, porque ha observado todas sus manifestaciones –mentales, emocionales, corporales– y ha comprendido toda su estolidez. Esa comprensión disuelve el orgullo, que es una forma de la energía, en energía pura.

La *forma* es la que se extingue en la nada, pero su energía ha sido transmutada. La “*forma*” desaparece. La energía permanece.

*“La Verdad no es “lo que es”, pero la comprensión de  
“lo que es” abre la puerta a la Verdad.”*

*Krishnamurti, místico.*

La verdad no es el orgullo, pero la comprensión del orgullo conduce a la Verdad. La verdad no es la ira, ni el sufrimiento, ni los conflictos, ni el estrés, ni su melodrama existencial. Todo eso es “*lo que es*”. Nada de eso es la Verdad. Pero la comprensión de todas esas “*formas*” emocionales “*abre la puerta a la Verdad*”.

Empiece a reconocer que absolutamente todo lo existente, tangible e intangible, son formas de la energía hechas de formas más simples, hasta la no-forma, que es la naturaleza esencial de todo.

El agua, por ejemplo, es una forma compuesta de Hidrógeno y Oxígeno; a su vez, el Hidrógeno es una forma construida por átomos; y los átomos son formas creadas por partículas subatómicas, y las partículas son formas aleatorias energéticas que son y no son, están y no están, aparecen y desaparecen, probabilidades de existencia que se manifiestan como ondas o como partículas... Entonces, ¿qué es el agua?

Pero también podemos ver el proceso a la inversa. Lo no-manifestado, lo sin-forma, se manifiesta en formas simples, y las formas simples se transforman en formas más complejas, hasta su cerebro, hasta su emoción, hasta su pensamiento, que todo eso son formas complejas.

¿Qué es su ego? Un estado interno de identificación con algunas de sus formas mentales, emocionales o físicas. Su Ser, entonces, ya no brilla, cubierto por todas las capas de sus formas. ¿Cuál es, entonces, su posibilidad evolutiva? ¡Regresar por el camino de las formas, profundizando en sí-mismo, atravesando conscientemente capaz de formas, hasta el encuentro con la no-forma! Este es el secreto de la autotransformación.

Las formas de la energía son las que se transmutan en formas cada vez más simples, en la medida en que profundiza en sí mismo, hasta ninguna forma.



La Mente Pura, vacía de toda forma y silenciosa de todo pensamiento, es la más elevada posibilidad humana. Ahí se puede manifestar Dios, la Conciencia, la Verdad, llámela como quiera.

Practiquemos. Tome la decisión de liberarse del miedo a algo o alguien, utilizando el conocimiento del capítulo anterior y la propuesta de éste. Son varios pasos. Practique con cada paso tantas veces como sea necesario, antes de transitar al siguiente paso; durante el proceso va a comprender qué es comprender:

- Paso 1: Dedíquese a sí mismo unos 10 -15 minutos.  
Solo, siéntese cómodo, erguido, sin tensionarse, ojos cerrados, permanezca quieto pero relajado.  
Asuma una firmeza interior.  
Observe todo lo que sucede dentro de sí...
- Paso 2: Repita paso 1...  
Ahora invoque mentalmente el objeto de su miedo.  
Visualice una situación reciente en que haya sentido miedo a eso, tal como fue.  
Sienta el mismo miedo, acérquese a ese miedo, mírelo de frente, quédese ahí, sufriendo de miedo durante unos 5 minutos, pero mirándolo de frente, sin cambiar nada...
- Paso 3: Repita paso 1... el 2...  
Ahora observe los pensamientos ocultos en ese miedo, mírelos de frente, sin seleccionar nada, sin rechazar nada, experimentelos como hechos de energía en su mente, como cosas mentales hechas de energía...
- Paso 4: Repita paso 1... el 2... el 3...  
Ahora observe el miedo como una simple emoción en su plexo, hecha de energía.  
Experimentela como una cosa física en su plexo, hecha de energía...

- Paso 5: Repita paso 1... el 2... el 3... el 4...  
Ahora observe las sensaciones que el miedo produce en su cuerpo, las tensiones, los dolores, las manifestaciones físicas de su miedo.  
Experimentélas como cosas físicas en su cuerpo, hechas de energía...
- Paso 6: Repita paso 1... el 2... el 3... el 4... el 5...  
Ahora, observe los pensamientos ocultos en su miedo, como cosas en su mente hechas de energía...  
Ahora experimente su emoción de miedo como una cosa en su plexo hecha de energía...  
Ahora experimente las sensaciones en su cuerpo como cosas hechas de energía.  
¡Su miedo ha desaparecido!  
Sólo queda la energía de la comprensión.

Esta captación vivencial de cualquier “*forma*” en los tres planos, la transmuta en una energía esencial y poderosa, hecha de la misma conciencia que los pensamientos, las emociones, las mesas, las paredes, las sillas, y el observador que está observando la forma, porque Todo es Conciencia.

La comprensión es vivenciar algo en la totalidad de sus manifestaciones, en la mente, la emoción y el cuerpo.

El hombre es lo que comprende.

**Práctica:** *“En medio de la cotidianidad, frecuentemente asuma el estado de Percepción Alerta y mire lo que está sucediendo en su espacio interior. Descubra lo que sucede en su Ser al mirar eso.”*



## 31. El problema del deseo

La mayoría de los Maestros conocidos, las Escrituras y algunas de las Escuelas de Conocimiento interior han condenado el deseo, especialmente el deseo sexual, afirmando que debe ser controlado, reprimido. Han considerado el deseo como un obstáculo para la vida superior. Para superarlo, algunos de los santos cristianos castigaron sus cuerpos, tal vez buscando que el sufrimiento sustituyera al placer.

El Buda es un buen referente. Él es el gran ícono de la lucha contra el deseo. Luego de castigar su cuerpo durante años, casi hasta morir, encontró su propia filosofía basada en la exclusión del deseo. Según textos, él mismo lo dijo así:

*“¿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 y otra parte; es el anhelo de placer sensual, la sed de existencia y de aniquilación.”*

*Walpola Rahula, budista.*

La intuición central de Buda se resume en cuatro preceptos que se denominan “Las cuatro nobles verdades”:

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*”, una senda de moralidad austera de ocho preceptos.

En esto reside la idea central de la predicación de Buda, y esta sería la iluminación que obtuvo bajo un árbol que le dio súbitamente la felicidad perfecta, el Nirvana.

Nos vamos a permitir la libertad respetuosa de cuestionar esta tesis budista, porque el budismo no es el único conocimiento esotérico que hay sobre la tierra: ¿El deseo puede ser reprimido? ¿Puede ser extinguido? ¿Acaso el deseo es un error de la condición humana? ¿Sin deseos la humanidad hubiera sobrevivido?

Veamos esta situación de una manera un poco diferente, porque el deseo parece algo tan natural. El deseo de alimento, el deseo de dormir, el deseo sexual, el deseo de hacer ejercicio... y estos deseos suelen cambiar de intensidad e importancia, antes de transformarse en anhelos obsesivos. Parecen deseos propios de la condición humana.

En general, los deseos son transitorios, pasajeros. Un deseo de hoy puede desaparecer hoy mismo, o quizás mañana, y aparece otro deseo. Pueden ser tan leves como una simple preferencia circunstancial, sin asomo de sufrimiento. Pero también es un hecho que un deseo pueril se puede convertir en una obsesión poderosa, y entonces ahí si hay un estado interior de conflicto, de potencial sufrimiento.

En el tránsito del deseo a obsesión está el sufrimiento.

El objeto del deseo cambia, pero el deseo en sí persiste, como una condición de la naturaleza humana, tal como la respiración, como sentir sensaciones. ¿El deseo puede ser reprimido? ¿Se puede reprimir la respiración?

Independientemente del objeto del deseo, el movimiento interno que llamamos deseo persiste, como algo que pertenece a la naturaleza humana. Podríamos verlo como una fuerza interior que mueve a la acción, que activa al ser humano, sin producir sufrimiento, pero podría producirlo si se convierte en un anhelo obsesivo.

¿Cómo surge el deseo? Veamos un ejemplo. Veo un modelo nuevo de celular con una tecnología más avanzada, y comienza un proceso de deseo, una cadena de reacciones hasta que lo consigo para **mí**, o no lo consigo. Si lo consigo para **mí**, me produce placer; si no lo consigo **me** produce sufrimiento. Entonces, ¿cuál es el problema? ¿La percepción inicial del celular? ¿El deseo de poseerlo? ¿El afán de posesión? ¿El placer de poseerlo? ¿El sufrimiento de no poseerlo? ¿Cuál es el problema?

Veamos este proceso por pasos. El objeto atrae la vista y aparece el deseo:

Percepción sensorial → Deseo

Esa reacción es perfectamente natural, porque no podemos evitar las percepciones sensoriales (ver, oír, sentir, oler), ni podemos evitar el sentimiento natural de desear eso, porque ese deseo es la reacción natural a la percepción de eso. Hasta aquí, este proceso pertenece a la psicobiología de lo humano. Esto no se puede reprimir.

Pero, súbitamente aparece el anhelo de poseer eso, que es el “yo” diciendo: ¡Tengo que tener eso para mí! Así, el natural deseo se convierte en el afán egocéntrico de posesión, que podemos llamar anhelo u obsesión, se incrusta en la mente y permanece ahí, aún en ausencia del objeto deseado. Queda ese anhelo como una obsesión, la persona se identifica con ese estado interno, el objeto se convierte en el propósito de la vida, ignorando así la realidad del momento presente.

La persona obsesiva está enajenada, fuera de sí, sin conexión con la vida del momento presente, inconscientemente lejos del Aquí-Ahora-Esto.

De manera que el proceso total del deseo parece ser así:

Percepción sensorial→ deseo→ afán de posesión→ obsesión

En esta cadena reactiva, que empieza siendo un proceso natural, ¿dónde empieza a ser un sufrimiento? Si percepción y deseo son procesos perfectamente naturales, entonces el “yo” posesivo es el que crea el anhelo, la obsesión, el sufrimiento. Si no hubiese “yo” posesivo, ¿cuál sería el problema con el deseo? Ninguno. El problema no es el deseo, sino el “yo” posesivo.

Si destruimos el deseo, podemos destruir la vida misma. Si lo desnaturalizamos, controlamos o reprimimos, podemos estar destruyendo algo extraordinariamente necesario. Si pertenece a la naturaleza humana, si es propio de este aparato psicosensorial tan interesante y complejo, ¿por qué habría de ser destruido?

A partir de esta reflexión se puede convenir que el deseo no causa sufrimiento, que es origen de la acción y del placer humano, pero también es cierto que no soy el deseo, por puro que sea, puesto que es sólo una “forma” psicoemocional de las muchas que son propias de la condición humana. Por lo tanto, tenemos que comprender el deseo, por la simple razón de que no somos eso, profundizando en él, como una puerta más de entrada al Ser profundo.

Tampoco soy la respiración, pero puedo profundizar en mí mismo, entrando por esa puerta en la dirección del Ser profundo. Es lo mismo.

También hubiera podido considerar a las sensaciones placenteras como fuente de sufrimiento, por ejemplo por razones morales. ¿Se pueden reprimir las sensaciones? No. Pero puedo comprender que no soy las sensaciones y que puedo entrar por esa puerta en la dirección del Ser profundo, sin destruir nada, sin rechazar nada. Es lo mismo, porque todo es Conciencia.

De manera que desde esta perspectiva que estamos desarrollando, basada en la transmutación interior de las energías, nos distanciamos de la propuesta de Buda. Tampoco podemos compartir la tesis cristiana del deseo, expuesta claramente por San Juan Apóstol; en su primera epístola universal dice:

*“Porque todo lo que hay en el mundo, los deseos de la carne, los deseos de los ojos, y la vanagloria de la vida, no provienen del Padre, sino del mundo.”*

*1 Juan 2, 16*

En la hipótesis creacionista, esencialmente dualista, de origen judío, el Padre y el mundo son dos entidades claramente diferenciadas. En la hipótesis mutante de las energías, que es teoría evolucionista autoconstatable, todo es Conciencia, sin dualidad alguna. El cuerpo humano es *“conciencia hecha carne y sangre”*; una emoción es una *“forma”* energética cuya esencia es la Conciencia; una casa es la Conciencia hecha ladrillos. Todo es Conciencia. ¿Qué hacer con el deseo? Entrar por esa puerta hasta las profundidades de sí mismo, porque el deseo es sólo una *“forma”* de la energía.

*“Todo esto son explicaciones psicológicas, pero para el practicante de la Transmutación Interior los deseos son simplemente energía o conciencia con una “forma” o concentración diferente.*

*Desde esta perspectiva, y sin ninguna etiqueta, los deseos, anhelos y antojos son simplemente lo que son, concretamente, energía o conciencia.”*

*Stephen H. Wolinsky, Tao.*

Para participar en la danza de la autotransformación puedo entrar por la puerta del deseo. Si “*deseo*” alcanzar vivencias profundas, entro por el deseo, que es una de las muchas puertas que me han sido dadas. El deseo es “*lo que es*”, una forma psicoemocional hecha de energía, por donde puedo entrar. ¿Por qué negarlo, reprimirlo, juzgarlo? Es una “*forma*” de la energía, como un pensamiento, una sensación, un sueño, una pena, un beso, el sexo, la luz... porque todo es energía.

Los problemas surgen en la vida cuando intentamos sustituir las “*formas*” por otras “*formas*”, en lugar de comprender “*lo que es*”. El movimiento interno de “*lo que es*” a “*lo que debería ser*”, por acción del “*yo*”, es la fuente de conflictos y sufrimientos. Por ejemplo, cuando uno se siente carente de amor y, en lugar de vivenciar la soledad y la desolación, las sustituye por comida excesiva o por unas relaciones sexuales llenas de angustia.

Con frecuencia, los símbolos de la posición social como el tener casas grandes y vehículos de marcas reconocidas, son sustitutos del dolor de sentirse carente de autoestima. Llenan su insoportable vacío interno con cosas vanas, a las cuales rinden culto emocional porque las personas son esas cosas, en estado de inconciencia. Esto explica la obsesión de tener más dinero, más carros, más éxito, más prestigio... más... más de todo...

En tales casos, “*lo que es*”, que es la soledad, la falta de autoestima, son sustituidos por otros procesos internos, evadiendo la realidad de “*lo que es*”, Aquí, Ahora. Esto es el “*yo*” interpretando la realidad, y resolviendo a su manera los problemas que el “*yo*” ha creado. El problema es el “*yo*”, no la realidad.



Así como la soledad puede ser comprendida sin ser sustituida, la depresión puede ser comprendida, y el deseo puede ser comprendido, que todo eso no son sino “*formas*” psicoemocionales hechas de energía. Si las sustituye, crea problemas. Si las acepta, las reconoce, las asume y las mira de frente, esas “*formas*” se transforman en “*formas*” más simples, hasta ninguna “*forma*”. Observar cada uno de esos estados internos, sin juicio alguno, es meditar. Meditemos con el deseo:

Meditación 1: Siéntese, erguido, quieto, relajado, ojos cerrados o semicerrados, pupilas quietas, suelte las tensiones de su rostro.  
Invoque un deseo que sea recurrente.  
Obsérvelo “*tal como es*”, sólo un deseo.  
Deje que surja en su mente muy intensamente.  
Puede ser una cosa, una persona o una situación.  
Observe el objeto de su deseo.  
Observe el deseo, sin pensamiento alguno.  
Tome conciencia del objeto del deseo y del deseo, simultáneamente.  
Obsérvelos, sin un solo pensamiento.

En medio de la cotidianidad Ud. puede practicar con esta observación, y en tal caso su deseo nunca se convierte en anhelo, ni obsesión, porque no hay “yo”. Pero si quiere profundizar, puede hacerlo:

Meditación 2: Repita meditación 1...  
Ahora, dirija la atención a su cuerpo y sienta las sensaciones vinculadas con ese deseo concreto, sin pensamiento alguno.  
Obsérvelas como campos de energía dentro de Ud., que aparecen, fluyen, desaparecen.

- Meditación 3: Repita la 1... la 2...  
Ahora, centre su atención en los pensamientos vinculados a ese deseo, obsérvelos como pensamientos, como cosas en su mente.  
Obsérvelos como cosas mentales hechas de energía.
- Meditación 4: Repita la 1... la 2... la 3...  
Ahora, centre su atención en el plexo y sienta las emociones vinculadas a ese deseo.  
Obsérvelas como campos de energía.
- Meditación 5: Repita la 1... la 2... la 3... la 4...  
Ahora, sienta todo su ser como hecho de energía... de conciencia...  
Al abrir los ojos, vivencie los objetos, las mesas, las sillas, las paredes... Como hechos de la misma energía y conciencia de su propio Ser.

El deseo ha terminado. Todo es Uno.

Se ha transmutado en energía pura, que es la energía de la Mente Pura.

Ahora sí, la epifanía de lo Sagrado puede suceder.

¿Qué se hizo el sufrimiento? ¿Es el deseo algo negativo? ¿Impide el deseo el desarrollo espiritual? Tal vez haya Ud. comprendido que el deseo es sólo un deseo. Que no hay nada bueno ni malo en él. Que es simplemente una “*forma*” de la energía vital y como tal, transmutable.

**Práctica:** *“En medio de la cotidianidad, frecuentemente observe las cosas deseadas y el flujo de sus deseos, sin cambiar nada, sin pensar. Descubra lo que sucede en su Ser al observar eso.”*



## 32. La ira

La ira tiene un origen animal. Es un complejo sistema emocional que involucra diversas zonas del cerebro, el sistema nervioso, el sistema vascular y el cuerpo. Todos los sistemas biológicos evolucionaron para resolver los distintos problemas de sobrevivencia con los que se encontraron los animales, y cada uno tiene una base neurológica especializada. Uno de esos sistemas, la ira, les permitió defenderse del peligro.

Los sistemas cerebrales que generan conductas emocionales tienen profundas raíces en nuestro pasado evolutivo. Todos los animales, incluidos los seres humanos, tienen que hacer ciertas cosas para sobrevivir. Entre otras, comer, **defenderse** y reproducirse, mediante sistemas neurológicos que logran estos fines.

El sistema que detecta el peligro ante un depredador, por ejemplo, es el mecanismo fundamental del miedo, y las conductas que provocan son de dos tipos: huir o atacar. Para atacar, ese mecanismo natural del miedo crea, mediante la amplificación de la actividad hormonal de la amígdala, en el cerebro límbico, la energía interna que denominamos la ira, la furia, la rabia.

Entonces, la ira es una “*forma*” emocional que toma la energía vital, frente al peligro. Ese es el origen animal de la ira, energía necesaria para activar el sistema muscular, el óseo, tendones y articulaciones, porque va a atacar. El hombre primitivo tenía que enfrentar los peligros reales, los depredadores, mediante su furia. De manera que, esencialmente, la ira es violencia.

Es un mecanismo perfecto para sobrevivir en medio del mundo salvaje: atacar o huir. Esta ira, para enfrentar un peligro **real**, era necesaria, indispensable. Gracias al miedo y a la furia, como opciones frente al peligro, la humanidad sobrevivió, trascendió a los grandes depredadores.

Pero con la evolución de la sociedad y la tecnología –lanzas y flechas– las amenazas reales y salvajes desaparecieron, los grandes depredadores se extinguieron, el hombre sobrevivió, pero conservó el mecanismo cerebral de la ira y el miedo.

Aparecieron los miedos psicológicos: miedo al prójimo, a la oscuridad, a la soledad; miedo a la adversidad, a la incertidumbre del futuro; miedo a fracasar, a ser abandonado, al jefe, a perder el trabajo; miedo a la vida y a la muerte, a saber y no saber, a tener y no tener... miedo a todo.

Y apareció la ira por razones egocéntricas: las cosas no son como “yo” quiero, no **me** consultan, no **me** obedecen, la realidad no corresponde a **mis** deseos, no **me** gusta lo que sucede, no **me** dan la razón, no soporto la imperfección de los demás, no acepto que **me** incumplan, la mentira del otro **me** pone furioso...

¿De dónde procede la ira actual? Procede del ego, que es un constructo virtual de la mente. El ego es un ente creado cuando la psiquis del individuo se confronta con la sociedad. Es la imagen de sí mismo creada desde pequeño como una estrategia de sobrevivencia, es una identificación con algunos estados internos transitorios.

Ser astuto, por ejemplo, o ser codicioso, engreído, perfeccionista, posesivo, controlador, orgulloso, son estrategias inconscientes para sobrevivir con éxito; y cuando no se satisfacen los propósitos de esos estados emocionales, estalla la ira, porque su ego ha sido contrariado. Máquinas biológicas malgeniadas, iracundas, primitivas, aunque sepamos leer y parezcamos inteligentes.

El ego es iracundo, pero por razones de conveniencia suele estar envenenado por la represión, por la ira contenida, estado explosivo interno que se manifiesta en lo que hacemos: comemos con ira, miramos con ira, hacemos el amor con ira, vivimos con ira...

La ira se ha arraigado tanto, que es fácil percibir su presencia en el tono de la voz, en el caminar, en el lenguaje corporal, en la imposibilidad de la quietud, en el sueño, en la calidad de las relaciones con el prójimo, en el trato a la pareja... porque ahora somos la ira personificada, contaminando todo, destruyendo todo, especialmente las relaciones con las personas que más nos quieren o aprecian.

La ira es la raíz de la violencia.

La ira nunca procede del centro del Ser, que puede definirse como "*un campo informe de bienaventuranza*". Siempre procede de la periferia de sí mismo, que es la sede de las emociones, los pensamientos y las sensaciones. Esa periferia es la que está cerca de la animalidad, y ese centro desconocido que posee cada ser humano es lo Sagrado, la "*imagen de Dios*".

*"Todos somos manifestaciones o emanaciones de un punto central al cual podríamos llamar energía multidimensional. Este núcleo central o esta energía es imposible de imaginar, puesto que no tiene tamaño, espacio, ni tiempo."*

*Ch. Joko Beck, Zen*

¿Qué hacer con la ira? No puede ser eliminada por la acción de la voluntad, porque la voluntad es parte de la violencia. La voluntad es la resultante del anhelo, del ansia de ser, de la codicia de llegar a ser algo, perverso o virtuoso, y esa obsesión por lograrlo es agresiva, autoritaria.

Pretender suprimir la ira mediante el ejercicio de la voluntad, mediante propósitos bien intencionados y pensamiento positivos, por ejemplo, es transferirla a un nivel diferente, cambiándola por una “*forma*” diferente, evadiendo la realidad, “*lo que es*”, que es la ira; pero ella sigue ahí, reprimida, formando parte de la violencia y del violento. El iracundo es siempre una persona violenta, aunque se reprima por razones de imagen, de prestigio o de conveniencia.

El pensamiento religioso propone que contra la ira la paciencia. Pero si cuando una persona está tomada por la ira, por la furia, por la rabia animal, es eso y sólo eso, toda ella es la ira, su cuerpo, su emoción y su mente, toda es rabia, ¿cómo podría moverse internamente hacia la paciencia? ¿Mediante un acto de la voluntad? Ese movimiento parece imposible, porque la persona en estado de furia es absolutamente inconsciente, animal iracundo, y en ese estado no es probable un movimiento interno consciente hacia lo contrario.

Cuando una “*forma*” de la energía, como la ira, se intenta cambiar por otra “*forma*” de la energía, como la paciencia, el conflicto dentro de sí mismo complica la situación del iracundo, porque no puede hacerlo.

La realidad, la ira, es “*lo que es*”; y la paciencia es “*lo que debe ser*”, el anhelo, lo imaginado. Abandonar la realidad para honrar “*lo que debe ser*”, es uno de los grandes conflictos de la humanidad, porque en ese intento está negando la realidad para cultivar una irrealidad imaginada. La ira es el hecho real, concreto, verificable, transmutable. La paciencia es la virtud deseada, la negación de la realidad. Entonces, ¿cuál es la posibilidad real con la ira?:

*“La virtud, el ser virtuoso, adviene con la comprensión de “lo que es”, mientras que volverse virtuoso es postergación, es encubrir “lo que es” mediante lo que a uno le gustaría que fuese.*

*Por lo tanto, en el acto de volverse virtuoso está usted evitando actuar directamente sobre “lo que es”. Este proceso de eludir “lo que es” cultivando el ideal se considera virtuoso; pero si lo observa detenidamente y de manera directa, verá que no es nada de eso. Es sólo una forma de posponer la acción de enfrentarse a “lo que es”.*

*La virtud no está en tratar de llegar a ser lo que uno no es; virtud es comprender “lo que es” y, de ese modo, liberarse de “lo que es”.*

*Krishnamurti, místico*

Si comprende la ira, profundizando en ella, sin cambiar nada, sin un solo pensamiento, la “*forma*” emocional de la ira se transforma en energía pura, vacía y silenciosa; ese es el vacío creador donde se puede manifestar la realidad esencial, lo Sagrado.

La ira, por ser una “*forma*” energética emocional, es una puerta de entrada a la profundidad de sí mismo, si hay una percepción pura de ella. En este sentido, como toda “*forma*”, la ira es un instrumento de autotransformación porque contiene la energía pura que puede ser liberada.

La Verdad no se encuentra en la distancia. Lo Inconmensurable no está en la virtud deseada. Lo Sagrado no está en “*lo que debería ser*”. “*Dios*”, lo desconocido, no está lejos; está en “*lo que es*”, está en la ira, si Ud. entra por esa puerta hasta las profundidades de su Ser.

Si necesita liberarse de la ira, que es sólo una “*forma*” emocional de la energía vital, debe permitirla conscientemente, dejar que se desarrolle en su interior, que lo inunde, pero observando todo su accionar, sin interferir en ella, acompañándola, percibiendo todo el dolor, el veneno, la oscuridad que crea en su Ser, viendo cómo cae

en un descenso vertiginoso de animalidad, de violencia, sin cambiar nada, sin intervenir.

Sentirla, permitirla, observarla, conocerla. Esa es la comprensión que inicia la transmutación liberadora de esa “*forma*” energética tan animal.

Cuando nos quedamos con la ira, mirándola de frente, sin cambiar nada, sin pensar, sucede la transmutación de esa “*forma*” en una energía más pura. En tal caso, la vida cambia, el Ser cambia. Podemos transmutar la energía de la ira en conciencia, meditando:

Meditación 1: Tome la posición de meditación...

Ahora, invoque mentalmente la causa más frecuente de su ira, y observe su ira tal como es, sin cambiar nada, sin pensar.

Observe la causa... y la ira... sólo eso...

Meditación 2: Repita la meditación 1...

Ahora, focalice su atención en la ira, sintiéndola como sensaciones en su cuerpo.

Observe las sensaciones que produce la ira... sólo eso...

Meditación 3: Repita la 1... la 2...

Ahora, centre su atención en la ira misma, como algo hecho de energía y conciencia.

Observe y sienta la ira como energía... como conciencia... sólo eso...

Meditación 4: Repita la 1... la 2... la 3...

Ahora, dese cuenta de que Ud. es el observador de esa energía.

Sienta su propia Presencia... observando...



Meditación 5: Repita la 1... la 2... la 3... la 4...

Ahora, vivencie al observador y a la energía de la ira como algo hecho de la misma conciencia...

Meditación 6: Repita la 1... la 2... la 3... la 4... la 5...

Ahora abra los ojos suavemente, sin pensar, y vivencie los objetos presentes, como las mesas, las paredes, las sillas... como hechos de la misma conciencia que el observador y la ira.

Vivencie que todo es Uno.

La ira ha desaparecido.

Oculto tras la ira está siempre la frustración de un deseo autoritario, egocéntrico. Un iracundo nunca acepta que “*las cosas son así*”. Para él, las cosas deben ser como él desea, como él decide. El decide qué es lo que es perfecto y cómo deben hacerse las cosas.

La sanación de la ira no radica en cambiar ese estado simiesco por otro, porque ese proceso niega la realidad de la ira. La sanación reside en la percepción pura de la ira, que podría transformarla en una energía Pura.

**Práctica:** *“En medio de la cotidianidad, cada vez que explote su ira observe atentamente, lo que piensa, lo que siente, lo que hace. Observe cuánto daño causa. No cambie nada. Sólo observe su estado primitivo y descubra lo que sucede en su Ser.”*



### 33. El temor psicológico

Podemos convenir que el *miedo* es una reacción instintiva, biológica y natural ante un peligro real, impulso que protege la vida; y que el *temor* es una reacción psicológica ante un peligro imaginario.

El miedo tiene mucho de instintivo y biológico, y el temor tiene mucho de psicológico, pero la frontera entre los dos no es siempre nítida. Los dos son energías poderosas que tienen algo en común: ninguno de los dos permite vivir la vida “*tal como es*”. El miedo nació cuando el hombre primitivo tuvo que enfrentar el mundo salvaje de los grandes depredadores, y el temor surge cuando el hombre tiene que enfrentar los desafíos de la sociedad salvaje.

Hay temores conscientes y temores inconscientes. Los conscientes son los observables, que pueden ser remediados, y los temores inconscientes son los que están arraigados en los profundos escondrijos de nuestra mente, en los niveles más profundos. ¡Hay tantas y tan múltiples “*formas*” del temor!

El temor existe en relación con algo; no puede existir por sí solo, aislado, absoluto. No hay temor abstracto:

Hay temor de lo conocido y de lo desconocido.

Temor del pasado y del futuro.

Temor al relacionar lo que uno es con lo que desea ser.

El culto al éxito trae el temor al fracaso.

Temor a competir en una sociedad violenta.

Al buscar la seguridad, hay temor a la incertidumbre.

Hay temor a no ser amados, al abandono, a la soledad.

Temor a vivir y temor a morir.

Temor a la opinión de la gente.

Hay temor al compararse con otra persona.

Temor a perder la estabilidad laboral, familiar, social.

Temor al dolor y la enfermedad, sin estar enfermo.

Temor a lo que sucedió, a lo que va a suceder, a ser, a no ser, a tener, a no tener, a saber, a no saber, a vivir, a morir... el ser humano es, psicológicamente, una masa agobiada de temores infundados que pervierte y oscurece su vida presente.

Es cuerdo, normal, sano, la autoprotección física, el impulso instintivo de mantenerse lejos de los animales peligrosos, de retroceder ante el precipicio, de evitar caer bajo un vehículo; pero nos estamos preguntando es acerca del temor psicológico, de la autoprotección psicológica que nos hace tener miedo de la enfermedad, del futuro, de la oscuridad, de amar, del prójimo, de vivir hasta la vejez... sin que nada de eso constituya un peligro real en el momento presente.

El temor es uno de los mayores problemas en la vida. Una mente atrapada en ese miedo vive en la confusión, en el conflicto, huyendo o atacando, temeroso o agresivo. El temor es un factor común a toda la humanidad, es aprendido; desde la infancia, el miedo aprendido llega a formar parte de nuestra estructura psíquica.

Ese es uno de los rasgos característicos de la “*personalidad*”. Desde pequeños vamos formándonos una “*personalidad*” miedosa, tímida, indecisa, sin darse cuenta y sin llegar a saber nunca por qué.

Ese temor paralizante es aprendido, es decir, es de origen mental, imaginario, patológico, nocivo, paralizante frente a los desafíos que la vida presenta. Es la energía que activa el estrés, la enfermedad del siglo XX, que puede ser de naturaleza mortal al afectar, en forma leve o severa, todos los sistemas del cuerpo: nervioso, cardiovascular, respiratorio, digestivo, reproductivo, inmunológico, muscular... Es el origen de la violencia porque desde el temor la reacción es huir o atacar.

Ese temor no permite vivir la vida “*tal como es*”.

Mientras no nos liberemos del temor podremos inventar toda clase de dioses, reverenciar a todo tipo de maestros, leer lo divino y lo humano, practicar psicoanálisis durante décadas, pero seguiremos perturbados en la oscuridad de sí mismos. El miedo perturba la vida. Además, viviendo en una sociedad tan corrupta y violenta, en medio de una civilización codiciosa, recibiendo una educación para competir, luchar y ganar, pues estamos agobiados de temores de toda clase. El temor nos paraliza, impide **VER** la realidad “*tal como es*”, oscurece nuestra vida interna, impide vivir sin padecer.

Entonces, es un hecho que hay muchas causas para el temor; digamos que está justificado. Pero preguntémosnos qué es el temor, no sus causas, ni sus formas de manifestarse, sino ¿cuál es la naturaleza del temor, su esencia, su razón de ser? Preguntémosnos qué es el temor, no de qué tengo miedo.

Vivo cierta clase de vida, en cierto confort, con algunas comodidades que forman parte de mi vida; cultivo ciertas creencias, que no cuestiono, porque son como la estructura sólida de mi mente, que me garantizan seguridad; alimento ciertas ideas fijas, que son las

razones que mi ego expone frente a los demás; tengo unas convicciones fuertes a cerca de lo que es mi vida, que no estoy interesado en cambiar.

Inconscientemente no quiero que esos patrones de existencia se vean perturbados, ya que en ellos tengo mis raíces, y con todo esto estoy intensamente identificado. ¡Soy eso! De manera que no quiero que lo perturben, porque su alteración produce un estado *incierto*, que me produce temor.

¿Qué es lo que ha sucedido internamente? Las neuronas del cerebro han creado un patrón de existencia, que no es más que un condicionamiento personal para sobrevivir de la mejor manera, y esas neuronas se niegan a crear otro patrón que podría ser incierto, lo cual produce mucho temor. Un viejo aforismo popular muestra dramáticamente esta robotización: es mejor malo conocido que bueno por conocer. En esta sorprendente expresión hay un temor inmenso por lo desconocido, y un placer perverso en el querer conservar lo “*malo conocido*”.

Entonces, estos razonamientos pueden ser suficientes para definir el temor: ¡El temor es el movimiento de la certidumbre a la incertidumbre!

La mente ávidamente acepta una norma de existencia, y se aferra a ella. Como si estuviera clavada, la mente está sujeta por la idea, por la creencia, y entorno de ella vive y tiene su ser. La mente es la idea. Nunca es libre, flexible, porque siempre está anclada. De su centro, que es la idea, no se atreve a salir; y cuando lo hace se pierde en el temor. Realmente el temor no es de lo desconocido, sino de la pérdida de lo conocido. El temor no es tanto de lo incierto, sino de soltar la dependencia de lo ya conocido.

La mente ordinaria se mueve de lo conocido a lo conocido, sin jamás descubrir lo desconocido. No puede pensar en algo que no conozca; es imposible, porque ella es el pasado. El pensamiento sólo puede negar o afirmar, pero no puede investigar lo desconocido, no puede vivenciar la realidad interior. Para vivenciar la realidad profunda del ser humano el pensamiento debe cesar, y eso produce pánico.

La mente vacía de todo contenido y silenciosa de todo pensamiento, es la condición para que el Misterio se revele. Pero la mente ordinaria tiene mucho temor de ese vacío y ese silencio.

Antes que correr este riesgo la humanidad prefiere la idea, la creencia, la adoración de símbolos, porque esa es la actividad mental de la certidumbre, la certeza, la seguridad de algo, la tranquilidad de lo conocido, la comodidad. Esa es una forma emocional de intentar huir del miedo, pero el temor continúa ahí, hasta el final de la propia vida.

También podríamos definir el temor así: ¡El temor es la incertidumbre en busca de la seguridad, que es lo deseado!

Por ejemplo, el esfuerzo por "*llegar a ser*" algo es también principio del temor, el temor de no saber qué soy, ni quién soy. Busco ser algo, cualquier cosa, antes de aceptar que tal vez no sea nada. El deseo de "*llegar a ser*" virtuoso, santo o famoso, implica la negación de "*lo que soy*".

Es la mente, huyendo de la realidad de lo presente hacia la irrealidad de lo imaginado. Es una patología denominada enajenación: dejar de ser lo que soy, para llegar a ser lo que no soy.

Tras el temor está la incertidumbre, y tras la incertidumbre está la mente identificada con todo lo conocido.

La mente, que es el residuo de la experiencia vivida, del pasado, tiene siempre temor a lo innominado, al desafío, al Misterio oculto en la realidad. El Misterio de la vida, oculto en “*lo que es*”, está dentro de sí mismo, en el centro de su Ser, fuera del alcance de su mente, pero la mente tiene temor de eso. Por eso prefiere “*lo que debería ser*”.

La mente puede funcionar sólo en el campo de lo conocido, de las “*formas*”, y lo desconocido es traducido por la mente en términos de lo conocido, para poderlo “*entender*”. Esta traducción del Misterio de la vida, en términos y conceptos mentales, crea temor, confusión, por insuficiente, pues la mente no puede tener conexión con lo desconocido, con el Misterio, con lo Sagrado. Esto no es posible nunca.

Tampoco es posible que la mente ordinaria pueda *comprender* jamás qué es la Vida, qué es la muerte del “yo”, el Amor, la compasión, la conciencia de sí mismo, la paz, el silencio interior, la soledad profunda, el Vacío de todo concepto... nada de esto, que es lo más bello y sublime de esta existencia, está al alcance de la mente. Es la vivencia pura la que nos permite *ser eso*. No pensar en eso, sino *ser eso*.

De manera que la mente, al enfrentar la incertidumbre, crea el temor que paraliza la acción, la iniciativa, y luego la misma mente decide liberarse de su criatura deforme mediante el análisis. Pero, ¿el análisis es realmente el camino de la libertad? Occidente, desde Freud, dice que sí. Oriente, desde siempre, dice que no.

Las razones de Oriente: cuando la mente analiza el temor que ella misma creó, buscando sus causas en el tiempo pasado para liberarse de él, se aleja del hecho real, que es el temor. El temor es “*lo que es*”, la realidad presente. Al buscar en el pasado se aleja del temor mismo, perdiendo así toda posibilidad de resolverlo. Puede encontrar las causas pero el temor sigue ahí.

Entender las causas de un hecho, no libera del hecho. Entender por qué la vajilla se rompió, no reconstruye la vajilla. Las causas sucedieron en un punto del espacio-tiempo, y el temor sucede en otro punto del espacio tiempo. Son dos dimensiones distintas. No se puede hacer nada con lo que pasó, porque eso ya no existe, pero se puede hacer con lo que sucede, con el temor, que es el hecho real, “*lo que es*”, Ahora.

El análisis, que es una visión retrospectiva del hecho, se aleja del hecho y, por lo tanto, no lo resuelve. El análisis de un hecho es la evasión de ese hecho, porque la causa y el hecho son eventos distintos en la dimensión espacio-tiempo. Lo que pasó en el pasado y lo que sucede Aquí-Ahora, son eventos que pertenecen a dimensiones diferentes en el espacio-tiempo. Lo que sucede Ahora es “*lo que es*”, es la realidad que puede ser transmutada.

Es un hecho que los temores son “*formas*” emocionales que toma la energía vital. Las “*formas*” del temor cambian, porque la energía cambia, y esa energía no puede ser destruida, pero puede ser transformada. Recuerde que la energía ni se crea, ni se destruye, pero se transforma. Nada se destruye, sólo se transforma. Este es el principio de la transmutación de todas las “*formas*”.

¿Qué hacer? No basta con entender el temor. El temor debe ser *comprendido*. Se requiere retirar la atención de la historia del temor y ponerla en el temor mismo. Eso es meditación. Olvide todas las historias supuestas de las causas, y ponga toda su atención y percepción en el temor mismo, que es la raíz de todo este complejo estado interno.

El temor va perdiendo sus “*formas*” manifiestas cuando dirige su atención y percepción al mismo, se va diluyendo en “*formas*” más simples de la energía, orientándose hacia ninguna “*forma*”, hacia un estado interno de Mente Pura, estado en el cual el temor no tiene lugar.



En lugar de intentar reconstruir la historia de sus temores, para liberarse de ellos como pretende el psicoanálisis, puede vivenciar su energía y sus “formas” se extinguen en la nada, si las observa en el momento en que sucede el temor.

Cuando dirige su atención hacia dentro de sí, para observar los procesos del temor, la transmutación empezará a hacerse por sí misma. Camine paso a paso hacia adentro, con la fenomenología del temor, sin prisa. Vivencie cada paso profundamente, mediante la atención, la observación y la sensibilidad creciente. Esto es meditar. Puede meditar en quietud invocando sus temores, o en medio de la vida cotidiana, cuando están sucediendo:

Meditación 1: Observe de qué tiene temor.

Practique la observación pura de eso que teme, sin pensar.

Meditación 2: Repita la meditación 1...

Ahora, observe los pensamientos que originan ese temor...

Meditación 3: Repita la 1... la 2...

Ahora, observe las emociones que se originan desde esos pensamientos...

Meditación 4: Repita la 1... la 2... la 3...

Ahora, observe cómo se manifiestan esas emociones en su cuerpo.

Observe las sensaciones y tensiones que producen...

Meditación 5: Repita la 1... la 2... la 3... la 4...

Ahora, observe el temor como una “forma” de la energía...

Meditación 6: Repita la 1... la 2... la 3... la 4... la 5...  
Ahora, observe el temor como una energía sin forma...

Meditación 7: Repita la 1... la 2... la 3... la 4... la 5... la 6...  
Ahora, vivíciense a sí mismo –el observador– y a la energía del temor como algo hecho de la misma energía, de la misma conciencia, sin “*forma*”...

Meditación 8: Repita la 1... la 2... la 3... la 4... la 5... la 6...  
la 7...  
Ahora, abra los ojos lentamente, vivencie todos los objetos, mesas, sillas, tapetes, pisos, sonidos, colores, olores... como hechos de la misma energía y conciencia, incluido su propio Ser.  
Vivencie que todo es Uno.  
El temor se ha disuelto en un Mar de Conciencia.

Los problemas psicológicos son los únicos “problemas” que existen. Ud. podrá caer víctima de la paranoia, de la esquizofrenia, del estrés o de la parálisis a causa del temor, pero eso nada tiene que ver con la realidad que sucede en la vida. La realidad es como es, la vida es así, las cosas son tal como son, la realidad es “*lo que es*”, pero su mente la transforma en lo que su ego necesita.

Sencillamente observe la vida: la vida, la realidad, nunca es un problema. Es como es. El problema lo crea su pensamiento. Todos tenemos una capacidad enorme para adaptarnos al **hecho**, pero no así para adaptarnos al futuro ni a la imaginación.

La mente transforma todo en un “*problema*” porque la mente, que es el pasado, no puede **ver** la realidad, pero si puede **pensar** en la realidad. En ese pensar en la realidad, que es una interpretación de la mente, está el temor a todo. Entonces, todo es un “*problema*” creado por el pensamiento. El pensamiento egocéntrico debe terminar.

La vida es un fenómeno tan complejo, que no hay forma de tener certeza de nada. Todo es posible, todo es una incertidumbre, todo cambia, todo es y deja de ser, no hay certeza sobre nada.

En ese movimiento de la incertidumbre buscando la seguridad está implícito el deseo, y el deseo contiene la incertidumbre de la no satisfacción. Esa es la raíz del temor. Quiere ser famoso, tener una buena posición, prestigio, reconocimiento; luego, el tiempo va transcurriendo y nada de eso sucede. ¿Qué pasa en su mente? La ansiedad, la contrariedad, la angustia, el afán. Y todo eso son formas del temor.

La sanación interior radica en observar toda esa fenomenología psíquica que sucede sin su participación consciente. Pero es difícil observar las cosas con sencillez, por lo complicadas que son nuestras mentes.

Hemos perdido la cualidad de la sencillez.

Podemos cultivar la sencillez en las ropas, en el alimento, en la manera de vivir, como los santos; en la periferia de lo cotidiano. Pero carecemos de la sencillez de una mente que pueda observar directamente las cosas, que pueda observarse a sí misma sin temor alguno, tal como es en realidad, sin ninguna distorsión, de modo que cuando Ud. miente, ve que miente, cuando siente temor lo ve con claridad, sin escapar, sin excusas, de frente.

¿Qué puede hacer? Observar sus estados emocionales, percibir la vida “*tal como es*”, y vivirla conscientemente de instante en instante y entonces... aparece la dimensión de la conciencia que le da sentido a todo esto, pero sin pensamiento alguno.

Meditar no es otra cosa que el proceso de **ver** la realidad “*tal como es*”, sin pensar, porque es la única forma de mirar la realidad.

Este mirar en profundidad nos conecta con el Misterio sagrado que está oculto en esta la realidad, que está oculto en todas las “formas” que toma la energía, oculto en la “forma” del temor.

Y entonces, el temor se diluye en un océano de energía pura.

**Práctica:** *“En medio de la cotidianidad observe su temor a hacer lo que la vida le pide que haga. Si hay riesgos físicos absténgase de hacerlo. Si no hay riesgos físicos, hágalo, sin ser temerario, pero no deje de observar el accionar de su temor. Observe lo que sucede en su Ser al actuar así”.*



## 34. La vanidad

Esta “*forma*” emocional es definida así en el diccionario:

*“Calidad de vano. Arrogancia, presunción, envanecimiento. Vana representación, ilusión o ficción de la fantasía. Abatir su engreimiento y soberbia.”*

La palabra “*vanidad*” viene del latín *vanus*, que significa vacío.

Es una poderosa máscara de la personalidad, mediante la cual nos atribuimos toda clase de cualidades, capacidades y valores que no poseemos en absoluto. La identificación con ese estado emocional, con esa “*forma*” de la energía, suele ser tan intensa, que en la persona no puede crecer nada, salvo un incremento de la falsedad.

Es muy difícil la observación de la propia vanidad, porque la identificación egocéntrica con ese estado interior suele ser muy intensa; pero en cuanto lo logramos descubrimos el tremendo poder del fingimiento, simulando poseer toda clase de virtudes y excelencias de las cuales carecemos internamente.

Bastaría una sola cita del ex-Jesuita Richard Riso, especialista en la teoría del Eneagrama, para descubrir con crudeza y rigor la perversidad oculta en la vanidad:

*“Los vanidosos se preocupan competitivamente por mostrarse superiores a los demás: se comparan con otros en busca del éxito, estatus y prestigio. Escaladores sociales para quienes es importante la exclusividad, la carrera profesional y ser un “triunfador”. Pragmáticos, orientados a metas y eficientes, pero también calculadores y desafectos bajo una fachada fría, pulida...*

*Se tornan conscientes de su imagen, altamente preocupados por la forma en que los perciben los demás; preocupados por la credibilidad, por proyectar la imagen adecuada, decir lo correcto, vestir a la moda, presentarse según las expectativas que le recompensen...*

*Se convierten en camaleones, dependiendo de la jerga y haciendo resaltar el estilo sobre la sustancia. Surgen problemas con el compromiso y la intimidad familiar, la deshonestidad y la falsedad...*

*Desean impresionar a los demás con su completa superioridad, y por eso se promueven constantemente, y se hacen aparecer mejores de lo que realmente son. Narcisistas y pretenciosos, se sienten “especiales”, llenos de amor propio inflado, con expectativas grandiosas respecto a sí mismos y su potencial...*

*Arrogantes y exhibicionistas, como si estuvieran diciendo “¡Mírenme!” a medida que emerge la hostilidad y el desprecio por los demás.”*

Es una máscara muy dura, aprendida, sin compasión por nadie, con rasgos que no pertenecen a su Ser real, a su Esencia, sino que son propiedad de la personalidad aprendida desde niño. ¿A qué se atribuye este aprendizaje tan deshumanizado?

Según la teoría del Eneagrama, que es un sistema psicológico para el estudio de la personalidad, con raíces en enseñanzas espirituales antiguas, la fenomenología de la fatua vanidad se atribuye a la educación recibida cuando niño.

Los hoy vanidosos, cuando niños recibían premios por sus logros, sin importar cómo les había ido durante el día. La imagen y los resultados obtenidos eran recompensados, independientemente de su vida emocional, su participación en su medio, y sus relaciones con la comunidad de los otros niños. Fueron amados por sus resultados, no por su bondad; aprendieron a reprimir sus emociones, para no parecer débiles; se les enseñó a concentrar su atención en hacer méritos para ser reconocidos y ser amados.

La idea central en su educación fue ser exigente en lograr resultados sobresalientes para ser admirado, aceptado, reconocido, asumir posiciones de liderazgo y... ganar. Era indispensable evitar los errores, el fracaso, cultivando la perfección en las formas externas, puesto que únicamente los triunfadores merecían amor.

*“Identificados positivamente con la madre, aprendieron a tener una muy alta autoestima y a esperar atención y elogios de los demás, debido a la atención y elogios que les prodigó su madre, al menos durante su formación temprana.”*

*Helen Palmer, psicóloga*

Desde este punto de vista, quizás tenía razón un cínico al afirmar que: *“madre no hay sino una... afortunadamente.”*

El trabajo externo es su actividad preferida, puesto que es el medio para hacer méritos y deslumbrar con sus resultados. Las cosas deben quedar perfectas, sin importar el tiempo de nadie. Se mueven rápidamente de una idea a una acción, sin pérdida de tiempo entre el pensar y el ejecutar.

La vida es enérgica y satisfactoria, si hay trabajo por hacer. La quietud, el reposo, la vida serena, son extraños, inaceptables.

El temor básico del vanidoso es ser rechazado, y su deseo esencial es ser aceptado, reconocido, aunque no lo amen. No busca amar, ni ser amado. Suficiente con ser respetado o temido.

*“Desean perfeccionarse, mostrarse superiores a los demás y distinguirse, obtener atención, ser admirados, impresionar a los demás, hacer lo que sea necesario para mantenerse arriba, arruinar a los demás si ellos mismos no pueden ser superiores.”*

*Renee Wagele, psiquiatra*

Los vanidosos son arribistas en la escala social, altamente competitivos porque les permite derrotar a los otros y alimentar sus sentimientos de superioridad. Se comparan con los demás, para encontrar cómo ser más que ellos. Lo único que tiene verdadero valor en la vida es el “éxito”, sin importar a quien tenga que sacrificar. Todo lo que se oponga a su propósito será destruido, así sea su propia intimidad, su familia, sus amistades.

La Biblia condena muy explícitamente esta actitud:

*“¿Amaréis la vanidad y buscaréis la mentira?”*

*Salmo 4, 2, Biblia.*

*“Vanidad de vanidades, dijo el Predicador; vanidad de vanidades, todo es vanidad.”*

*Eclesiastés 1, 2, Biblia.*

El vanidoso es un personaje muy extraño, por irreal, y muy difícil, por su prepotencia. Paradójicamente, suelen terminar externamente solos, y en la vejez pueden caer en una vida interna de desolación, de abandono, de amargura.



Su mayor dificultad inconsciente radica en que, al concentrarse en su grandeza, sacrifica su vida interior, su Ser, su posibilidad existencial. No necesita del conocimiento de sí mismo, lo cual le parece inútil, porque le es suficiente el reconocimiento de sus propios méritos por parte de los demás.

Difícilmente un vanidoso inicia un proceso interior de autotransformación, porque disfruta de la imagen vana que tiene de sí mismo. De iniciarse en la observación de sí mismo, rápidamente podría descubrir que por medio del poder tremendo de la vanidad, de la simulación, se atribuye toda clase de virtudes que no posee, en absoluto.

El vanidoso ignora que existe un trabajo interior reservado a cada ser humano. Necesita descubrirlo antes de morir porque, a la hora de la muerte, ¿quién lo va a admirar? Pero no será fácil. Cuando lo intente, será un proceso alegre y penoso a la vez. Se alegrará su Ser, pero sufrirá su ego. Al descubrir la mentira en sí mismo, su ego sufrirá. Ese sufrimiento consciente le es necesario.

*“El alma, temblorosa, se inclinó más y más, mientras penetraba en ella la celeste claridad; y entonces sintió lo que nunca antes había sentido: el peso de su vanidad, de su dureza y de su pecado.”*

*Hans Christian Andersen, escritor.*

Entonces, podríamos definir la vanidad como una “forma” un poco grotesca de la energía vital, un desequilibrio energético que puede conducir a la desolación, que es la pérdida profunda del sentido de la vida en sí misma. Pero es sólo una “forma” de la energía, por lo tanto, es objeto de transmutación. Siendo la vanidad una masa inmensa de energía egocéntrica, ¿no es, acaso, esa misma energía la posibilidad de su transformación en algo mucho más profundo?

Cuando no hay energía, no hay posibilidad. Pero el vanidoso es un océano de energía que puede ser transmutada en conciencia. Pero necesita de un conocimiento especial para iniciarse en la profundización de su vida interior.

En tal caso, lo profano y lo vulgar se pueden transformar en lo Sagrado. Desde el punto de vista del Tao, que es el conocimiento esotérico de la trasmutación de la energía, bendita sea la vanidad, porque ahí está la energía de la evolución posible.

La vanidad es “*lo que es*”, la realidad del momento presente, una “*forma*” de la energía que puede ser transmutada en “*formas*” más sencillas, hacia ninguna “*forma*”.

Necesitamos *comprender* nuestra vanidad, meditando paso a paso en su proceso, tal como se ha explicado en capítulos anteriores, hasta vivenciar que la vanidad está hecha de conciencia.

Hagamos una precisión. La vanidad es una emoción más, como cualquier otra. Es un patrón de actitud y conductas aprendidas, como lo son todas las emociones, un patrón crónico, habitual, con el cual nos hemos identificado profundamente. En este sentido, en estado de identificación, soy eso, ahora. Pero esencialmente no soy eso, soy Conciencia, pero esa conciencia se activa sólo al desarrollar la comprensión perceptiva del hecho, de “*lo que es*”, sea lo que sea, como la vanidad.

Frente a las emociones tenemos tres posibilidades: represión, expresión y transmutación.

La represión significa empujar hacia abajo, como sentarse sobre eso para que no asome la cabeza.

La expresión es darle rienda suelta, permitirle que sea, haga lo que haga.

La transmutación es permitirle que se exprese, pero percibirla, vivenciarla como energía, sin ninguna intención de liberarse de ella. Simplemente verla, ver lo que ocurre. Cuando la atención se focaliza en la emoción, para simplemente *verla*, la energía se transmuta a sí misma, y la “*forma*” de la emoción se disuelve en una energía más pura.

Respecto de la vanidad, es inútil reprimirla. Permitirle que sólo se exprese puede causar mucho daño y dolor en la humanidad. Es necesario dejarla que se exprese, pero debe estar Presente observándola con amor, sin juzgarla, acompañándola, sin ningún propósito distinto de *ver “lo que es”*, lo que ocurre, la realidad que oculta, los pensamientos y deseos que la activan.

La Conciencia reside en la raíz de este suceder.

**Práctica:** *“En medio de la cotidianidad, observe la mentira oculta en su vanidad. Si esto le causa sufrimiento, sufra, pero esa mentira debe ser observada. Descubra lo que sucede en su Ser al observar eso”*



## 35. La raíz de los sufrimientos

La humanidad sufre. Es un hecho. Es un estado emocional tortuoso, con niveles hasta la intensidad suprema, complejo, irracional, contradictorio, históricamente permanente, que no ha sido sometido al poder de la observación. Es un hábito profundamente arraigado, mecánico, propio de la condición humana actual, manifestación del centro emocional.

*“Un hombre renuncia 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 liberarse del sufrimiento.”*

*Gurdjieff, místico.*

Tal como se encuentra ahora, el hombre está enfermo. Enfermo de sufrimiento. El resentimiento, el odio, la autocompasión; el sentimiento de culpa, la ira, el miedo, la vanidad; la depresión, los celos, los complejos, la melancolía; la ansiedad, la preocupación, la baja autoestima; la envidia, el sentimiento de abandono, la soledad, la desolación; la desilusión, el desencanto, el desamor... y así sucesivamente, hasta el infinito; incluso la más leve irritación, son todas “formas” del sufrimiento.

Cada Escuela de Conocimiento esotérico tiene su propia visión acerca de la raíz del sufrimiento, no muy diferentes entre sí, pero sin duda el Buda, hace 2600 años, fue el gran investigador del tema. El creía que el sufrimiento está causado principalmente por estos factores: el nacimiento, la enfermedad, la vejez, la no obtención de los deseos y la muerte.

Para el Buda, los deseos más intensos del hombre ordinario eran no estar condicionado por la enfermedad, vejez, tristeza, dolor y muerte; no fracasar en sus deseos; conquistar la felicidad y no perderla.

Pero los tiempos han cambiado. Hoy los deseos no son esos. A causa de nuestro sistema de valores en occidente, las personas desean habitualmente el placer proveniente de la riqueza, el poder, el éxito, la fama, el amor y la pasión inmortales, la belleza o eterna juventud y, a veces, la adquisición de saber.

Es demasiado evidente que la riqueza se gasta, pierde o es robada fácilmente; el poder corrompe y se pierde en manos de otro más corrupto; la fama es frágil y pasajera; y el amor y la pasión, la juventud y la belleza, son tan efímeros como la permanencia del tiempo; el conocimiento cambia todos los días; las opiniones, las ideas y las ideologías políticas se modifican constantemente unas tras otras. Tales objetivos constituyen una realidad condicionada, transitoria, impermanente.

Podemos convenir que esos deseos del hombre por cosas transitorias y su compulsiva adhesión a ellas, son unas de las causas de su sufrimiento, porque todas ellas suelen terminar en desilusión y desencanto. Pero, ¿por qué adhiere el hombre a esos propósitos impermanentes, transformándolos en la razón de su vida? ¿Cómo es que no ha comprendido, a lo largo de la historia, que lo que busca afuera es incierto y transitorio? ¿Por qué no puede abandonar la mirada hacia lo externo a él? ¿Cómo es que no ha comprendido que no puede alcanzar mayor felicidad en las cosas transitorias? ¿Por qué busca donde no es? Debe haber una razón oculta, de mayor profundidad que culpar al deseo de tanta desgracia.

Indaguemos. Básicamente todas las emociones son variantes de una emoción primordial, informe, que tiene su raíz en la carencia de conciencia de quién es Ud., más allá del nombre y la forma.

Su raíz es la carencia de conciencia de sí mismo, como un Ser, como una Unidad.

Esa sensación inconsciente de ser parte de un rebaño, identificado con toda la vanalidad que ofrece la sociedad, manipulado por poderes ocultos, sin razón especial alguna de ser; esa sensación de no ser nada ni nadie, aunque la vanidad diga lo contrario, está en la raíz del sufrimiento existencial. Es un estado emocional negativo, inconsciente que está en la condición del hombre que no ha desarrollado su conciencia de sí-mismo.

Ese sufrimiento primordial es un estado emocional perturbado por la inconciencia de sí y la incomprensión de todo. Esa es la raíz de todos los sufrimientos que tienen nombre propio. La palabra “*miedo*” se aproxima un poco, pero es también una sensación continua de soledad, abandono, falta de plenitud, un estado silencioso de desolación, de sentirse como al borde de un colapso, sin razones suficientes para nada, separado de todo.

Es un estado emocional paradójico, porque inconscientemente está identificado con todo, puesto que no ha despertado su propia Presencia, pero emocionalmente se siente separado de todo. La palabra “*sufrimiento*” es el término indiferenciado, informe, abierto, para este estado existencial donde la persona no tiene sentido de sí misma. Es un estado profundo de enajenación. Esta es la raíz de todos los sufrimientos que tienen “*forma*”.

¿Qué hace la persona en este estado? Se identifica con su mente y desde ahí intenta, a veces, librarse del sufrimiento, lo cual no es posible. La mente nunca puede encontrar la solución, porque ella misma es una parte intrínseca del problema.

Entonces, podemos definir ese “*sufrimiento*” primordial, materia prima de todos los sufrimientos reconocidos, como percibirse a sí mismo siendo un fragmento sin significado en un Universo ajeno,

separado de la Fuente y de los demás, separado de todo y de todos, sin ser nada.

En esa percepción tan empobrecida, que se suele atribuir a la aparición del pensamiento en el proceso evolutivo, se perdió todo el sentido de Unidad: con sí-mismo, con el prójimo, con la naturaleza, con la Vida, con el Universo, con Dios, cualquiera sea la imagen que tenga de él. Por esta razón se afirma reiteradamente que sólo el retorno a la conciencia-de-sí-mismo produce la extinción del sufrimiento. Cualquier otro intento es una evasión de la realidad.

¡La terapia radical no es desde la mente sino desde la conciencia! Mientras Ud. esté identificado con su mente, con su ego, es decir mientras esté inconsciente, sufrirá. El estado de identificación con su mente, que es vivir y sentir como si su verdadera naturaleza fuera la mente, crea el “yo”, crea el sufrimiento, porque el “yo” es el que se separa de la Totalidad.

Cuando aparece el “yo” aparece el “tú”, aparece la dualidad, que es separación, fraccionamiento, distanciamiento, sufrimiento. Cuando hay conciencia de sí mismo hay una Presencia interior, un Testigo, que carece de la sensación de “yo”. Cuando no hay Presencia interior, hay un “yo” juzgando todo, creando conflictos y sufrimiento. El “yo” es una enfermedad de la psiquis.

¿Qué hacer? Respecto de esa emoción llamada “*sufrimiento*”, no se trata de luchar contra ella, destruirla, negarla, cambiarla por otro estado o evadirse mediante algún truco. Observarla es suficiente. Observarla significa reconocerla como parte de “*lo que es*”, en este momento. Es “*lo que es*”, Aquí-Ahora. Es la realidad de este instante, por lo tanto es transmutable.

En el momento en que la observa, en que Ud. siente conscientemente su campo de energía y dirige su atención a él, la identificación termina. Ahora, una mutación energética sucede.

En tal caso, ha aparecido una dimensión de conciencia más alta. Se llama Presencia interior, Testigo. Ahora Ud. es Testigo de su estructura de sufrimiento, de su reactividad, de su compulsión, sufriendo y causando sufrimientos en los seres más cercanos y queridos.

La inconciencia crea el sufrimiento y la conciencia lo transmuta. San Pablo expresa bellamente este principio:

*“Mas todas las cosas, cuando son puestas en evidencia por la luz, son hechas manifiestas; porque la luz es lo que manifiesta todo.”*

*Efesios 5,13, Biblia.*

Sin observación no hay Testigo, y sin Testigo hay identificación. Observar es el proceso y el Testigo es la Presencia interior, la conciencia de sí. La activación del Testigo, mediante la percepción pura de los estados internos, es un proceso de transformación de energías, sin adicionar más conflictos. Esta observación de sí mismo debe ser un proceso pacífico y en el mejor de los casos, muy amoroso. Tal vez a este proceso se refiere Jesucristo al afirmar que:

*“La lámpara del cuerpo es el ojo, así que, si tu ojo es bueno todo tu cuerpo estará lleno de luz.”*

*Mateo 6,22, Biblia.*

El sufrimiento no es bello, pero la percepción consciente del sufrimiento puede llegar a ser un proceso extremadamente amoroso. En última instancia, la forma más sublime de amarse es la percepción intensa, consciente, pura y simple, del sufrimiento en sí-mismo.

Esta transmutación energética del sufrimiento se realiza por la práctica de la meditación, entendida como la percepción pura de “*lo que es*”, cuando sucede. Al despertar al Testigo interior, que es ser



consciente de sí mismo, el hombre ya no desea riqueza, fama o poder. Ya no está compulsivamente apegado al amor personal y a los placeres sensuales, a la prolongación de la juventud y la belleza, o al conocimiento adquirido por métodos racionales.

Ya no teme la vejez, la enfermedad, la pobreza o la muerte. Su alegría está en su naturaleza esencial recién despierta, en su armonía con sus semejantes, en su deseo de servicio abnegado. El Universo es su casa.

La conciencia de sí mismo es la conciencia verdaderamente humana, que está oculta en todas las “formas”, oculta en su sufrimiento, oculta en su infelicidad.

*“No busque la felicidad. Si la busca, no la encontrará, porque la búsqueda es la antítesis de la felicidad. La felicidad es siempre elusiva, pero la liberación de la infelicidad es alcanzable ahora, al enfrentar “lo que es” en vez de inventar historias sobre ello. La infelicidad enmascara su estado natural de bienestar y de paz interior, la fuente de la verdadera felicidad.”*

*Eckhart Tolle, místico.*

¡El sufrimiento ha terminado!

Pero no es con la mente, sino desde la percepción del sufrimiento.

**Práctica:** *“En medio de la cotidianidad, cada vez que sienta alguna incomodidad emocional, observe qué es lo que no acepta en ese instante. No cambie nada, no piense, sólo observe qué es lo que no soporta y descubra lo que sucede en su Ser.”*



## 36. La conciencia de sí mismo. El Testigo interior

Recuerde que la “*conciencia de sí*” es el cuarto nivel de conciencia.

La Conciencia primigenia creó la Mente Pura, que se manifiesta en el cerebro como la mente humana, en forma de pensamientos, emoción, acción e instinto. La “*conciencia de sí mismo*” es la percepción de esos procesos, para liberarse de eso, en el proceso de retorno a la Mente Pura.

La mente humana y la conciencia de sí son dos estados diferentes, pero vinculados.

La parte mental es la fracción más externa de su funcionamiento psíquico. Su contenido es el recuerdo del pasado, imágenes difusas de lo que sucedió, el residuo de las experiencias vividas, el conocimiento adquirido desde la niñez, la huella de lo vivido, la sombra de lo que fue. Es tiempo, es vieja.

Esa mente humana es el recuerdo del pasado, pero no es el pasado, porque el pasado ya fue, ya ocurrió, ya no es, se extinguió en la nada. De él sólo queda el recuerdo en la memoria del cerebro, en forma de imágenes confusas y difusas, que no corresponden exactamente con los hechos tal como fueron. Sus contenidos no son confiables, pero las personas creen en los contenidos de su mente, porque están identificados con ella.

El pasado, como un hecho, no existe. Quedó el recuerdo difuso del hecho, pero el hecho con todos sus componentes se atomizó, se extinguió en la nada absoluta. Podrá reinterpretarlo a su conveniencia, pero no puede modificarlo, no puede rehacerlo, porque el recuerdo del hecho carece de la posibilidad de conectarse con el hecho real.

La mente es impotente frente al pasado. Con el pasado no puede hacer absolutamente nada. Pero Ud. podría liberarse de las imágenes del pasado y, en tal caso, no quedaría nada de lo que fue. Ni el recuerdo. Esa liberación se logra mediante la observación de las imágenes del pasado.

¿Y el futuro? No es más que la proyección del pasado, pintado de rosa o de negro. El pasado es el recuerdo y el futuro es la imaginación. El pasado ya no existe y el futuro todavía no existe. Los dos son mente, imágenes virtuales como las pompas de jabón, los sueños, el arco iris, las sombras y los propósitos fatuos de la noche de Año Nuevo.

El futuro es una posibilidad entre miles de opciones; es indeterminado, eventual, pura potencialidad, no se puede determinar, abierto, incierto. No depende de Ud. sino de la vida, y la vida no depende de Ud.

La mente humana es el recuerdo de lo que pasó y la imagen de lo que pasará. Los dos, recuerdo e imagen, son pasado, tiempo, anacrónicos. El pasado es viejo y el futuro es incierto y viejo. Eso es la mente humana. Tiempo, vieja, virtual, imágenes huecas, deseos pasajeros, creencias sin fundamento, ideas de otros, pensamientos egocéntricos, lo que fue, lo que nunca será.

El pasado es como un cementerio de lo que fue, y el futuro es un sueño ilusorio, pura fantasía. La realidad es Aquí-Ahora-Esto, sea lo que sea.

Mirar hacia atrás o mirar hacia adelante es un proceso de enajenación, porque se está perdiendo la vida real del momento presente. Vivir en el pasado es una añoranza y vivir en el futuro es una esperanza sin sentido. Es el proceso de ser consciente de sí mismo el que nos pone en contacto con la realidad instantánea del momento presente, que es la vida, lo que suceded, Aquí, Ahora.

Si está identificado con los contenidos de su mente, significa que vive como si fuera esa mente, cree ser esa mente, siente que es esa mente. Ud., esencialmente, no es eso, pero esa percepción empobrecida de sí mismo surge de la identificación inconsciente con esa mente. Su ego es esa identificación con su mente humana y sus contenidos virtuales.

Mientras esté identificado con su mente y sus contenidos, Ud. es eso, sólo eso; sus tragicomedias personales brotan de esa identificación. Pero, esencialmente, profundamente, su Ser no es eso. ¿Cómo desidentificarse? La conciencia de sí mismo, que es ser consciente de lo que se es en el momento presente, es el proceso liberador. Reflexione sobre esta idea, que es una idea poderosa, llena de posibilidades para la conquista de la libertad verdadera, que es la libertad interior.

La mente humana, que es la manifestación de la Mente Pura, es esencialmente un aparto psíquico de supervivencia, muy útil para recoger, almacenar, y analizar información; para resumir, concluir, entender, memorizar, comparar datos; para pensar racionalmente y activar los procesos emocionales. Aprende y entiende, pero no comprende. La mente es memoria, el movimiento de la memoria es el pensamiento, y el pensamiento activa la emoción y la acción reactiva. Es el robot en acción.

Aún empobrecida por sus contenidos comunes, ordinarios y vulgares, la mente humana es un instrumento existencial que permite la mala o buena relación con las personas, los animales, las cosas.

Y es en esa relación, usualmente conflictiva, donde es posible iniciarse con el desarrollo de la conciencia de sí. Entonces, por perversa que sea, no es un activo desechable. Es una piedra preciosa, sin pulir. Es una puerta de entrada hacia la Mente Pura, y la llave que abre esa puerta es la conciencia de sí mismo.

Ud. no es su mente, ni sus contenidos, ni sus pensamientos, ni sus emociones, aunque sienta y crea que muere si deja de pensar. La mente misma se encarga de demostrar este hecho, porque a veces desaparece, se extingue en la nada, sin dejar de vivir.

En estado de sueño profundo, sin sueños, no hay mente, no es posible darse cuenta de nada. En situación de peligro inminente esa mente se paraliza y es sustituida por el instinto. Frente a alguna expresión de lo bello, la mente es relegada por el éxtasis que produce lo estético. En estado de intensa fatiga corporal, de agotamiento, energías especiales del cuerpo se activan asumiendo el control, marginando a esa mente. En estado de anestesia, Ud. respira y vive, pero no puede darse cuenta de absolutamente nada, y todo proceso racional le es imposible.

Durante el sexo, la mente humana se extingue en la nada, y la energía vital del centro sexual toma todo el control: si puede ser consciente de esa energía, está cerca de la Mente Pura, iluminando todo el espacio interior.

Respecto del pensamiento, que es la reacción de la memoria ante un estímulo, no puede sentir la realidad, ni conectarse con ella, ni amarla. La traduce pero no la siente, no la vive, no la comprende. El pensamiento nunca es una vivencia. Pensar en amar no es amar, pensar en vivir no es vivir, pensar en hacer el bien no es hacer el bien, pensar en Dios no es conectarse con Dios. ¿Suficiente para comprender la imperiosa necesidad de abandonar el pensamiento egocéntrico?

Asumido el proceso evolutivo como razón de vivir, el pensamiento egocéntrico debe ser sustituido por la conciencia de sí mismo, un Testigo interior que surge sobre tres pilares:

- La atención focalizada y mantenida en los procesos internos o externos.
- La percepción pura, directa y sensible de esos procesos.
- Ni un solo pensamiento.

La conciencia de sí mismo, el Testigo interior, es un estado interno desde el cual puede observar toda la fenomenología que sucede dentro de Ud., en el momento presente, Aquí y Ahora.

La observación es el proceso y el Testigo es el estado de conciencia desde el cual observa. Observar es la acción y el Testigo es el observador de la realidad que sucede dentro de sí, Ahora.

El Testigo es un nivel superior de conciencia, que trasciende la mente al observar sus procesos y contenidos. Al observarlos, el Testigo se separa de lo observado, lo trasciende. Es una posibilidad de todo ser humano. Puede constatarlo de inmediato con cualquiera de estas meditaciones:

#### Meditación 1.

Siéntese a meditar.

Tome una posición cómoda, erguida, relajada.

Dirija la atención a su cuerpo y manténgala ahí.

Sienta y observe el flujo de **las sensaciones** en su cuerpo.

Aparecen... fluyen... crecen... decrecen... y pasan, sin orden ni propósito.

Frio... calor... temblor... hormigueo... dolor... masa... en cualquier parte de su cuerpo.

Siéntalas... y obsérvelas... sin pensar.

No las busque.

Sólo permita que sucedan, donde sea.

No intervenga, no cambie nada, no se proponga nada.  
Simplemente siéntalas... y obsérvelas... sin pensar.  
¿Quién siente? ¿Quién observa esas sensaciones?  
¡El Testigo!

### Meditación 2.

Siéntese a meditar.  
Tome una posición cómoda, erguida, relajada.  
Dirija su atención a su mente y manténgala ahí.  
Observe **sus pensamientos**... aparecen... crecen... fluyen...  
decrecen... y se diluyen en la nada... sin orden, ni propósito.  
No intervenga, no cambie nada, no se proponga nada.  
Sólo permita que los pensamientos sean, que sucedan, pero  
obsérvelos, tan cerca como pueda.  
¿Quién observa los pensamientos?  
¡El Testigo!

### Meditación 3.

Siéntese a meditar.  
Tome una posición cómoda erguida relajada.  
Dirija la atención a su plexo, y manténgala ahí.  
Sienta y observe **sus emociones**... aparecen... crecen...  
fluyen... decrecen... y se diluyen en la nada... sin orden, ni  
propósito.  
No intervenga, no cambie nada, no se proponga nada.  
Sólo permita que las emociones sean, que sucedan, pero siéntalas  
y obsérvelas tan cerca como pueda, sin pensar.  
¿Quién siente esas emociones?  
¿Quién las observa?  
¡El Testigo!

#### Meditación 4.

Siéntese a meditar.

Tome una posición cómoda erguida, relajada, ojos abiertos.

Asuma un estado de atención holística, alerta a todo, abierta a la totalidad, sin esfuerzo alguno, sin propósito alguno.

Ahora, observe lo que sucede fuera de sí y dentro de sí mismo, simultáneamente, sin pensamiento alguno.

Observe lo que sucede afuera... y dentro de sí... simultáneamente... sin pensar... sienta... el flujo... de la vida...

Si profundiza sensiblemente con esta práctica, si profundiza con ella, puede descubrir que Ud. es más que el Testigo, es la existencia misma.

Este es el contacto con el quinto nivel de conciencia.

Con cualquiera de estas prácticas puede constatar por sí mismo, dentro de sí mismo, que al conectarse perceptivamente con cualquier aspecto de la realidad, externa y/o interna, surge de inmediato un estado interior diferente, un estado de no-mente, no-pensamiento, no "yo". Es la conciencia de sí mismo, el Testigo, la Presencia interior, términos que significan lo mismo.

Ese nuevo estado es la conciencia de sí mismo. Eso es estar Presente, Testigo de sí mismo, observando la vida y los procesos, "*tal cual son*". Es un estado modificado de conciencia, pero exige una atención lúcida, intensa, apasionada, focalizada. Exige percepción pura sin proceso racional alguno. Es un proceso totalmente irracional, ajeno a los intelectuales puros.

En un principio la presencia del Testigo puede parecerle breve. No se preocupe. Basta que suceda una vez para que constate si todo esto es verdad. Por breve que sea, valórelo. Tal vez por primera vez en su vida acaba de experimentar un momento de no-mente, de no-pensamiento, de percepción pura de la realidad, de vivencia de la vida real, de libertad, de creación de la belleza interior.



Comprenda claramente que esta vivencia de autorrealización, que eso es el Testigo, no es un proceso discursivo, analítico, racional. Nunca es eso. No es temporal, no es espacial, Es absolutamente existencial e irracional. Es con la vida que sucede en este instante. Trasciende el pasado, el futuro, la mente, el pensamiento, las emociones, los deseos, las sensaciones, el drama.

Su historia personal, su pasado, sus conocimientos, sus recuerdos patológicos, su melodrama personal... todo eso se puede disolver en la nada o puede permanecer en su mente, pero Ud. ya no vive ahí, porque el Testigo observador se separó del estercolero observado. Todo lo que pertenece a la mente se disuelve o permanece en la mente, pero Ud., que es el Testigo, ya no está ahí, ya no vive ahí. Está en el Testigo.

Es necesario comprender esto. Toda su historia, sus problemas, sus conflictos, su sufrimiento, su caos, sus contradicciones, sus miedos... todo eso es el contenido de su mente. Si vive en su mente, identificado con ella, Ud. es todo eso. Si pretende resolver toda esa tragicomedia desde su mente, ha tomado el camino del psicoanálisis, y la vida no le alcanzará para comprender y resolver uno solo de sus problemas.

La propuesta de las milenarias Escuelas de Conocimiento esotérico es: sea Testigo de todos los contenidos de su mente. Desde el estado de Testigo puede observar todos los absurdos de su mente, liberarse de eso al separarse de eso, aunque la mente puede continuar con sus viejos contenidos. Puede observar su mente, porque Ud. no es su mente. ¡Ud. es el Testigo de la mente!

Permita que todo suceda "*tal como es*", pero sea Testigo pacífico y amoroso de ese suceder. Esa es la sanación absoluta que puede aplicar a su vida. Eso es lo que se denomina ¡despertar!

Estar dormido no es cerrar los ojos sino vivir identificado con la mente. Despertar no es abrir los ojos sino abandonar el ordinario estado de vigilia para habitar un estado nuevo de conciencia, que es ser Testigo de Esto-Aquí-Ahora, sea lo que sea, sin un solo pensamiento.

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

La conciencia de sí, el Testigo, es pasivo, alerta, perceptivo, receptivo, libre, incontaminado, sólo Ser, puro Ser... nada más.

El Testigo observa, atestigua, presencia, percibe, descubre. Puede actuar desde la comprensión y la libertad de todo. Percibe todos los procesos, sin modificar nada. Es un estado de percepción pura, sin ego, sin lenguaje, sin racionalización, sin mente, sin pensamientos.

Ve las cosas como son y vive la vida como es, *“tal cual es”*, porque es así. No discrimina, no selecciona, no tiene opciones. Simplemente vive conectado con la realidad del Ahora, percibiendo la perfección de lo que sucede, porque es así. Buda dijo:

*“No te arrepientas del pasado, no especules sobre el futuro. Vive completamente en el presente, viendo las cosas tal como son.”*

*Dhiravamsa, budista.*

¿Qué es el Testigo? Un estado interno de libertad de sí mismo. La libertad fundamental es la liberación de la prisión del sí mismo, del ego, del “yo”. Sin “ego” no hay preocupación por el pasado o por el futuro, ni ansiedad por el paso del tiempo. Una libertad tal es esencial para vivir, puesto que la vida es una existencia momentánea, en este instante.

Si podemos penetrar más profundamente en la realidad del momento presente, encontraremos pocos conceptos, pocos recuerdos y pocas imágenes del futuro. Incluso el presente llega a carecer de un significado nítido. Sólo viviremos.

A mayor profundidad en la percepción de la realidad presente, incluso el Testigo también se diluye, y va quedando sólo la existencia. Es el quinto nivel de conciencia.

La realidad puede hallarse en todo lo que nos sucede, en cualquier lugar, sea agradable o doloroso. ¿Es diferente la naturaleza de la felicidad que la de la desdicha? Diferenciamos entre ellas, pero no difieren tanto como puede parecer en un primer momento. Cuando apreciamos la totalidad de la realidad podemos ver que no existe diferencia. Son "*formas*" de la energía emocional.

La realidad es que nada es absoluto o permanente, nada, incluido el Testigo. En un primer estado de conciencia de sí mismo hay aún rezago de una individualidad que cree que existe separado de las otras personas y cosas, por lo cual puede observarlas.

Pero si profundiza en la percepción de la realidad, eliminando paulatinamente el espacio entre el observador y lo observado, entre el Testigo y la realidad, lo que queda finalmente es la Vida.

En tal caso, el Testigo se ha disuelto en la Vida. Es la hora de profundizar en la Vida misma, hasta descubrir qué es lo que oculta.

¿Qué es lo que está oculto detrás de la conciencia de sí? La Conciencia Pura que puede ser considerada otra dimensión, es ajena al tiempo y al espacio, no nació y no muere, es la inteligencia creadora, el principio organizador que se manifestó en el big bang como energía absoluta, energía de la cual brotaron todas las formas, todas las cosas, incluido su cuerpo y sus emociones.

Esto quiero decir que la Conciencia Pura no evoluciona, pero involuciona hacia la energía y las formas. Cuando se convierte en el Universo manifestado, parece estar sujeta al tiempo y al espacio, y sufrir un proceso involutivo al encarnar en las formas en un estado parecido al sueño. Por eso las personas y las cosas parecen dormidas, y están dormidas.

Entonces, aunque la Conciencia Pura sea otra dimensión, no está separada de esta dimensión de las formas y la energía. La forma y lo sin forma se interpenetran consustancialmente, y lo sin forma puede manifestarse en el ser humano como Testigo, como conciencia de sí. Por esta razón hemos reiterado que ¡todo es Conciencia!

El hombre es la conciencia hecha carne y sangre, y en nuestro planeta el “ego” representa la etapa final del sueño involutivo, la identificación de la Conciencia con la forma. Era una etapa necesaria en la manifestación involutiva de la Conciencia, y puede describirse como el descenso de lo divino a la materia.

Quizás ninguna mente humana sea capaz de comprender plenamente la razón de este proceso, pero el hecho real es que podemos despertar la conciencia en nosotros mismos.

Ahora, entonces, el paso siguiente es la evolución del ser humano al activar su conciencia dormida y retornar a la Fuente primigenia en una danza cósmica que no comprendemos pero que nos llama desde nuestro espacio interior.

Ahora, el despertar es una elección consciente.

Ahora Ud. puede vivir y morir tal como es su forma actual, al servicio de la naturaleza, o puede despertar desde su forma actual para activar la conciencia dormida que está dentro de su Ser.

¡La conciencia de sí es activar la conciencia dormida dentro de sí mismo, para iniciar el camino de retorno!

**Práctica:** *“Por las mañanas, observe la presencia del mundo externo, sin pensar: las personas, las cosas, los ruidos...  
Por la tarde, observe los procesos de su vida interna, sin pensar: sensaciones, pensamientos, emociones. Descubra lo que sucede en su Ser cuando vive así.”*



## 37. ¿Qué son las creencias?

Toda creencia es la construcción mental que surge cuando el sujeto confronta al objeto. Es un constructo del intelecto que no comprende, frente al objeto no comprendido. Es una explicación de la mente, tratando de explicarse así misma el significado del mundo y de la vida. Cuando no hay comprensión, surge la creencia.

Como la mente cambia, como el intelecto se modifica, una actitud inteligente es la presunción de que lo que hoy se cree, mañana es probable que se demuestre que es erróneo. Es decir, que ninguna creencia es la verdad, porque toda creencia está condicionada por la cultura, los contenidos de la mente, las necesidades del creyente y el miedo a la incertidumbre de no creer en nada. Veamos algunos ejemplos clásicos para constatar la relatividad temporal de grandes creencias:

En la antigüedad se creía que la tierra era plana, y resultó ser redonda.

Desde Demócrito, en la Grecia antigua, hasta finales del siglo 19, el mundo creía que al átomo era indivisible; así fue, hasta que llegó Ernest Rutherford para demostrar que existían electrones dentro del átomo, girando alrededor de un núcleo, y el resto del átomo eran vastas regiones de espacio, supuestamente vacío. Ahí terminó esa creencia científica.

Durante miles de años el pensamiento religioso creyó que la Tierra era el centro del Universo, hasta que Nicolás Copérnico,

en 1543, tuvo la audacia de contradecir a la Iglesia al afirmar que era el Sol el centro del Universo. Copérnico murió de muerte natural, pero sus libros fueron incluidos en el Índice de libros prohibidos hasta 1835.

Durante la misma época Giordano Bruno, que era un religioso dominico, confirmó los cálculos de Copérnico y planteó que nuestro sistema solar podría ser sólo un sistema solar entre otros muchos en un Universo infinito, tal como la astronomía lo ha constatado. Por esta "*blasfemia*" fue juzgado por la Santa Inquisición por hereje, y quemado en la hoguera.

Desde siempre, buena parte de la humanidad creyó que el tiempo era absoluto, inmutable, constante. Pero a principios del siglo XX Einstein demostró que tal creencia carece de verdad, que el tiempo no es absoluto sino relativo a las condiciones del observador, que es mutable, subjetivo y que lo único constante es la velocidad de la luz.

Durante milenios, el mundo judío y cristiano ha creído que el Diablo, Satanás, Beelzebú, es una entidad creada por Jehová, como consta en innumerables citas del Antiguo y Nuevo Testamento, en la Biblia; pero hace pocos años, el Papa Juan Pablo II declaró que el Diablo no era una entidad externa sino un estado interno de la persona.

De manera que poderosas y milenarias creencias se derrumbaron por carecer de veracidad, luego de haber dominado la mente de la humanidad, porque toda creencia es vacía, en cuanto que es una especulación razonada del pensamiento. Cualquier creencia puede parecer inteligente y razonable, pero nunca deja de ser una interpretación de la realidad que la mente no comprende.

La creencia sustituye a la comprensión de la realidad.

La humanidad está gobernada por paradigmas, que son sistemas de creencias, un conjunto de suposiciones que no necesitan ser confirmadas. De hecho, son inconscientes. Un paradigma nunca se pone en duda, puesto que nadie piensa en él. Lo llevamos puesto todo el tiempo, y vemos la vida a través de él. Nunca lo cuestionamos y ni siquiera nos damos cuenta de que existen dentro de nuestra mente, hasta que la vida se encarga de mostrarnos lo contrario de lo creído.

Pero, ¿necesitamos, acaso, alguna creencia, de cualquier clase que sea? ¿Es una necesidad absoluta? No necesitamos creer que existe el sol, que existen las montañas, los ríos, el prójimo, el viento, la luz. No necesitamos creer que tenemos conflictos en nuestras relaciones, ni creer que la vida de muchas personas es una desdicha terrible.

Todo eso es un hecho, del cual no es necesario creer, pero sí puede ser percibido como tal, como un hecho. Cuando Ud. está enamorado no “*cree*” que está enamorado sino que “*siente*” amor, porque es un hecho, un hecho existencial.

Pero cuando necesita escapar de un hecho hacia la irrealidad, inventa una creencia. Cuando no comprende “*lo que es*” escapa hacia “*lo que no es*”, mediante alguna creencia. Así, la creencia es la negación de la realidad.

Una persona que comprende la vida no necesita creencias; comprende. Una persona que ama no tiene creencias; ama. Una persona consciente de sí misma no necesita creer en nada, porque es consciente de su vida presente, vive sumergido en la realidad del Ahora, en la realidad del momento presente.

El que tiene creencias es el hombre consumido por el intelecto, porque su mente siempre está buscando seguridad, protección, evitar la incertidumbre, encontrar la permanencia y, por eso, inventa ideas,



creencias, ideales, detrás de los que pueda protegerse, porque tiene miedo. El miedo es la fuente de la creencia.

Comprender “*lo que es*” importa mucho más que creer y seguir ideales, dado que los ideales son vanos, vacíos, ensoñaciones que nos alejan de la vida real de este instante. Pero, para comprender la realidad se requiere una sensibilidad perceptiva, una atención alerta y una percepción pura, libre de prejuicios, de creencias, de suposiciones mentales, de ilusiones, libre de fantasías.

Toda creencia impide ver la realidad instantánea de la vida presente, impide vivir la vida “*tal como es*”, conscientemente, sin importar el hermoso nombre que le haya puesto: ideal, espíritu, Dios, cielo, paraíso, virtud, utopía... Son creaciones de la mente, formas mentales.

¿Por qué buscar el Misterio de la existencia por medio de una creencia creada por la mente, y no buscarla profundizando en la realidad que es? Si necesariamente la realidad es una manifestación del Misterio de la vida, ¿por qué no buscar ese Misterio por medio de la realidad?

La *religión*, por ejemplo, es el conjunto organizado de creencias, mitos, ritos, jerarquías, libros, iglesias; pero la *religiosidad* es otra cosa, es comprender el hecho de lo que somos en nuestra existencia cotidiana: lo que hacemos, lo que decimos, lo que pensamos, cómo tratamos a nuestra pareja, a los hijos, al prójimo, a las cosas, a los animalitos; *religiosidad* es penetrar en nuestra realidad cotidiana, mediante la percepción pura, hasta develar lo Sagrado que está oculto en todas las cosas, porque todas las cosas son “*formas*” compuestas de “*formas*” más simples.

En todo el mundo las creencias están organizadas como hinduismo, islamismo, judaísmo, cristianismo. Es así como la creencia divide a la humanidad, la confronta.

¿Cuántos miles de años llevan las guerras entre el Islam, el Judaísmo y el Cristianismo? Cada una de esas religiones “cree” que sus creencias son las verdaderas.

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

Creemos que lo que creemos es la verdad.

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

La confusión y la ignorancia es la realidad, es el hecho real, y la creencia nos sirve para huir de esa realidad. Como no comprendemos la realidad, “*lo que es*”, huimos mediante la creencia, nos refugiamos tras alguna creencia, sin importarnos qué es la realidad. Las creencias se convierten en una pantalla oscura que actúa entre nosotros y la realidad que no comprendemos.

La creencia pervierte la visión pura.

Los cristianos y católicos, por ejemplo, se complacen con las creencias, la fe, la caridad y la adoración, pero esa no fue la enseñanza principal de Jesucristo. El vio mucho más profundamente. Dice la Biblia:

*“Maestro, ¿cuál es el gran mandamiento en la ley?  
Jesús le dijo: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente.  
Este es el primero y grande mandamiento.*

*Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo.  
De estos dos mandamientos depende toda ley y los profetas.”*

*San Mateo 22, 36, Biblia.*

En este mandato de Jesucristo, que es el corazón de su enseñanza, no hay asomo de creencia alguna, ni adoración alguna. Para Él, todas las leyes y todos los profetas dependen del amor.

¿Por qué el segundo mandamiento de Jesús no figura dentro de los 10 mandamientos del cristianismo? ¿Por qué? ¿Por qué amar a Dios, amar al prójimo y amarse “a ti mismo” se reduce en la práctica a la fe, la creencia y la caridad? Porque creer es un proceso mental muy simple, y amar es un proceso existencial desconocido. ¿Qué es amarse a sí mismo? ¿Puede amarse quien no se conoce a sí mismo? ¿Y qué es conocerse a sí mismo?

Para Occidente, el tema de “*amarse a sí mismo*” es aún muy extraño, suena un poco narcisista. Pero, para las Escuelas Esotéricas es el conocimiento perceptivo de sí mismo el que permite “el amor a *sí mismo*”, comprendido como la apertura hacia la Totalidad; y este amor es condición para amar al prójimo y amar a Dios, cualquiera sea la imagen que tenga de Él.

Pero las creencias han sustituido al amor.

Si no tuviéramos ninguna creencia, ¿qué nos sucedería? ¿Estaríamos muy asustados por la incertidumbre? Si no tuviéramos un modelo de acción basado en creencias, tal vez nos sentiríamos totalmente perdidos.

Creer, en cambio, nos da seguridad, confianza, aunque no sea verdad.

Entonces, la creencia es una manera de ocultar el miedo de no saber quién soy, el miedo a lo incierto, el miedo al vacío, a ser como el viento, a simplemente Ser, sin más, sin nada.

¿Qué sería Ud. sin sus creencias?

Es necesario preguntarnos: mediante la aceptación de una creencia, ¿nos comprendemos a nosotros mismos? ¿Comprendo por qué me pasa lo que me pasa? ¿Comprendo por qué sufro? ¿Comprendo los conflictos en mis relaciones? ¿Comprendo mi vanidad, mi orgullo, mi ira, mi violencia, mi codicia sin límites a costa de los demás? ¿Comprendo mi ego, que no ama? ¿Comprendo mis pasiones, mis vicios, mis adicciones?

No. Todo lo contrario. Una creencia cualquiera que sea – religiosa, política, filosófica, social– impide que nos comprendamos a nosotros mismos, impide el conocimiento de sí mismo, impide el amor a sí mismo, el amor al prójimo, el amor a la Vida, que es el estado interno de Unidad con la Totalidad. Impide el encuentro de la Verdad.

Las creencias son autocondicionamientos.

Confunden la mente y separan a los seres humanos. ¿Por qué creer si cada uno puede ver con sus propios ojos? Las creencias son siempre autoproyecciones, en definitiva, palabras, pensamientos.

Muchos creen en una religión, pero al mismo tiempo matan, explotan al prójimo, acumulan dinero, maltratan a su familia, desprecian a los humildes, y sus creencias les sirven de evasión a toda su miseria. La creencia no modifica, esencialmente, el Ser de una persona. Ahí tenemos al Papa Francisco lamentando que algunos cardenales cultiven la codicia por el dinero y por la vida faraónica. ¡Y son cardenales!

La mayoría de las personas siente la necesidad de creer en algo y esto se debe a que, por sí mismos, no saben ver, por eso se sienten confusos y se refugian en la autoridad de las palabras y las ideas, que ni siquiera son suyas.

En la búsqueda de algo que sustente con firmeza la existencia humana se crean teorías y creencias. En general, en Occidente existen dos tipos de visiones a las que aferrarse:

1. Visión no religiosa.

Es la teoría mecanicista de la vida. El hombre es producto del medio, es sólo lo heredado y lo aprendido. La vida es sólo un breve trayecto, y en ella no hay dioses, ni nada supremo. La vida es sólo un accidente, sin sentido especial alguno.

2. Visión religiosa.

El hombre está protegido por Dios. El individuo tiene una cualidad interna con la que puede alcanzar la eternidad, conseguir la felicidad total, la liberación y la comunión con Dios.

Pero algunas Escuelas Esotéricas no comparten ninguna de estas dos visiones, y aportan la posibilidad de una actitud diferente: lo conocido, la mente, no puede explorar aquello que no conoce; la mente no puede ir más allá de sí misma. Pero en una mente vacía de contenidos, silenciosa de pensamientos, sin conflictos ni especulaciones, se puede manifestar lo que es desconocido, lo intemporal, lo eterno, lo Sagrado, la Conciencia.

Esa mente vacía y silenciosa, sin conflictos ni especulaciones, es la Mente Pura, donde el Misterio de la Vida se puede manifestar. Para Krishnamurti, la mente silenciosa:

*“Es un estado de negación completa en el que la mente no se apega a nada, ni cree en nada y, a pesar de ello, esa negación desemboca naturalmente en lo positivo: es la nada y el Todo, el sentido de Unicidad de los orientales.”*

El medio para silenciar la mente es la meditación, comprendida como la percepción pura y la comprensión de la realidad que es, “*lo que es*”, de instante en instante. La mente debe estar libre de lo conocido, libre de toda creencia, y permanecer en completo silencio:

*“La quietud sólo llega cuando comprendéis el proceso integral del pensamiento, porque comprender el proceso es dar término al proceso, y la terminación del proceso de pensar es el comienzo del silencio. Sólo cuando la mente está completamente en silencio... puede advenir lo desconocido. Lo desconocido no es algo que la mente haya de “vivenciar”; sólo el silencio puede “vivenciarse”, nada más que el silencio.*

*Krishnamurti, místico.*

Esta es la visión que estamos tratando de desarrollar. Este es el proceso de la liberación, en el cual toda creencia debe ser abandonada, porque la creencia es una cosa de la mente y la Mente Pura necesaria está vacía de todo contenido.

La Verdad profunda, el Misterio de la existencia no reside en alguna creencia, en ninguna creencia. Toda creencia es una cosa de la mente, y la mente es una creación de la Conciencia. Si abandona toda creencia podría encontrar el camino de retorno a la Fuente. El camino no es una creencia, sino una vivencia de la realidad.

Todo el proceso meditativo y el trabajo interior con sí mismo, trata de liberar la mente, vaciar la mente, como si se tratara de una purificación previa a la manifestación de dimensiones superiores de la Vida, por decirlo de alguna manera.

El Misterio de la Vida, oculto en todos los seres, se puede manifestar sólo en una Mente Pura, vacía, silenciosa, sin conflictos, sin especulaciones, sin creencias de ningún tipo. Toda creencia es un impedimento para la revelación.

Este es el Trabajo interno que cada persona puede asumir, por sí misma, para sí misma, por amor, para amar, para amarse.

Si las creencias son irrelevantes para la existencia, para el Ser, para ver, para comprender, para amar, para poner fin al desorden interno y a los conflictos en las relaciones, entonces de una u otra manera esas creencias no son relevantes para el ser humano. No tienen importancia.

Toda creencia, por bella que sea, oculta la Verdad, niega la Realidad, impide la búsqueda interior. Es un muro, no un puente.

Toda creencia es la pérdida de libertad para la indagación en sí mismo.

La creencia es lo contrario de la libertad para Ser.

En el proceso evolutivo de la conciencia toda creencia debe ser trascendida.

La creencia es lo que supongo que es.

La realidad es *"lo que es"*.

La realidad es la puerta de entrada al Misterio que oculta esta vida tan asombrosa.

La muerte es un misterio y la vida es un milagro.

Ni el misterio ni el milagro necesitan de creencia alguna.

Lo que es necesario es entrar por la realidad transmutable que contiene Esto-Aquí-Ahora, para indagar en la profundidad de sí mismo.

**Esto** es lo que sucede, es la única circunstancia que la vida me ofrece en este instante.

**Aquí** es el único lugar que el Universo me permite en este instante.

**Ahora** es el único momento que la eternidad me permite. No hay otro.

No puedo escoger las circunstancias que la vida me ofrece pero si puedo escoger la forma de relacionarme con estas circunstancias.

En estas dimensiones no cabe la creencia.

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

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



Debemos abordar la realidad totalmente desprovistos de teorías, filosofías y creencias. No se aproxime con la mente a la realidad o de lo contrario verá algo que no existe realmente. Encontrará aquello en lo que cree. Somos creadores. La mente es creativa, aunque lo creado no sea la verdad ni la realidad.

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

Lo que el cerebro cree... es.

Descubra en esta idea el poder de las creencias y la necesidad de abandonarlas.

La autotransformación posible sólo puede darse en el momento presente, mediante la atención, la observación y la percepción pura de “*lo que es*”, sin procesos racionales de ningún tipo, sin pensar, sin creer en nada.

En la meditación todo lo mental es trascendido.

**Práctica:** *“Frecuentemente invoque alguna de sus creencias, y obsérvela como una cosa que aparece en su mente, fluye y desaparece en la nada. Descubra lo que sucede en su Ser al observar eso.”*



## 38. El cuerpo humano

En general, el enfoque oriental de la vida nunca ha cedido a la tentación de la dicotomía que caracteriza el modo de pensar en Occidente, que divide el todo de la existencia humana en dos objetos diferenciados: psique y soma. No obstante los esfuerzos de la medicina psicosomática, afirmando la unidad cuerpo-espíritu, el dualismo cartesiano continúa siendo el fundamento del pensamiento occidental.

La cultura occidental, fundamentada en la propuesta cartesiana que separa el cuerpo del espíritu –o de la psique–, ha rebajado el cuerpo humano al nivel del cuerpo animal o al de simple máquina. En consecuencia, el espíritu ha sido confinado al terreno de la teología, y el ser humano ha sido condicionado para creer en un Dios extraterrestre, metafísico, fuera del cuerpo, del espacio y del tiempo.

Los occidentales hemos sido reducidos culturalmente a llevar dos modos de vida contradictorios. El uno fundamentado en el cuerpo y los imperativos materiales, y el otro en el espíritu con unas actividades “*eclesiásticas*” independientes. Entre semana la vida profana, y los domingos por la mañana la vida religiosa.

Este dualismo radical seguramente contribuyó a los progresos significativos de la investigación médica, pero culturalmente le impregnó la tendencia a asimilar el cuerpo humano sólo al cuerpo animal y a la máquina biológica, sin un sentido especial; en resumen, a despreciar el cuerpo humano.

Por el contrario, el pensamiento oriental considera al cuerpo como la sede sagrada del alma –espíritu o conciencia– y obedece a su sabiduría. El cuerpo y el espíritu son contemplados como dos dimensiones de un mismo fenómeno y no como entidades independientes, que fue la afirmación dualística radical de Descartes, heredada de los griegos.

Es justo recordar que la visión monista y orgánica de los filósofos de Mileto, Grecia antigua, se encontraba muy cerca de las antiguas filosofías de China e India; esta noción del hombre comenzó a resquebrajarse con la Escuela de Elea, Grecia, que asumió la existencia de un Dios inteligente que gobierna y dirige el mundo. El dualismo del pensamiento judío –léase Antiguo Testamento– más el dualismo de la Escuela de Elea, es el origen filosófico del pensamiento dualista occidental.

Según el pensamiento oriental, que se nutrió de las antiquísimas filosofías de China e India, las concepciones personales están basadas en la conciencia de las sensaciones corporales, y el cuerpo a su vez está directamente conectado con la naturaleza y sometido a ella.

De esto se deduce la Unidad de Todo: conciencia, cuerpo, percepción, naturaleza, orden cósmico, y la vida. Todo es Uno. Uno es Todo. En esta síntesis, hoy compatible con los descubrimientos de la Física Cuántica, se fundamentan las enseñanzas de las Escuelas de Conocimiento esotérico. Veamos un ejemplo:

*“En la ceremonia del té (Japón), por ejemplo, los participantes pueden hacer real una modificación del estado de conciencia que resulta de percepciones sensoriales de la postura inmóvil, los movimientos graciosos y refinados, el control de la respiración, el olor del incienso que se quema, el ruido monótono y apacible*

*del agua en el calentador, el gusto delicado del té y otros aspectos serenos de la sala de la ceremonia.”*

*Taisen Deshimaru, Zen.*

Es decir, la expansión de la conciencia, sin límite, mediante la percepción pura de la realidad circundante, utilizando los sentidos del cuerpo, sin pensamiento alguno. Esto es Zen. Entonces, es el cuerpo el instrumento que nos permite *despertar*, es la puerta de entrada a niveles superiores de conciencia, porque el cuerpo es Conciencia.

Pero no se trata de “*entender*”, como pretende la mente racional de Occidente, sino de “*comprender*”, como propone la conciencia irracional de Oriente; entendida la comprensión como la profundización perceptiva de la realidad que sucede, Aquí-Ahora, como al tomarse un té.

La posibilidad de crecer conscientemente desde el cuerpo tal vez explique su grandiosidad, su sorprendente arquitectura. El cuerpo humano es la creación biológica más extraordinariamente compleja creada por la naturaleza, el sistema solar y el Universo. Energía, partículas subatómicas, átomos, moléculas, células, tejidos, órganos, sistemas, todo interactuando simultáneamente para mantener viva a la persona, que es la obsesión de la naturaleza.

Los sistemas del cuerpo funcionan de manera conjunta, en tiempo real. Cada uno cumple su propia función, pero actúan juntos para mantener la salud y la vida de cada ser humano: sistema esquelético, muscular, nervioso, piel, sistema inmunológico, endocrino, cardiovascular, respiratorio, digestivo, urinario y reproductor. Una maravilla de creación. Todo simultáneo.

En términos numéricos, más de 100 millones de células en cada cuerpo, más de 10 millones de neuronas creando las memorias en el cerebro para poder pensar, más de 200 tipos de células especializadas que crean órganos específicos... electricidad, química,

magnetismo... más de 30.000 genes en cada célula con toda la información de la especie y del individuo... hidrógeno, oxígeno, potasio, calcio... hierro, fósforo, cloro, nitrógeno... minerales, vitaminas... instintos, reflejos, reacciones... Una maravilla de creación, una obra maestra de inconcebible complejidad, la más compleja creación del Universo entero. Eso es su cuerpo. Una arquitectura de suprema inteligencia, no imaginable.

El pensamiento religioso de Occidente lo subvalora, considerándolo “*uno de los enemigos del hombre*”. Oriente lo valora, lo aprecia, lo considera una joya, lo ama, lo estima como el espacio íntimo dentro del cual la iluminación puede manifestarse.

Aún así, hay fragmentos en el pensamiento occidental de imposible comprensión para la mente dualista. Dice San Pablo en una epístola a los Corintios:

*“¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros...?”*

*1ª Corintios 6,19, Biblia.*

Y el mismo Jesucristo nos confirma que el cuerpo es un espacio interno que puede ser iluminado:

*“La lámpara del cuerpo es el ojo; así que, si tu ojo es bueno, todo tu cuerpo estará lleno de luz.”*

*San Mateo 6,22, Biblia.*

Sin embargo, en Occidente pocos han comprendido el significado profundo de estos fragmentos, y ha prevalecido la creencia de que “*tú no eres tu cuerpo*”, llevando a la negación del cuerpo y a los intentos por escapar de él.

La actitud de Oriente ha sido la de retornar conscientemente al cuerpo, porque el cuerpo es una “*forma*” muy compleja que tomó la

energía en el proceso evolutivo desde el big bang, y tras la energía se halla oculta la Conciencia. Por esta razón es también una puerta de entrada hacia lo Sagrado, como toda “*forma*”.

En el Bhagavad Gita, libro sagrado del hinduismo, el Dios Krishna llama al cuerpo “*el campo*”, porque las semillas de la acción se plantan allí, y es en el campo del cuerpo donde se recogen los frutos de nuestras acciones. “*Lo que siembras, recogerás*”. Krishna enseña después a “*conocer al conocedor del campo*”, el Testigo.

Dice la historia que el Buda, 600 años a. C., practicó durante 6 años la negación del cuerpo con el ayuno y otras formas extremas de ascetismo; pero no alcanzó la iluminación hasta después de abandonar estas prácticas, al descubrir que la *respiración consciente* era una vía directa para profundizar en sí mismo.

Descubrió que la respiración del cuerpo era un instrumento trascendente, sin negarlo ni destruirlo. Él regresó al cuerpo, a percibir conscientemente sus procesos. Desde entonces, enseñó que la autotransformación consciente ocurre *a través* del cuerpo, no lejos de él, no abandonándolo, no reprimiéndolo.

Buda enseña que todo lo que se puede aprender y comprender, todo lo que es posible para el ser humano, incluida la iluminación, el Nirvana, puede hacerse sólo dentro de los límites del cuerpo, porque fuera de él no hay nada sagrado.

En el Yoga, todo el conocimiento que ha descubierto y perpetuado es básicamente experiencial. Desde los tiempos más remotos, los yoguis comenzaron a concebir y ensayar técnicas para el acrecentamiento de la conciencia y la conquista de la evolución consciente. Es tan amplia la sabiduría del Yoga, contenida en diversas versiones, que posee un conocimiento especializado para cada aspecto del ser humano: el cuerpo, la mente, la energía, el sonido, las emociones, el sexo...

En el Yoga hay técnicas meditacionales analíticas, en las que juega un papel central el pensamiento; técnicas de visualización, en las que toma una imagen para recrear un estado anímico positivo; técnicas de aquietamiento del cuerpo, a través de la relajación, cuya inmovilidad conduce a la quietud y el silencio de la mente; y técnicas de respiración consciente. Todo esto con el cuerpo.

Para el Yoga, a nuestra conciencia ordinaria la respiración no le sirve más que para el mantenimiento del cuerpo. Pero si decidimos trascender la mente, la respiración consciente, sin modificarla, de momento en momento, puede establecer una base completamente nueva para nuestra vida. En la respiración consciente del cuerpo no se piensa, no se analiza, no se reflexiona, sino que se siente desde la pureza de la mente. Si profundiza sensiblemente en esa sensación, se convierte en una vivencia, que es ser eso, ser la respiración. También la vivencia puede ser trascendida...

El Zen, que es otra Escuela de Sabiduría, es el proceso de transformar “*mi vida*” en la Vida de Todo:

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

*Shunryu Suzuki, Zen.*

Es un proceso de autotransformación que puede durar muchos años, quizás toda esta vida, y consta de seis etapas, según Joko Beck, maestra Zen.

En la primera etapa necesitamos observarlo todo, regresando a los sentidos conscientemente. Ver, escuchar, oler, saborear, sentir, conscientemente. Si no estamos conscientes de nuestros sentidos, no vivimos plenamente. Se trata de regresar a la experiencia

inmediata de **Esto, Aquí-Ahora**, estar Presente viendo, oyendo, tocando, oliendo, gustando nuestra vida tal como es, en cada instante.

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

*Alan Watt, Zen.*

Desde la segunda etapa hasta la quinta, son los procesos internos de transformar conscientemente las experiencias de la vida en vivencias, que es el paso de el sentir a simplemente Ser. En teoría existe una sexta etapa, la del estado de Buda, en la que toda la vida es una vivencia pura. Puro ser.

Finalmente, hay otra Escuela Esotérica muy poco conocida en Occidente: el Tantra. Se desarrolló en la India hace unos 2.000 años, y es una perspectiva integradora de la realidad: en el momento en que su cuerpo, su mente y la conciencia funcionan juntos, Ud. se convierte en una Unidad y en esa Unidad está lo Sagrado, lo Sublime, Dios.

Pero para el Tantra Dios no es la entidad externa antropomórfica, propia de los creyentes dualistas. No es una entidad individualizada, sino un estado interior de Conciencia Pura, que se manifiesta cuando la conciencia-de-sí unifica el cuerpo y la mente.

Dentro de este marco conceptual, los Indúes y Chinos descubrieron que el sexo no era sólo un juego corporal de placeres, sino que también era un medio de trascender el cuerpo y la mente, hacia una dimensión sagrada, la dimensión cósmica. Le dieron una nueva dimensión a la sexualidad, al constatar que la iluminación espiritual es posible a través del sexo.

Fue un descubrimiento trascendental. Comprobaron que al combinar la sexualidad del cuerpo con la presencia del Testigo



observador, el resultado era la Iluminación espiritual. Entonces, según el Tantra, el sexo no es sólo físico, sino también una energía psicológica, espiritual y cósmica.

Para el Tantra, el sexo del cuerpo es una vía que nos conduce directo a la Conciencia, si podemos estar Presentes en todos los momentos del proceso. Hay un conocimiento muy elaborado sobre esta transmutación de la energía sexual, que podemos resumir así:

1. Sexo biológico, orientado y controlado hacia el orgasmo, sin eyacular, pero siempre consciente de los procesos internos de sí mismo, sin pensamiento alguno.
2. Conservar el estado de Testigo presencial de la no-mente, no-espacio, no-tiempo.
3. En el orgasmo cerebral, sin eyacular, disolver el Testigo en el océano de la Conciencia cósmica, que es el Misterio, lo Eterno.

Esta vivencia es la máxima posibilidad concedida al ser humano, pero exige que Ud. sea consciente de sí mismo en el sexo biológico, sea Testigo en el orgasmo cerebral, hasta disolver su Testigo en un océano de Conciencia Cósmica. Eso es posible a partir de los placeres del cuerpo, pero recuerde que el sexo es sólo una de las puertas disponibles para quien decide indagar en sí mismo.

La hipótesis que estamos desarrollando respeta sustancialmente todo este conocimiento monista de Oriente, en el sentido de que la Conciencia Pura se manifestó por medio del big bang; en ese instante supremo creó el tiempo, el espacio y la energía; y la energía evolucionó creando todas las “formas” que existen en el Universo, incluido su cuerpo, su mente y su sexo. Entonces, el retorno a la Fuente es por el mismo camino, partiendo de las “formas”, transmutándolas en energía y conciencia, que eso son, porque:

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

Ahora, meditemos con el cuerpo, tal como enseña el budismo, sin utilizar el pensamiento:

- Paso 1: Adopte una posición relajada y alerta, en quietud.  
Cierre los ojos suavemente.  
Enfoque la atención en su cuerpo y siéntalo, sin pensar.
- Paso 2: Con cada inhalación y exhalación, preste atención a la forma en que el abdomen sube y baja.  
Enfóquese en este ritmo para fijar su atención.  
Sea consciente de la respiración y de su movimiento abdominal, sin pensar.  
Cuando vea que su atención se desvía, devuélvala suavemente a la respiración.
- Paso 3: Enfoque la atención en la parte alta de la cabeza, para sentir y observar cualquier sensación que esté presente allí, sin pensar.  
Ahora amplíe el foco de su atención, llevándola lentamente a toda la cara, para sentir y observar cada sensación que se manifieste ahí.
- Paso 4: Siga moviendo el foco de su atención por el cuello, los hombros, el tórax y la espalda. Sienta y observe la gama de sensaciones que su cuerpo le está comunicando: las neutrales, las desagradables y las placenteras.
- Paso 5: Siga moviendo el foco de su atención por los brazos y las manos, para sentir y observar las sensaciones.  
Cuando aparezca una sensación desagradable, difícil o dolorosa, lleve una atención muy suave a esa parte del cuerpo y manténgala ahí, en vez de evitarla.

- Paso 6: Siga moviendo el foco de su atención por el estómago, el bajo vientre y los genitales, para sentir y observar las sensaciones.  
Note la forma como las sensaciones aparecen de la nada y desaparecen en la nada.
- Paso 7: Siga desplazando el flujo de su atención hacia las piernas y los pies.  
Algunas de estas sensaciones serán fuertes y obvias, mientras que otras serán más sutiles y difíciles de percibir. Préstelos igual atención a unas y otras.
- Paso 8: Cuando sienta que su enfoque ha llegado a sus pies, a la punta de los dedos, comience a devolverla hacia arriba, recorriendo el cuerpo en sentido contrario.  
Cuando sienta que desea apurarse, juzgar o distraerse, simplemente devuelva el enfoque hacia la vida del cuerpo.
- Paso 9: Finalmente, dirija su atención hacia la totalidad del cuerpo como una unidad, y sienta y observe las sensaciones que aparecen y desaparecen en cualquier parte del cuerpo.  
No busque sensaciones, sino sienta y observe todo su cuerpo como un campo de sensaciones que aparecen, fluyen, y desaparecen.  
Cuando experimente sensaciones que lo hagan pensar, devuelva suavemente la atención hacia el cuerpo.
- Paso 10: Cuando esté listo, relaje la posición, descanse un momento y luego abra los ojos.

Deshágase de cualquier preconcepción o preferencia que tenga acerca del tipo de sensaciones que pueden surgir. El equilibrio interior y la ecuanimidad nacen de cultivar la igualdad de la atención que se les preste a todas las cosas y a todas las sensaciones, sin un sólo pensamiento.

Luego, cuando pueda vivenciar en profundidad esta meditación, podrá meditar más internamente, con la vida interna del cuerpo. Luego, podrá meditar con la energía de su cuerpo, y entonces, tal vez, pueda vivenciar que *“todo su cuerpo estará lleno de luz”*, como afirma Jesucristo.

A menos que cada ser humano se convierta en su propia luz, nada tiene importancia.

Todo podrá ser muy interesante, pero nada tendrá una importancia mayor, nada, absolutamente nada.

El cuerpo nos conduce a la luz, si meditamos, porque *“El cuerpo es la conciencia hecha carne y sangre.”*

**Práctica:** *“Al caminar sin utilizar el pensamiento, sienta qué es lo que hace avanzar las piernas, mover los brazos, escuchar.”*



## 39. La visión oriental del sexo

En los dos capítulos siguientes va a encontrar algunas reflexiones acerca del sexo y la energía sexual, reflexiones que no pertenecen a la cultura de Occidente. Vienen del antiguo Oriente, por lo cual le pueden parecer extrañas, incomprensibles o francamente inaceptables, lo cual no quiere decir que no sean verdaderas. Estos breves comentarios sobre los antecedentes históricos le facilitan acercarse al tema del sexo y su posibilidad trascendente.

¿Por cuál razón deberíamos excluir el sexo de este texto, dedicado a las posibilidades del desarrollo espiritual del ser humano? No hay razón válida, porque el sexo es parte importante de la realidad presente, viviente y palpitante, y el medio creado por la naturaleza para preservar la vida sobre la tierra.

Hace más de 2.000 años surgieron filosofías en China, Japón y la India, que mezclaron la espiritualidad con la sexualidad, al descubrir que el sexo no sólo producía placer sino que era un medio directo de trascender la condición humana.

A partir de ahí Oriente le dio una nueva dimensión a la sexualidad, una dimensión sagrada, cósmica. Afirmó que se trataba de una energía biológica, cósmica y espiritual. Además de ser una tierra de pasión, ahora los dioses eran sexuales, hacían el amor y eran abiertos al sexo por tratarse de un hecho espiritual. No es casualidad que China tenga unos 1.500 millones de habitantes.

En el mundo Occidental, por el contrario, los fundadores de las antiguas religiones en el Medio Oriente, luchaban con la percepción

del conflicto entre la sexualidad y la espiritualidad. Si el sexo era para la procreación, el placer carecía de sentido, hasta que tal conflicto se asoció al pecado.

La cultura sexual de Occidente se caracteriza por una poderosa creencia en la monogamia, y la idea de que el sexo por placer y el sexo fuera del matrimonio es pecaminoso. Aceptó el sexo como medio procreativo pero no halló en él ningún elemento orientado a la vida espiritual.

En la cultura oriental el centro del pensamiento filosófico era la idea de la armonía del cielo y la tierra, el espíritu y la materia, lo sagrado y lo profano, lo masculino y lo femenino. Una forma parte de algo más grande, y la razón de la vida era la búsqueda de esa armonía cósmica, por todos los medios, incluido el sexo, sin noción alguna de pecado.

Las antiguas filosofías chinas sobre el sexo fueron influenciadas por tres escuelas de pensamiento:

1. El Budismo, credo por el Buda unos 600 años a. C.
2. El Taoísmo, fundado por Lao Tsé, unos 700 a. C., resumido en el libro Tao Te King
3. El confucionismo, creado por Confucio, contemporáneo de Lao Tsé.

El Budismo aspiraba a trascender la vida, la muerte y la sexualidad, para alcanzar la iluminación. En la doctrina budista la mente es el punto de partida, el punto focal; en cuanto a la mente liberada y purificada, es el punto culminante.

El Tao, en su sentido original cósmico, es la realidad definitiva, indefinible, que sirve de base y unifica las múltiples cosas y acontecimientos que observamos. Es la armonía en el proceso del Universo, el orden de la naturaleza, el proceso cósmico en el que todas las cosas se encuentran relacionadas. El mundo se percibe como un flujo y un cambio continuo y armonioso.

El yin y el yang son los dos polos que establecen límites para los ciclos de cambio. Fueron representados por luz y oscuridad, arriba y abajo, la tierra y el cielo, masculino y femenino. En el transcurso de su evolución el Tao incorporó la idea de prolongar la vida, la longevidad del hombre según la utilización que hiciera de su semen, de su energía sexual, y de la energía sexual que absorbiera de la mujer.

El yin y el yang, la energía femenina y masculina, lo intuitivo y lo racional, la naturaleza complementaria de todo lo existente, es la base del pensamiento chino. Su carácter dinámico está ilustrado por el antiguo símbolo chino denominado “*Diagrama del final supremo*”:



**Figura 13. Diagrama del final supremo**

El taoísmo se fue haciendo aún más espiritual al valorar todas las “*formas*” como algo hecho de energía, y toda energía como hecha de conciencia. Un reconocido taoísta contemporáneo dice:

*“El reto consiste en estar totalmente inmerso, consciente y despierto sin interrupción, mientras se vive en el mundo, incluso cuando se hace el amor, en lugar de desconectarse de los diferentes aspectos del mundo o de los diferentes aspectos de uno mismo.”*

*Stephen H. Wolinsky, Taoísta.*

El confucianismo, por su parte, dentro del pensamiento chino se alimentó del Tao, pero tomó su propio camino ético-social, permisivo con el placer, defiende la procreación numerosa y la continuidad de la familia. La china de hoy es confucianista o taoísta.

Finalmente, como antecedente histórico, apareció la filosofía existencial del Tantra, en la India, unos 200 años después de Buda. Fundada por Saraha, propuso una visión radical y revolucionaria: transformar lo bajo de la vida para que se convierta en lo más alto. La visión esencial del Tantra es esta:

*“El mundo no está dividido en lo alto y lo bajo, sino que es una unidad. Lo alto y lo bajo se dan la mano. Lo alto incluye lo bajo, y lo bajo incluye lo alto. Lo alto se esconde en lo bajo; así que no hay que negar lo bajo, no hay que condenarlo, no tiene que ser destruido o aniquilado. Lo bajo tiene que ser transformado. Hay que permitir que surja lo bajo... y lo bajo se convierte en lo alto. Entre el diablo y Dios no hay una distancia insalvable: el diablo lleva a Dios en lo más profundo de su corazón. Una vez que el corazón empieza a funcionar el diablo se convierte en Dios.”*

*Osho, místico.*

Si la vida externa es lo bajo, y la vida interna espiritual es lo alto, debemos aprender a movernos con toda naturalidad desde la extraversion hacia la introversión, y desde lo interno hacia lo externo,



hasta que un día comprendamos que lo interno y lo externo es lo mismo, que son categorías creadas por la mente maniquea, porque Todo es Uno. El Tantra dice:

*“Nunca condenes nada; la actitud de condenar es una actitud estúpida. Al condenar algo te niegas a ti mismo la posibilidad que se te hubiera abierto si hubieras transformado lo bajo.*

*No condenes el lodo, porque en el lodo está escondida la flor de loto; utiliza el lodo para producir flores de loto. Por supuesto el lodo no es todavía flor, pero puede serlo. Y la persona creativa, la persona religiosa, ayudará al lodo a liberar su flor de loto para que el loto pueda ser libre del lodo.”*

*Robert S. De Ropp, místico.*

El Tantra concede enorme importancia a todas las formas de energía, especialmente a la energía sexual con la pareja, con este razonamiento:

*“El hombre es la mitad, la mujer es la mitad. Excepto el Tantra, todos los buscadores lo han intentado sin el otro. El hombre lo ha intentado sólo, la mujer lo ha intentado sola. El Tantra dice: ¿por qué no juntos, con las manos unidas? La mujer es la mitad, el hombre es la mitad; juntos son una energía mayor, una energía más total, una energía trascendente. ¡Uníos! Dejad que el Yin y el Yang funcionen juntos. Habrá más posibilidades de liberación...  
Osho, místico.*

El Tantra distingue claramente que sexo, energía sexual y conciencia es la escala que se puede ascender; desde lo “bajo”, el sexo, hasta lo “alto”, la conciencia. Acepta la libido como una poderosa energía que se puede transmutar, siguiendo para ello

prácticas de respiración, atención y percepción pura, sin pensamientos; es decir, mediante la meditación en el encuentro sexual. El tántrico debe aprender, junto con su pareja, a:

1. Mantener un estado de alerta atención.
2. Percibir minuciosamente el flujo de la energía sexual, sin pensar.
3. Activar estados de conciencia cada vez más elevados, acompañando el flujo de la energía sexual.
4. Disolverse en un mar de Conciencia.

Si está alerta, despierto, consciente en el momento orgásmico, descubrirá que el tiempo desaparece, no hay pasado, no hay futuro, no hay éxito, no hay fracaso. Si es consciente en ese momento, Ud. no está, su “yo” no está, Ud. **ES**, en ese momento de la eternidad.

Está en un estado interno vacío de todo contenido, silencioso de todo pensamiento, disuelto en la Totalidad. Sólo queda, tal vez, la Mente Pura, como “*un campo informe de bienaventuranza*”, donde la Conciencia, Dios, el Absoluto, se puede manifestar.

Desde este estado informe, fluye la fragancia del Amor puro.

Ahora, a partir de esta vivencia suprema, lo único que puede hacer es Amar, Amar todo, lo alto y lo bajo, todo y a todos.

**Práctica:** *“En medio de la cotidianidad, cada vez que mire a su pareja ponga amor en su mirada. Mírela con Amor. Descubra lo que sucede en su Ser al mirar así.”*



## 40. Sexo y amor romántico

El sexo, como todo el organismo, es un regalo maravilloso de la vida, sin que Ud. lo haya merecido. Por eso no lo valora, porque no le ha costado nada. Le ha sido dado, pero no sabe qué hacer con él. Igual que los sentidos, le han sido dados, pero carece de su valoración. Ve, pero no mira. Oye, pero no escucha. Entiende, pero no comprende.

Por eso Jesús recurrió a las parábolas como forma de expresión:

*“Por eso les hablo en parábolas; porque viendo no ven, y oyendo no oyen, ni entienden.”*

*San Mateo 13,13, Biblia.*

Lo mismo sucede con el sexo. Hace el amor sexual porque el instinto, la fuerza de la naturaleza, manda. Pero no sabe *“hacer el amor”*. Esta expresión, *“hacer el amor”*, perdió su verdadera significación por el uso de la costumbre. Se acepta hoy día como ejecutar la cópula. Y no es eso. *“Hacer”* deber ser percibido como lo que es: crear, construir.

Cambie la expresión *“hacer el amor”* por *“crear el Amor”*, y entonces el sexo adquiere toda su dimensión divina, aparece su verdadero propósito, y si comprende esto, puede asumir el compromiso de *“crear su Amor”* a partir del sexo consciente. Tal vez, creado su Amor, el sexo se extinga. Ya no será necesario porque Ud. es Amor.

Esta idea es muy extraña e inaceptable para esta cultura, empeñada en promover ese estado alterado denominado *enamoramiento*. Amor y enamoramiento son dos estados internos completamente distintos.

El estado de enamoramiento o amor romántico es una emoción positiva impregnada de energía sexual. Cuando el centro emocional toma energía del centro sexual, o el centro sexual reprimido invade el centro emocional, aparece el "*estoy enamorado*" que obnubila los otros centros, incluido el centro racional. Por eso se afirma que el amor es ciego. Pero también es sordo, mudo, simple y pasajero.

El amor romántico es un truco de la naturaleza para superar las objeciones que el centro intelectual puede plantearle al sexo. Como el sexo físico es tan abrupto, tan compulsivo, intenso, carnal y apasionado, la razón no lo asimila, ni lo comprende, ni lo acepta fácilmente.

La estructura del centro intelectual, con sus ideologías, prejuicios, razones y criterios, no asume el sexo con naturalidad. Lo juzga, lo analiza, lo condena, lo desprecia, le teme. Lo ve como una expresión de la poderosa parte animal que aún somos, como la involución de la racionalidad hacia la animalidad.

Si el sexo dependiera de la razón, la especie humana habría desaparecido hace siglos. Afortunadamente esta dependencia no fue permitida por la naturaleza. ¿Cómo hizo la naturaleza para superar las barreras que la racionalidad opone al sexo? Creó el estado de enamoramiento, esa extraña mezcla de emoción y energía sexual capaz de suavizar lo abrupto del sexo, y la pareja supera así las objeciones racionales.

El amor romántico enmascara el instinto y la pasión, manifestándose como una emoción positiva que ha sido sobredimensionada por la cultura. Ese amor romántico es muy frágil.

Depende de la emocionalidad tan efímera y del instinto tan intenso pero breve. Todo un proceso existencial absolutamente inconsciente. Sucede.

Es un hecho que la persona sumergida en esa tormenta hormonal llamada “*amor romántico*”, se separa de la realidad, enajenado, sobre todo cuando se trata de evaluar objetivamente a la persona a quien ama. Ciego a los defectos del otro y excesivamente optimista en cuanto al futuro de la relación, pierde el sentido de la realidad.

Visto con frialdad, después de lo vivido, el amor romántico es una forma de locura inducida químicamente y una base equivocada para la organización de la familia, como lo demuestra el índice de divorcios, separaciones y violencia intrafamiliar.

Tal vez tenga razón cierto cínico al afirmar que “*la mayoría de los matrimonios termina mal... el resto termina bien.*”

Es un estado tan profundo de inconciencia, con tal pérdida del sentido de la realidad, que el enamorado es capaz de jurar “*amor eterno*”, ante Dios, el día de su boda. Al poco tiempo descubre que lo supuestamente “*eterno*” tiene sus días contados.

El desamor empieza pronto, cuando el estado de enamoramiento cumple su propósito oculto de enmascarar al sexo. El sexo quita la máscara y aparece la realidad de la condición humana. La ruta del desamor es clásica:

1. Inconciencia + emocionalidad + energía sexual, es igual a una tormenta hormonal.
2. De la tormenta hormonal se transita al amor romántico inconsciente.

3. Del amor romántico al sexo inconsciente.
4. Del sexo inconsciente al desamor.

Mientras el cerebro límbico, fuente de la emocionalidad, controle el proceso, el amor romántico seguirá emboscándonos, cuando menos lo esperamos. Es posible que sea una forma de locura, porque ignora la realidad, pero cumple un mandato de la naturaleza; inducir el placer sexual, por efímero y corporal que sea, o inducirlo para procrear, porque es interés de la naturaleza conservar la vida por medio de la especie.

Así, la fría racionalidad ha quedado superada por la locura del amor emocional que conduce al sexo, pero este proceso, por placentero que sea, carece absolutamente de conciencia. Todo este fluir del enamoramiento hacia el sexo es inconsciente y primitivo; le sucede, pero permite que fluya la poderosa energía sexual por los canales que la naturaleza creó, sin las objeciones de la razón analítica.

¿En qué se transforma la energía del estado de enamoramiento? En el acto sexual inconsciente, y éste en el orgasmo. Esto puede sonar crudo a sus oídos, pero es un hecho. El amor romántico culmina en la eyaculación, que abre la puerta del tedio y el hastío.

¿Y luego? Si la pareja es capaz de superar el aburrimiento del rutinario sexo mecánico, transforma su relación en una convivencia civilizada, a partir del sentido del deber. Ahora, Ud. es una persona muy responsable, cumple con sus deberes, pero carece totalmente de su deber-ser. Así, a partir de la locura del amor romántico que un día lo encegueció, su vida se transforma en un fardo de responsabilidades, compromisos y deberes, sin Amor.

Tal vez los religiosos que hacen voto de castidad tengan razón, porque seguramente conocen el secreto para transformar su energía sexual en alimento interior para su fe, luz y conocimiento sobrenatural sin ver.

Es sabido y aceptado desde hace milenios que la fe, apoyada en el creer, es un camino hacia Dios. Pero no es el único camino. Para las Escuelas esotéricas el Ser profundo es también una vivencia de Dios, pero no aceptan que Dios sea una entidad externa a sí mismo. Se acepta como un estado interno profundo del Ser de sí mismo, denominado de diversas formas: Tao, Absoluto, Conciencia, el Todo, la Nada, el Nirvana, lo Eterno, lo Inconmensurable, lo que ES.

Creer o Ser, Fe o Conciencia. No hay más senderos, y cada uno tiene sus propuestas y convicciones acerca del sexo, del amor romántico y del Amor real. La cultura de Occidente supone fluir del amor romántico al sexo. La sabiduría esotérica de Oriente, especialmente en la variante del Tantra, que es una parte del Yoga, propone la dirección contraria: del sexo al Amor real.

El Tantra sexual se define como el conocimiento interior para la transmutación de la energía sexual, hacia el Amor real, entendido como una cualidad de la Conciencia de su Ser.

Pero es necesario precisar con claridad que el sexo no es la única puerta de entrada a la Conciencia y al Amor real. Es una oportunidad preciosa para la pareja, disponible para evolucionar del amor romántico al Amor real, pero no es la única oportunidad. Toda *“forma”* es una oportunidad porque toda *“forma”* es conciencia implícita.

En el Tantra el sexo es un medio, la Conciencia es el objetivo y el Amor real es su fragancia, pero diversos son los medios con el mismo objetivo. Según el temperamento de la persona, unos métodos

resultan más apropiados que otros para alcanzar el mismo objetivo. De ahí la diversidad de Yogas y de métodos de trabajo interior en cada Escuela.

Las técnicas son diversas, pero abrir la conciencia es el propósito de todas. Si busca, puede encontrar conocimientos y métodos para activarla, desde su cuerpo, emoción y mente; desde el sonido, la respiración, las circunstancias de la vida y los conflictos con su pareja; desde la energía sexual, la energía interna, los sentidos, las sensaciones y las relaciones con el prójimo... Todo lo que sucede en la realidad puede ser objeto de la conciencia, porque todo es transmutable, todo es "*forma*".

Es una sabiduría que, en conjunto, tiene unos 4.000 años de antigüedad, utilizando modalidades empíricas que conducen al Despertar interior y al Amor verdadero, apreciado como su atributo.

Entretanto, "*el amor romántico*", el que conocemos en esta cultura, es sólo la expresión de una necesidad biológica, programada por la naturaleza, condicionada por el flujo hormonal. En cuanto sucede un ligero cambio en esos procesos bioquímicos internos, el sublime enamoramiento desaparece sin más.

¿Qué es, entonces, el amor romántico? Es el deseo del cuerpo, el amor del cuerpo, la emoción positiva creada por la naturaleza para facilitar el encuentro amoroso de dos cuerpos que se buscan. El cuerpo crea el deseo y del deseo surge el enamoramiento. Al deseo carnal se le llama amor, y la persona ordinaria lo aprecia como la cumbre de la condición humana, porque su comprensión va ahí.

Pero el Amor verdadero no surge del cuerpo. Nace de la conciencia, de lo más profundo de su Ser.



*“El verdadero Amor no es un preámbulo. Es una fragancia. No lo encuentras antes del sexo, sino después. No es un prólogo: es un epílogo.*

*Si has experimentado el sexo y sientes compasión por el otro, surgirá el Amor. Y si meditas, te sentirás compasivo. Si meditas durante el acto sexual, tu pareja no será solamente un instrumento para tu placer físico. Sentirás gratitud, porque ambos han llegado a una profunda meditación.”*

*Osho, místico.*

El sexo puede llevar al Amor sólo cuando la meditación está presente; de otra forma, no. El amor se desarrolla a través del sexo, pero va más allá, lo trasciende, por acción de la meditación.

Si este Amor se desarrolla, el sexo desaparece.

El amor no es placer. No se trata de amar a una persona o a muchas. No es un recuerdo. No es cosa de la mente o del intelecto. Cuando hay una Presencia interior conectada con la realidad del momento presente, el Amor fluye desde ahí como compasión por todo lo existente, como libertad, gratitud, dicha y virtud.

**Práctica:** *“En medio de la cotidianidad, en contacto con el prójimo, observe muy atentamente las fantasías sexuales que aparecen en su mente, sin juicios de valor y sin cambiar nada. Permita que sucedan, focalice su atención en esas imágenes y obsérvelas. ¿De dónde surgen? ¿Fluyen? ¿Cambian? ¿Qué se proponen? ¿Dónde se diluyen?”*



## 41. **Sexo, energía sexual y conciencia**

Para empezar, es necesario reconocer que cada Escuela Esotérica y cada Religión tiene su propia visión acerca de este complejo tema, donde el sexo y la energía sexual se identifican y se diferencian. Las diversas interpretaciones se enmarcan dentro del repudio al proceso sexual, su limitación, su condicionamiento, la abstinencia o la transmutación de la energía que fluye en el sexo.

Desde la hipótesis que estamos desarrollando, según la cual la Conciencia se convirtió en la energía del Universo en el instante del big bang, nuestro propósito es la transmutación de las energías, porque es obvio que toda energía es la vía de retorno a la Fuente.

En estricto sentido la energía sexual no existe como algo absoluto, pero la energía vital sí existe, es una sola, y puede manifestarse en muchas direcciones. El sexo es una de ellas. Cuando la energía vital se hace biológica, se transforma en energía sexual, y la energía sexual puede manifestarse como sexo físico. De manera que el sexo es una de las muchas formas de utilizar la energía vital.

¿Por qué nuestra opción por la transmutación? Porque según una de las leyes de la termodinámica, que es una de las ciencias que estudia los procesos de la naturaleza, la energía ni se crea ni se destruye, pero puede ser transformada. Por lo tanto, la propuesta de la transmutación de las energías que hemos venido desarrollando a lo largo del texto tiene una base científica, que Ud. puede constatar empíricamente mediante la meditación. Medite y constate que Ud. cambia, porque puede transmutar sus energías.

Es un hecho que el sexo es una expresión de la energía sexual; la energía sexual es una forma de la energía vital, y la energía vital es la energía pura creada por la Conciencia, en el big bang, hace 13.700 millones de años. La energía es la “*forma*” que tomó la Conciencia.

Siendo así, debe ser posible utilizar el sexo para conectarse con la energía sexual, y desde esta abrirse a la energía vital, pura. Esta es la vía de la transmutación de las energías, una vía empírica, inteligente, razonable, científica, constatable en sí mismo.

Es el camino de retorno a la Fuente primigenia, a lo Sagrado, sin supuestos, sin creencias, absolutamente empírico, pero depende de lo que Ud. haga conscientemente con sí-mismo. Si Ud. medita, se autotransforma, cambia, camina de regreso a lo Sagrado.

Pero es necesario reiterar, para no sobredimensionar la importancia del sexo, que esta posibilidad de retorno a la Fuente de Todo lo creado es válida con todos los aspectos del mundo fenomenológico. Si la energía vital se manifiesta como ira, pues su ira es el camino que le puede llevar de regreso a la energía pura. Si se manifiesta como pensamientos, pues sus pensamientos son el camino de retorno a la Fuente.

La meditación puede ser aplicada a cualquier forma de manifestación, a cualquier componente de la realidad, a cualquier evento; es el proceso de la meditación el que transforma todo ello en niveles cada vez más puros de energía, hasta la energía pura que subyace en la esencia de todas las formas de la realidad, porque todo está hecho de energía pura.

¿Y por qué la importancia de la energía pura? Porque cuando la mente es energía pura –Mente pura– el Misterio de la existencia se puede revelar, lo Inconmensurable puede manifestarse, la epifanía puede suceder.

La Conciencia primigenia se puede revelar cuando la mente está vacía de todo contenido y silenciosa de todo pensamiento, en estado de energía pura.

*“La forma más elevada, el apogeo de esta energía, la más alta calidad, es el estado de la mente cuando cesan las ideas, los pensamientos, todo sentido de dirección o motivo; cuando la mente es energía pura, y esa calidad de energía no puede ser buscada, pero puede ser encontrada.”*

*Krishnamurti, místico.*

Entonces, desde esta perspectiva, el sexo es sólo una de las posibilidades para retornar a la Fuente, al utilizar la energía sexual como vía de regreso, si hay una comprensión de esta transmutación energética. En esto radica su importancia. Ni más, ni menos. Es sólo una de las infinitas posibilidades que la vida nos ofrece para despertar a niveles superiores de conciencia.

Si comprendemos que la energía sexual es sólo una de las formas de manifestación de la energía vital, podríamos comprender que, por lo tanto, la energía sexual es uno de los diversos caminos para regresar a la energía pura. En tal caso, vamos bien. Este retorno, por este vía, es lo que suele denominarse “*sexo tántrico*”.

La meditación, que es el proceso de la transmutación de las energías manifestadas en energía pura, puede actuar sobre la energía sexual o sobre cualquier “*forma*” de expresión de la energía, porque la esencia de todas las “*formas*” de la energía es la Conciencia. Esta idea explica por qué es necesario y conveniente meditar durante todo el proceso sexual. Si no se medita, el proceso se hace mecánicamente y se pierde una oportunidad valiosa con una energía poderosa.

El sexo está bien hasta donde llegue, porque ese límite depende de su comprensión, de su nivel de Ser. Sin embargo, cuando obsesivamente se transforma en el todo de la vida, cuando se transforma en la única puerta de salida de la energía vital, resulta patológico. Ha cerrado todos los caminos posibles de evolución, que son muchos, y se ha quedado con uno solo.

El sexo es solamente un medio, no un fin. Y los medios son significativos sólo cuando alcanzan los fines. Cuando una persona abusa de los medios, el objetivo se pierde. Si el sexo físico llega a ser lo más importante en la vida de la persona, el medio se transforma en el fin, y la posibilidad trascendente de la energía sexual se pierde. En tal caso, toda la posibilidad queda reducida a una cópula hedonista, placentera, que poco a poco se va diluyendo en el aburrimiento de lo rutinario.

El sexo es parte esencial del infinito placer de vivir, de existir dentro esta carne amorosa y misteriosa por donde la energía fluye. Y fluye porque toda energía es una perpetua vibración, en permanente movimiento. Esto explica por qué todo cambia, por qué nada permanece como es. Es "*el principio de la impermanencia*", una de las grandes leyes del Universo. Nada es, todo cambia, todo sucede y deja de suceder. Todo fluye, de instante en instante, como un río que sin saberlo se dirige al Océano, donde se disuelve. Ahí deja de existir.

De esa energía sexual que fluye dentro del cuerpo podemos ser inconscientes o conscientes. En el sexo inconsciente, mecánico, instintivo, la energía sexual, fuera de control, busca una explosiva salida en el orgasmo genital y ahí termina toda posibilidad.

En el sexo consciente, en estado de meditación, la energía sexual se va transformando en energía vital, finalmente en energía pura, en Mente Pura, vacía y silenciosa, cuya fragancia es el Amor verdadero, ámbito donde la Conciencia puede manifestarse.

Sexo y energía sexual son dos hechos diferentes. La percepción pura de la energía sexual, fluyendo desde los genitales hacia el cerebro y luego hacia la Totalidad, es la ciencia del Tantra y propósito del Tao. Ese fluir del sexo a la energía y de la energía a la Conciencia, es uno de los secretos que hay que develar. Esa es la búsqueda suprema a través del sexo, pero la persona que ignora estas posibilidades y estos conocimientos suele transformar todo esto en un conflicto, al querer racionalizar un proceso que no le pertenece a la mente.

Al respecto, dice Gurdjieff:

*“De manera completamente general, se puede decir que sólo hay dos formas legítimas de expender la energía sexual: la vida sexual normal y la transmutación. En este campo, toda invención es de lo más peligroso.”*

*P. D. Ouspensky.*

Es el propósito superior el que dignifica al sexo, la procreación lo justifica, y la búsqueda del placer simplemente lo corporaliza. Cada persona llega hasta el límite de su comprensión. La posibilidad es ilimitada, pero el nivel de su Ser y de su comprensión le ponen los muros que la restringen. Más allá de su nivel del Ser no tiene posibilidad de nada, pero recuerde que es su Ser el que puede evolucionar.

La cópula es un medio, no un fin. Permite activar la energía sexual, pero también esta energía es un medio. Crea las condiciones orgásmicas que son el preludio para ascender en la escala de la conciencia, si Ud. está Presente, como Testigo, de ese flujo medular de la energía hacia el cerebro.

La energía sexual, cuando tiene que manifestarse, puede fluir en cuatro direcciones diferentes:

1. Hacia afuera, eyaculando, en búsqueda del placer y la explosión de una energía que acosa interiormente.
2. Hacia afuera, eyaculando, en búsqueda de la procreación, motivado por los instintos y el amor romántico.
3. Hacia el cerebro, sin eyacular, por conductos medulares que el Yoga denomina chakras, en cuyo ascenso se puede ser cada vez más profundamente consciente de esa energía.
4. Fluye internamente, invadiendo todo el cuerpo, la mente y la emocionalidad, cuando el sexo es reprimido.

En estado de represión sexual, cada centro –cuerpo, emoción, mente– es inundado por la energía sexual que no puede fluir hacia afuera. Siendo esta energía la de mayor potencia dentro del cuerpo humano, transforma el nivel sano de funcionamiento de cada centro en un estado de disfuncionalidad, frecuentemente patológico.

Al margen de lo biológico y trascendente, en el nivel puramente psicológico, sucede un hecho que amerita una reflexión. ¿Por cuál razón la mente piensa tanto en el sexo? ¿Por qué el sexo se ha vuelto una cuestión fundamental de la vida? ¿Por qué el sexo ocupa tanto espacio dentro de la mente? ¿Por qué el sexo se ha convertido en un problema? Porque esa es la vía de máximo escape del abrumador “yo”, del insoportable “ego”.

El sexo es el medio inconsciente para olvidarse del sí-mismo. En ese momento la energía toma el control y la mente no puede pensar en términos de “yo”. En ese instante no hay “yo”, hay un olvido del sí-mismo, surge un estado de libertad interior sin que la persona se lo haya propuesto.

Todo lo demás que la persona hace en la vida acentúa su “yo”. Sus negocios, sus religiones, sus dioses, sus líderes, sus actividades políticas, económicas, sociales, sus propiedades, sus proyectos, su éxito, todo eso da énfasis y fuerza al “yo”. Todo eso es “yo”, puro egocentrismo, pura vanidad.

Cuando la persona descubre que hay una sola cosa en su vida que constituye una vía de máximo escape, de completo olvido del sí mismo, así sea por unos pocos segundos, se aferra a ella porque es el único momento en que es libre, y no conoce ningún otro momento de libertad interior.

Entonces, paradójicamente, el sexo se vuelve un problema obsesivo, porque la persona encuentra en la cópula una completa ausencia del “yo”, en la cual hay una felicidad completa; sin pasado ni futuro, libre de lo externo y de lo interno; aunque no sea consciente de lo que sucede, se vuelve adicto al sexo, porque halla ahí un estado humano puro, extraño y bello.

Por ser un acto que ofrece un gozo existencial sin “yo”, un completo olvido del sí-mismo, la persona inconscientemente quiere más y más, porque no conoce otra vía de autoliberación, ni comprende nada, pero siente la dicha de vivir momentáneamente en un estado profundo de libertad, sin la agobiante carga del “yo”.

Es un estado de “no-yo”, pero aún no hay un Testigo interior de ese estado purificado.

Entonces, realmente el problema no es el sexo, sino la obsesión por la liberación del “yo”. La persona poseída por su “yo” vive en conflicto, miedo y sufrimiento. Pero para ella hay un momento de liberación de todo eso, que se convierte en un constante anhelo por más de ese estado libre del sí mismo, del “yo”. Luego, el anhelo de más sexo se convierte en la adicción al sexo.



Mientras la persona no descubra que la meditación es un proceso consciente y deliberado para liberarse del “yo”, con o sin sexo, vivirá con una mente sexualizada, obsesiva, poseída, porque no conoce otro camino de liberación.

La meditación es el camino consciente de la libertad interior.

En la práctica del sexo tántrico empiezan dos, se transforman en Uno, y finalmente en ninguno, en Todo. Pero para intentarlo, las personas deben tener larga experiencia meditativa, profundas vivencias meditativas, en cuyas prácticas hayan desarrollado una gran sensibilidad perceptiva de los procesos internos. Entretanto, puede meditar con la energía sexual, así:

Paso 1: Siéntese a meditar.

Erguido, tranquilo, ojos cerrados, pupilas quietas.

Paso 2: Permítase visualizar una fantasía sexual mental.

Escoja a alguien con quien le gustaría hacer el amor.

Invoque mentalmente su presencia.

Visualice su aspecto físico y obsérvelo detalladamente.

Permítase desarrollar su fantasía sexual, como si estuviera sucediendo.

Sea permisivo en el juego de las imágenes.

Paso 3: Lentamente, desplace su atención de la fantasía sexual en la mente a la energía sexual en su cuerpo.

Descubra dónde está esa energía, esas sensaciones y emociones.

Paso 4: Sienta y observe esa energía sexual, burbujeando por todo su cuerpo, en forma de sensaciones y emociones, sin pensar.

Paso 5: Quite la etiqueta de sensaciones o emociones, y permanezca como observador de las energías sexuales que fluyen, sin pensar.

Paso 6: Vivencie al observador y a la energía sexual como algo hecho de simple energía.

Paso 7: Vivencie la energía simple como algo hecho de Conciencia.

Paso 8: Disuélvase en ese océano infinito de Conciencia.

Paso 9: Abra los ojos y vivencie los objetos presentes, las mesas, las paredes, los tapetes...como “formas” hechas de la misma Conciencia.

El objetivo de esta práctica es aprender meditando a salir de las imágenes mentales habituales en que ponemos nuestra atención, y situarlas en el cuerpo como energía. Luego, ya en el cuerpo y mediante la percepción pura de esa energía, transmutarla en Conciencia.

Para tal efecto, cualquier imagen obsesiva mental nos sirve, porque la meditación nos libera de todas las “formas” energéticas.

**Práctica:** *“En medio de la cotidianidad, cada vez que se acerque al sexo opuesto observe los procesos que suceden en su cuerpo, su emoción y su mente. No se proponga nada, ni cambie nada. Simplemente observe lo que sucede en su espacio interno, sin pensar. Sea Testigo de ese suceder.”*



## 42. ¿Qué es la realidad externa?

La mayoría de las personas cree que la realidad es lo que los sentidos perciben. Y la ciencia apoyó esa noción durante cientos de años, hasta principios del siglo XX: si no percibimos algo a través de los sentidos, no es real. Ese era el paradigma.

Sin embargo, esa “*realidad*” se muestra de una manera si la miramos con los ojos y de otra muy diferente si la miramos más cerca, en profundidad; por ejemplo, si la miramos con un microscopio se vuelve completamente distinta, irreconocible. Entonces, ¿la realidad depende de los medios con los que la miremos? ¿Es subjetiva?

Si consultamos el diccionario encontramos que:

*“Realidad. Existencia real y efectiva de una cosa. Verdad, lo que ocurre verdaderamente. Lo que es efectivo o tiene valor práctico, en contraposición con lo fantástico e ilusorio.”*

Tanta obviedad en esta definición que casi nadie, nunca, la pone en duda; sin embargo, si reflexionamos inteligentemente y desde distintos enfoques, podríamos descubrir que tanta certeza no es verdad y que, en contrario de lo afirmado por el diccionario, la realidad parece ser una ilusión. Vamos a cuestionar la naturaleza de la realidad, hasta las profundidades del misterio que ella oculta.

En primer lugar, es una ley de la Física Cuántica, esencia de la meditación y fundamento de la evolución posible que:

*“La observación modifica lo observado.”*

Siendo así, si lo observado se modifica al ser observado, ¿qué es lo observado, siendo modificable? ¿Alguna sustancia gelatinosa, gaseosa, permeable a la observación? ¿Algo tangible que puede ser alterado por lo intangible? Esta sola definición científica sería suficiente para afirmar que no existe ninguna realidad absoluta, independiente del observador, objetiva, que toda realidad es relativa.

En estado de sueño profundo, sin sueños, que es el estado de conciencia de más bajo nivel, la persona vive, respira y percibe sensorialmente, pero en su cerebro ni en su mente existen imágenes de ninguna realidad, como si nada existiera. Es un estado como de existencia etérea en la nada, sin que nadie sea consciente de su propia existencia. Como un vacío lleno de vida que respira.

En estado de sueño con sueños, que es también un estado de inconciencia, la persona vive, respira, percibe sensorialmente, y “ve” imágenes de un realismo tan vívido, que le pueden producir gozo, terror o sufrimiento, según sea el contenido de esa realidad que “ve”.

Al despertar, al abrir los ojos, sustituye esas imágenes oníricas por otras que también puede “ver”.

¿Cuál es la realidad real? ¿La del estado de sueño o la del estado de vigilia? Puede que Ud. no tenga dudas sobre la respuesta pero la neurología no coincide con su respuesta:

*“Tu cerebro no distingue la diferencia entre lo que tiene lugar ahí afuera y lo que tiene lugar aquí dentro.”*

*Joe Dispenza, neurólogo.*

*“Los estados mentales conscientes pertenecen a una clase de estados funcionales del cerebro en los que se generan imágenes cognitivas sensomotoras, incluyendo la autoconciencia.”*

*Rodolfo R. Llinás, neurocientífico.*

Según estas definiciones científicas, lo real para el cerebro es lo que visualiza, no lo que es. Si en la semipenumbra de la noche su cerebro percibe que una sombra sospechosa es un ladrón, para su cerebro la realidad es el ladrón y reacciona consecuentemente, aunque lo externo sea sólo una sombra. Un reconocido cuántico ratifica este hecho:

*“Ahí fuera no hay un “ahí fuera” independiente de lo que ocurre “aquí dentro”.”*

*Fred Alan Wolf, cuántico.*

Empezamos a comprender que, al parecer, realmente no percibimos la *realidad* tal como es. Según la sombra del ladrón, vemos la imagen de cierta realidad que el cerebro ha construido a partir de la información que le proporcionan los sentidos, junto con infinitas asociaciones sacadas de la red neuronal del cerebro. Entonces, ¿el cerebro construye la realidad?

Pero también podemos cuestionar la naturaleza de esa información proporcionada por los sentidos. La mayoría de las personas cree que la realidad es lo que los sentidos captan. Sin embargo, esa *“realidad”* captada por los sentidos se vuelve completamente distinta, irreconocible, si la miramos más detenidamente.

Por ejemplo, si mira su mano con sus ojos, ve una mano. Pero si la mira con un microscopio celular, súbitamente su mano desaparece y aparece una nueva dimensión, la dimensión de las células como la nueva realidad.

Pero si observa sus células con un microscopio molecular, súbitamente sus células desaparecen y aparece una nueva dimensión, la dimensión de las moléculas biológicas.

Si observa sus moléculas con un microscopio atómico, súbitamente sus moléculas desaparecen y aparece como una nueva dimensión, la dimensión de los átomos.

Finalmente, si Ud. mirara sus átomos con un imaginario microscopio cuántico, súbitamente sus átomos desaparecerían, vería algunas partículas subatómicas –electrones, protones, neutrones–, y un gran espacio aparentemente vacío.

Entonces, ¿qué es su mano? ¿Cuál es la realidad? ¿Depende de con qué la mira? ¿Y si no la mira? ¿Y si la mira con un telescopio? ¿La realidad es una multidimensionalidad simultánea de la cual sólo puede percibir una dimensión?

*“La materia, sea lo que fuere, no tiene nada en esencia. Es completamente insustancial. Lo más sólido que se puede decir sobre la materia insustancial es que se parece mucho a un pensamiento. Es como una pizca de información concentrada.”*

*Jeffrey Satinover, físico cuántico.*

Si la materia es completamente insustancial al mirar dentro de ella, porque la esencia de ella es el vacío, ¿qué es lo que vemos y tocamos? ¿Formas creadas por el cerebro, tal como los sueños? Y si son “formas” creadas dentro del cerebro, ¿por qué las vemos fuera del cerebro? ¿Por qué las podemos tocar y sentir?

Pero ese supuesto “vacío” dentro del átomo, no es tan vacío. Investigaciones cuánticas afirman que el “espacio vacío” que hay en el interior de cada átomo, y entre un átomo y otro, no está vacío en

absoluto, Carece de toda sustancia pero está tan lleno de energía que:

*“Un centímetro cúbico de ese espacio vacío contiene más energía que toda la materia sólida del Universo conocido.”*

*Fritjof Capra, físico.*

Entonces, ¿qué es su mano? ¿Qué es la materia? ¿Qué es la realidad? ¿Qué es la sombra? ¿Qué es el ladrón que vio en la sombra?

Ahora veamos la situación desde el enfoque del cerebro. Las “cosas” aparentemente son reales porque son percibidas por los sentidos, como si los sentidos expidieran certificado de realismo a lo percibido; pero parece que este supuesto tan lógico, tampoco es tan verdadero.

La percepción es un proceso muy complejo de cada sentido, que comienza cuando captan “*información*” del entorno, la transforman en impulsos eléctricos y la envían al cerebro. De manera que lo que llega al cerebro no son imágenes de cosas, sino impulsos eléctricos que viajan por el sistema nervioso.

Según fuentes cuánticas, la cantidad de “*información*” que llega al cerebro por los cinco sentidos es del orden de los 400.000 millones de bits por segundo. Por ejemplo, mientras lee estas palabras, sus sentidos perciben la temperatura del cuarto, las sensaciones del contacto con la silla, todos los sonidos ambientales, todos los olores, todos los colores, sin que Ud. se dé cuenta de nada de eso, puesto que su atención está focalizada en estas palabras.

De ese impresionante volumen de bits por segundo, captados por los sentidos, el cerebro selecciona sólo unos 2.000 bits, los fusiona con las asociaciones ya creadas en la corteza neuronal del

cerebro, adiciona su motivación egocéntrica, y crea la imagen de la realidad que quiere ver, o escuchar, o sentir.

*“Así que realmente no percibimos la realidad; vemos la imagen de la realidad que nuestro cerebro ha construido, a partir de impulsos eléctricos junto con infinitas asociaciones neuronales creadas en sus experiencias pasadas.*

*El cerebro es el que en última instancia percibe la realidad mediante impulsos eléctricos y crea nuestra interpretación del mundo.”*

*Andrew Newberg, neurólogo.*

Bien leída esta cita, quiere decir que nosotros no vemos la realidad, porque no hay ninguna realidad que pueda ser vista. Lo que vemos son imágenes creadas por el cerebro, que son la realidad para el cerebro, porque recuerde que *“el cerebro no distingue la diferencia entre lo que tiene lugar ahí fuera y lo que tiene lugar aquí dentro.”*

El cerebro crea una imagen y cree que esa es la realidad, lo cual es cierto para él, porque él no conoce nada más. Él crea y cree en lo que ha creado. Entonces, ¿qué es lo que vemos? ¡Vemos lo que queremos ver, y lo que queremos creer! Pero aparentemente no hay ninguna “cosa” fuera del cerebro.

Los neurólogos han constatado que si se miden los impulsos eléctricos del cerebro de una persona mientras está mirando un *objeto*, y se miden otra vez mientras está visualizando el mismo objeto con los ojos cerrados, en ambos casos se activan las mismas áreas cerebrales. Cerrar los ojos y visualizar el objeto produce la misma pauta cerebral que la que se produce cuando se mira *realmente*.



*“El cerebro no distingue entre lo que ve en su entorno y lo que imagina, sino que tampoco parece distinguir entre una acción llevada a cabo y la misma acción visualizada.”*  
*Edmund Jacobson, neurólogo.*

Esta imposibilidad del cerebro para distinguir entre lo que sucede y lo que imagina es la base de las meditaciones que utilizan técnicas de visualización. Si se sienta a meditar y visualiza una situación sanadora para una dificultad psicoemocional, la dificultad se podría sanar.

Aún más, desde el enfoque de la neurología se hacen reflexiones mucho más radicales y sorprendentes:

1. La vista.

Cuando las vibraciones de la luz pasan a través de la lente llamada *crystalino*, chocan con la retina en la parte posterior del ojo, donde células especializadas convierten esas *vibraciones* en pulsos eléctricos.

Estos pulsos viajan a lo largo del nervio óptico hacia diversas partes del cerebro. ¿Qué captó el ojo? Vibraciones. ¿En qué las convirtió? En pulsos eléctricos. ¿Cómo entran al cerebro? Por medio del nervio óptico.

2. El oído.

Cada oído capta *ondas* del viento vibrando, células especializadas las convierten en pulsos eléctricos que viajan al cerebro a lo largo de nervios auditivos.

3. El olfato.

Sensores olfativos en la nariz captan *moléculas* odoríficas, células especializadas las convierten en pulsos eléctricos que viajan al cerebro a lo largo de nervios olfativos.

4. El gusto.

Sensores gustativos captan *moléculas* de sabor en la boca, células especializadas las convierten en pulsos eléctricos que viajan al cerebro a lo largo de nervios gustativos.

5. Las sensaciones.

Son *vibraciones* captadas en el cuerpo, que viajan al cerebro en forma de pulsos eléctricos a lo largo de distintos tipos de nervios.

De manera que sólo hay 3 tipos de estímulos que pueden ser percibidos por los sentidos: vibraciones de luz, ondas del viento y moléculas químicas. Y nada más. ¡Eso es todo lo que, en estricto sentido científico, pueden percibir los sentidos! Sólo eso, nada más. Nunca algún sentido puede captar una imagen de algo. Nunca.

Cada sentido está diseñado para hacerse cargo de su propio estímulo, convertirlo en pulsos eléctricos, y enviarlos al cerebro vía sistema nervioso. ¿Qué hace el cerebro? Fusiona los impulsos eléctricos recibidos, diferenciados unos de otros, con las asociaciones neuronales previamente creadas durante la vida, y con la motivación del ego. Con esos elementos crea su realidad.

Dice el científico Rodolfo R. Llinás, en su texto *“El cerebro y el mito del yo”*:

*“Debería ser obvio que las cualidades secundarias de los sentidos, tales como los colores, olores, sabores y sonidos son sólo invenciones/estructuras de la semántica intrínseca del sistema nervioso central.*

*Mediante esta semántica, el cerebro contextualiza internamente la información sensorial para interactuar con el mundo externo de una manera predictiva.”*

Si todavía no se ha sorprendido con estas reflexiones acerca de su mundo tan aparentemente real, concreto, objetivo, material, acérquese lentamente a esta cita de una reconocida neuróloga norteamericana:

*“El cerebro es la fábrica de muchos productos. Su materia prima es la información: la longitud de las ondas de luz que chocan contra la retina; la duración de las ondas de sonido que tañen el oído; el efecto de una molécula sobre el canal olfativo. Con todo esto, las áreas sensoriales del cerebro se forman una idea de lo que hay fuera.*

*La construcción final es una percepción dotada de sentido. Los significados que adherimos a nuestras percepciones son útiles en general: transforman meros cánones de luz en objetos que podemos usar, gente que podemos amar, sitios donde podemos ir.”*

*Rita Carter, médica.*

¿Entonces las cosas y los seres humanos somos constructos cerebrales a partir de “cánones de luz”, es decir, fotones? Bueno, pues esta es la hipótesis central del Sufismo, que es el conocimiento místico del Islam, a partir del Génesis bíblico:

*“Y Dios dijo: Sea la luz; y fue la luz. Y vio Dios que la luz era buena; y separó Dios la luz de las tinieblas.”*

*Génesis 1,3, Biblia.*

Nuestra hipótesis es que la Conciencia se manifestó mediante el big bang; el big bang creó la energía, el espacio y el tiempo; la energía creó ondas y partículas, como los fotones; los fotones crearon la luz y, con el resto de partículas subatómicas, crearon “algo” que no puede ser percibido directamente por los sentidos, pero que se manifiesta como vibraciones, ondas y moléculas.

Si sus sentidos lo único que captan son vibraciones, ondas y moléculas, porque eso es lo único que captan del “*mundo externo*”, ¿qué es lo que genera esas vibraciones, ondas y moléculas? ¡Nunca lo podremos ver o entender! ¡Nunca! Porque no tenemos sentidos biológicos para percibir **eso** que está antes de las vibraciones, ondas y moléculas. Parece haber “*algo*” que genera esos estímulos sensoriales, pero nunca podremos verlo, sentirlo o entenderlo, porque carecemos de medios biológicos para percibir **eso**.

Y esta es la frontera con lo místico.

Lo que a los místicos orientales les interesa es la vivencia directa de la realidad oculta, que trasciende no sólo el pensamiento intelectual sino también la percepción sensorial; lo dijeron hace miles de años los Upanishads, libros sagrados del Hinduismo:

*“Lo que es inaudible, intocable, sin forma, impercedero, del mismo modo que es insípido, constante, inodoro, sin principio, sin final, más alto que lo más grande, firme.”*

¿Y qué es esto? ¿El vacío, como suele creerse? No. No se trata de un “*hueco sin nada*”, como puede imaginarlo una mente superficial:

*“La afirmación del budismo de que la naturaleza esencial de la realidad es el vacío, está lejos de ser la afirmación nihilista por la que siempre se toma.*

*Significa que todos los conceptos sobre la realidad formados por la mente humana están, en definitiva, vacíos. La realidad o vacuidad misma no es un estado de pura ausencia de todo, sino que es la misma fuente de toda vida y esencia de todas las formas.”*

*Fritjof Capra, físico cuántico.*

Entonces, finalmente, ¿qué es la realidad? Buda, uno de los investigadores más profundos que ha existido, se hizo la misma pregunta y su respuesta quedó registrada en un bello poema que se le atribuye:

*“Sabed que todas las cosas son como esto:  
un espejismo, un castillo de nubes,  
un sueño, una aparición, sin esencia,  
pero con cualidades que pueden verse.*

*“Sabed que todas las cosas son como esto:  
como la luna en un cielo brillante,  
en algún lago transparente reflejada,  
aunque a ese lago la luna nunca se ha desplazado.*

*“Sabed que todas las cosas son como esto:  
como un eco que deriva  
de música, sonidos y llanto,  
y sin embargo en ese eco no hay melodía.*

*“Sabed que todas las cosas son como esto:  
como un mago que crea ilusiones  
de caballos, bueyes, carros y otras cosas,  
nada es lo que aparenta ser.”*

Entonces, ¿qué es la realidad exterior? No lo sabemos, ni lo podemos saber. No sabemos si existe fuera del cerebro, o sólo dentro del cerebro, pero exige la existencia del cerebro.

Exista donde exista, fuera o dentro, el hecho concreto es que hay una percepción sensorial de “eso”; que vemos, escuchamos, sentimos, y que tal percepción pone en funcionamiento todo este mecanismo psicosomático que nos causa placer y dolor, penas y alegrías, odios y amores, sufrimientos, gozos, desencantos, asombros, ilusiones y desesperanzas...

Esto es “*lo que es*”, el hecho concreto inmediato, lo que sucede, aunque no comprendamos nada, porque la mente no es el instrumento para indagar en el Misterio que está oculto en Todo.

¿Quiere profundizar en sí mismo? Olvide todas estas reflexiones; abandone toda racionalización acerca de la vida y la realidad; no se haga más preguntas acerca de lo que no puede entender, y conceda toda su atención y su percepción sensible a “*lo que es*”, a lo que sucede, sin un solo pensamiento, Testigo vacío y silencioso de esta extraña realidad que sucede.

No importa qué es la realidad. Lo que importa es “*lo que es*”, Aquí-Ahora. Si siendo Testigo llega a comprender lo conocido, “*lo que es*”, vivenciará un silencio no inducido, que es un vacío creador donde puede manifestarse la Realidad real, lo Sublime.

Si comprende en profundidad lo que Ud. **es**, sea lo que sea, de instante en instante, observando eso, descubrirá lo desconocido, o mejor dicho, lo desconocido vendrá a usted.

Toda esta realidad virtual en que estamos sumergidos oculta una realidad Real. Si nos sumergimos conscientemente en esta virtualidad, hallaremos lo Real.

Todo este juego fantástico de imágenes parece ser una ilusión óptica, pero también es una puerta de entrada a la Verdad profunda.

Mediante la meditación, que es la percepción pura de “*lo que es*”, podemos transitar de la realidad virtual externa e interna, a la Realidad real de la Conciencia.

**Práctica:** *“Haga lo que haga, hágalo desde su mente y su corazón, simultáneamente. Descubra lo que sucede en su Ser cuando actúa así.”*



## 43. ¡Todo es Uno! ¡Uno es Todo! ¿Qué es la existencia?

Este es un concepto que se encuentra en todas las Escuelas Esotéricas de Oriente, pero es prácticamente desconocido o inaceptado en Occidente.

La cultura occidental, egoísta y egocéntrica, cultiva el “yo”, y es ese “yo” el que se siente separado de todo, exclusivo, excluyente, único. Occidente todavía no ha reconocido plenamente que el “yo” es una ficción de la mente, una enfermedad de la mente, la involución psicológica del ser humano.

Es el “yo” el que no comprende que todo está conectado con todo, que Todo es una Unidad, que la existencia es una totalidad única y simultánea en la cual estamos incorporados. Desarrollemos este concepto desde diferentes perspectivas:

### 1. Desde el pasado.

Tal vez Ud. frecuentemente piensa y siente que es un ser aislado, una isla, separado de todo y de todos. Pero ese pensamiento es muy elemental, muy superficial. Ud. no podría existir de no haber sido por sus padres. Y sin los padres de ellos, ni ellos ni Ud. habrían podido existir.

Así sucesivamente podemos remontarnos hasta el principio sin comienzo, sin faltar un eslabón.

Podemos ir cada vez más hacia atrás y descubrir que todo lo que ha sucedido en la existencia hasta ahora, inclusive desde antes del big bang, tuvo que suceder para que Ud. existiera. De otra manera Ud. no existiría. Así de fuerte es la interconexión.

Ud. es un miembro de una cadena infinitamente larga, sin pausa alguna, sin que pueda faltar un solo componente. Un proceso ininterrumpido desde el principio del principio, absoluto, continuo, donde no sobra nadie, ni falta nada. Un proceso unitario, multidireccional, continuo, consistente, coherente, inteligente, sin eslabón perdido ni aislado.

Todo lo que está representado en Ud. y todo aquello que fue está bien representado en Ud. En este momento Ud. es la cúspide de todos los procesos cósmicos que lo han precedido. **TODO** el pasado existe en Ud.

## 2. Desde el futuro.

Miremos hacia adelante. De Ud. saldrán sus hijos y los hijos de sus hijos... y así sucesivamente.

Sus actos dan origen a otros actos, y de esos otros actos resultarán otros, y de esos otros resultados nacerán otros actos. Ud. desaparecerá, pero sus actos perdurarán por siempre, repercutirán por toda la eternidad.

Así, no sólo encarnamos todo el pasado sino también todo el futuro. En este momento, el pasado y el futuro coinciden en nosotros hasta el infinito, en ambas direcciones. Llevamos en nuestro interior la semilla de la que brotará el futuro, de la misma manera que en este preciso momento encarnamos la totalidad del pasado.



Este momento lo es Todo y todos somos Todo. Puesto que encarnamos el Todo, el Todo está en juego en nuestro interior. El Todo nos atraviesa.

El Zen dice que cuando tocamos una brizna de pasto tocamos todas las estrellas, pues todo está inmerso en todo lo demás. Todo está dentro de todo. Todo es Uno. Uno es Todo.

### 3. Si miramos hacia arriba.

Su cuerpo, vivo o muerto, forma parte de la naturaleza, tal como un árbol, una montaña, una ardilla, un virus; y no puede dejar de pertenecer a la naturaleza aunque su cuerpo físico se transforme en polvo, abono o ceniza.

La naturaleza, a su vez, forma parte de la tierra, la tierra es parte del sistema solar, el sistema solar es un componente de los millones de soles de esta galaxia, y esta galaxia es una de los millones de galaxias que forman el Universo.

Una cadena cósmica de entidades y criaturas, sin interrupción, en el espacio infinito, sin huecos vacíos, vinculados por la gravedad, que es la fuerza que mantiene todo en equilibrio. En movimiento sí, pero en equilibrio dinámico, armónico.

Toda esta totalidad es la existencia, y Ud. no puede dejar de existir, de una u otra forma. Ud. existe dentro de esta existencia, es parte de esta existencia, sin que pueda evitarlo, y sin que la existencia lo pueda evitar.

#### 4. Si miramos dentro del cuerpo.

Abra su mente para comprender los criterios de totalidad que contiene esta noción. El ser humano es una multidimensionalidad simultánea y coexistente, en la cual el individuo aislado, único, no se vislumbra por ninguna parte. Veamos.

Las neuronas de su cerebro son el rasgo que caracteriza a toda la humanidad. Las neuronas son lo específico de la especie humana, toda. Por lo tanto, en la dimensión neuronal Ud. es la humanidad, tal como una gota de agua es el mar.

Las células de su cuerpo son comunes al reino animal, porque de allá vinimos, aunque no todas las células sean idénticas. Hay diferencias en el ADN que contiene el núcleo de cada célula, diferencia que hace que cada especie animal sea lo que es, pero en la dimensión celular pertenecemos a todo el reino de lo vivo, de la vida que palpita.

Entrando un poco más en su cuerpo, la dimensión molecular de sus células coincide con la estructura orgánica de toda la naturaleza. De manera que en la dimensión molecular, Ud. es la naturaleza orgánica e inorgánica.

Profundizando un poco más, en la dimensión atómica de su cuerpo, sus átomos son los mismos átomos del Universo, sin diferencia alguna. De manera que en esta dimensión Ud. es el Universo entero, tal como una gota de agua es el Océano.

Desde hace milenios, sin aún conocer los extraordinarios descubrimientos cuánticos de lo que sucede dentro de cada átomo de su cuerpo, en la India se describe esta fusión del Todo con cada una de sus partes con el concepto de la red universal, la "*Red de Indra*".

La “*Red de Indra*” es una malla gigantesca tridimensional que se extiende por el Universo, tanto en sentido horizontal para representar el tiempo, como en sentido vertical para representar el espacio. En cada punto donde se cruzan los hilos de la red hay un nodo de cristal, símbolo de una existencia individual. Cada nodo de cristal refleja en su superficie no sólo todos los demás nodos de la red sino, además, todos los reflejos de los demás reflejos de todos los nodos.

Este número infinito de reflejos recíprocos es la fusión del Todo con cada una de sus partes, y cada parte con el Todo. Todo es Uno. Uno es Todo. Esta es la Red de Indra.

Para el Buda, en cada criatura, por elemental que sea, está comprendido el Todo: todo el pasado, todo el futuro, todas las dimensiones. En cada criatura todo había florecido, y todo lo que florecería algún día estaba también contenido en ella.

Esta totalidad es la *existencia*, esencia del Zen.

De allí la compasión, la gratitud y el respeto del budismo hacia todo, porque todo está comprendido dentro de todo.

Esta intuición mística milenaria, vigente durante por lo menos 5.000 años, se vio corroborada a principios del siglo XX, cuando los físicos lograron abrir el átomo y descubrir allí leyes y procesos que aún asombran a la comunidad científica.

¿Por qué nos interesa nuevamente el tema cuántico? Porque todo lo insólito que sucede dentro del átomo está sucediendo dentro de cada átomo de su cuerpo, y hay allí un hecho que explica la totalidad unificada de la existencia.

Podríamos resumir en cinco aspectos los asombrosos descubrimientos hallados dentro de cada átomo del Universo, incluidos los átomos de su cuerpo.

## 1. El espacio interno del átomo.

El supuesto “vacío” previsto teóricamente no era tan vacío. Los científicos dicen ahora que hay más energía en un centímetro cúbico de ese “*espacio vacío*”, que en toda la materia del Universo conocido.

## 2. Ondas o partículas.

La enorme energía vibratoria dentro de cada átomo se comporta “*como si*” fuera *ondas* o *partículas*, “*dependiendo de cómo las miremos*”.

Las partículas subatómicas –electrones, protones, neutrones, fotones, quarks...– son de naturaleza dual, según mire el observador, inmateriales, aleatorias, vibratorias, más un potencial que una “*forma*” manifiesta. Estos son los ladrillos básicos que constituyen la materia que percibimos con los ojos.

## 3. Saltos cuánticos.

Los electrones, que son partículas energéticas vibrando dentro del átomo, cambian de órbita en órbita alrededor del núcleo, sin moverse por el espacio. No hay desplazamiento.

Desaparecen *instantáneamente* de una órbita y aparecen súbitamente en otra, sin desplazamiento en el espacio, y aparecen sin razón alguna. No hay tiempo.

## 4. El principio de incertidumbre.

Fue formulado por Werner Heisenberg por allá por 1920, y afirma que cuando se observan propiedades de la onda no se pueden conocer propiedades de la partícula, y viceversa.

Cuanto más se concentra la observación en una de ambas magnitudes, más incierta se hace la medición de la otra. Es tan extraño este hecho, que ni el mismo Einstein pudo aceptarlo, aunque empíricamente fuera demostrado.

5. El principio de la no-localidad.

Este es el principio cuántico que tiene que ver con el tema de la Unidad de Todo.

En 1964 el gran científico John Bell comprobó una teoría que venía desde 1935, según la cual la idea de que algo sea local, o exista en un lugar concreto, es incorrecta.

Todo es no-local. Todas las partículas están íntimamente conectadas en un nivel que trasciende el tiempo y el espacio. Nada está separado del Todo. Nada es individual. No existe ni el objeto ni el sujeto aislado, separado:

*“Esta idea se ha verificado una y otra vez en el laboratorio durante años, desde que Bell publicó su teorema. En el mundo cuántico, el tiempo y el espacio (los rasgos básicos del mundo en que vivimos) se reemplazan por la idea de que todo está en contacto con todo, todo el tiempo... En 1975, el físico teórico Henry Stapp definió el teorema de Bell como “El descubrimiento más profundo de la ciencia”.*

*Amit Goswami, físico cuántico.*

Es la versión científica de la “Red de Indra”, comprobada en laboratorio.

Si tiene alguna duda al respecto, simplemente pregúntese ¿cómo es posible que con el teléfono celular, sin cable alguno, pueda conectarse casi a la velocidad de la luz con cualquier punto de la tierra? ¿Acaso punto a punto están conectados todo el tiempo?

Ervin Laszlo, humanista y científico de reconocido prestigio, nominado para el Premio Nobel de la paz 2004, afirma en su libro *“El universo in-formado”*:

*“Lo más destacable de este mar de misterios cuánticos es que las partículas, y los átomos constituidos por partículas, no son entidades individuales.*

*Se trata de entidades sociables que, bajo determinadas condiciones, están tan estrechamente “enmarañadas” unas con otras que no están simplemente aquí o allá, sino en todas partes al mismo tiempo.*

*Su no localidad no respeta ni el tiempo ni el espacio: existen tanto si la distancia que separa las partículas y los átomos se mide en milímetros o en años luz, y tanto si el tiempo que las separa se mide en segundos o en millones de años.”*

Es decir, según Laszlo, que las partículas subatómicas, componentes esenciales de cada átomo de su cuerpo, son realidades virtuales interconectadas en todo el espacio y todo el tiempo, como si todas existieran en todas partes, al mismo tiempo, todo el tiempo.

Nuevamente, esta es la *“Red de Indra”* del Hinduismo.

¡Para el Zen, esta es la existencia!

Todo, en todas partes, al mismo tiempo, sin importar el tiempo. Esta es la versión científica contemporánea de la existencia, corroborando la milenaria intuición Hinduista.

¡Así es la existencia!

Entonces, ¿de dónde surge esta sensación de individualidad solitaria, aislada, independiente de todos? De la ficción del “yo”, que es un pensamiento. Es el “yo” el que se piensa a sí mismo como un individuo separado, creando así un estado interno de enajenación.

En cuanto el “yo” se extingue surge la existencia como una Totalidad, y este es el camino místico de Zen. Vivenciar la existencia.

Es moverse internamente desde el “yo” ilusorio hasta la vivencia pura de la existencia. Y este tránsito es posible a todo ser humano, desarrollando y trascendiendo ciertos niveles de conciencia que le son posibles.

Para transitar es necesario tomar un camino. El camino correcto no es el existencialismo de occidente que ha conducido a tanto suicidio. El camino correcto es la meditación que el Oriente ha estado utilizando a lo largo de los siglos y que ha evolucionado completamente hasta volverse la ciencia del sí mismo, del “yo”.

¡Nos dirigimos hacia nuestro interior!

La única manera de conectarnos con la existencia es entrando en nuestro interior profundo, en la profundidad de nuestro Ser, pues allí, en el centro mismo de nuestro Ser, permanecemos conectados.

En la periferia del “yo” estamos desconectados de todo, pero en el centro de nuestro Ser no estamos desconectados de la existencia.

Pero es necesario comprender que la conexión con la existencia, con el Universo, con la Vida, está hecha de conciencia, porque todo es Conciencia.

En condiciones ordinarias no vemos la conexión, porque no puede ser vista en esas condiciones. Necesitamos profundizar con gran atención, sensibilidad, percepción, con gran vigilancia, con gran Presencia, Testigo del suceder, y encontraremos la conexión.

Esta calidad exigida en la profundización de sí mismo, este transitar tiene calidades a partir del “yo”, y esto explica el por qué de los diversos estados de conciencia:

1. Del “yo” a la “conciencia de sí”.
2. De la conciencia de sí al estado de “*ser la existencia*”.
3. De “*ser la existencia*” a la “*Mente Pura*”.

Y la “*Mente Pura*” es la más elevada posibilidad para todo ser humano, estado en el cual se puede manifestar la Conciencia Absoluta.

Para muchas personas este proceso evolutivo es la razón superior de vivir, la única razón que justifica esta extraña y hermosa vida.

De manera que, como la Red de Indra, Todo está conectado con Todo:

*“Bajo la apariencia superficial, todo está, no sólo conectado con todo lo demás, sino con la Fuente de toda vida de la cual surgió. Incluso una piedra, y más fácilmente una flor o un pájaro, podrían mostrarle el camino de vuelta hacia Dios, a la Fuente, a Ud. mismo.*”



*Cuando Ud. los mira o los sostiene en sus manos y los deja ser sin imponerles una palabra o una etiqueta mental, surge dentro de Ud. una sensación de sobrecogimiento, de asombro. La esencia de estos se comunica silenciosamente a Ud. y refleja hacia Ud. de nuevo su propia esencia.”*

*Eckhart Tolle, místico.*

De manera que en todas las dimensiones de su cuerpo y de su ser, Ud. está conectado con Todo. En su Ser reside la verdad. Su ser profundo es la realidad última. Sí, Ud. es, esencialmente la Verdad, la Conciencia pura. Jesús lo dijo:

*“Yo soy el camino, la verdad y la vida.”*

Esta comprensión profunda de que cada ser humano es la Totalidad, la Existencia Total, porque está conectado con todo, es para ciertos cristianos el Cristo dentro de uno; los budistas lo llaman su naturaleza de Buda; para los hindúes es el Atman, el Dios que mora en el interior:

*“Cuando Ud. está conectado con esa dimensión en su interior... todas sus acciones y relaciones reflejarán la unidad con toda la vida que Ud. siente profundamente dentro de Ud.”*

*Dhiravamsa, budista.*

Esto es Amor.

**Práctica:** *“Frecuentemente descubra las formas, colores y olores que la naturaleza le regala. Sea Testigo consciente de la naturaleza, sin pensamiento alguno.”*



## 44. El estado de “Ser la existencia”.

### La conciencia objetiva

En el capítulo 17 encuentra un gráfico donde se muestran los diversos niveles de conciencia propios de la condición humana, según la hipótesis que estamos desarrollando. El primer nivel de conciencia despierta, mediante el esfuerzo personal, es “*la conciencia de sí mismo*”, tema al cual le hemos dedicado buena parte de lo escrito.

El siguiente nivel de conciencia se indica en el gráfico como un estado de “*Ser la existencia*”, al cual se refieren algunos Maestros como “*Conciencia Objetiva*” o “*Conciencia de la existencia*”. Se trata de involucrar en el proceso interno la vida externa, sea eso lo que sea, y luego la vivencia de la Totalidad de la existencia.

Si los estímulos sensoriales percibidos son los que ponen en funcionamiento todo el aparato reactivo psicoemocional, es razón suficiente para involucrar al proceso la vida externa, fuente de esos estímulos.

Desarrollada la conciencia de sí, que es el Testigo, continuamos con la profundización en la realidad externa hacia un estado de conciencia de esa realidad, simultáneamente con la conciencia de sí, como un todo.

Empezamos a descubrir que la división de la realidad entre lo “*interno*” y lo “*externo*” es una ficción de la mente, porque son dos facetas de una misma piedra preciosa: la existencia.

La *realidad* no es sólo la vida interior que hemos estudiado. Lo es también la vida externa, lo que supuestamente sucede afuera, y nuestra relación con eso que parece suceder.

Por ahora vemos la realidad compuesta por dos tipos de vidas: la de “*adentro*” y la de “*afuera*”. En algún momento del proceso evolutivo comprendemos que esa dualidad es una creación de la mente, porque la Vida es una sola, la Existencia es una sola, una Unidad, un Todo unificado de formas energéticas que aparecen, fluyen, cambian y desaparecen en la nada.

Para conectarnos con lo “*externo*” necesitamos utilizar los sentidos para *experimentar* la realidad aparente, profundizar en esa percepción sensorial, hasta *vivenciar* lo que está oculto tras la aparente realidad. Es decir, necesitamos regresar a los sentidos para conectarnos con eso que parece existir afuera, y luego sí profundizar en eso mediante la observación y la percepción profunda.

*“Somos como el pez que va nadando a través del agua en busca del Océano de la vida, y que ignora todo lo que lo rodea. Como el pez, nosotros nos preguntamos cuál es el significado de la vida, sin darnos cuenta del agua que nos rodea ni del Océano que somos. El pez finalmente encuentra un Maestro que comprende, y le pregunta: “¿Qué es el gran Océano?” El Maestro simplemente se ríe. ¿Por qué?”*

*Joko Beck, Zen.*

Nuestra vida es así, como es, “*tal como es*”. Así es. No hay otra. Pero no comprendemos que esta vida personal que nos toca vivir es sólo una gota de la Vida total, un nodo de cristal en la “*Red de Indra*” del Hinduismo, ni mucho menos podemos comprender que la Vida total, la Existencia, es una emanación de la Conciencia absoluta.

El pez ignorante no comprende que su agua circundante es el mismo Océano, ni puede comprender que ese Océano es el mismo Universo. Todo es Uno. Uno es Todo. Todo está en Todo, todo el tiempo, pero no comprendemos nada.

Nuestra vida es así, tal como es, Aquí, Ahora. Esta es la vida, nuestra vida, la única vida que podemos vivir de la mejor manera posible. La vida no es un problema. El problema radica en cómo la vivimos. La causa de nuestros conflictos es la interpretación mental y la reacción emocional que le aplicamos, los juicios egocéntricos acerca de lo que sucede, todas las opiniones infundadas que tenemos de ella.

¿Cómo liberarnos de esta mente conflictiva? ¡Regresando a los sentidos!

Toda esta mente confusa y conflictiva excluye los sentidos, porque la humanidad privilegió la mente pensante sobre la percepción sensorial. A la mente le fascina la idea sobre el hecho, no el hecho, no la realidad que sucede de instante en instante. A la mente le fascina pensar sobre la vida, pero no le interesa la vida misma, no le interesa la existencia.

*“No podríamos sentirnos molestos si no estuviéramos alejados de nuestra vida. Si no estuviéramos excluyendo nuestros sentidos del oído, la vista, el olfato, el gusto, la sensación kinestésica de nuestro cuerpo, no podríamos sentirnos molestos. ¿Por qué? Porque estamos en el presente.”*

*Alan Watts, Zen.*

Cuando estamos Presentes, totalmente conscientes, con todos los sentidos en contacto con la realidad inmediata, no podemos sufrir, no puede haber conflictos, porque puede ser percibida “*tal como es*”,

sin posibilidad alguna de aplicarle interpretaciones fantasiosas desde la mente o significaciones emocionales confusas.

¡Es necesario regresar a los sentidos!

Podemos vivir viendo todas las formas de la realidad, sin juzgar. Escuchando todos los sonidos, sin juzgar. Oliendo todos los olores, sin juzgar. Sintiendo todas las sensaciones, sin juzgar. Gustando nuestra vida tal como es, Aquí, Ahora, sin juicios, sin pensamientos egocéntricos, sin opiniones, sin opciones.

Si a esta actitud existencial adicionáramos el pensamiento funcional, fáctico, nuestra vida sería una dicha, porque viviríamos Presentes, conscientes, conectados con la realidad circunstancial, con la vida que es en este instante, sin necesidad alguna de interpretaciones ideológicas, religiosas o filosóficas.

¡Mediante los sentidos podemos percibir la realidad de este instante, y podemos profundizar en esa realidad, sin límite, hasta conectarnos con la existencia!

Durante la fase previa, denominada “*la conciencia de sí mismo*”, nos apoyamos en la *atención* focalizada en el proceso interno, en la *observación* de ese proceso y su *comprensión* liberadora. La *sensibilidad* perceptiva empieza a desarrollarse y la conciencia despierta por primera vez.

Todo lo que sucede en esa fase es llamada una “*experiencia*” que le sucede a una individualidad que subyace, puesto que apenas hemos iniciado el estudio y abandono del “yo”.

Esos mismos elementos –atención focalizada, observación de sí, sensibilidad perceptiva y comprensión de los procesos– son los que necesitamos utilizar al conectarnos con el mundo externo mediante los sentidos, adicionando la *percepción sensorial pura*, sin pensamiento alguno.

Esa conexión con lo externo empieza con la *experiencia* perceptiva de las “*formas*” superficiales, va profundizando sin límite, hasta convertirse en la *vivencia* de la vida que reside en la profundidad de Todo, en la profundidad de todas las “*formas*”.

Es un largo caminar. Desde la experiencia de la percepción sensorial de las “*formas*” cotidianas y circundantes, hasta la vivencia de la existencia oculta en esas formas. La Unidad de Todo se puede descubrir al trascender las “*formas*” aparentes.

Es un largo proceso. Se inicia con la aplicación consciente y cotidiana de los sentidos a los objetos y eventos cotidianos, lo cual despierta un nivel de conciencia que trasciende “*la conciencia de sí mismo*”, y activa un estado interno de *Presencia* interior.

En la fase anterior de “*conciencia de sí*” siento que **ESTOY**, Aquí, Ahora, observando, como un Testigo.

En esta nueva fase siento que **SOY**, Aquí, Ahora, percibiendo la realidad que sucede, como un Ser.

Desde el estado de *Presencia* interior, de Testigo, se puede profundizar aún más en la presencia del objeto, la mente parece hundirse en el objeto, la “*forma*” del objeto se va diluyendo, y surge la conciencia de la existencia del objeto, más allá de la forma. La percepción sensorial profunda, sensible, va trascendiendo las “*formas*” de lo externo. En el nuevo estado de conciencia las formas externas se van diluyendo... se van diluyendo...

Al profundizar aún más sensiblemente en esa existencia de lo externo, sin límite, van cesando por completo los pensamientos, va cesando toda dualidad, va cesando la conciencia de sí, va cesando la percepción sensorial, va cesando la comprensión de todo, va cesando la Presencia interior, va cesando el Testigo...

¿Qué va quedando? Sólo la conciencia de la existencia pura del objeto, del Ser del objeto. Es la vivencia. Es la absorción plena, la fusión de mi vida con la Vida de Todo.

Comprenda cómo nuestro ser interior puede evolucionar a través de diferentes estados internos:

“yo” → Estoy → Soy → Ser → Conciencia.

De manera que durante el largo transitar hacia la profundidad insondable, se viven estados diferentes de percepción y conciencia:

1. La “*conciencia de sí mismo*”.
2. Comenzar a tener momentos de experiencia perceptiva sensorial y superficial de las “*formas*” externas.
3. Momentos de percepción sensorial pura, sin pensamientos egocéntricos ni emociones reactivas.
4. Momentos de vivencia no dualista.
5. Mayores momentos de vivencia más profunda, no dualista.
6. Mayores y más profundos momentos de vivencia no dualista, sin huellas del “yo” ni objeto externo, porque todo empieza a diluirse en un mar de Conciencia.

Dice el Zen que la última etapa es el estado de Buda, en el cual el ciento por ciento de la vida es pura vivencia, existencia pura, trascendidas todas las formas y todos los sentidos. Toda esta profundidad posible no puede expresarse con palabras, porque es un estado sin conexión con la mente ordinaria. Es tema de meditación para los meditadores.

¿Qué hacer? Necesita activar un estado interno de *Presencia* desde el cual pueda observar los procesos internos y percibir sensorialmente el mundo externo, sin pensamiento alguno y sin entender nada. Puede activar este estado de *Presencia* interior meditando así:

Paso 1. Posición de meditación.

Paso 2. Atención holística.

Asuma una actitud interna de atención abierta a la totalidad, plena, total, sin foco alguno, relajada pero alerta a todo.

Paso 3. Abra todos los sentidos –vista, oído, olfato, gusto, tacto– como ventanas abiertas al suceder de la vida, como radares de todo lo que sucede Aquí-Ahora.

Paso 4. Fusione la atención holística con la apertura de todos los sentidos.

Paso 5. Sienta que **SOY**, Aquí-Ahora, receptivo y perceptivo, sin elegir nada, sin opciones, sin pensar.

Paso 6. Este es el estado de *Presencia* interior.

Viva así, perciba desde este estado, relaciónese desde este estado, actúe desde este estado de conciencia existencial.



Paso 7. Ahora sí puede iniciar la profundización en la percepción de las “formas” externas, sin límite, “formas” que se van diluyendo en la nada a medida que su conciencia es cada vez más existencial, más profunda.

Si su *Presencia* no sólo percibe el suceder sino que lo penetra, lo absorbe, se absorbe en él, se unifica con él, Ud. es eso, la vivencia absoluta, la existencia pura, la vivencia de la existencia.

¿Cómo es posible esto? Porque todo, lo interno y lo externo, sucede en su cerebro.

Uno es Todo, Todo es Uno.

Debemos permitir que los procesos internos y externos fluyan, sin tratar de reprimir u obstruir dicho flujo, percibiendo todo cada vez con más sensibilidad y profundidad.

La vida es un flujo permanente. No es algo estático. Como un río, no se detiene un segundo. Buda solía comparar la vida con una corriente de agua que nace en la montaña, leve como unas gotas, y corre por un cada vez más amplio y profundo curso hasta alcanzar el Océano en el cual se extingue.

Todo río fluye hacia el mar sin conocerlo, sin saber dónde está. Él fluye y, súbitamente, se disuelve en el mar. Deja de fluir totalmente al no haber ya lugar para hacerlo. Y más nunca volverá a ser río.

Nuestra vida es así, no puede cesar de fluir hasta que desemboca en la existencia de todo. Podemos fluir con ella conscientemente, hasta que nuestra conciencia desemboca en la Conciencia Absoluta, y se extingue toda individualidad.

Así es el proceso interno. La vida fluyendo y la conciencia acompañando ese flujo. La vida y la conciencia de la vida, juntos, simultáneos.

La vida fluye hacia la existencia total, hacia la “*Red de Indra*”, y la conciencia de sí fluye hacia la Conciencia Absoluta. En la profundidad de la profundidad, se encuentran, termina la dualidad. Todo es Uno.

Esa profundidad sin dualidad es la “*Mente Pura*”.

Para transitar este camino es necesario estar Presente, activar el estado de *Presencia* interior, de Testigo.

Desde este estado de *Presencia* interior se puede vivir en el presente, sin pasado, sin futuro, sin conflictos, sin sufrir.

Vivir Presente en el presente, para hacer lo que hay que hacer, para amar lo que se hace, para hacer el bien, servir y amar al prójimo. Para vivir desde la compasión, que es el Amor en acción.

Libre del ego, amarse a sí mismo, que es amar a la propia existencia como un reflejo fugaz de la Conciencia Absoluta, mientras hacemos lo que la vida nos pide hacer.

Hacer lo que la vida nos pide, cada vez más conscientes, cada vez más perceptivos, cada vez más profundos, más sensibles, más amorosos con todo lo existente... incluyendo la adversidad...

Cada vez más existenciales.... cada vez más esenciales...

**Práctica:** *“No haga daño de pensamiento, palabra ni obra, a persona, animal o cosa. Si no sabe hacer el bien no haga el mal, mientras aprende.”*



## 45. El estado de "Mente Pura". La libertad absoluta

Hemos venido estudiando tres niveles de conciencia despierta que le son posibles al ser humano:

1. La "conciencia de sí mismo".
2. El estado interno de "Ser la existencia".
3. El estado de "Mente Pura".

Son niveles de profundidad en sí mismo, niveles de conciencia, calidades de la propia vida.

Podemos ver este proceso así:

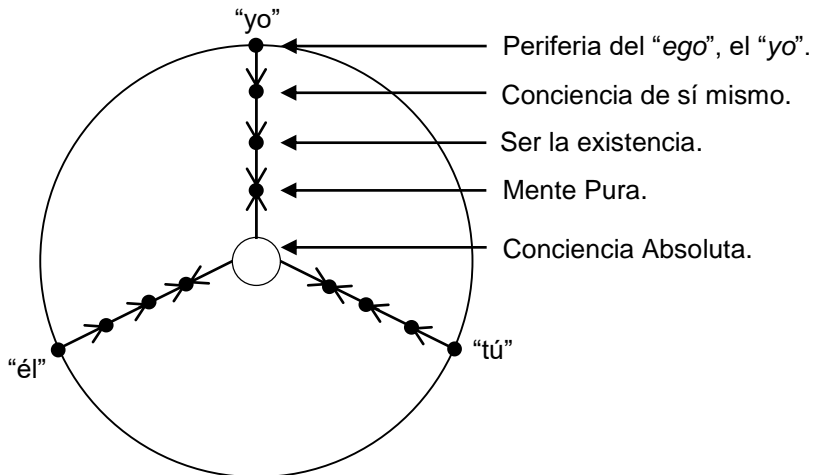


Figura 14. La profundización en sí mismo

Al profundizar en sí mismo nos estamos dirigiendo no sólo al centro de sí mismo, sino al centro de toda la existencia. Allí nos unimos Todos en un Todo, que es la Conciencia Absoluta.

En la circunferencia, que es el imperio del “yo”, nadie pertenece a nada. Sólo ahí somos todos diferentes, pero podemos profundizar. Esa es la posibilidad humana,

Al acercarse las líneas al centro, también se están acercando entre sí; van desapareciendo las diferencias entre unos y otros. En el centro se encuentran todas las líneas, todas las diferencias desaparecen, porque ese es el centro de toda la existencia.

Allí nos unimos Todos en un Todo, que es la Conciencia absoluta, manifestada en la Mente Pura.

En el estado de “*conciencia de sí mismo*” surge la Presencia interior, el Testigo de todo el suceder, el observador de todos los procesos internos.

En el estado de “*Ser la existencia*” o “*Conciencia objetiva*”, pasamos paulatinamente del Testigo de lo interno a ser la vivencia de toda la existencia, interna y externa, a ser la vida misma, sin dualidades existenciales. A este estado se refiere Suzuki:

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

*Shunryu Suzuki, Zen.*

Según Krishnamurti hay un estado interno aún más profundo, que es el estado de “*Mente Pura*”, el estado más elevado posible al ser humano, el apogeo de la energía sutil y poderosa.

Es el estado de la mente cuando cesan totalmente las ideas, los pensamientos, las vivencias de la existencia, todo motivo y toda dirección. Y ese estado no puede ser buscado, pero puede ser encontrado, en la medida en que la mente se va vaciando de todo contenido, de toda forma, y se va silenciando de todo pensamiento.

Cuando la mente, mediante la percepción pura, se ha liberado de todo lo conocido, del conocimiento, del pasado y del futuro, del apego y de todo condicionamiento, del conflicto, del miedo y del sufrimiento, de toda creencia y toda autoridad, incluso de la vivencia de la existencia, es una Mente Pura, es la energía más pura, es el estado absoluto de libertad, un “*campo informe de bienaventuranza*”.

En ese estado, en ese “*campo*”, la conciencia absoluta, la verdad, podría manifestarse: en tal caso, sólo hay **ESO**, la única realidad es **ESO**. Nada más. También la mente ha sido trascendida:

*“Es un gran arte para la mente estar por completo vacía y silenciosa, sin coacción alguna; sólo entonces es posible vivenciar aquello que puede llamarse Dios.”*

*Krishnamurti, místico.*

En ese estado de libertad, cuando la mente navega en el interior de la psique, vacía y silenciosa, puede aflorar lo Inconmensurable, la Verdad, el Absoluto, Dios, como quiera llamarlo.

La “*Mente Pura*” también ha sido trascendida porque la Conciencia absoluta se ha manifestado. El espacio puro de la mente, el campo de bienaventuranza, ha sido sobrecogido por la Presencia de la Conciencia primigenia.

Es la epifanía.

De manera que, finalmente la mente también ha sido un instrumento para la revelación del Misterio de la existencia.

La mente es una “*forma*” más que tomó la energía pura en el proceso del big bang.

Por lo tanto, la mente y el mundo son ilusión, formas energéticas, transitorias.

Todo es un juego de la mente, que termina cuando la Conciencia se manifiesta, para que otro ciclo se inicie. Es la danza cósmica. La Conciencia crea el big bang, el big bang crea la energía, la energía crea la mente y la mente se manifiesta en las “*formas*”.

El juego ha terminado, y vuelve a empezar, a la inversa. De las “*formas*” hacia la Conciencia.

Es la danza cósmica de la Conciencia.

*“La experiencia más hermosa que podemos tener es la del misterio... Aquel a quien esta emoción le es desconocida y que ya no puede hacer un alto para maravillarse y entrar en un raptó de sobrecogimiento, está ya muerto”.*

*Albert Einstein, físico.*

Esta revelación sobre el hecho de que el ser humano y lo divino tiene la misma identidad es el secreto esencial del núcleo de todas las grandes tradiciones espirituales, aunque pueda expresarse de formas diferentes, por razones de tiempo y cultura:

En el Atman hindú, la conciencia individual y Brahman, la Conciencia universal, son uno.

Los seguidores del yoga oyen el postulado básico: “*Dios mora en tu interior en forma de ti.*”

En las escrituras budistas podemos leer: “*mira dentro, tú eres Buda*”.

En la tradición confuciana se nos dice que “*cielo, tierra y seres humanos son un solo cuerpo*”.

Puede encontrarse el mismo mensaje en las palabras de Jesucristo: “*Yo y el Padre uno somos*”.

El gran sabio y cabalista judío Abraham Abulafia enseñaba que: “*Él y nosotros somos uno*”.

Según el profeta Mahoma: “*Quien se conoce a sí mismo conoce a su Señor*”.

Mansur al-Hallaj, el poeta sufí místico, fue encarcelado y sentenciado a muerte por la siguiente afirmación: “*Yo soy Dios, la Verdad Absoluta, la Realidad Verdadera*”.

De manera que casi todo lo expuesto en este escrito repite el mensaje de las grandes tradiciones espirituales del mundo, sólo que hemos adicionado orgánicamente el hecho cósmico del big bang; sin él toda la danza de la conciencia es muy confusa, y con él nos ubicamos razonablemente en una totalidad extraordinariamente compleja, para profundizar en ella mediante la meditación.

Todas estas comprensiones nos inducen a reflexionar sobre la naturaleza de la realidad aparente y acerca de nuestra propia naturaleza. Sugieren que el mundo de la materia sólida – representado por el espacio tridimensional, el tiempo lineal y la causalidad permanente, tal como la experimentamos en nuestros estados ordinarios de conciencia– **no** tiene una existencia independiente por sí mismo. La materia no es una realidad absoluta.

Es decir, que nada es algo en sí misma.

En lugar de ser la materia la única realidad verdadera, como suele describirla la ciencia materialista, es una creación continua de la Conciencia Absoluta. ¿Y qué es una realidad creada, que está en perpetuo estado de cambio? ¿Qué es eso? ¿Qué es lo que parece ser una materialidad impermanente? Es necesario acercarnos a la posibilidad de que esta realidad, incluidos nosotros, pertenezca a una “*realidad virtual*”, holográfica.

A la luz de estas comprensiones internas, el mundo material de nuestra vida cotidiana, incluido nuestro propio cuerpo, es un tejido multidimensional muy complejo y profundo, percibido muy superficialmente por la mente y el cerebro.

Lo profundo permanece oculto para la mente.

Este cuerpo, nuestro cuerpo, con todo su misterio, es un producto del principio cósmico creador, una “*realidad virtual*” infinitamente compleja, una obra divina creada por la Conciencia Absoluta que reside en cada partícula subatómica y en cada átomo de su cuerpo, Todo conectado con Todo, como la “*Red de Indra*”.

Lo mismo puede decirse de todas las demás dimensiones que podemos descubrir en los estados cada vez más profundos de conciencia.

Puesto que Todo está conectado con Todo, no existen fronteras absolutas entre la mente individual, ninguna parte de la creación y el principio cósmico creador en sí mismo; cada uno de nosotros es, en última instancia, idéntico a la fuente divina de la creación.

Así pues, somos individualmente los guionistas y los actores de la obra cósmica, lo cual se hace manifiesto si cada uno escribe su propio guion y cada uno interpreta su papel protagónico.



*“Cuando ya no confundo lo que soy con una forma temporal de “mí”, entonces la dimensión de lo ilimitado y lo eterno puede expresarse a través de “mí” y guiarme. También me libera de la dependencia de la forma.*

*Sin embargo, un reconocimiento puramente intelectual o creencia en que “yo no soy esta forma”, no sirve. La pregunta fundamental es: ¿en este momento puedo sentir la Presencia de espacio interior? Lo cual quiere decir realmente ¿puedo sentir mi propia Presencia o más bien la Presencia que soy?”*

*Eckhart Tolle, místico.*

Ese guion y ese protagonismo interior adquieren vida propia en el proceso de la meditación. La meditación es el trabajo interno artesanal de construir Atención, Observación, Sensibilidad, Comprensión, Percepción pura, y despertar estados cada vez más profundos de conciencia.

Puesto que en nuestra verdadera naturaleza tenemos la misma identidad que el principio cósmico creador, no podemos colmar nuestras posibilidades emprendiendo sólo actividades en el mundo material, independientemente de nuestra naturaleza real.

Nada que esté por debajo de vivenciar la unidad mística con la fuente absoluta, puede saciar nuestro más profundo anhelo.

¡Todo es Uno, Uno es Todo!

**Práctica:** *“En medio de la cotidianidad, acepte la vida “tal como es”. Siéntala y vívala “tal como es”, sin más, sin un solo pensamiento. Sea la vida.”*



## 46. **Inteligencia y sentimientos**

El pensamiento no es inteligente, porque es una reacción de la memoria frente a un estímulo.

La memoria no es inteligente, porque es una función biológica del cerebro, mediante la cual unas neuronas van formando circuitos electroquímicos con otras neuronas, cuyos contenidos son imágenes virtuales.

El intelecto, tan valorado, es tan sólo el pensamiento funcionando independientemente de los sentimientos. Es la racionalidad pura, sin la irracionalidad de la emocionalidad.

La inteligencia tiene la inherente capacidad tanto de razonar como de sentir. En la actividad inteligente, ambas capacidades están por igual presentes, de una manera intensa y armónica: razonar y sentir sentimientos, simultáneamente.

¿Y qué son los sentimientos? No es la emocionalidad sino la calidad de la percepción, la calidad del escuchar, la calidad de la relación, la calidad del sentir. Es sentir la belleza de las formas creadas por la naturaleza, es llenarse de asombro al ver un pájaro volar, descubrir el contenido profundo de una palabra, la capacidad de escuchar con claridad un sonido.

Es mirar a su pareja cada vez como si fuera la primera vez, sin juicios de valor; es aceptar a los hijos así, como son, acogerlos y amarlos, porque son así.

El sentimiento es ver en profundidad la realidad “*tal como es*”, Aquí-Ahora, ignorando por completo el “*debería ser*”.

El sentimiento es el sentir interior que surge cuando, desde un estado de Presencia, se conecta con la realidad que sucede en cada instante.

El sentimiento es la calidad de la vida interior.

Es la calidad y profundidad de la percepción, porque ese sentir con grandeza torna a la mente sensible en alto grado. Sensible para vivir, sensible para relacionarse con afecto.

El sentimiento es amar la realidad percibida, “*tal como es*”, sin un solo pensamiento, aunque la realidad sea adversa y cause sufrimiento.

Cuando hay una Presencia interior, un Testigo de la realidad, hay un sentimiento, que es una cualidad del Ser.

Cuando desde ese sentimiento actúa el pensamiento funcional, la inteligencia florece, se abre, funciona creando comprensión.

**Práctica:** *“Cada vez que esté con otra persona, ponga amor en su mirada, en sus palabras y en sus movimientos, sin que sea evidente. Descubra lo que sucede en su Ser cuando vive así.”*



## 47. El suceder

No hay casualidad, en el sentido de eventualidad. Todo lo que ocurre tiene un sentido, y ese sentido es positivo si es objeto de percepción pura. Todo lo que ocurre es un hecho perceptible, todo es objeto de conciencia en la dimensión humana.

Todo lo que ocurre en la vida, aún la locura de la guerra, está aquí para que tomemos conciencia de lo que somos. Todo lo que sucede, por terrible que sea, es lo que necesitamos que suceda para descubrir lo que somos.

Si no juzgo lo que sucede como bueno o malo, positivo o negativo, sino que lo observo, lo percibo, lo comprendo, lo profundizo, entonces todo es útil para el despertar de la conciencia.

Es el suceder de la vida, sea lo que sea, lo que nos permite descubrir lo que somos, si indagamos, si cuestionamos, sin apegarnos a nada. Sufro si no observo, pero si observo, descubro.

En lo más profundo de nosotros mismos somos Conciencia, y a su fragancia la llamamos Amor. Esta vida, estos sucederes, todo lo que nos pasa, es el río que nos puede conducir al Océano.

No se trata de vivir reaccionando a los estímulos, con el pensamiento, las emociones y las acciones, proceder que origina la violencia, los conflictos, las guerras. En las reacciones están los problemas de la humanidad. En la percepción pura de los estímulos y las reacciones está el origen de la conciencia humana.

Se trata de avanzar acompañando los hechos, con la observación atenta de los hechos, percibiéndolos “*tal como son*”, con la atención puesta en ellos, en la realidad que sucede despojada de todas las ideas, creencias, pensamientos y filosofías.

El *hecho*, lo que sucede, es lo real, y su observación pura es la única manera de vivir sumergido en el flujo de la vida. En cuanto se separa del hecho, aparece el idealismo inane, que es la ilusión de la mente, el “*debería ser*”, la evasión de la realidad que sucede.

La observación del *hecho* es “*Aquí y Ahora*”, que significa de instante en instante, porque el suceder de la vida fluye como un río.

Si en el vivir existe un observar el suceder, verlo, percibirlo, comprenderlo, tal como es, de instante en instante, nada nos decepcionará. Gozaremos de paz y felicidad, libres de la frustración y de toda perturbación.

Es importante que nos esforcemos por estar Presentes, despiertos, en medio de la cotidianidad, percibiendo el flujo de los sucederes, y no sólo en el período de meditación sentada.

Todos los niveles de conciencia pueden conquistarse con los ojos abiertos, en las actividades cotidianas.

En la meditación sentada cerramos los ojos y podríamos decir: “*he visto la Verdad*”, pero podemos ser capaces de descubrir el Misterio también con los ojos abiertos. Si no es así significa que la comprensión del arte de vivir conscientes aún no ha sido adquirida.

Si parece estar Aquí solamente cuando tiene los ojos cerrados, indica que hay una propensión para retirarse del mundo, lo cual no es necesario.

El Despertar interior es para todos, llevemos la vida que llevemos, si comprendemos cómo activarlo, cómo vivir en ese estado interior, con la atención abierta a la totalidad, los sentidos abiertos, receptivo, perceptivo, comprendiendo el suceder, Aquí y Ahora, en cualquier momento, en cualquier experiencia, en cualquier actividad de la vida.

El suceder de la cotidianidad es el escenario del despertar la Presencia interior.

**Práctica:** *“En medio de la cotidianidad, frecuentemente escuche todos los sonidos del medio ambiente, sin ponerles etiquetas, nombres o adjetivos. Descubra lo que sucede en su Ser cuando escucha así.”*



## 48. Tiempo y espacio

El tiempo, como una 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 desde 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, Budista.*

Los místicos orientales, siendo capaces de ir más allá del estado ordinario de conciencia por medio de la meditación, descubrieron que los conceptos convencionales de espacio y tiempo no eran la verdad definitiva.

Sorprendentemente, se anticiparon más de 2.000 años a Einstein, quien con su nueva visión que emergió 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.”*

*Ashvaghosha, Budista.*

Einstein afirmaría lo mismo a principios del siglo XX.

En Occidente, por el contrario, desde la Grecia clásica hasta finales del siglo XIX, pasando por Newton en el siglo XVI, el concepto “*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 ha existido ni existe ni una sola ley que no requiera de los conceptos de *espacio* y *tiempo* para su formulación.

La física clásica, que aún se enseña en los colegios y 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, 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.

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 teoría cuántica.

En la teoría especial de la relatividad Einstein demostró que el espacio no es tridimensional y el tiempo no es una entidad separada. Ni el espacio ni el tiempo son categorías absolutas, independientes, separadas. No existe un flujo natural del tiempo, como en el modelo newtoniano, pero sí existe un continuo, la cuarta dimensión espacio/tiempo, que crea la fuerza de la 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, físico.*

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.

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 tales 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.

¿Y el tiempo cronológico? 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 “*en 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? Es el pasado, el presente 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.

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.

¿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 el tiempo, pero eso es sólo mente.

El tiempo psicológico es sólo un pensamiento sobre el contenido de las memorias y otro pensamiento 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 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, es 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.

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.

Cuando mediante sus procesos internos de observación, percepción y comprensión, su “yo” se disuelve en la nada, su Ser entra en contacto con lo eterno, que es el Ahora.

Entretanto, el tiempo es sólo una idea, un pensamiento. El tiempo, pasado y futuro, es sólo la evasión de la mente, huyendo de la realidad del momento presente.

*“El trabajo de Einstein demostró que, tal como ocurre con el concepto del reposo, el tiempo no puede ser absoluto, a diferencia de lo que había creído Newton.*

*En otras palabras, no es posible para cada suceso, asignar un tiempo para el cual todos los observadores estén de acuerdo. Al contrario, cada observador tiene su propia medida del tiempo, y los tiempos medidos por dos observadores que se están moviendo el uno con respecto al otro no coinciden.”*

*Stephen Hawking, físico.*

La idea de Einstein, respecto al tiempo, va contra nuestra intuición porque sus implicaciones no son observables a las velocidades que encontramos en la vida corriente, pero ha sido científicamente confirmada mediante experimentos.

Sólo existe el **Ahora**, que es el eterno presente.

Todo es... Ahora.

**Práctica:** *“En medio de la cotidianidad, frecuentemente observe si su mente está en el pasado, el presente o el futuro. No cambie nada. Simplemente observe el hecho y descubra lo que sucede en su Ser al observar eso.”*



## 49. La felicidad

La felicidad no es sensación. La sensación es el deseo de más o el deseo de menos, y ese más y ese menos están en el futuro, son mente, son insatisfacción.

El deseo de la mente se manifiesta en el cuerpo como una sensación. Si Ud. recuerda una experiencia de gran satisfacción, que llama felicidad, ese recuerdo no es felicidad. Es el pasado, es la memoria que se manifiesta como una sensación muy agradable, que quiere repetir.

La sensación y la insatisfacción son inseparables, pues el deseo de más las une, y cuando ese deseo es contrariado surgen los celos, la ansiedad, los conflictos... De manera que en el deseo de más satisfacción está oculta la infelicidad.

La mente jamás puede hallar felicidad, porque la mente es tiempo psicológico, pasado y futuro, y la felicidad es un estado puro del Ser interior. Toda felicidad que puede ser recordada es sólo un movimiento de la memoria, en pro o en contra de la realidad presente. ¿Por qué desea más? Porque el momento presente, la realidad viva de este instante, no le satisface, la quiere cambiar repitiendo una sensación que ya no existe. El deseo de más es una evasión.

¿Qué es lo que buscamos? ¿Felicidad o alguna clase de satisfacción pasajera? Deseamos un auto, viajar, la mayor comodidad posible, tener éxito social, adquirir ciertos conocimientos, dinero, prestigio, placer... todo eso buscado siempre fuera de sí mismo.

Esperamos ser felices con lo que ofrece el mundo externo, la publicidad, el comercio, pero jamás se nos ocurre pensar que la ansiada dicha puede estar dentro de nosotros mismos. Sólo miramos hacia afuera, como un niño cuando está perdido.

Lo que llamamos felicidad es obtener lo que deseamos, conseguir las cosas, satisfacer sensaciones que siempre están exigiendo más y más, porque la insatisfacción nunca termina. Pero si no lo logramos, comienza la infelicidad, que en realidad es un estado de insatisfacción con los insuficientes logros personales. Confundimos los efímeros éxitos externos con la felicidad interna.

No comprendemos la diferencia esencial entre satisfacción y dicha, porque vivimos enfocados hacia afuera, buscando afuera lo que necesitamos dentro de nosotros. Hay un error en la mirada.

*“Lo que conocemos es el pasado, no el presente; y el pasado es sensación, reacción, memoria. Recordamos que fuimos felices. Pero, ¿puede el pasado decir qué es la felicidad? Puede rememorarla, pero no revivirla. El reconocimiento no es la felicidad; saber qué es ser feliz no es la felicidad. El reconocer algo es la respuesta de la memoria; ¿puede la mente, el complejo de recuerdos, experiencias, ser feliz alguna vez? El reconocimiento mismo impide la vivencia.”*

*Nisargadatta, místico.*

Buscamos la felicidad por medio de cosas, creencias, ideologías, relaciones, por lo cual se vuelven más importantes que la misma felicidad anhelada. La buscamos por medio de la propiedad, del prestigio, del éxito, de la riqueza, del exceso de todo, entonces todo eso adquiere una extrema importancia porque son los “medios” para lograrla, y el fin mismo se diluye en los “medios”.

Pero nos hemos olvidado del principio cósmico de la impermanencia de todo. Nada permanece como es, todo cambia de instante en instante. Las cosas envejecen, se oxidan, se gastan y se pierden. Las relaciones se convierten en fricción constante. Las amistades se olvidan. Los amores oscilan como las emociones. Las ideas y creencias carecen de solidez, de permanencia. El éxito es temporal, efímero y circunstancial. Los excesos pierden su sentido y el consumismo finalmente hastía. “*Hasta la belleza cansa*”, como dice un viejo bolero.

Así es como la búsqueda de la felicidad en las cosas impermanentes termina en el dolor del final de todo. Todo lo que empieza, termina. Todo el mundanal ruido tiene un final. Todo cambia. Todo lo que sucede deja de ser, porque no es. Nada es para siempre, porque nada es. Todo sucede y deja de suceder. Así es esto.

Entonces, ¿qué hacer? Si hay un error en la mirada, es necesario corregir la mirada, porque también existe la vida interna, pero nos hemos olvidado de ella por el poder hipnótico de lo externo.

Las impresiones que vienen de fuera activan reactivamente este mecanismo psicoemocional e inconsciente que somos, para complacencia y beneficio de los publicistas, que sí saben manipular este mecanismo.

Ellos procuran convencernos que la satisfacción de los deseos es la felicidad, porque para ellos el ser humano es un animal de costumbres y un consumidor de cosas que produce utilidades.

Entonces, ¿dónde reside la felicidad?:



*“Sólo cuando el “yo” en todas sus formas sutiles llega a su fin, hay un estado de bienaventuranza que no es posible tratar de adquirir, un éxtasis, un verdadero júbilo libre de todo sufrimiento...”*

*Krishnamurti, místico.*

El pensamiento jamás puede encontrar esta dicha, este éxtasis sin propósito, porque el pensamiento sólo puede recordar sensaciones, que es su propia naturaleza. La memoria es sensación, y el movimiento de la memoria, que es el pensamiento, es también sensación.

El pensamiento sólo puede ir hacia lo conocido, pero lo conocido no es felicidad, ni la felicidad puede ser conocida. Cuando el pensamiento hace algún movimiento hacia la dicha, está buscando satisfacción, está buscando más de algo, repetir algo, la sensación de algo, y eso es sólo complacencia, búsqueda de satisfacción, de placer.

Todas las actividades de la mente son sensaciones, reacciones al estímulo, movimientos de la memoria que carecen de belleza, de sensibilidad y de serenidad, porque son reacciones. Sólo cuando la mente está alerta, despierta, vacía de todo contenido y silenciosa de todo pensamiento, surge un estado de bienaventuranza, de dicha, de gozo, de éxtasis. La felicidad es un estado del Ser.

La felicidad no es la ausencia de sufrimiento, así como la paz no es la ausencia de la guerra. Cuando sufro, esa es la realidad, eso es “*lo que soy*”, ahora. Cuando sufro, soy sufrimiento, una “*forma*” de la energía que puede ser transmutada.

Debo ver el sufrimiento, saber escucharlo, sentir las sensaciones que produce en el cuerpo, descubrir los pensamientos que oculta, percibir directamente que es un estado emocional transitorio que fluye, florece, decrece y se extingue en la nada.

Cuando el sufrimiento es observado así, cambia esa “*forma*” que tomó la energía, y queda la energía pura, que está hecha de Conciencia.

En el sufrimiento está oculta la felicidad.

Pero es necesario observar el conflicto, el malestar, la ansiedad, la pena. ¿Por qué? Porque la observación pura, sin pensar, permite comprender lo que sucede, y la comprensión es la liberación de lo comprendido.

La felicidad es el aroma de la libertad interior.

**Práctica:** *“En medio de sus circunstancias, juegue a ser feliz, a ver si aprende.”*



## 50. Las relaciones

La posibilidad suprema, en medio de la cotidianidad, es “*Ser en el hacer*”. Es decir, Ser la vida que sucede. Ni sólo *Ser*, porque ignoro la realidad circundante, ni sólo *hacer*, porque retorno a la vida mecánica. Se trata de Ser en el hacer, pero al hacer surgen las relaciones, con todos sus conflictos y oportunidades.

¿Cuál es la fuente de los conflictos en la relación? A través de las experiencias vividas con esa persona, –la pareja, los hijos, el amigo, los padres–, ha transitado por la ilusión y desilusión, esperanzas, temores, enojos, desencantos, y así ha llegado a formarse una imagen de esa persona. Ahora, Ud. la mira a través de esa imagen, y la otra persona tiene igualmente una imagen de Ud.

Así, la relación entre dos personas termina siendo una relación entre imágenes, símbolos, recuerdos, que carece de amor. Pero podemos ver una situación mucho más complicada: además cada uno tiene su propia imagen de sí mismo, que es su “yo”, y entonces la relación entre dos personas se concreta en la relación entre cuatro imágenes.

En estas condiciones psicológicas realmente nadie se relaciona con nadie, ninguna relación es posible, todo se reduce a un juego de imágenes virtuales, porque ninguna de las partes tiene una percepción pura de la realidad. Así, todo es motivo de conflicto.

¿Qué hacer? El camino fácil es la separación, el rompimiento del vínculo, porque ninguna imagen cede.

La segunda opción es el intento de cambiar al otro, y entonces mi “yo” decide cómo *debería ser* el otro, conservando indemne mi propia imagen. Este intento, por supuesto, no funciona, porque casi nadie desea cambiar algo esencial de su personalidad, y menos bajo la iniciativa de la contraparte.

La tercera opción es la más difícil y la única que puede salvar la relación, pero requiere comprender que la relación es un espejo en el que me puedo ver tal como soy. Lo mejor y lo peor de mí surge en la relación, se manifiesta, y por lo mismo es una extraordinaria oportunidad para iniciarse en la observación de sí mismo.

¿Qué puedo ver ahí? El desdén, el desafecto, la soberbia, la deshonestidad, el orgullo, el egoísmo, el autoritarismo... y como a pocos nos complace ver lo que somos, preferimos romper el espejo, o cambiarlo por otro, con la ilusoria creencia de que el nuevo espejo mostrará mejores imágenes de lo que somos. Y no es así.

En estas decisiones nos extraviamos, porque no queremos saber lo que realmente somos en cada momento de la relación, especialmente con la pareja sentimental. Deseamos que ella cambie, que el espejo cambie, porque no nos interesa la comprensión de nosotros mismos, la comprensión de “*lo que es*”.

No comprendo que este espejo, con quien comparto la vida, es mi verdadero Maestro, porque Maestro es todo aquel que me muestra lo que soy, sin concesiones de ninguna índole.

La relación es inevitablemente penosa porque es el convivir de muchos “yoes”, de cuatro imágenes, en estado de inconciencia; pero esta es la circunstancia propicia para un desarrollo interior, porque desnuda completamente lo que uno es. Es ahí donde se revela la propia miseria humana. Pero, si no comprende que esta es la posibilidad específica que la vida le crea para un propósito superior, perderá la oportunidad suprema.

Si en lugar de asumir la realidad para observarla y comprenderla, busca la abúlica comodidad, el conflicto será ahora entre este anhelo de lo cómodo y lo factual, entre el deseo ilusorio y la realidad. Y este es el camino irreversible del desencanto final.

Hay una explicación para este desorden en que vive casi toda la humanidad: la vida nos ofrece las circunstancias que necesitamos, pero carecemos de cierto conocimiento. Creamos relaciones, pero no sabemos qué hacer con ellas. Los actores del drama no asumen su papel protagónico, porque no saben asumirlo. Así es esto.

En algún momento de la vida es necesario adquirir cierto conocimiento existencial, relacionado con las posibilidades evolutivas, del cual ni siquiera se sabe que existe. Pero existe.

El sentido profundo de la relación, su razón de ser, es revelar la totalidad del estado de nuestro Ser, para asumirlo y transformarlo. Si hay capacidad de observación de sí, la relación es un proceso de autorrevelación, de conocimiento de nosotros mismos, de trascendencia.

Pero la mayoría de nosotros, inconscientes e ignorantes, evitamos los conflictos, sin comprender que cada conflicto es el espejo que necesitamos. No hay otro mejor. Pero, infortunadamente preferimos la somnífica tranquilidad de una relación sin contradicciones, la satisfactoria comodidad en la cual nunca pasa nada, la seguridad exenta de retos.

Así, la relación, con todo su potencial de posibilidades, se convierte en el refugio del hastío. Se ha perdido la oportunidad, y la vida se convierte como en un jardín de flores artificiales.

Desde un principio deberíamos saber que en la relación no hay seguridad de nada, porque nada es seguro. También deberíamos comprender que, en presencia de las dificultades inevitables e

inherentes, desechar una relación y sustituirla por una nueva es creer que el otro es la solución.

Y no hay forma de salir de esta cadena de errores, salvo la recta percepción de la realidad presente, la cual llega a través del conocimiento propio. Sustituir una relación por otra, buscando afuera la solución al eterno conflicto, es pretender que la enfermedad se sana con sólo cambiar de médico.

*“Para comprender la relación, tiene que haber una percepción alerta y pasiva, la cual no destruye la relación. Por el contrario, la torna más vital, mucho más significativa. Entonces, en esa relación hay una posibilidad de verdadero afecto; hay calidez, afecto, un sentimiento amoroso que nos conecta con una posibilidad superior.”*

*Alan Watt, Zen.*

La relación, por conflictiva que sea, crea las condiciones necesarias para la evolución consciente, si hay una observación pura de los hechos, de lo que sucede, de “*lo que es*”. En este sentido, la pareja es absolutamente insustituible y la relación es la oportunidad, sea como sea, aunque parezca imposible.

Esta idea puede ser muy difícil de aceptar, salvo que se comprenda que los “yoes” que surgen en el conflicto son “*formas*” de la energía y, por lo tanto, transmutables en conciencia. Los “yoes” cambian si se transforma su energía, y en ese proceso radica el poder de la observación y de la meditación, en medio del conflicto.

Pero hay algo más e igualmente importante. Si no es con su pareja afectiva, ¿con quién pretende trascender mediante la energía sexual? En el capítulo 41 encuentra unas nociones, puede indagar en otras fuentes, finalmente tal vez comprenda que la energía sexual es una de las vías trascendentes que nos han sido dadas. Pero, ¿con quién?

Regrese a su pareja conscientemente. Reinicie el juego amoroso, vuelva a la caricia, al beso, al reencuentro afectuoso. Sea la sensación y el sentimiento, entréguese al proceso natural, y de inmediato su ego se disuelve en la nada. Pero necesita estar Presente.

Sin ego, no hay pasado ni futuro, que es tiempo psicológico. Los conflictos de la relación se extinguen, y sólo queda el momento presente, que no es tiempo. El tiempo psicológico es, en realidad, pasado y futuro. El presente no forma parte del tiempo; es parte de la eternidad. Lo que pasó, es tiempo psicológico; lo que ha de ser, es tiempo psicológico. Lo que es, no es tiempo, porque nunca pasa, siempre está *Aquí*, siempre es *Ahora*, siempre es *Esto*, siempre es *Aquí*.

Este *Ahora* es eterno.

Si los dos se entregan conscientemente, el ego se disuelve y el amor reaparece; y es el sentimiento del amor el que los saca de la dimensión del tiempo y los coloca en lo eterno. Empiezan siendo dos, se van convirtiendo energéticamente en Uno, y amorosamente se disuelven en la dimensión de la eternidad. Del sexo al amor, y el amor puede convertirse en una profunda meditación, la más profunda.

Desde esta doble perspectiva –el conocimiento de sí mismo y la trascendencia energética– algún día comprenderá que su pareja es sagrada, porque es el medio que la vida le ha dado para trascender todo, incluida la dualidad.

**Práctica:** *“Cuando esté con su pareja, en medio de la cotidianidad, abandone todo pensamiento y sienta la vida intensa del momento presente junto a ella. Descubra lo que sucede en su Ser cuando vive así.”*



## 51. La soledad

Vivir solo o estar solo, es completamente diferente de vivir en soledad.

Solo y soledad son dos estados diferentes.

Solo es estar sin el otro; soledad es un estado del Ser.

La soledad está en el centro de su Ser, aunque esté con otro, o en medio de la multitud.

En el estado de soledad hay ausencia de personalidad.

La personalidad, el ego, es necesaria en las primeras etapas de la vida, porque con ella afrontamos los retos de la sociedad y los compromisos humanos adquiridos. Pero llega un momento en que ya no es necesaria, y la vida nos da la oportunidad de trascenderla, para descubrir lo que oculta, sumergidos en la soledad sin abandonar la sociedad.

La idea parece contradictoria, pero no lo es.

El que busca estar solo, aislado, como el lobo estepario, sí abandona la sociedad porque no la soporta. Pero la soledad es un estado interno, no un estado de aislamiento.

En el estado de soledad desaparece su ego, su “yo”, y se encontrará con sí mismo como vida, como existencia, como misterio.



En el estado de inconciencia que se denomina “*estado de vigilia*”, Ud. es un ego, una multitud de “yoes”, una personalidad egocéntrica, un juego de máscaras.

En el estado de “*conciencia de sí mismo*” empieza a disolverse su ego, y surge su Ser interior y la soledad que le es inherente. Aquí aparece el Testigo del suceder.

En el estado de conciencia que hemos denominado “*Ser la existencia*”, tal disolución se va acentuando y el estado de soledad se va incrementando. A menor ego, mayor soledad existencial. Son dos procesos simultáneamente coherentes.

En el estado de conciencia llamado de “*Mente Pura*”, que es el más alto nivel de conciencia que le es posible al ser humano mediante su propio trabajo interior, la personalidad se ha extinguido totalmente y la soledad es absoluta.

La función de un Maestro es enseñarnos a vivir en estado de soledad, inmerso en la propia existencia, consciente de sí mismo, en medio de la multitud o en medio del desierto, que para el caso es lo mismo.

Como se ha explicado, este estado de observación interior y exterior es la práctica de la meditación, que es el proceso necesario para abandonar la personalidad, los pensamientos, la mente, y la identificación con el cuerpo. Este vaciamiento lo va dejando absolutamente solo en su interior, un simple fuego viviente que es la energía de la existencia, el éxtasis de que es capaz la conciencia humana.

Pero esta vivencia profunda de sí mismo sólo es posible si ama su vida, si ama su existencia, si ama su existir. Si no ama así, no debe intentar la vivencia de la soledad, porque podría enloquecer. No lo

intente. Regrese a la multitud, a la secta, al club, busque al otro, porque aún no es su momento.

Si está listo, el estado de soledad debe ser su única búsqueda, pero hay que comprender bien este concepto para no caer en aislamientos egocéntricos frustrantes.

Esto no quiere decir que tenga que irse a una cueva o a una montaña. No. Puede estar solo en medio del bullicio. Soledad es cuestión de permanecer en estado de alerta, consciente, Presente, sensible, perceptivo y receptivo; Testigo de la realidad externa e interna, observando todos los procesos, *“lo que es”*, sin pensamiento alguno, sin procesos racionales de ningún tipo; ese es el estado de soledad, sintiendo siempre y en todo lugar que:

*“Existo, Aquí, Ahora.”*

Entonces, sentirá la soledad de existir en un Océano de existencia, sentirá la existencia pura, sin nombres ni apellidos, sin pertenecer a nada, sin poseer nada, sin ser algo, en medio de todo y de todos.

La soledad es un estado del Ser, no una ausencia del otro.

La soledad es vivir sintiendo la vida, la propia existencia, sintiendo el existir, sin *“yo”*, Testigo consciente de Todo. Como un espíritu que mira sin intervenir.

Así, Ud. puede estar en medio de la multitud, o en medio del desierto, como un cactus. Da igual, porque Ud. es la misma contemplación. En la multitud, observa la multitud y se observa a sí mismo. En la montaña, observa la montaña y se observa a sí mismo. En la cueva, observa la cueva y se observa a sí mismo. Siempre sin juicio alguno. Los procesos mentales han sido trascendidos, y ahora la única realidad es este Testigo que observa, percibe, comprende,

ama los procesos de la vida y profundiza, cada vez más, en la existencia de cada “*forma*”.

Esta profundización es la que va convirtiendo la experiencia de vivir consciente de todo, en la vivencia de vivir Todo, que es “*ser la existencia*”. En esta profundización vivencial, el Testigo también se va diluyendo... las formas se van extinguiendo... va quedando la Mente Pura, donde la Conciencia podría manifestarse. Entre tanto:

*“Con los ojos abiertos observa la existencia; con los ojos cerrados te observas a ti mismo. Tú sólo eres un observador.”*

*Osho, místico.*

Cuando Ud. vive así, como un Testigo del suceder, sin opciones, sin adjetivos, sin asignar significaciones a nada, entonces está solo, existencialmente solo, absolutamente solo, solo... existiendo, sin más... ese es el estado de soledad... en medio de la multitud.

¿Y es que hay algo más? Si hay algo más no lo puede saber porque, por ahora, lo único que está a su alcance es *esto* que sucede, Aquí, Ahora, “*lo que es*”. Pero si su sensibilidad perceptiva creciente le permite profundizar en las formas de todos los *estos* que suceden, va trascendiendo las formas, va trascendiendo las nuevas formas, va trascendiendo todas las formas... hacia la Esencia de Todo, hacia un “*campo informe de bienaventuranza*”, donde la epifanía puede suceder:

*“Y uno debe estar solo. Cuando el hombre se libera de la estructura social de codicia, envidia, ambición, arrogancia, logro, posición, cuando se libera de todo eso, está en completa soledad.*

*Esa soledad es muy diferente de la soledad del aislamiento. En ella hay una gran belleza, existe el sentimiento de una energía inmensa.”*

*Krishnamurti, místico.*

Cuando hablamos de una soledad real nos referimos a una soledad en que la mente está por completo libre del pasado, libre del futuro, libre del conocimiento, libre de creencias, libre de los Maestros y libre de las influencias circunstanciales, sin pertenecer a nada.

La persona puede estar en medio de todo, en medio de todos, *haciendo lo que debe hacer*, pero en estado de alerta, con una atención holística, Testigo de todo, sin asignar significados a nada, sin calificar nada, sin evaluar nada, sin interpretar nada. Es un estado de pura percepción, un estado de soledad esencial, un estado vivencial.

En realidad, es un estado superior de conciencia.

El hombre que ha descubierto el estado de soledad casi nunca está separado de la sociedad, nunca está separado de la realidad que es, nunca busca el estado solitario permanente, no abandona su quehacer, su vida cotidiana.

Aquellos que han descubierto el estado de soledad conocen la dicha de existir, descubren el gozo infinito de Ser y el éxtasis de vivir.

El que ha descubierto su noble estado de soledad está fuera del alcance del mundo, aunque esté en medio de la multitud, vive todo, ve todo, no reacciona pero actúa desde su comprensión, desde su Presencia, desde su compasión.

Puede vivir **con** el mundo, pero ya no puede vivir disuelto **en** el mundo, identificado con todo, apegado a todo. El **ES**, sin importar las circunstancias, aunque sea el momento de morir.

Ahora, su relación es una comunión, un encuentro existencial con Todo y con Todos, porque Todo y Todos son la existencia misma, la vida misma, tal como su Ser.

Su Ser, Todo y Todos, es lo mismo. La vida, la existencia. Todo es Uno. Uno es Todo.

Las formas se disuelven, las esencias se encuentran en el existir.

Pero también existe la *soledad absoluta*, que es el estado de “*Mente Pura*”, el escenario donde el Misterio de la Conciencia Absoluta se puede revelar.

Hemos reiterado que todo esto trata de “*Ser en el hacer*”, de Ser haciendo, que es una manera de vivir conscientemente inmerso en el hacer cotidiano.

Pero hay una posibilidad en el no-hacer. Por lo menos una vez al día tómese unos 45 minutos y siéntese a meditar. Solo, solitario, en soledad, separado de Todo y de Todos, siéntese a meditar, a profundizar en su Ser, sin nadie y sin nada, como en el desierto.

Ahora, en estos cortos períodos, entréguese al éxtasis de sólo Ser, tal vez ser Nada, la Nada, sin hacer nada, ser Todo. Esa es la soledad absoluta. En el proceso de la meditación profunda ya no se trata de *hacer*, sino de trascender el propio Ser.

Sólo la Conciencia es.

**Práctica:** “*En medio de la cotidianidad, frecuentemente descubra que puede ser Testigo del suceder, externo e interno, sin apegarle a nada y sin asignarle ninguna significación, sin adjetivos, sin pensar, sin palabras.*”



## 52. La guerra y la paz

En Colombia se está negociando actualmente la terminación de una guerra interna que lleva 200 años, con breves interrupciones, mediante la “*firma*” de un acuerdo de paz que puede suceder en el transcurso del año 2016.

Tenemos el deber de preguntarnos: ¿la guerra termina realmente con la “*firma*” de los guerreros? ¿La guerra termina así de fácil? ¿La paz empieza con una “*firma*”? ¿Cuál es la realidad oculta tras estas poderosas imágenes?

Actualmente hay unas 10 guerras sobre la faz de la tierra. El hombre ha vivido en guerra siempre, desde tiempos inmemoriales. Desde Caín y Abel. En el transcurso de la historia del hombre sólo ha habido algunos días sin guerra alguna en el mundo. La guerra ha sido una constante de la humanidad. ¿Por qué?:

*“En tres mil años se han peleado cinco mil guerras. La guerra es tan antigua como la humanidad. No es algo que suceda hoy, sino que siempre ha estado ahí porque el hombre está enfermo.”*

*Osho, místico.*

Muchas guerras simultáneamente y unas tras otras, sin pausa, sin fin. De manera que nuestra guerra colombiana de 200 años y cientos de miles de muertos, es una de ellas, que se pretende resolver sin comprender la raíz de las raíces que la causan, y “*sin negociar el modelo económico ni el modelo político*”.

Es decir, sin que nada cambie para que nada cambie, porque para unos pocos la situación actual tiene sus ventajas.

¿Qué quiere decir que “*el hombre está enfermo*”, como afirma Osho? Esa enfermedad se llama *inconciencia*, mecanicidad, “*estado de vigilia*”, en el cual todo le sucede; ese estado se manifiesta de inmediato como violencia animal y codicia desbordada. La guerra es un producto de la *inconciencia* del individuo, y Gurdjieff lo dice con todo rigor:

*“El hombre es una máquina. Todo lo que hace, todas sus acciones, todas sus palabras, sus pensamientos, sentimientos, convicciones, opiniones y hábitos, son el resultado de influencias exteriores, de impresiones exteriores. Por sí mismo un hombre no puede producir un solo pensamiento, una sola acción. Todo lo que dice, hace, piensa, siente, todo esto sucede. Todo sucede.*

*Para establecer este hecho, para comprenderlo, para convencerse de su verdad, es necesario liberarse de miles de ilusiones sobre el hombre, sobre su ser creador, sobre su capacidad de organizar conscientemente su propia vida, etc. Nada de esto existe. Todo sucede: los movimientos populares, **las guerras**, las revoluciones, los cambios de gobierno, esto sucede. Y sucede exactamente de la misma manera que todo sucede en la vida del hombre como individuo.*

*El hombre nace, vive, muere, construye casas, escribe libros, no como él quiere, sino como esto sucede. Todo sucede, el hombre no ama, no odia, no desea. Todo le sucede...*

*Trate de comprender lo que digo: todo depende de todo, todo está relacionado, todos los acontecimientos*

*siguen el único camino que pueden tomar. Si la gente pudiera cambiar, todo podría cambiar. Pero son lo que son y por lo tanto las cosas también son lo que son.”*

*Gurdjieff, místico.*

Tomar esta opinión en términos absolutos sería un error, sería devastador, sin esperanza alguna. Es necesario comprender esta cita en su sentido profundo. El maestro se refiere a la condición en que se encuentra la humanidad actualmente, en general, pero en particular hay algunos individuos que pueden “despertar” y asumir su propio destino. Al preguntársele si **nadie** puede hacer nada, respondió:

*“Eso ya es otro asunto. Para **hacer** hay que **Ser**, y ante todo hay que comprender lo que esto significa: **Ser**.”*

Y **Ser** quiere decir Ser consciente, Despierto, Presente, observando el suceder y, entonces, el observador y el suceder se modifican al cambiar de dimensión. Por ejemplo, si Ud. observa su codicia, va descubriendo la energía que hay en ella, la codicia se va disolviendo y su Ser va cambiando con su comprensión.

Al estar Presente, Testigo del suceder, surge la comprensión del suceder, y esa comprensión libera al individuo de eso que sucede. En este caso, si comprende las causas inconscientes de la guerra, se libera de la guerra, pero se necesita de la comprensión liberadora.

Cuando el **Ser** de una persona puede ser Testigo del suceder de su vida, se separa del suceder, se libera del suceder y, entonces, en estado interno incondicionado **Ahora** sí puede **HACER**. Ahora sí es el amo de su propia vida. Puede hacer o no hacer, dejar de hacer... o dejar de ser.

Entre tanto, la violencia es la sombra inherente de la humanidad inconsciente, y la codicia es el reflejo social del hombre mecánico:



codicia por la tierra, codicia por el poder, codicia por la riqueza, codicia por el reconocimiento social, codicia arribista... La codicia en gran escala es el juego preferido de los más preparados y más astutos.

La violencia individual es el germen de la guerra. La violencia es un estado emocional en mucha gente, propio del “*estado de vigilia*”, que es un muy bajo nivel de conciencia de sí. Es el estado ordinario en que se encuentra la humanidad. En ese estado se hacen las cosas con violencia, trata de imponerse a los otros, obligarlos, someterlos, reducirlos, excluirlos, explotarlos, buscando siempre algún tipo de beneficio personal. Todo eso es violencia individual que se acumula como violencia social, y el siguiente paso es la guerra contra los que no aceptan esas reglas del juego.

¿Cómo se explica que un individuo humano sea violento en sí mismo? En nuestro estado mental ordinario tenemos muchos “yoes” peligrosos y violentos. Algunos de ellos proceden del tiburón que llevamos por dentro y otros son aprendidos al hallarnos existencialmente dentro de una sociedad violenta y codiciosa.

Violento es nuestro “yo” codicioso de todo; violento es nuestro “yo” ostentoso, que pretende lucir por fuera aquello de lo que carece por dentro; violento nuestro “yo” arribista, trepador en la escala social. Violentos son el obsesivo por el éxito, el avaro, el acumulador de riquezas, el astuto calculador, el que finge servir para cultivar su imagen; violento el “yo” que rinde pleitesía al poderoso y menosprecia al humilde.

Todos esos son “yoes” de la personalidad, todo eso es fuente de violencia, todo eso sucede en el “*estado de vigilia*”, sin Ud. darse cuenta de nada. Esos nefastos “yoes” son el origen de la violencia individual, y esa violencia individual es el germen de la guerra. La sociedad es la suma de sus individuos con sus virtudes y sus propósitos perversos.

El hombre ha aceptado vivir en competencia, en conflicto y en guerra; consiente que su *modus vivendi* se sustente en la confrontación con el prójimo, está acostumbrado a utilizar cualquier recurso para abrirse paso y ocupar un lugar; ha perpetuado el sistema de autoridad basado en el miedo.

La guerra, que es la expresión suprema de la violencia individual, es el síntoma de una grave enfermedad que devora la conciencia humana ordinaria. La guerra no es la enfermedad en sí, sino sólo el síntoma de una metástasis que no se puede curar directamente, a menos que se destruyan sus causas más profundas.

¿Cuántos pactos de paz se han firmado en la historia de la humanidad? Y, sin embargo, miles de guerras han assolado la tierra, unas tras otras, con o sin razones suficientes, como eslabones en la cadena de la infamia. Entre la primera y la segunda guerra mundial, en el siglo pasado, entre una y otra transcurrieron apenas unos 25 años, y ahí se asesinaron unos con otros, los mismos guerreros, unos 80 millones de seres humanos.

No es que la sociedad esté enferma. No. Eso es un eufemismo que pretende liberarnos de toda responsabilidad. No es la sociedad la que padece del cáncer de la violencia y la guerra. Es el individuo el que está enfermo, la persona, una a una, es la enferma. Es el Ser de la persona, la esencia de la persona, la condición humana más profunda, la que está enferma. Y esa enfermedad se llama "*inconciencia*", codicia y vanidad.

Es necesario comprender que la guerra no es la enfermedad. Es porque falta paz en el corazón de los guerreros que existe la guerra. La guerra es el síntoma, el guerrero es el enfermo y la inconciencia es la enfermedad. La guerra es una consecuencia, no es la causa de sí misma. El enfermo es el guerrero que aprieta el gatillo.

¿Qué hacer? ¿Es suficiente con oponerse a la guerra? ¿Cuál es el poder de los pacifistas? La guerra tiene raíces tan profundas, que no es posible eliminarla mediante los esfuerzos generosos de quienes se consideran pacifistas. La guerra no desaparece porque haya personas que se oponen a ella, tal como una epidemia no desaparece porque muchas personas están en su contra. La gente que está contra la guerra creará otra guerra de ser necesario:

*“El pacifista realmente no es un hombre de paz; solamente se opone a la guerra hasta tal punto que está dispuesto a ir a la guerra si es necesario. La causa es distinta pero la guerra es la misma.”*

*Paul Brunton, místico.*

El auténtico hombre de paz no es un pacifista sino un remanso de serenidad interior. Vibra al ritmo de una energía diferente. Vive de una manera distinta y esa forma de vida es de serenidad, dicha y compasión.

El hombre de paz no se opone a la guerra, porque oponerse a algo es estar en guerra, en conflicto. No se opone a la guerra, sino que *comprende* las razones por las que la guerra existe sobre la tierra. Y es a partir de esa comprensión, de ese conocimiento, que se transforma en hombre de paz.

*“La paz es un estado del Ser, no es una meta o propósito. No pertenece a la mente, no tiene razones, motivos ni explicaciones. Las personas que viven en paz no están dolidas por las miserias y conflictos de la mente. Cuando se comprenden los mecanismos de la mente, se atisba el principio de la paz.”*

*Krishnamurti, místico.*

La paz no surge del deseo sino de la *comprensión*. La paz verdadera, que es la paz del Ser interior de cada persona, surge de la comprensión de las causas mentales y sociales de la guerra, lo cual no significa que deba retirarse del escenario de la guerra, que es huir.

La guerra desaparecerá sólo cuando haya muchas personas que sean remansos de paz, silencio interior, serenidad y comprensión. Pero retraerse, huir, retirarse, no es tampoco la forma de conseguir la paz. Un verdadero hombre de paz vive **en** el mundo y, no obstante, no **es** del mundo. Hará lo que pueda por apagar el incendio pero aún así, permanecerá imperturbable.

Toda la energía que se invierte en la violencia, la lucha y la guerra puede transformarse en amor al prójimo, si hay meditación. La paz por sí misma no puede ser la meta. La paz es sólo un medio para que haya más vida, más bienestar para el prójimo, más felicidad para los pueblos, más dicha, más gozo. Si no es para esto, ¿para qué los pueblos eligen a sus gobernantes?

La paz no puede ser la finalidad en sí misma, pues el simple hecho de estar en paz no significa nada, ni lleva a ninguna parte. No basta con lograr la paz, porque, ¿cuál sería entonces la diferencia entre estar muerto y estar en paz?

La paz es para crecer, para evolucionar, para servir al prójimo, para ser feliz, para ejercer el derecho inalienable a ser compasivo, que es el amor en acción sin esperar nada.

De manera que es una ilusión creer que en Colombia vamos a "*firmar la paz*". ¿Es posible "*firmar*" la paz? Eso no es posible. Lo que se va a firmar es una tregua, mientras los guerreros descansan un poco. La paz no se firma, la paz se vive.

La guerra no es la enfermedad. La enfermedad es la inconciencia, la codicia y la vanidad de los guerreros. El enfermo es el “yo” de los combatientes. Cuando esos “yoes” desaparezcan la guerra terminará para siempre. Y no es cuestión de tiempo, porque el Universo tiene paciencia. Es cuestión de Despertar a la realidad, comprender la realidad, ser Testigo de la realidad.

¿Qué podría ser una paz verdadera?

En primer lugar, un sistema social que equilibre tres factores complementarios:

1. El respeto por las libertades individuales.
2. La producción de bienes y servicios, sin explotación del trabajador ni especulación con los precios.
3. Equidad en la distribución de la riqueza producida socialmente.

En segundo lugar, un sistema cultural orientado hacia los siguientes valores:

1. Enseñar a **aprender**.
2. Enseñar a **hacer**.
3. Enseñar a **resolver**.
4. Enseñar a **convivir**.
5. Enseñar a **compartir**.
6. Enseñar a **Ser** humanos y sociales.

En tercer lugar, un sistema legal orientado a garantizar el disfrute real de los Derechos Humanos.

Más allá de esta utopía social, permanece la posibilidad real y auténtica de la paz verdadera para el individuo humano, que reside en el abandono de su “yo”. En tal caso, desaparece la ira, el miedo, la vanidad y la insaciable codicia por todo, causa de la guerra.

Permanece el Ser, Testigo del suceder de la existencia, en paz.

Entretanto, bendita sea la tregua... sin ilusiones de nada más.

**Práctica:** *“En medio de la cotidianidad, frecuentemente observe su plexo saturado de codicia. No piense en eso, ni cambie nada. Simplemente obsérvese como un ser codicioso y descubra lo que sucede en su Ser cuando se observa así.”*



## 53. El amor

Del nivel del Ser de una persona, que es la calidad de su vida interior, emanan sus actitudes y sus conductas.

Según su Ser, vive, hace, opina, se relaciona, ama.

De su nivel de Ser fluye la calidad de su vivir y la calidad de su amor.

De manera que hay tantas maneras de amar como niveles de Ser hay. Está ligado al estado de conciencia para poder recibirlo y darlo. Si Ud. no está Presente, ¿quién da amor?

En la pareja, cuando ninguno de los dos está Presente, entonces es el ego el que está presente, y es ese ego el que necesita que lo amen. Los dos egos necesitan ser amados, pero ninguno de los dos puede dar amor, porque el ego piensa, pero no ama. Ese es el camino del odio, del rencor, del abandono, del rompimiento.

En estado de *vigilia*, que es un estado de inconciencia de sí mismo y de todo, volcado reactivamente hacia lo externo, el amor es *instintivo*.

El *amor instintivo* es de tipo animal, satisface un deseo, utiliza a la otra persona como un instrumento. El otro es un medio para su propia complacencia, sus propios propósitos. Crea ataduras, controla, impide la libertad, ignora el Ser del otro, posee. Está intrínsecamente asociado al sexo, es un juego preliminar, es el estado

de enamoramiento. En cuanto culmina el sexo, este tipo de amor termina.

En el estado de “*conciencia de sí mismo*”, que es el primer nivel de conciencia despierta que le es posible, el amor es *humano*.

El *amor humano* va más allá del deseo, de la sexualidad, de la sensualidad. La otra persona también existe como una presencia dentro del marco de su conciencia. El otro existe dentro de Ud. La otra persona es un fin en sí mismo, igual que Ud.

En ese amor humano no hay una explotación del otro, sino un mutuo compartir del Ser de cada uno, de las propias penas y alegrías, del llanto y de la risa, de la música y del silencio, del dolor de la incertidumbre y de la pura poesía de la vida.

Y este compartir es mutuo. Si Ud. comparte con su pareja sus miedos profundos, el *amor humano* se está manifestando. Inténtelo.

El *amor humano* es la relación consciente con su pareja. Es la conciencia la que lo hace humano. Cuando ama a alguien le presta atención. Amor y atención están profundamente relacionados.

Cuando esté con su ser amado, ponga toda su atención en él, sin pensamiento alguno. Escuche sus palabras, observe sus ojos, sienta su presencia, ame su existencia, sin pensamiento alguno. Sienta su existencia, Aquí-Ahora, porque está Aquí, existe, es así, así es... estamos los dos... existiendo... sin palabras... sin promesas...

En el estado de conciencia que hemos denominado “*Ser la existencia*”, que puede comprenderse como la conciencia objetiva de todo, el amor es *puro*.



En el *amor puro* la otra persona ya no es el único foco del amor. La atención holística, todos los sentidos abiertos y el sentimiento cubriendo la totalidad de la vida, lo incorpora todo.

Las personas, los animales, las cosas, y los eventos. Todo es objeto de amor. Es un estado de amar todo. Se ama la propia vida y la vida de todo lo existente.

En la medida en que se transita de la experiencia de algo a la vivencia existencial de todo, el amor se va transformando de *amor humano* en *amor puro*.

El *amor instintivo* es una posesión, un deseo.

El *amor humano* es una relación, un encuentro con otro.

El *amor puro* es un estado del Ser, amar Todo, amar la Existencia, Amar.

En el tercer estado de conciencia posible, la *Mente Pura*, ya no hay amante ni amado, ni hay relación. Es un “*campo informe de bienaventuranza*”, es el Amor, como una fragancia.

Cuando la mente está vacía de todo contenido, silenciosa de todo pensamiento, sin ningún incentivo, sin foco alguno, sin motivo, sin interés en nada particular, hay Amor.

En ese espacio vacío y silencioso, lleno de Amor, la Conciencia Absoluta podría manifestarse.

El “*campo informe de bienaventuranza*”, el Amor, adviene naturalmente cuando todo este problema de la existencia –miedo, codicia, envidia, ansiedad, esperanza...– ha sido reconocido, comprendido y disuelto en la Nada.

Primero disolvemos todo en la Nada, que es un campo de bienaventuranza, y luego sí, quizás, la Conciencia Absoluta podría manifestarse nuevamente, como cuando creó el big bang, por Amor.

**Práctica:** *“En medio de la cotidianidad, asuma un estado de atención abierta a la totalidad, abra todos los sentidos a la totalidad, cubra con su sentimiento la totalidad de la existencia y viva desde ahí, haciendo lo que debe hacer, sin un solo pensamiento.”*



## 54. El perdón

Cuando Ud. fue víctima real o imaginaria, cuando sufrió un dolor intenso, frecuente y prolongado, ese dolor quedó grabado en su memoria episódica de largo plazo como recuerdo, en su cerebro límbico como emoción y en su cuerpo como una sensación.

Al sufrir, su cerebro genera una molécula química llamada *péptido*, que identifica cada tipo de dolor, impregna todo su cuerpo vía venosa, hasta radicarse en cada célula de su cuerpo.

Así es como cada célula de su cuerpo contiene la memoria emocional del dolor padecido, razón por la cual se afirma que el cuerpo es, entre otras muchas cosas, el cuerpo del dolor.

Su cuerpo contiene la memoria del dolor padecido, tanto en las neuronas de su memoria episódica como en las células de su cuerpo.

Siendo la memoria del sufrimiento un hecho biológico, neuronal, carnal, ¿cómo se podría perdonar? ¿Cómo olvidar? ¿Sería suficiente con un acto de la voluntad para perdonar y olvidar algo que está en el cerebro y en todo el cuerpo? No parece posible y, sin embargo, es necesario perdonar y olvidar para poder vivir.

El rencor a alguien es realmente una manera de darle a esa persona un poder negativo sobre la vida de Ud., poder que se manifiesta como más sufrimiento cada vez que invoca ese recuerdo, con sus imágenes sobre lo sucedido.

Del daño del cual fue víctima en el pasado quedó el recuerdo, mental, neuronal y corporal, que sigue causándole daño porque está vivo en su cuerpo, aunque los hechos pertenezcan al pasado.

Así, mientras permanezca el resentimiento, la persona que le hizo daño continúa haciéndolo en su vida, aunque ella haya muerto.

El rencor, el resentimiento, el dolor, la memoria episódica, es la imposibilidad de vivir en la realidad del momento presente, porque lo mantiene anclado en el pasado. La persona con rencor no vive sino sufre, vive sufriendo lo que pasó.

El rencor es un veneno que uno se bebe, esperando que el otro se muera, lo cual no sucede nunca. Se muere el que se envenena con eso.

Evidentemente es necesario perdonar y olvidar para poder vivir, pero ¿cómo perdonar si el dolor está en la mente, el cerebro y el cuerpo?

Necesariamente la respuesta se halla en el nivel de su Ser, desde su estado de conciencia, porque es desde ahí que todo le es posible o imposible. Lo que podría hacer por sí mismo radica ahí, en la calidad de su Ser actual.

#### 1. Desde el estado inconsciente de vigilia.

Es el estado reactivo de la mente, las emociones y el cuerpo; el estado mecánico de existir, el servomecanismo en acción. Es el estado de no inteligencia, no sentimiento, no comprensión en que vivimos cotidianamente.

Desde ese estado, que es el ser ordinario de la humanidad, no es posible ningún perdón. El rencor, que es una energía violenta y destructiva, será el rasgo de su vida. Desde ahí no hay qué hacer, fuera de sufrir y buscar la violencia de la venganza.

2. Desde la conciencia de sí mismo.

En este estado del Ser, como se ha explicado, surge la Presencia interior, el Testigo del suceder, que puede deshacer el pasado en forma natural, porque la Presencia Aquí-Ahora, desplaza lo vivido en el tiempo pasado.

Además, la comprensión de la propia inconciencia explica los actos inconscientes de quien le hizo daño, porque entre sonámbulos nadie es culpable de nada.

*“Sólo hay un autor del mal en el planeta: la inconciencia humana. Esta comprensión es el verdadero perdón. Con el perdón, su identidad de víctima se disuelve y surge su verdadero poder, el poder de la Presencia. En vez de culpar a la oscuridad Ud. trae la luz.”*

*Eckhart Tolle, místico.*

Es en el estado de conciencia de sí que comprendemos que el sufrimiento nos ha sido dado por la vida con un propósito noble, puesto que puede ser transmutado en conciencia. Recuerde que todas las “*formas*” de la energía son transmutables mediante la observación pura de esa “*forma*”, y el sufrimiento es sólo una de esas “*formas*”.

Aunque parezca paradójico e imposible, podríamos comprender todo el bien que nos trajo quien nos hizo daño, porque el sufrimiento que padecemos es “*lo que es*” Ahora, es la realidad de este instante, y como tal es la semilla que puede ser transmutada.

Desde este enfoque, profundamente humano y esencialista, tendría razón Kierkegaard:

*“El amor perfecto consiste en amar al causante de nuestra infelicidad.”*

*Soren Kierkegaard, filósofo.*

Entonces, se puede afirmar que desde la conciencia de sí mismo surge un perdón natural, humano, por razón de la Presencia interior, que podría invocar el pasado sin sentir el dolor.

El perdón humano es, entonces, recordar sin rencor, valorar el sufrimiento como una oportunidad que la vida nos suministra, transformarlo en luz interior y mantener una gratitud eterna por quien nos hizo daño. En el perdón humano ha perdonado emocionalmente, pero no ha olvidado. Falta algo.

3. Desde el estado de “Ser la existencia”.

Trascendida la conciencia de sí mismo, el nivel del Ser evoluciona hasta ser la existencia misma, la totalidad de la vida, el estado de Buda.

En ese estado, afirman los Maestros, todo lo humano personal ha sido trascendido. El olvido de lo vivido es su naturaleza, porque la vivencia de la totalidad, Aquí-Ahora, niega fácticamente la mente y sus contenidos.

El dolor vivido ha sido perdonado y olvidado. Nada pasó. Es el perdón perfecto, el perdón divino, el perdón real, el perdón absoluto... porque nunca sucedió nada....

Meditemos para ir avanzando en la comprensión del sufrimiento emocional:

Meditación 1: Siéntese a meditar con el dolor.

Invoque el dolor que le causaron, los rostros de los victimarios, los tiempos, las circunstancias, los hechos, tal cual sucedieron.

Visualice todo lo que sucedió y todo lo que imagina que sucedió.

No omita nada, observe todo eso, obsérvese en medio de ese drama, y sufra intensamente.

Permita que fluya el sufrimiento por su cuerpo, su emoción y su mente.

Sea el sufrimiento...

Meditación 2: Repita la meditación 1...

Ahora, abandone todas las imágenes visualizadas, y sienta el sufrimiento como una *emoción* intensa y dolorosa en su pecho.

Sin pensamiento alguno, sienta esa emoción intensa y dolorosa en mitad de su pecho, sin imágenes, sin rostros, sin recuerdos, sin lo que sucedió.

Sólo sienta el dolor puro en su pecho.

Sea el dolor...

Meditación 3: Repita la 1... la 2...

Ahora, dirija su atención a las *sensaciones* que inundan su cuerpo, sin sufrir, sin dolor, sin pensar.

Sólo sienta con pureza el flujo intenso de las sensaciones, en una u otra parte del cuerpo, sin importar si son agradables o desagradables.

Simplemente sienta sólo el flujo intenso de las sensaciones.

Sea las sensaciones...

Meditación 4: Repita la 1... la 2... la 3...

Ahora, sienta que las sensaciones están hechas de *energía*, de pura energía, de energía intensa y vibrante.

Sea la energía...

Meditación 5: Repita la 1... la 2... la 3... la 4...  
Ahora, vivencie esa energía como hecha de conciencia, como una inteligencia cósmica, un campo amoroso, otra dimensión...  
Sea la conciencia.  
Al abrir lentamente los ojos, vivencie que todo alrededor, las paredes, los muebles, los tapetes... están hechos de la misma conciencia... igual que Ud.  
Sienta que Todo es Uno.

El dolor del daño recibido desapareció, el sufrimiento se extinguió, ya no hay necesidad de perdonar ni olvidar, porque nada sucedió. Nada sucedió. Todo es.

Es el momento de Amar la existencia... sin excluir a nadie... ni nada...

**Práctica:** *Busque la manera de encontrarse con quien le hizo daño, hablele de cualquier tema, y mírelo con amor. Ponga amor en su mirada, sin pensar en lo que pasó. Descubra lo que sucede en su Ser cuando mira así.*





## 55. La muerte

Hay en la Biblia una invocación de Jesucristo que obliga a reflexionar sobre este tema:

*“De cierto, de cierto te digo, que el que no naciere de agua y del Espíritu, no puede entrar en el reino de Dios.*

*Lo que es nacido de la carne, carne es; y lo que es nacido del Espíritu, espíritu es.*

*No te maravilles de que te dije: Os es necesario nacer de nuevo.”*

*San Juan 3,5, Biblia.*

Aquí el Maestro no nos habla de *morir*, sino de *renacer*, de “*nacer de nuevo*”. ¿Está negando la muerte? ¿Qué es renacer? ¿Para renacer hay que morir? ¿Y en este caso, qué es morir?

Según la ciencia de la Termodinámica, la energía ni se crea ni se destruye, pero se transforma, que quiere decir cambiar de forma. Si todo en el Universo es un proceso perpetuo de transformación de unas formas en otras formas, nada muere, en el sentido de aniquilación, extinción, desaparición, final de todo.

En este sentido, la muerte del cuerpo físico es un mito, una ficción. Siendo una forma orgánica de la energía, se transforma en otras formas, pero no muere, no desaparece en la nada, como suele creerse. Se transforma en humo, abono, ceniza o polvo, pero no desaparece, no se extingue.

Nada muere. Todo se transforma, pero nada muere. La muerte final es uno de los grandes mitos de esta cultura alimentada por el miedo.

Si sabemos, por ejemplo, que las células estomacales se renuevan cada 8 días, las de la piel cada 30 días, las del hígado cada 45 días; si el esqueleto se renueva cada 10 años y el resto del cuerpo se renueva totalmente cada 7 años, ¿podemos afirmar que ese proceso es muerte? ¿O que es vida? ¿Qué es ese proceso? ¿Resucitar? ¿Reencarnar? ¿Morir? ¿Renacer?

¿Cómo puede denominarse un proceso continuo de renovación física? Es la mente ignorante la que ve la muerte como lo contrario de la vida, como excluyente de la vida. En realidad son polos de la existencia, cuyo proceso fluye de uno a otro y viceversa, como un péndulo, de instante en instante.

La existencia es un proceso continuo de transformación de la materia y la energía. Nada permanece como es. Nada permanece quieto. La quietud absoluta no existe. La realidad es un proceso continuo de cambio energético, de instante en instante.

Lo que es... está dejando de ser, simultáneamente. Recuerde lo que sucede con los electrones de cada uno de los átomos de su cuerpo. Aparecen y desaparecen instantáneamente. La realidad manifiesta es el proceso de cambio, no la permanencia. Por eso se afirma que la existencia es un proceso continuo de transformación entre unos polos extraños... ser y dejar de ser... ser y dejar de ser... como un péndulo instantáneo.

Entonces, aparece la mente miedosa y le pone por nombre "*muerte*" a uno de los dos polos, luego siente miedo de esa palabra macabra que la misma mente inventó. Como los niños que le tienen miedo al coco, porque si no se portan bien, viene y se los come.

La mente acepta y entiende el estado de *ser*, esto o aquello, pero no acepta ni comprende el proceso de *dejar de ser*, el estado de *no ser*. Pero hágase estas preguntas: ¿en dónde estaba hace mil años? ¿En dónde estará dentro de mil años? Ud. no era y ahora es; Ud. es ahora pero luego no será. ¿Entonces?

Todo esto parece un movimiento del ser al no ser, y viceversa, y mucho más evidente en cuanto más profundiza en la materia de su cuerpo, hasta el campo cuántico, donde la realidad es un juego de probabilidades, sin materialidad alguna.

La mente, que es lo conocido, se apega a lo fenomenológico manifestado, a lo que es, sin comprender que eso que es está dejando de ser, en cada instante. Entonces, ¿qué es la impermanencia? ¿Vida o muerte? ¿Vida y muerte? ¿Nada? ¿Qué es algo que continuamente está cambiando? ¿Y qué es lo que cambia? Hágase seriamente esta pregunta: lo que es impermanente, como la realidad manifiesta, ¿existe o no existe?

Lo que llamamos muerte es miedo. Tenemos pavor de la palabra "*muerte*", porque la muerte, en sí misma, nos es completamente desconocida. Pero estando tan asustados de semejante palabra, tenemos ideas mentales acerca de la reencarnación y la resurrección, que nos proporcionan cierta tranquilidad, cierta seguridad; pero todo esto no es más que juegos mentales, juegos de ideas, fantasías.

Pero, ¿hay algo que muera?

Existe el fin fisiológico, como transformación de una forma en otra, lo cual carece de importancia; eso realmente no le preocupa a los seres humanos. Lo que les preocupa es el fin psicológico, que termine el "*yo*", el "*yo*" que dice: "*yo*" soy el dueño de esta casa, de mis propiedades, de mi esposa y mis hijos; "*yo*" soy el dueño de mi conocimiento, mi prestigio social, mi futuro, mi destino; "*yo*" voy a

perder todo eso. ¡Y “yo” no quiero perderlo! ¡“Yo” no quiero perder mi dinero, ni mis carros, ni mi casita!

Esa es la verdadera razón del miedo a la muerte.

Lo que uno tiene miedo de perder es la acumulación psicológica en relación con toda forma, imágenes, creencias, pasado, historia personal, ideologías, opiniones, certezas. Toda esa estructura psicológica adopta la forma de “yo”, y ese “yo” no quiere morir, porque siento que “yo” soy eso, vivo identificado con eso.

Pero lo necesario es exactamente lo contrario. El cuerpo no muere, se transforma, lo cual carece de importancia para la mente; pero este “yo” es el que debe morir si decide descubrir el Misterio de la vida y encontrar la Vida Eterna.

El miedo a la muerte es, realmente, el miedo a la muerte del “yo”. ¿Por qué tanto temor? ¿Será porque no sabe cómo vivir? Si supiera vivir sereno, consciente, amoroso, ¿tendría miedo de morir? Si amara la vida, las personas, la naturaleza, los animalitos, la lluvia, ¿temería morir? Si su corazón sintiera compasión amorosa por los pobres, los que lloran y sufren, y hace lo que puede hacer por ellos, ¿temería morir?

Pero seguramente Ud. no vive con alegría, no es feliz, no siente amor sino por su “yo”; vive sumergido en el miedo, el conflicto y el sufrimiento; no conoce la dicha de existir ni es vitalmente sensible a las cosas, a todo lo que sucede. Si la vida para Ud. es dolor, está más interesado en morir que en vivir, porque no comprende que lo que necesita es aprender a vivir, para aprender a morir...

La “muerte” tiene dos ámbitos: la “muerte” corporal, que es una transformación, tras la cual no se sabe qué adviene, y la muerte psicológica del “yo”. Es la muerte del “yo” la que pone fin al drama, a lo viejo, para dar paso a lo nuevo desconocido.

La mayoría de las personas quiere saber qué hay más allá de la muerte, pero no comprende que para conocer qué hay al final, se debe empezar por el principio, que es la vida de Ahora.

¿Cómo puede descubrir qué hay más allá si no sabe qué es la vida aquí?

En el Trabajo Interior no nos importa investigar si hay vida después de la muerte. Lo que nos importa es descubrir si hay vida antes de la “muerte” fisiológica, vida consciente.

La muerte del “yo” es abandonar cada día toda creencia, todo pensamiento egocéntrico, todo juicio, todo proceso racional cuando la vida no lo exija. Es dejar lo conocido, el pasado, la memoria episódica, y adentrarse en lo nuevo. Es abandonar todo apego, toda identificación, toda certeza, caminando hacia la libertad interior.

Una mente así, que no está recargada de pasado, de lo viejo, es liviana, vacía, silenciosa; tiene espacio para lo nuevo que surge. En vez de encerrarse en sus propios pensamientos, se abre al mundo, a la vida, a todos y a Todo. Es una conciencia renacida.

Es necesario aprender a vivir, permitiendo que el “yo” muera, para *Vivir*. De manera que, realmente, morir es aprender a *Vivir*. ¿Cómo?:

*“Amar la vida sin apegos,  
amar la muerte sin obsesión.”*

**Práctica:** *“Frecuentemente, en medio de la cotidianidad, pregúntese: ¿Quién soy ahora? No se responda mentalmente, pero permita que surjan respuestas. Observe las respuestas, sean las que sean. Descubra lo que sucede en su Ser al vivir así.”*



## 56. ¿Y Dios?

Recuerdo una historia que se atribuye a San Agustín:

*“Venía el santo caminando por una playa y encontró a un niño echando agua del mar en un pequeño balde. Le preguntó: “¿Qué haces?” El niño le respondió: “Estoy tratando de meter el mar en este baldecito, pero parece que no se puede.”*

*“En ese momento, dijo San Agustín, comprendí que Dios no cabe en la mente.”*

Independientemente del nombre que le pongamos –Absoluto, Verdad, Realidad, lo que ES, Conciencia– Dios debe ser Infinito, Eterno, Informe, Inconmensurable, Omnipresente, Omnipotente...

Convenida esta definición es necesario preguntarnos: siendo la mente limitada, temporal, condicionada, compulsiva, obsesiva, ignorante, saturada de contenidos, ¿puede encontrar a Dios? ¿Puede comprender a Dios? ¿Puede descubrir qué es Dios? ¿Puede vivenciar a Dios? ¿Puede meter el mar en un pequeño y deteriorado balde? ¿Se puede?

Todo esto parecen propósitos desquiciados de la mente, deseos fantásticos, alucinaciones piadosas, porque la mente puede engañarse a sí misma muy fácilmente.

Recuerde que, según la neurología, lo que el cerebro imagina es la realidad para él. El cerebro no distingue entre lo que visualiza y la realidad. Si imagina a Dios con figura de hombre, como un anciano con barba, así es Dios para su cerebro, sin importar cuál sea la realidad ni la Verdad.

Para su cerebro Dios es como lo imagina; pero eso no es Dios, sólo imaginación, pensamiento mágico.

Parece razonable afirmar que, para vivenciar de verdad aquello que puede ser llamado Dios, la mente debe estar completamente quieta, vacía de todo contenido y silenciosa de todo pensamiento.

En ese espacio interno, que es “*un campo informe de bienaventuranza*”, podría manifestarse Dios, la Conciencia, la Verdad.

Sólo entonces sería posible vivenciar aquello que puede ser llamado Dios.

Abrir la ventana, para que entre el Sol.

Este es el propósito que le da sentido a la vida.

Abrir la mente... al Misterio...

Entregarse... a lo Inconmensurable...

Disolverse... en un océano de Conciencia Absoluta...

# Bibliografía

<b>Autor</b>	<b>Texto</b>
A. C. Bhaktivedanta	El Bhagavad Gita tal como es.
Carmen Dragonetti	Dhammapada.
Yogi Kharishnanda	El evangelio de Buda .
Dalai Lama	Budismo Tibetano. El buen corazón. El Universo en un solo átomo.
C. W. Leadwearer	Historia y Doctrina del Buda .
Ismael Quiles S. J.	Filosofía budista.
Walpola Rahula	Lo que el Buda enseñó.
A.P. Sinnett	El budismo esotérico.
Dhiravamsa	La vía del despertar. La vía del no apego.
C. Joko Beck	La vida tal como es. El Zen de cada día.
Tatsen Deshimaru	Zen y autocontrol. Concentración Zen.
Alan Watts	Meditación Zen. El camino del Zen.



Enomiya Lasalle S. J.	El Zen. Zazen y los ejercicios de San Ignacio.
Robert Powell	Zen y realidad .
Igor Zabaleta	Culto Zen.
Robert Linssen	El Zen.
D. T. Suzuki	La doctrina Zen. Budismo Zen y psicoanálisis.
Lao Tse	Tao Te Ching.
Stephen H. Wolinsky	El Tao de la meditación. La filosofía China.
Samkara	Filosofía Vedanta. La esencia del Vedanta.
J. H. Reyner	Gurdjieff en acción.
Gurdjieff	Perspectivas desde el mundo real.
P. D. Ouspensky	Fragmentos de una enseñanza desconocida. El cuarto camino.
Maurice Nicoll	Comentarios psicológicos.
James Moore	Gurdjieff, anatomía de un mito.
Osho	El libro de los secretos. Tantra. La alquimia suprema. Conciencia. En busca de la trascendencia.

Krishnamurti	Comentarios sobre el vivir. La liberta. Reflexiones sobre el yo. El arte de vivir. Dentro de la mente.
Nisargadatta	Yo soy. Ser. Semillas de conciencia. El buscador de lo buscado.
Eckhart Tolle	El poder del Ahora. En unidad con la vida. El silencio habla.
Stephen Hawking	El universo en una cáscara de huevo. El gran diseño.
Alice A. Bayley	La conciencia del átomo.
Fritjof Capra	El Tao de la física. Pertener al Universo.
Shakti Gawain	Despertar a la conciencia. Reflexiones a la luz.
U. G.	La mente es un mito. El coraje de estar solo.
Paul Watzlawick	¿Es real la realidad?
Claudio Naranjo	La única búsqueda.
Carlos Castañeda	La rueda del tiempo.
Anónimo	La nube del no saber.

Ramiro A. Calle	Recobrar la mente.
Julius Evola	El yoga Tántrico.
Paul Brunton	La alquimia del yo.
S. Grof	El juego cósmico.
Colectivo	¿Y tú qué sabes?
Rodney Collin	El desarrollo de la luz.
Danah Zohar	El yo cuántico.
Erwin Laszlo	El universo informado.