

*La naturaleza del sufrimiento
humano*

Cómo trascender el sufrimiento

ego

Título original: La naturaleza del sufrimiento humano

Editado en 2025, Bogotá, Colombia.

Autor:

Enrique González Ospina

www.enriquegonzalezospina.com

Celular: +57 315 335 7297

Propiedad patrimonial:

David E. Aguirre M.

daguirrem79@gmail.com

Diagramación y transcripción:

Meisy Bustos Cel: +57 310 607 9650

Meisy.bustos@gmail.com

Julián Quintero Castiblanco Cel: +57 313 852 3432

Enrique González Ospina

*La naturaleza del sufrimiento
humano*



Índice

	Pág.
Prólogo	13
Primera Parte	
1. Las causas del sufrimiento.....	15
1.1 El estado actual de la humanidad.	
La naturaleza de la sociedad	17
1.1.1 El hombre no sabe qué es lo que no sabe.....	19
1.1.2 La primacía de lo genético.....	20
1.1.3 Miedo a la libertad	22
1.1.4 El hombre y la sociedad	24
1.1.5 No obstante, hay una belleza potencial en el ser humano	25
Practica No. 1: Reconozca su sufrimiento.....	28

1.2	La evolución biológica ya terminó.	
	Surge la memoria neuronal	29
1.2.1	El hombre tricerebral.....	29
1.2.2	El primer cerebro: el cerebro de reptil	30
1.2.3	El segundo cerebro: el cerebro del mamífero	32
1.2.4	El tercer cerebro: la corteza cerebral	34
1.2.5	La red neuronal.....	36
1.2.6	El cerebro es el instrumento de lo trascendente	37
	Practica No. 2: Observe la causa de su sufrimiento	40
1.3	Contenidos de la memoria	41
1.3.1	La experiencia	42
1.3.2	El conocimiento	43
1.3.3	La memoria neuronal	45
	Práctica No. 3: Observe su ira, su miedo o su vanidad ...	50
1.4	Los 3 alimentos del ser humano	
	El propósito sublime del sufrimiento	51
1.4.1	La transformación del primer alimento: el alimento ordinario que consumimos	52

1.4.2	La transformación del segundo alimento: el aire	53
1.4.3	La transformación del tercer aliento: los estímulos y las impresiones sensoriales.....	56
1.4.4	Las impresiones son el alimento del tercer piso	57
1.4.5	La mecánica de las impresiones sensoriales.....	60
1.4.6	Paso a paso de la mecánica psíquica. Aparece el sufrimiento.....	62
1.4.7	Es necesario comprender bien cómo es que se crea el sufrimiento y cuáles son las posibilidades con su energía.....	70
1.4.8	¿El sufrimiento es un error de la naturaleza?	71
1.4.9	Es necesario comprender el sufrimiento.....	75
	Práctica N° 4: ¿Dónde siente su sufrimiento?	76
1.5	¿Qué son las emociones?	
	Las energías de la ira y el miedo.....	77
1.5.1	Antecedentes	77
1.5.2	Llega la ciencia del siglo XX.....	78
1.5.3	El robot perfecto para la acción necesaria.....	82

1.5.4	¿Cuál es uno de los propósitos de este complejo proceso biológico?: el estrés, para proteger la vida	83
1.5.5	El estrés negativo y la enfermedad	85
1.5.6	La paradoja de la energía	87
	Práctica N° 5: Reconozca la causa de su sufrimiento	88

1.6	El cuerpo del dolor emocional	
	Padecer la vida.....	89
1.6.1	¿Qué es el cuerpo del dolor emocional?.....	89
1.6.2	La imagen de Cristo y el cuerpo del dolor	90
1.6.3	Permanencia del cuerpo del dolor	93
1.6.4	El cuerpo del dolor colectivo	94
1.6.5	Padecer la vida	96
1.6.6	El pensamiento nutre al cuerpo del dolor	98
1.6.7	El cuerpo del dolor en las relaciones	99
	Práctica N° 6: Reconozca si cambian sus emociones dolorosas.....	100

1.7	La ley del péndulo emocional	
	La existencia es dialéctica	101
1.7.1	La Ley del péndulo	101
1.7.2	La unidad de los contrarios.....	103
1.7.3	Todo cambia, nada permanece como es.....	104
1.7.4	La vida es dialéctica, la mente es lineal.....	106
	Práctica N° 7: ¿Cómo sería su vida si no sufriera?	110

Segunda parte

2.	La solución al problema del sufrimiento humano	111
2.1	Es necesario estar Presente	
	Despertar para observar-se	113
2.1.1	Dividir la atención	113
2.1.2	Renacer.....	114
2.1.3	El “Despertar” en la Biblia.....	116
2.1.4	La mayor dificultad para “Despertar”	119
2.1.5	Para Despertar, abra todos los sentidos.....	121
	Práctica N° 8: Observar su mente	122

2.2	El poder transformador de la observación	
	El fuego de la Atención	123
2.2.1	La observación en la antigüedad mística	123
2.2.2	La observación y la ciencia del siglo XX	127
2.2.3	¿En qué radica el poder de la observación?	130
2.2.4	Se devela el secreto de la autotransformación	132
2.2.5	La Atención y la meditación	135
	Práctica N° 9: Observe su estado emocional	135
2.3	Los estados de conciencia	
	El estado de sonambulismo	137
2.3.1	El hombre es un ser perfectible	138
2.3.2	¿Qué es la evolución posible?	140
2.3.3	Los estados posibles de conciencia.....	143
2.3.4	¿Qué es el “yo”?	153
	Práctica N° 10: Observar el estado de su ser interior	154
2.4	¿Qué es la Conciencia?	
	El árbol de la creación	155
2.4.1	Visualización de la Conciencia.....	155

2.4.2	Cualidades de la Conciencia	156
2.4.3	El árbol de la creación	158
	Práctica N° 11: Sienta su sufrimiento como un campo de energía	164
2.5	Además, es necesario perdonar	
	El perdón divino	165
2.5.1	¿Por qué es necesario perdonar?	165
2.5.2	El verdadero problema es la ignorancia de sí	166
2.5.3	Las paradojas del rencor	167
2.5.4	Perdonarse a sí mismo.....	168
2.5.5	Componentes del rencor	169
2.5.6	El perdón imposible	170
2.5.7	El perdón posible.....	171
2.5.8	Niveles del perdón.....	173
2.5.9	No busque la felicidad	174
2.5.10	¡No juzgue!.....	176
2.5.11	¡Ámese!.....	180
	Bibliografía.....	184

Prólogo

En cierta ocasión Dios no comprendía por qué la humanidad disfrutaba tanto del sufrimiento, no habiendo sido creada con ese propósito.

Entonces, envió a la Tierra a un Ángel-detective para que se disfrazara de humano e investigara las causas de tan extraña conducta. Pero el Ángel se contagió y se instaló en la Tierra, compartiendo el placer perverso de sufrir.

Dios, muy sorprendido por los hechos, envió a un Ángel-mensajero para que, en medio de la humanidad, buscara al Ángel-detective, le solicitara el resultado de la investigación, pero este Ángel también se contagió del sufrimiento y se negó a regresar al cielo. Así continuó el proceso divino en el transcurso de la eternidad, hasta que en el cielo no quedó ni un solo Ángel y la Tierra se pobló con millones de Ángeles-locos que lo único que saben es sufrir por todo.

En este texto vamos a develar cómo transmutar la energía del sufrimiento en Conciencia absoluta.

El autor

Primera parte

1. Las causas del sufrimiento

1.1 *Estado actual de la humanidad*

La naturaleza de la sociedad

La humanidad sufre. Es un hecho cotidiano. Vive en un estado emocional tortuoso, de intensidad extrema, complejo, incomprendido, irracional, y contradictorio con la realidad del momento presente. Un estado aún no sometido al poder de la observación consciente. La humanidad sufre —de todo y por todo, instante tras instante—, extrayendo un placer perverso de ese sufrimiento, como si fuese lo único que, en términos existenciales, verdaderamente posee.

Al respecto, hay una cita encriptada de Jesucristo que la cultura materialista de Occidente no ha comprendido. Una cita que diagnostica el problema de la humanidad y propone su solución, aunque la mente ordinaria no está en condiciones de captar la sabiduría de ese mensaje:

“La lámpara del cuerpo es el ojo; así que, si tu ojo es bueno, todo tu cuerpo estará lleno de luz; pero si tu ojo es maligno, todo tu cuerpo estará en tinieblas.”

San Mateo 6:22

Tal como se encuentra ahora —en el bajo nivel de conciencia en que habita—, erróneamente llamado “*estado de vigilia*” o “*conciencia diurna*”, el ser humano está enfermo. Enfermo de sufrimiento. El resentimiento, el odio, la autocompasión; la culpa, la ira, el miedo, la vanidad; la codicia insaciable que niega la compasión por todo y por todos; los celos, los complejos, la melancolía; la ansiedad por el futuro incierto, las preocupaciones imaginarias, la baja autoestima; la envidia, el sentimiento de abandono, la soledad, la desolación; la desilusión, el desencanto, el desamor... incluso la más leve irritación: todas son formas del sufrimiento que el ser humano padece sin comprender.

La humanidad sufre, de día y de noche, despierta y dormida. Por esto, por eso, por aquello. El hombre no sabe vivir su vida, pero goza inconscientemente del placer oscuro de padecerla. Para la mayoría de la humanidad, la Tierra es un valle de lágrimas.

Aquí, en Occidente —creyente, materialista, frívolo y hedonista—, el sistema de valores ha hecho que las personas anhelan incesantemente el placer derivado de la riqueza, el poder, el éxito, la fama, el amor y la pasión, la belleza efímera, la eterna juventud. Solo muy rara vez, casi nunca, buscan el conocimiento verdadero: el conocimiento de sí-mismo.

El hombre occidental justifica su vida en la búsqueda de seguridad, comodidad y satisfacción de sus deseos. Y en esa búsqueda patética se pierde y muere, sin hallar nada que lo dignifique. Es evidente: la riqueza se gasta, se pierde y se agota fácilmente; el poder corrompe y cambia de manos, siempre hacia alguien más corrupto; la fama es frágil y fugaz; el amor y la pasión, la juventud y la belleza son tan efímeros como lo es el tiempo mismo. El conocimiento para sobrevivir cambia cada día. Las

relaciones humanas se transforman instante a instante, al ritmo mecánico de las emociones compulsivas. Las opiniones, las ideas, las ideologías políticas mutan una tras otra, sin cesar.

Entonces, tales objetivos vitales —condicionados, transitorios, impermanentes, vanos— no pueden otorgar verdadero sentido a la vida.

1.1.1 El hombre no sabe qué es lo que no sabe

Podemos convenir que esos deseos del hombre por cosas vanas y su compulsiva adhesión a esos múltiples estados emocionales alterados, son algunas de las causas de sus sufrimientos; todos esos estados de su ser interior suelen terminar en dolor, desilusión y desencanto, sin que nunca comprenda cómo se inician, cómo evolucionan y cómo culminan.

¿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 su historia humana, que lo que busca fuera de sí-mismo es incierto y transitorio? ¿Por qué no puede abandonar su mirada hacia afuera de sí-mismo? ¿Cómo es posible que no haya constatado suficientemente que no puede alcanzar mayor felicidad en las cosas transitorias? ¿Por qué busca donde no es? Debe haber razones ocultas, complejas, existenciales, de mayor profundidad que culpar al deseo, tal como lo hizo Buda, razones que expliquen verdaderamente por qué tanto sufrimiento.

Un pensamiento de Einstein nos arroja en las profundidades del absurdo:

“Hay dos cosas infinitas. El Universo y la estupidez humana. De la primera no estoy tan seguro.”

Einstein

Pero podría ser un error esta definición del descubridor de la “*Teoría de la Relatividad*” y de la naturaleza real del átomo. Como veremos en este ensayo, el sufrimiento no se asocia a la supuesta estupidez humana sino a la ignorancia de sí-mismo. El ser humano no sabe casi nada acerca de su propio ser interior, prisionero en una celda que él no ve: no sabe qué es lo que no sabe de sí-mismo. Y de esa cárcel es muy difícil salir porque muy pocas personas saben dónde están las llaves para salir de esa celda que se siente, pero no se ve. Es como si nada ayudara, como si el ser humano estuviera condenado a nacer, vivir y morir en este estado de ignorancia. Parece que la realidad humana es así, porque ¿dónde están las llaves de la libertad? ¿Dónde?

Para tratar de responder a esta esencial pregunta al final de cada capítulo encuentra una práctica de autosanación, que podría orientarlo en la dirección de la libertad interior, si usted practica de manera seria, frecuente y apasionada por su posibilidad.

1.1.2 La primacía de lo genético

¿Qué otra explicación podría justificar este bajo nivel existencial de la humanidad? Al responder a esta pregunta podemos acudir al tema de lo innato y lo adquirido, de lo biológico y lo cultural, de la animalidad primitiva y la racionalidad adquirida. Es un hecho la aún fuerte participación de la animalidad en la pobre condición humana del hombre actual, que se manifiesta dramáticamente en su actitud territorial, como

los perros, y en su crueldad manifiesta en su relación con su prójimo. El hombre despoja, somete, desprecia y explota al humilde, sin compasión.

El guerrerismo, la crueldad y la violencia perpetua nos inducen a creer que el humano actual es un ser biológico antes que cultural, que la genética prima sobre el aprendizaje, que la biología guía a la cultura, y que sus resultados están a la vista: mezquino, ruin por naturaleza, posesivo y territorial porque vive desde sus entrañas, agresivo y guerrero por esencia animal, porque dictados genéticos ocultos, códigos de los que no es responsable, se lo imponen. El hombre, por ahora, es sólo un mamífero que piensa, y ese pensamiento egocéntrico es otra de las causas de su sufrimiento, pero él no comprende esto.

“El hombre lleva por dentro un tiburón asesino.”

Ch. Joko Beck

Maestra Zen

Poseído por la ira animal, el miedo paranoico y la vanidad fatua de su ego, porque el estado actual de su ser no da para más, biológico casi siempre, no se permite escrutar horizontes más amplios, ni preguntarse cuál es su verdadera razón de ser sobre la madre Tierra. El hombre no sabe por qué está aquí, ni para qué está aquí. Nace bien dotado biológicamente (cuerpo, emoción y mente) pero sin conocimiento alguno. Tal vez no sea tan estúpido como imaginaba Einstein, pero realmente su ignorancia de sí-mismo ocupa todo su cerebro, sin sospechar jamás que hay un error en su mirada, porque sólo mira hacia fuera de sí.

El hombre común conoce de vista algunas cosas del mundo externo, cositas, adquiere algunos datos mentales que le permiten sobrevivir, y con sólo eso se satisface y se complace. Ignora todo,

absolutamente todo acerca de su ser interior, de su Vida real, de su posibilidad trascendente, viviendo como un sonámbulo satisfecho, pensando inútilmente en una utópica felicidad celestial, para la cual no hace méritos aquí, en la Tierra. El hombre no sabe qué es él, ni quién es él, ni qué hace aquí.

1.1.3 Miedo a la libertad

Nosotros somos como prisioneros en una celda no resguardada, que es la ignorancia de sí-mismo. Nadie nos confina contra nuestra voluntad, pero tampoco anhelamos nuestra libertad porque ni siquiera sabemos qué es ser libres. No sabemos dónde está la llave que nos permita evadirnos, pero incluso, si lo supiéramos, gran parte de la humanidad no la utilizaría por temor a escapar de la prisión en que ha vivido desde siempre. Si saliéramos de la prisión, una vez afuera, ¿a dónde iríamos?, ¿qué haríamos con nuestra libertad recién descubierta?

Según Erich Fromm en su libro “*Miedo a la libertad*”, la libertad se nos podría convertir en un problema psicológico adicional, porque el ser humano sabe sufrir, pero no tiene ni la menor noción de lo que es un estado de libertad interior. Y esta no es una metáfora sin sentido: en realidad somos prisioneros de nuestro ego, de nuestro pasado, de nuestras creencias idealistas, estamos encadenados por nuestros miedos, iracundos, sin poder hacer nada por nosotros mismos, sufriendo por la pobre condición humana en que nos encontramos, sin comprender nada.

Nadie nos impide buscar y encontrar la llave que podría liberarnos, pero la humanidad ni busca, ni encuentra. Disfruta su patología

emocional. Los pocos que buscan la llave, no saben cómo encontrarla, no saben quién puede orientarlos, no saben cómo utilizarla en el supuesto de encontrarla. En realidad, la humanidad se encuentra en un estado de absoluta ignorancia respecto de sí-misma, aunque haya descubierto las leyes que rigen en el átomo, en la naturaleza y en el cosmos, ignorancia de la cual es muy difícil escapar porque el hombre no sabe qué es lo que no sabe, no sabe que necesita liberarse de su “yo”, porque no sabe que su amado “yo” es una patología de su mente.

Esta posibilidad trascendente no pertenece a las masas, por las exigencias de los procesos requeridos con tal fin, pero es posible para ciertos individuos dispuestos a todo, porque han intuido que la llave de la libertad está escondida en la profundidad de sí-mismos.

“En sentido espiritual, todo lo que uno desea, a lo que aspira y necesita, la posibilidad, está siempre presente, es asequible Aquí y Ahora, para aquellos que tienen ojos para ver dentro de sí.”

Surya Das

Pero ver dentro de sí, observarse en acción, estar Presente viendo el pensar, el sentir y el hacer, es un proceso interno prácticamente desconocido para la mayoría de la humanidad. Y esta es otra de las razones que explican el estado perpetuo de sufrimiento, porque sin observación interna no hay conocimiento de sí-mismo, que es el que permite comprender la mecanicidad reactiva, biológica y psicológica. Sin ese conocimiento el hombre es un sonámbulo satisfecho, sujeto pasivo de las fuerzas que actúan sobre él, como un títere en la vida.

1.1.4 *El hombre y la sociedad*

La sociedad es el reflejo de la humanidad, ya que contienen los mismos valores que tienen los individuos entre sí. La codicia insaciable, la falta de compasión con el prójimo, el trabajo agobiante, la enfermiza ansiedad por el mañana, el aislamiento egocéntrico, la soledad y la desolación, son frutos de las interrelaciones humanas, y si éstas fueran distintas también sería diferente la sociedad. El hombre crea la sociedad tal como él es, y luego la sociedad condiciona al hombre tal como ella es.

Pero, aunque él se dé cuenta de este desorden existencial, no quiere deshacerse de su baja condición humana, de su acumulación de riqueza, de su carrito, de sus propiedades, de sus ambiciones y relaciones de poder y dominación, porque él es eso, inconscientemente. Por eso la sociedad no cambia, porque el hombre quiere continuar con su caos particular, ya habituado a eso, sin ninguna otra opción para sí-mismo. La sociedad es una muchedumbre solitaria, vacía, ignorante de sí-misma, que sufre.

Pero no hay manera de forzar al hombre para que abandone esa corriente tormentosa que lleva la sociedad; es él mismo quien debe descubrir la necesidad de su cambio interno, a partir de la necesidad real de su propio Ser interior, sin idea previa alguna. La necesidad interior, cuando surge, es la energía que mueve hacia el cambio vital, sin idealismos de ningún tipo. No se trata de “*lo que debe ser*”, que es idealismo puro, sino de la autotransformación en medio de “*lo que es, aquí y ahora*”, que es la realidad del momento presente.

El hombre que descubre la realidad de su Ser esencial, que se halla en la profundidad de sí-mismo, debe aprender a vivir “*con*” la sociedad,

pero no sumergido “en” la sociedad. Con ella, pero no disuelto en ella. Liberarse de su propio sufrimiento, sin contagiarse con el sufrimiento que la sociedad crea. Aprender a vivir conscientemente con una sociedad enferma, sin tomar para sí las ideas que ella ofrece. Las ideas de la sociedad no son las que necesita un individuo en proceso de sanación.

No son las ideas y las creencias de la sociedad las que liberan al hombre de sus sufrimientos terrenales, aunque el cielo le sea ofrecido. Las ideas son de naturaleza mental y el sufrimiento es de naturaleza existencial. La mente y la existencia son dos dimensiones de la realidad muy diferentes, que pueden interactuar en favor del hombre, pero se necesita de un conocimiento acerca de cómo observar la mente y cómo observar la existencia. Si no hay ese conocimiento, la mente y la existencia son fuentes del sufrimiento, pero es la mente la que crea el problema:

*“Nadie puede ponerles psicológicamente en una prisión.
¡Ustedes ya están ahí!”*

Krishnamurti

1.1.5 No obstante, hay una belleza potencial en el ser humano

La sociedad, en general, es una enfermedad endémica que cubre la faz de la madre Tierra. Los políticos mienten, los industriales explotan al humilde trabajador, los comerciantes especulan con los precios, los medios de comunicación manipulan la información, la iglesia católica anda por el mundo pidiendo perdón a nombre de sus sacerdotes pederastas y pedófilos...

La codicia predomina sobre los valores humanos, la ética es una cuestión circunstancial, y la compasión desapareció hasta del lenguaje. Todo parece mentira. La propuesta de Jesucristo acerca del Amor fracasó. Ya no se sabe qué es pecado y qué es virtud. Hasta el pobre diablo desapareció en este infierno terrenal.

¿Le parece que ésta es una visión apocalíptica, porque la realidad no es así? Le obsequio unos ejemplos. Durante el siglo pasado hubo dos guerras mundiales en las cuales se asesinaron entre sí unos 100 millones de personas, sucedidas ambas en la cuna europea de la civilización occidental. En 1945 una sola bomba atómica, creada por EE.UU., calcinó a cientos de miles de japoneses en 10 segundos. Según cifras de la ONU, el 1% de la población mundial tiene más riqueza que el 95% de toda la población. Según la FAO, 2 de cada 10 personas sufren de hambre cotidiana... Cada día, de instante en instante, los poderosos se devoran a los humildes, sin compasión. La palabra “*misericordia*” no existe en la mente de esta sociedad corrupta.

La sociedad es una mascarada, donde todo parece mentira. No obstante, el ser humano individual posee un potencial desconocido de extraordinaria belleza. En el proceso evolutivo la naturaleza lo dotó de un instintivo y cerebral “*darse cuenta*”, que es una maravilla de potencial. El proceso fue más o menos así: primero fueron las células; luego los vegetales; luego los peces en el mar; luego los reptiles, dotados de cuerpo y cerebro de reptil; luego los mamíferos, dotados de cuerpo, emociones y cerebro límbico; y, finalmente, el humanoide medio racional con su cuerpo, sus emociones y su corteza cerebral, su mente pensante, su amado “yo”, su estado interno de identificación con todo, y un sorprendente “*darse cuenta*” de las circunstancias.

Ese “*darse cuenta*” fue creado por la naturaleza; es cerebral, biológico, reactivo, instintivo, pero protege la vida de la persona de peligros circunstanciales; es un primario y muy bajo nivel de conciencia, el germen de la Conciencia absoluta, pero es conciencia. Las piedras no se dan cuenta. Visto así, por simple e involuntario que parezca, ese “*darse cuenta*” de las circunstancias, aunque no observe nada atentamente, es un estado sorprendente en el cual puede apoyarse para evolucionar en la escala de la Conciencia absoluta.

La naturaleza nos dotó gratuitamente de ese bajísimo estado de conciencia que llamamos “*darse cuenta*”. Esa es la semilla, el germen de la posibilidad humana suprema: la Conciencia de Ser. Esa semilla, actuando simultáneamente con la Atención, constituyen la belleza del ser humano: ser un potencial evolutivo en la escala de la Conciencia hacia lo Real, hacia el Nirvana, el Tao, Dios, el Absoluto... llámelo como quiera, pero se requiere de la Atención, que es una poderosa energía sin ego.

Es la agonía y el éxtasis de haber nacido como una semilla, sin saberlo; como una pequeña isla en medio de la inmensidad inconmensurable de la inconciencia, pero esta es su belleza y su posibilidad de llegar a Ser. Esta isla puede crecer más y más hasta convertirse en un continente; pero el pensamiento egocéntrico, su amado “yo”, debe ser abandonado, mientras permanece en la sociedad.

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

Teilhard de Chardin

Es un hecho autoverificable que el ser humano es una semilla que puede germinar hasta la profundidad del Ser esencial. Entonces, una

transformación debe comenzar a partir de una mente que está totalmente condicionada por la sociedad. ¿Ve la dificultad?

¿Puede mi mente estar libre de la sociedad?, siendo la sociedad toda la educación, la cultura, los valores, los modelos, las ideologías, las creencias, los dioses. Puesto que si no está libre, cualquier cambio que intente producir dentro del estado actual de condicionamiento seguirá siendo limitado por las condiciones de lo social.

¿Puede mi mente estar libre de esta cultura mientras estoy en ella? Esta es realmente una pregunta muy importante.

Práctica N° 1: Reconozca su sufrimiento

“Cada vez que esté sufriendo dese cuenta que está sufriendo, reconozca que está sufriendo, sin cambiar nada, sin pensar.

Simplemente sufra, dándose cuenta de lo que está sucediendo dentro de su ser interior, en este momento.”

1.2 La evolución biológica ya terminó

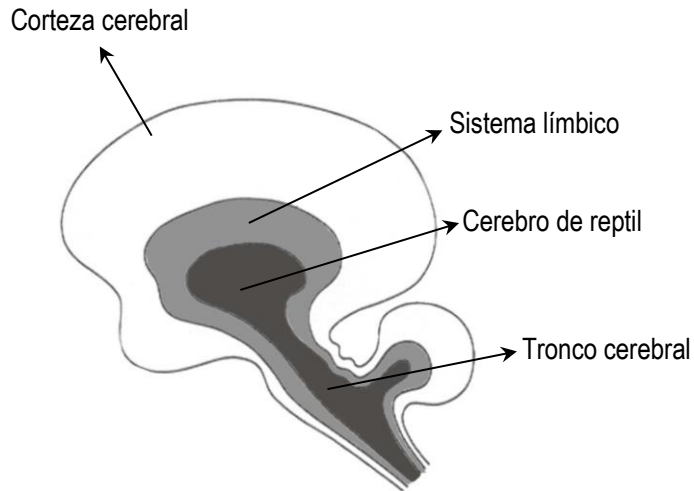
Surge la memoria neuronal

Necesitamos comprender qué es la corteza cerebral y qué es la memoria neuronal porque esas son las fuentes orgánicas de donde emana el pensamiento egocéntrico que causa sufrimientos.

El sufrimiento emocional tiene un origen biológico, desde el cerebro, que debe ser comprendido.

1.2.1 El hombre tricerebral

En 1972 el neurólogo estadounidense Paul McLean postuló que el cerebro humano es en realidad un conjunto de tres cerebros diferentes; una especie de computador biológico con tres unidades de control, cada una de ellas con su propia inteligencia, su sentido del espacio-tiempo, y sus propias funciones corporales. Suele representarse así:



Los tres cerebros del ser humano

1.2.2 *El primer cerebro: el cerebro de reptil*

Se desarrolló hace unos 500 millones de años y se sigue conservando en los reptiles de hoy y en el cerebro humano. Es la parte más antigua del cerebro. Su proceso evolutivo se inició cuando los peces desarrollaron un tubo para llevar los nervios hasta un punto central de control, creando una prominencia en la parte superior de la espina dorsal. Esa prominencia, que subsiste en el ser humano, es denominada por las ciencias médicas como “*cerebro de reptil*” o “*tronco cerebral*”.

Mientras fue el único cerebro y el primero, hasta los dinosaurios, necesariamente tenía que regular tres procesos básicos de la sobrevivencia:

1. Los procesos vegetativos del cuerpo, tales como la respiración, la digestión, el flujo sanguíneo, el sistema inmunológico y el sistema nervioso.
2. La motricidad, sustentada por el sistema óseo, músculos, tendones y articulaciones.
3. El proceso reproductivo. La actividad sexual, instintiva y natural, en cumplimiento del mandato de la naturaleza para conservar la especie. Los instintos son la voluntad de la naturaleza, que tiene sus propios propósitos.

Todos los reptiles fueron y siguen siendo ovíparos. Ponen huevos que, incubados bajo el calor de la madre sedentaria se transforman en sus hijos, aunque frecuentemente este proceso de incubación es dejado a las fuerzas de la naturaleza. Así funcionan las gallinas, los pájaros, las serpientes, los cocodrilos, los gusanos, las tortugas, los dinosaurios...

“El cerebro del reptil o tronco cerebral está formado por nervios que recorren el cuerpo hacia arriba, a través de la médula espinal, y lleva información del cuerpo hacia el cerebro. Varios grupos celulares del tronco cerebral determinan el grado general de alerta y regulan los procesos vegetativos del cuerpo, tales como la respiración, los latidos del corazón y la presión sanguínea.”

Estas son palabras del Dr. Sherwin B. Nuland, profesor de cirugía en la Universidad de Yale, en su libro *“La sabiduría del cuerpo”*.

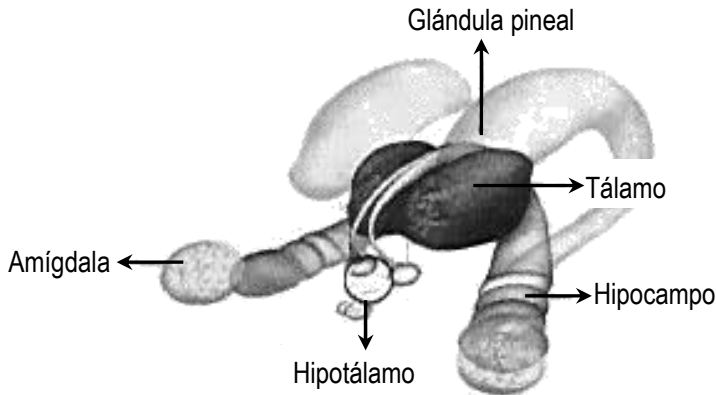
1.2.3 *El segundo cerebro: el cerebro del mamífero*

Al finalizar la era de los dinosaurios, hace unos 200 millones de años, los que sobrevivieron evolucionaron hacia los mamíferos, especie animal a la cual pertenece el ser humano. Son animales de sangre caliente, que conciben sus crías en su propio vientre y los amamantan con sus propios pechos.

Esa transición de reptil a mamífero fue un paso gigantesco de la naturaleza en la lucha por la sobrevivencia al abandonar los huevos como medio de conservar las especies; al engendrar la nueva vida en su propio vientre el reptil se liberó de permanecer incubando en un solo sitio, ganando movimiento y disminuyendo notablemente el peligro de los depredadores. Fue un cambio extraordinario, creado por la inteligencia de la naturaleza, en su propósito de preservar la vida.

En el proceso evolutivo, al pasar de animal ovíparo a animal mamífero como el antropoide, nuestro predecesor, se desarrollaron nuevos órganos en el cerebro que hicieron posible tal mutación y la aparición de nuevas formas de vida animal.

El conjunto de esos nuevos órganos se denomina *sistema límbico* y su imagen es así:



Sistema límbico

El sistema límbico es un conjunto de pequeñas glándulas, denominadas *amígdala*, *tálamo*, *hipotálamo*, *hipocampo* y *glándula pineal*. Esta parte del cerebro, y también la parte reptil que está debajo de él, son inconscientes. Sin embargo, tiene un efecto profundo sobre nuestra experiencia cotidiana, ya que está densamente conectada con la *corteza cerebral* que tiene por encima, intercambiando constante información.

En conjunto, el sistema límbico aporta 3 conductas adicionales a las de los reptiles que le precedieron:

1. La crianza, con el cuidado materno
2. La comunicación audio-vocal, para mantener el contacto entre la madre y la cría.
3. El juego, la parte lúdica de la vida, la alegría, la felicidad, la gozadera.

Por lo tanto, tal sistema supone el inicio de la familia, el lugar de los afectos, de las emociones. Lo humano radica ahí. Es el fundamento biológico que humaniza al reptil que llevamos por dentro.

1.2.4 El tercer cerebro: la corteza cerebral

Esta es la parte del cerebro que más nos interesa para comprender la fuente que nutre al sufrimiento humano. Es la fuente informativa del sufrimiento, pero no es la causa del sufrimiento. Vamos poco a poco desglosando la complejidad del tema. Por ahora, reflexionemos un poco acerca de la sorprendente corteza cerebral, que es el tercer cerebro.

Durante la evolución de los mamíferos, los módulos de los sentidos – en particular el de la vista – promovieron el desarrollo de una fina tela de células cuya disposición permitió formar entre ellas muchas conexiones neuronales, aumentando poco el tamaño del cerebro. Es la *corteza cerebral*, donde emergió la conciencia de “*darse cuenta*”. Las neuronas de la corteza cerebral son células que desarrollaron la capacidad de conectarse unas con otras, formando *redes neuronales*.

Los mamíferos que habían de evolucionar hacia la especie humana siguieron desarrollando una corteza cerebral cada vez mayor, que desplazó al cerebelo o cerebro de reptil hacia su actual posición, en la parte de atrás del cerebro. Uno de nuestros posibles ancestros, el *Australopithecus africanus*, tenía un cerebro con una forma parecida a la humana hace ya 300 millones de años, pero con sólo la tercera parte del tamaño actual.

Hace un millón y medio de años, el cerebro de los homínidos tuvo un crecimiento tan intenso que empujó hacia afuera los huesos del cráneo, creando así la frente alta y plana y la cabeza abovedada que nos distingue. Las áreas que más se expandieron o que aparecieron durante este incremento son las relacionadas con las actividades consideradas “*humanas*”: pensar, recordar, imaginar, crear, y sobre todas, comunicarse. Aclaremos que los homínidos son los primates superiores cuya evolución los condujo a la especie humana.

El desarrollo del lenguaje fue seguramente el impulso para dar el salto de *homínido a humano*, y las consecuentes comunicaciones entre unos y otros necesitaron de mucho tejido cerebral para el desarrollo de la nueva actividad social, las comunicaciones, necesidad que dio origen a las neuronas de la corteza cerebral.

Fue así como, según los biólogos darwinistas contemporáneos, durante el proceso evolutivo de los mamíferos se desarrolló una fina capa de células en el cerebro, que cubre al cerebro límbico, las células que pueden conectarse y comunicarse entre sí. Son las neuronas, cuyo conjunto configura la corteza cerebral, nuestro tercer cerebro, donde emerge la conciencia ordinaria que denominamos la “*conciencia diurna*”; es la sede de la memoria y los pensamientos reactivos. Y esta memoria, como veremos, es la fuente informativa del sufrimiento psíquico que padece la humanidad.

De este tercer cerebro emerge el pensamiento del “yo”, y está mucho más orientado hacia el mundo externo mediante los pensamientos reactivos a los estímulos sensoriales, en contraste con los dos cerebros anteriores; es la sede de la mente, siendo la mente toda la actividad electro/química del cerebro; y una función esencial del cerebro

es el sorprendente “*darse cuenta*”, la semilla de la Conciencia pura, creada por la naturaleza para proteger la vida de los seres humanos.

Estos tres cerebros – reptil, mamífero y corteza cerebral – corresponden al proceso evolutivo del hombre, en su afán por dotar al ser humano de sus elementos constitutivos. Esa evolución mecánica, biológica, ya terminó, sin que el hombre haya participado jamás en ninguno de esos procesos. Todo le ha sido dado, sin merecimiento alguno. Ahora es el momento de la evolución consciente de su Ser, tema que desarrollamos en la *segunda parte* de este ensayo, evolución potencial de la conciencia que explica el afán de la naturaleza por dotar al ser humano de sus 3 cerebros.

1.2.5 La red neuronal

Según fuentes médicas, el cerebro humano posee unos 10.000 millones de neuronas, 10^{10} , que es un 1 seguido de 10 ceros. Las neuronas son células que se pueden interconectar para transmitir información y archivarla en redes que constituyen la memoria.

Cada neurona puede tener hasta 10.000 sinapsis, que son puntos de conexión con otras neuronas próximas, formando así circuitos neuronales, redes neuronales de información, cuya esencia son impulsos eléctricos y flujos químicos.

Cada neurona – y cada célula del cuerpo – posee un núcleo, que es la molécula de ADN, en la cual hay unos 30.000 genes y cada gen contiene toda la información acerca de las funciones y procesos del órgano al cual pertenece la neurona o célula.

Imagínese, por un instante, el potencial de esa red neuronal en el cerebro de cada individuo humano: 10.000 millones de neuronas, cada una de las cuales hasta con 10.000 conexiones con neuronas vecinas. Además, cada gen, de los 30.000 que posee cada neurona, puede contener tanta información como la que cabe en 1.000 libros de 500 páginas. Este inconmensurable conjunto de información, de la especie y del individuo, es la memoria, de donde van a salir los pensamientos.

Ese es el potencial del cerebro, eso es la “*mente*”, que es sólo una manera de denominarlo. Esa enorme red neuronal contiene toda la información aprendida en el pasado, todas las imágenes de las emociones vividas en el pasado; las creencias adquiridas en el pasado, las ideas, las opiniones; el contenido esencial de esa red es: información e imágenes, todo adquirido en el pasado, y de ahí va a surgir el pensamiento funcional y el pensamiento egocéntrico.

Entonces, ¡la mente, la memoria, es tiempo y es el pasado! Y este concepto fundamental nos va a ayudar a comprender qué es el sufrimiento humano. Es necesario mantener claro y vivo este concepto, para comprender luego qué es el pensamiento egocéntrico y qué es el sufrimiento. La memoria es la historia informativa y emocional del individuo, sucedida en el pasado, y es la fuente del pensamiento.

1.2.6 El cerebro es el instrumento de lo trascendente

Así es el cerebro humano, la cúspide donde la propia corporalidad culmina, el final de la evolución biológica humana, donde podemos buscar la explicación profunda de todo acontecimiento personal, de toda

fenomenología humana, incluyendo el misterio, la complejidad y la posibilidad de trascender el autorreferente “yo”.

Sea usted creyente o no, puede aceptar que el cerebro, como todo lo manifestado, es una creación del Cosmos, del Universo, de la Vida, de la Energía, de Dios, del Tao, del Nirvana, de la Conciencia absoluta, como usted prefiera denominarlo, porque su cerebro le ha sido dado. Usted no ha creado una sola célula, ni un cabello, ni un suspiro, ni un sueño, ni un pensamiento. Todo le ha sido dado, sin merecimiento alguno, pero le ha sido negado el conocimiento acerca de qué hacer con semejante dotación biológica. El ser humano carece de conocimiento. No sabe qué hacer con la vida que le ha sido dada.

El hombre puede transformarlo todo, pero no puede crear nada biológico, porque la complejidad del proceso celular está fuera del alcance de la mente humana; Deepak Chopra, en su libro “*Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo*”, afirma que:

“La física cuántica nos dice que no hay final para la danza cósmica. El campo de energía e información universal nunca deja de transformarse, tornándose nuevo a cada instante.

Nuestros cuerpos obedecen a ese mismo impulso creativo. A cada segundo, en cada célula se producen aproximadamente seis millones de reacciones.”

Deepak Chopra

Esta asombrosa complejidad explica por qué el hombre puede descubrir todo y transformar todo, pero no puede crear nada biológico.

Si su búsqueda es fuera de sí-mismo, es la ciencia. Si su búsqueda es dentro de sí-mismo, es la meditación. La primera búsqueda conduce a la erudición y la segunda a la sabiduría, que es el encuentro de lo Real que está oculto en todo lo manifestado, incluido su cuerpo físico, incluido su sufrimiento.

Podemos acercarnos al cerebro y a la memoria de tres maneras:

1. Como biología, resultado del proceso evolutivo histórico, que es lo que hemos comentado en este capítulo.
2. Como una psicología, lo cual nos ayudaría a comprender la naturaleza del ego, de la personalidad, de la máscara, y del pensamiento egocéntrico que engendra todo el sufrimiento de la humanidad.
3. Como un instrumento de lo trascendente, más allá del cuerpo y la mente, como un medio que lo Cósmico nos ha dado para corresponderle mediante actos amorosos y conscientes, si hay Atención, trascendiendo así toda “*forma*” manifestada.

Los tres enfoques son válidos, son maneras de acercarnos a ese extraño y complejísimo mundo infinitesimal, en el cual la mente racional tiene muy limitadas posibilidades de acción.

El cerebro como materia, es la estructura biológica de la cual fuimos dotados por la vida, sin participación nuestra, y cuya profundidad es insondable: células... moléculas químicas... átomos... partículas... energía... la dimensión cuántica cuyas leyes son irracionales.

El cerebro como psicología, es una compleja estructura mental denominada *personalidad*, creada al entrar en contacto nuestra mente con el mundo circundante, sin participación consciente de parte nuestra. Es la máscara social, nuestra máscara, que muestra al mundo lo que nos proponemos y oculta lo que en realidad somos.

Como conciencia, es la percepción pura, sin pensamiento alguno, de lo que soy tras la máscara, tras el ego, tras el sufrimiento. Así es el cerebro humano, la arquitectura más extraordinariamente compleja y bella creada por el Universo, que prepara la red neuronal para contener la memoria que nutrirá al sufrimiento.

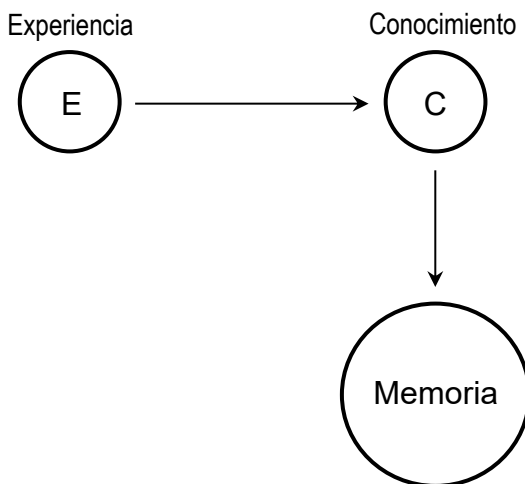
Pero el hombre aún no sabe que ese sufrimiento, que le es dado, contiene la energía para trascenderlo. Descubrir este misterio es la sabiduría. El hombre no comprende qué es el sufrimiento que padece, no conoce cuáles son las fuentes de ese sufrimiento, y nunca se interesa por descubrir la posibilidad trascendente que contiene la energía de cada sufrimiento. El sufrimiento tiene una razón profunda de ser, pero la cultura de Occidente, cartesiana y cristiana, sigue creyendo que “*el sufrimiento es la expiación por los pecados cometidos*”.

Práctica N° 2: Observe la causa de su sufrimiento

“Cada vez que esté sufriendo observe la realidad que usted no acepta. ¿Qué es lo que su mente no acepta? No cambie nada, no piense en nada, continúe sufriendo, pero descubra y observe qué es lo que usted no acepta.”

1.3 *Contenidos de la memoria*

La memoria es el archivo del conocimiento adquirido en las experiencias vividas. Ese conocimiento es información e imágenes adquiridas en el pasado. Por lo tanto, *experiencia*, *conocimiento*, y *memoria* son procesos correlacionados, que ocultan la muy compleja relación entre sujeto y objeto, procesos que podemos representar gráficamente así:



Creación de la memoria

1.3.1 *La experiencia*

En cada segundo de la vida nos encontramos en una relación sujeto-sujeto, sujeto-cosa, y sujeto-evento. Esas relaciones son como una secuencia de experiencias, una tras otra, que dejan una huella en la mente. Esa huella es el conocimiento.

Normalmente vemos la vida como encuentros sucesivos con cosas que están “*allá afuera*”, perspectiva insuficiente que crea la dualidad “yo y eso” como objetos separados. No vemos la unidad de todo. Y entonces, sin conocimiento existencial alguno, vemos a los objetos de nuestro mundo como la causa de nuestros problemas: usted es mi problema, mi trabajo es mi problema, el ruido es mi problema, mi hijo es mi problema...y esos *problemas* van dejando su propia huella, generalmente negativa, en su memoria y en su ser.

Desde esta noción tan elemental, el mundo está formado por mí y las cosas que me agradan o desagradan, dualismo ilusorio creado por la mente que no comprende la compleja interacción sujeto/objeto. Estas experiencias de lo agradable y lo desagradable van dejando un ligero velo de contexto mental y emocional, que se va acumulando como conocimiento de lo que pasó.

El hombre continúa viviendo así, en el dualismo iluso, mientras no comprenda que la calidad de lo percibido depende de la calidad del perceptor:

“El mundo es como usted es.”
Osho

Mientras la otra persona sea para nosotros un objeto, podemos estar absolutamente seguros de que jamás habrá Amor verdadero ni compasión entre los dos. Pero quedará el conocimiento de lo que sucedió, grabado en la memoria.

1.3.2 *El conocimiento*

El conocimiento se adquiere mecánicamente de las experiencias exteriores que tenemos con los objetos y los sucesos de nuestro entorno diario. El cerebro está programado para funcionar así. Ese conocimiento, que es un residuo que queda de lo vivido, pertenece al reino del intelecto, cuya función es discriminar, medir, comparar, dividir y categorizar la realidad. Las categorías son valoraciones preconcebidas que le aplicamos a la realidad, tales como bonito, feo, gordo, flaco, joven, viejo, grande, pequeño... De esta manera, creamos un mundo ficticio de distinciones intelectuales, de opuestos imaginarios, y esta es la razón por la que los budistas llaman a este conocimiento "*relativo*".

Además de viejo, la abstracción es otro rasgo principal de este *conocimiento*, que es la ceniza que queda en la memoria de cada experiencia exterior, en forma de dato informativo o imagen de lo sucedido. ¿Por qué la mente crea una abstracción de la experiencia vivida? Porque es tal la inmensa variedad de eventos, formas, estructuras y fenómenos que nos rodean, que es imposible para la mente registrar todos y cada uno de sus rasgos; por esta razón, selecciona unos pocos de los rasgos más significativos, con los cuales crea imágenes abstractas de lo que sucedió. Eso es el conocimiento, información vieja e imágenes abstractas distantes de los hechos tal como sucedieron.

De este modo, la mente construye un mapa intelectual y racional de la realidad, en el que las experiencias exteriores quedan reducidas a sus rasgos más generales. Pero, evidentemente, ese mapa racionalizado de la experiencia vivida, simplificado y abstracto, no corresponde estrictamente con la realidad sucedida en la experiencia. Ese mapa es el *conocimiento* que va a quedar registrado en la memoria neuronal. ¿Se puede confiar en eso? ¿Qué va a salir de ahí?

El conocimiento constituye así un sistema de datos, conceptos y símbolos abstractos, extraídos de una desconocida interacción sujeto/objeto, caracterizado por una secuencia lineal, típica de nuestro modo de pensar y de nuestro hablar. Tal sistema es el *conocimiento*, componente de la *memoria*, de donde va a salir el *pensamiento*. De manera que, dentro de ese conocimiento tan condicionado, toda palabra, concepto o imagen, por claro que pueda parecernos, tiene sólo un muy limitado margen de veracidad, pero desde ahí reaccionamos frente a los estímulos de la vida exterior. ¿Qué tan inteligente puede ser esa reacción? Y esa reacción, desde el pasado, es el pensamiento egocéntrico que nutre al sufrimiento.

Por otro lado, el mundo real, natural, es un mundo de infinitas variedades y complejidades, un mundo multidimensional y simultáneo, que no contiene fronteras absolutas, líneas rectas, ni formas absolutamente regulares; un mundo donde las cosas no suceden en secuencia sino todas juntas y simultáneas, un mundo, como dice la física moderna de Einstein, donde incluso el espacio vacío es curvo.

Es evidente que nuestro sistema abstracto de *conocimiento* conceptual nunca podrá incluir esta realidad. Hay una evidente diferencia entre “*conocimiento de la realidad*” y “*realidad*”, que la mente

no percibe, ni comprende. Y este *conocimiento* marginal, condicionado, fragmentado, limitado y abstracto, es el sustrato de la *memoria*. Es necesario comprender este hecho, que sucede en el cerebro, para acercarnos a la comprensión de la naturaleza del sufrimiento humano que, como veremos, está asociado al contenido de la memoria.

1.3.3 *La memoria neuronal*

El velo difuso que queda de la confusa relación sujeto/objeto en la *experiencia* vivida, más la egocéntrica abstracción que la mente hace con los aspectos más notorios de esa experiencia, esa suma de datos e imágenes es el *conocimiento*; se va a grabar en la *memoria*, que va a ser la fuente del pensamiento. Entonces, necesitamos comprender qué es la *memoria* y qué es su contenido específico.

La memoria es muchas cosas distintas. Es la imagen que llega a nuestra mente cuando recordamos el pasado. Es la capacidad de subirse a una bicicleta y salir pedaleando sin pensar en la manera de hacerlo. Es la sensación de temor en ciertas circunstancias. Es saber hacer algo. Es la posibilidad de comparar, resumir, concluir, analizar, deducir. Es el poder mental de crear dioses y luego adorarlos. Es reencontrar un camino conocido. Y es también saber que la torre Eiffel está en París.

Cada tipo distinto de memoria se almacena en múltiples áreas del cerebro, propias de la corteza cerebral y del cerebro límbico, en una muy compleja red de interacciones electroquímicas. Para empezar a entender qué es la memoria tenemos que mirar las neuronas individualmente, porque ahí es donde se construye.

Cualquiera que sea el tipo de memoria consiste, en esencia, en lo mismo: una asociación entre un grupo de neuronas que, cuando se dispara una, se disparan todas, creando un canon específico de actividad. Los pensamientos, las percepciones sensoriales, las ideas, las creencias, las alucinaciones, y cualquier función cerebral se activa de esta misma forma.

Una nota musical, por ejemplo, es una red neuronal en la corteza auditiva, que se dispara simultáneamente. Cuando mira un objeto y le aplica un nombre, es una red neuronal en la corteza visual, que se dispara simultáneamente. Otro canon, provocado en un área distinta, es la sensación de miedo, el color rojo, un sabor determinado, el recuerdo del primer amor, saber cuánto es $2+2$, la imagen de Dios, saber nadar, hablar un idioma, saber escribir, recordar dónde vivo...

Las memorias se forman cuando los procesos se repiten con frecuencia, porque cada vez que un grupo de neuronas se dispara, aumenta la tendencia a volver a hacerlo. Las neuronas se disparan en sincronía, activándose unas a otras como lo hacen las partículas de un reguero de pólvora cuando se enciende. Sin embargo, al contrario que la pólvora, las neuronas pueden dispararse una y otra vez, muchas veces.

Respecto del tiempo de duración las memorias se dividen en dos tipos:

1. Memorias a corto plazo.

Contiene el *conocimiento* de los episodios que pueden borrarse fácilmente, con los cuales no tenemos mayor implicación personal. Por ejemplo, el nombre de una persona que nos

presentaron hoy, el rostro de una persona que vi por primera vez.

2. Memorias a largo plazo.

Contienen las escenas que, por un motivo o por otro, fueron vividas en un estado de excitación emocional. Dependiendo de su frecuencia y su intensidad, se graban en el cerebro límbico en el transcurso de unos dos años, y ahí quedan para siempre.

Los sucesos ocurridos en ese estado serán recordados en el futuro, para evitarlos si son desagradables, o para evocarlos si son agradables. El contenido de los sueños parece tener relación con esta memoria.

Respecto del contenido de la memoria, que es el tema que nos interesa porque está asociado al sufrimiento, también es de dos tipos:

1. Memoria procedimental.

Es el archivo de las cosas que sabemos hacer, sin que intervenga nuestra relación personal con ellas. Contiene los saberes necesarios para sobrevivir, como conducir un vehículo, utilizar un teléfono móvil, hablar un idioma, conocer la ciudad, la actividad profesional...

2. Memoria episódica.

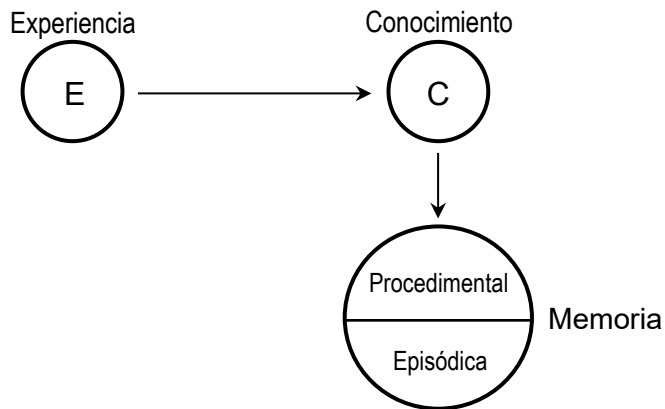
Contiene los recuerdos que representan nuestra experiencia vivida en el pasado; son muy personales y giran siempre alrededor del “yo” y de las emociones de ese momento recordado.

Debido a la persistencia e intensidad de esas emociones vividas en el pasado, esta memoria contiene las imágenes “vivas” de lo sufrido: abandonos, humillaciones, fracasos, ofensas, agresiones, estados de desolación, maltratos...

Cuando las recordamos recrean el estado emocional y mental en el que estábamos, en el momento en que se asentaron en la red neuronal del cerebro, y sentimos que ese estado emocional está sucediendo “ahora”.

Ese recordar, imaginario y frecuente, es real para el cerebro que lo vive, y ese proceso egocéntrico y recurrente hace que la memoria episódica sea a largo plazo, aunque su contenido se vaya modificando según las conveniencias circunstanciales.

Entonces, teniendo en cuenta el contenido de la memoria, contenido que va a responder a las exigencias de la vida, la tríada experiencia → conocimiento → memoria puede ser representada así:



Contenido de la memoria

Es necesario comprender lúcidamente que esa *memoria* episódica es vieja, es tiempo, es el pasado en forma de imágenes mentales, es el cementerio de lo padecido, es anacrónica, se ha modificado en el transcurso del tiempo, no refleja lo sucedido, no es confiable y, sin embargo, desde ahí vamos a responder a las exigencias de la vida en el momento presente. ¿Se intuye el conflicto entre el pasado y el presente? Ese conflicto se llama sufrimiento.

En la memoria está la idea, la norma, la ideología, el concepto, el criterio, la creencia, cuya esencia es el tiempo pasado. Todo eso es anacrónico, pero desde ahí la mente va a responder a las exigencias de la vida, en el momento presente.

No podemos vivir el momento presente desde el pasado mental, pero no sabemos cómo vivir la vida real de este instante sin el pasado.

Comprendido qué es la memoria episódica y cómo se crea necesitamos ahora comprender cómo es el mecanismo cerebral de las impresiones sensoriales; cómo es el proceso biológico mediante el cual los sentidos recogen información del entorno y la envían al cerebro en forma de impulsos eléctricos; y cómo es que la memoria episódica reacciona frente a esos estímulos, generando pensamientos cuyo contenido es el pasado y su efecto es el sufrimiento mecánico.

En este proceso cerebral, programado por la naturaleza, la realidad desaparece, "*lo que es*" desaparece, sustituido por imágenes que nuestro cerebro ha construido. El cerebro es el que en última instancia percibe la realidad y crea nuestra interpretación del mundo.

En estricto sentido, en cada instante usted es lo que piensa, pero ese pensamiento es viejo, anacrónico, deforme, fantasioso, irreal, alucinado. Su pensamiento egocéntrico es la ceniza de su pasado emocional, sobre la cual usted carece de todo control.

Usted piensa, pero no comprende que su pensamiento es la negación de la realidad, porque es tiempo. Esa contradicción entre lo que piensa y la realidad es la fuente de su eterno sufrimiento.

Práctica N° 3: Observe su ira, su miedo o su vanidad

“Cada vez que esté sufriendo descubra y observe si su sufrimiento es una reacción emocional desde la ira, el miedo o la vanidad, sin cambiar nada, sin pensar. Descubra y observe eso, y continúe sufriendo.

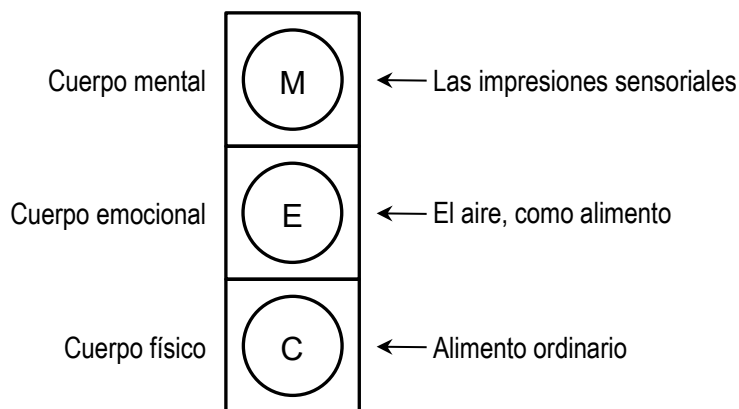
Ese observar es un ver puro, sin pensamiento alguno, sin interpretar nada, sin procesos racionales de ningún tipo. Se trata de sólo ver esa reacción, de sólo observarla y reconocerla, sin hacer nada más, pero siga sufriendo.

Cuando sufra, observe su ira, su miedo o su vanidad de ese instante.”

1.4 *Los 3 alimentos del ser humano*

El propósito sublime del sufrimiento

Para comprender bien por qué la memoria episódica es protagonista en la generación del sufrimiento humano, necesitamos acercarnos al tema de los 3 alimentos que nutren toda la estructura física y psíquica del hombre. El ser humano es como una fábrica de 3 pisos: cuerpo físico, cuerpo emocional y cuerpo mental, y cada uno absorbe el alimento que le es pertinente. Esa idea podemos representarla así:



Los 3 alimentos del ser humano

Todas las sustancias necesarias para mantener la vida del cuerpo físico, el cuerpo emocional y el cuerpo mental, son producidas por el organismo a partir de 3 alimentos que penetran en él:

1. El alimento ordinario que comemos.
2. El aire que respiramos.
3. Las impresiones captadas por los sentidos.

Entre estos 3 alimentos hay una diferencia fundamental: para los 2 primeros el organismo dispone de procesos especializados, biológicos, para su transformación en sustancias y energías que van a nutrir cada célula de su cuerpo; pero, para las impresiones captadas por los sentidos no dispone de un proceso transformador, razón por la cual penetran en el cerebro donde se producen reacciones mecánicas, involuntarias, que convierten al hombre en un mecanismo psicosomático. En esta reacción cerebral, biológica, programada por la naturaleza, participa la memoria generando pensamientos, que son la fuente del sufrimiento.

1.4.1 La transformación del primer alimento: el alimento ordinario que consumimos

Cuando comemos el alimento es transformado sucesivamente, etapa tras etapa, en todas las sustancias necesarias para nutrir cada una de las células del cuerpo. Este proceso es efectuado por el “*centro vegetativo*”, que forma parte del primer piso, que es el que controla el trabajo interior del organismo.

En este proceso no tenemos ningún tipo de participación consciente. El “*centro vegetativo*”, es sabio; es la sabiduría de la especie,

es una inteligencia natural, innata, que sabe lo que debe hacer con el alimento que consumimos. Sólo sabemos, mentalmente, que cuando se consume el alimento empieza la digestión.

El proceso digestivo se compone de una serie de acciones físicas y químicas, que descomponen los constituyentes de los alimentos en pequeñas partículas nutritivas y en energías para su absorción celular. En el proceso participa la acción física de la boca, el estómago, procesos químicos, procesos energéticos, procesos celulares...

En este asombroso proceso digestivo del alimento ordinario, hasta nutrir cada célula de su cuerpo, creado por la sabiduría de la naturaleza, usted no participa conscientemente nunca, de ninguna manera, en absoluto. Este proceso digestivo sucede en usted, sin su voluntad, sin siquiera comprenderlo, sin su amado "yo". La inteligencia biológica, que está contenida en este muy complejo proceso, nos enseña que en el ser humano hay inteligencias desconocidas, superiores a la supuesta inteligencia mental.

1.4.2 La transformación del segundo alimento: el aire

El aire que respiramos es la fuente del oxígeno que requiere cada célula del cuerpo, se procesa en el plexo, el lugar de los pulmones, zona del cuerpo donde se sienten las emociones. El sistema respiratorio transfiere oxígeno, esencial para la vida, del aire a la sangre, para que el sistema cardiovascular lo distribuya, mientras los sistemas musculares y esquelético producen los movimientos de la respiración.

El movimiento físico del aire desde y hacia los pulmones es generado por diferencia de presión entre el interior de los pulmones y la atmósfera circundante. Estas diferencias se crean por la expansión forzada del tórax y los pulmones mediante la acción muscular, y por la vuelta mecánica a su estado anterior. Expansión y compresión pulmonar y torácica, por la acción muscular, para incorporar el aire dentro del cuerpo.

El proceso químico es asombrosamente elaborado. El aire es atraído por la expansión de los pulmones, presión del diafragma, proceso alveolar, tránsito a la sangre, descomposición en glucosa y energía, y nutrición de todas las células de su cuerpo. Un subproducto tóxico, el dióxido de carbono, es devuelto al aire para ser utilizado por las plantas.

El ritmo y la profundidad de la respiración se pueden controlar voluntariamente, pero la necesidad subyacente de respirar y el procesamiento mismo de la respiración son controlados por el tronco encefálico o cerebro de reptil. En esencia, todo el proceso de transformar el aire en energía para la vida biológica pertenece al “*centro vegetativo*”, en el primer piso de la estructura humana, sin que jamás su “yo” egocéntrico participe en el proceso.

La transformación del aire en oxígeno sucede sin su voluntad, sin su ego, sin sus procesos racionales, sin su participación consciente. Sencillamente sucede en usted, en su cuerpo, para preservar la vida, que es el propósito de la naturaleza. A la naturaleza le importa preservar la vida de las especies, y a usted podría importarle el estado de su conciencia actual, el estado de su Ser interior. En esa dirección nos estamos moviendo, aunque aún no haya sido dicho.

De manera que el “*centro vegetativo*” es el responsable de procesar los alimentos que consumimos y el aire que respiramos. Este centro es una máquina biológica que se basta a sí misma. Jamás consulta con su mente egocéntrica, porque es sabia. Si alguna vez lo hubiera hecho, la especie humana habría desaparecido de la faz de la tierra desde ese mismo instante. Este centro o proceso no consulta, nunca consulta, porque posee el conocimiento para procesar los alimentos y preservar la vida.

En estricto sentido, las funciones vegetativas son principalmente cinco: respiración, circulación de la sangre, digestión de los alimentos ordinarios, sistema inmunológico y función sexual.

Este centro es autosuficiente, inconsciente, irracional, involuntario, innato, creado por la naturaleza, sin necesidad de la mente pensante ni las emociones. En estricto sentido, la vida no está condicionada por los pensamientos ni las emociones, como es evidente en los reptiles unicerebrales, que carecen de centro emocional y centro mental.

El centro vegetativo es el sabio milenario que cuida de la vida dentro del cuerpo, capaz de procesar y digerir el alimento ordinario del primer piso y el aire que nutre el segundo piso de la estructura humana, pero carece de todo poder sobre las impresiones sensoriales, que son el alimento del tercer piso, el centro mental, el centro psíquico.

¡El centro vegetativo no puede procesar las impresiones sensoriales! No obstante, las impresiones son captadas por millones, de instante en instante, sin un procesador. ¿Cuáles son las consecuencias humanas de este hecho? ¿Cómo funcionan las impresiones si no son

procesadas o digeridas? ¿Cómo reacciona la memoria frente a las impresiones?

1.4.3 La transformación del tercer aliento: los estímulos y las impresiones sensoriales

El cuerpo humano y el cerebro carecen de procesos biológicos y psíquicos para procesar las impresiones que reciben del entorno, captadas sensorialmente. Este es el hecho existencial que necesitamos comprender lúcidamente, porque ésta es la génesis del sufrimiento y de la mecanicidad del ser humano. El cerebro está permanentemente sumergido en un océano de *estímulos*, que son *energías* que provienen del mundo externo: de los eventos, las cosas, los animales, la naturaleza y el prójimo. Todos esos elementos son estímulos que llegan a los sentidos desde fuera de sí.

La información que contienen los estímulos es limitada para el cerebro humano, como les ocurre a todas las criaturas vivientes. No podemos ver las luces infrarrojas, ni las ultravioleta; no podemos sentir los campos electromagnéticos, como hacen los pájaros; no podemos escuchar las microondas sonoras, como hacen los murciélagos; el olfato de los perros es mucho más sutil que el nuestro; no podemos ver de noche, como lo hacen los gatos. Sin embargo:

“La cantidad de información que nos llega abundantemente por los cinco sentidos es impresionante, del orden de los 400.000 millones de bits por segundo. Naturalmente, ni recibimos ni procesamos conscientemente tal cantidad de información, ni mucho

menos; los investigadores dicen que sólo llegan a nuestra conciencia unos 2.000 bits/seg.”

Fred Alan Wolf
Físico Cuántico

Por ejemplo, mientras lee estas palabras, aunque sus sentidos perciban la temperatura del cuarto, el contacto de su cuerpo con la silla, el zumbido de la nevera, el sonido del ambiente, los olores de este momento, usted no se está dando cuenta de todo eso, porque su atención está focalizada en las palabras de esta página.

De manera que los 400.000 millones de bits/seg. son los *estímulos* externos que nos llegan, y los 2.000 bits/seg. es lo percibido por los sentidos, que penetran en el cerebro y activa los procesos psíquicos. La diferencia entre *estímulo* e *impresiones* sensoriales es muy clara, siendo ambas energías sutiles que vienen del mundo externo. Los *estímulos* son energías que vienen de las diversas fuentes externas y las *impresiones* son la parte de esa energía que penetra en el cerebro al ser percibida por los sentidos. Los estímulos generan las impresiones.

1.4.4 Las impresiones son el alimento del tercer piso

Según Einstein, la $E=m.c^2$ (la Energía es igual a la masa por la velocidad de la luz al cuadrado). Como la velocidad de la luz es una constante, 300.000 Km/seg., se deduce que la energía es masa. Toda masa es una forma de la energía. Toda energía se manifiesta como cierta materialidad, sutil o densa, dependiendo de la frecuencia oscilatoria de la energía. A mayor frecuencia oscilatoria mayor potencia y sutileza de la materialidad manifestada.

Por lo tanto, la energía de las impresiones sensoriales es una *masa*, una materialidad sutil, que es el alimento físico del tercer piso, del aparato psíquico del ser humano:

“No es difícil comprender que el aire es una clase de alimento para el organismo. Pero a primera vista puede parecer difícil comprender cómo las impresiones pueden ser un alimento.

Siempre debemos recordar que con cada impresión exterior, sonora, visual u olfativa, recibimos desde afuera cierta cantidad de energía, cierto número de vibraciones; esta energía que penetra en el organismo desde el exterior es un alimento.

Más aún, como ya lo he dicho, la energía no puede ser transmitida sin materia. Si una impresión exterior introduce con ella una energía exterior en el organismo, ello significa que una materia exterior también penetra en el organismo y lo nutre, en el pleno sentido de esta palabra.”

Gurdjieff

Para una existencia normal, el organismo necesita de las tres clases de nutrición: el alimento físico, aire e impresiones. El organismo no puede existir con la ayuda de uno solo, ni siquiera con la de sólo dos; se necesitan los tres, pero sus significados para el organismo no son los mismos.

El organismo puede existir por un tiempo relativamente largo, tal vez unos 30 días, sin consumir ningún alimento físico, pero consumiendo agua. Sin aire, no puede subsistir más de 2 o 3 minutos, luego de los cuales la muerte sucede. Sin impresiones, un hombre no puede vivir ni un solo instante. Si de alguna manera se pudiera detener el flujo de las impresiones, que vienen de fuera de sí, la persona moriría instantáneamente, porque todos sus sentidos dejarían de funcionar.

Si las impresiones vienen de afuera, entonces es la naturaleza la que nos transmite la energía que activa nuestro cerebro, mente, psiquis, memoria, emociones, y nuestro ser interior. El ser es el estado psíquico en que se encuentra la persona. Si este flujo energético, desde fuera de sí hacia dentro de sí, dejara por un instante de llegar a nosotros, nuestra máquina biológica cesaría inmediatamente de trabajar.

Por lo tanto, de las 3 clases de alimentos, la más importante son las impresiones, pero las 3 son indispensables. Es evidente que una persona no puede existir mucho tiempo sólo de impresiones. Las impresiones y el aire le permiten al hombre vivir un poco más de tiempo. Las impresiones, el aire y el alimento físico le permiten al hombre vivir el término de su tiempo normal de vida, producir las sustancias necesarias para mantener la vida y, esencialmente, le dan la oportunidad de activar estados superiores de Conciencia, tema prácticamente desconocido para casi toda la humanidad. La vida es una oportunidad desconocida.

De manera que los estímulos, que vienen de la naturaleza, contienen la masa alimenticia que nutre el tercer piso del hombre, pero esa masa energética no es procesada, no es transformada. Penetra en el cerebro, la memoria reacciona desde su contenido viejo con un

pensamiento, y así surge el conflicto entre el pasado y el presente, que es la esencia del sufrimiento.

El pensamiento es el pasado contenido en la memoria, y el presente es la realidad que genera el estímulo, de instante en instante, Aquí y Ahora. El conflicto entre el pasado y la realidad del momento presente es el sufrimiento.

1.4.5 La mecánica de las impresiones sensoriales

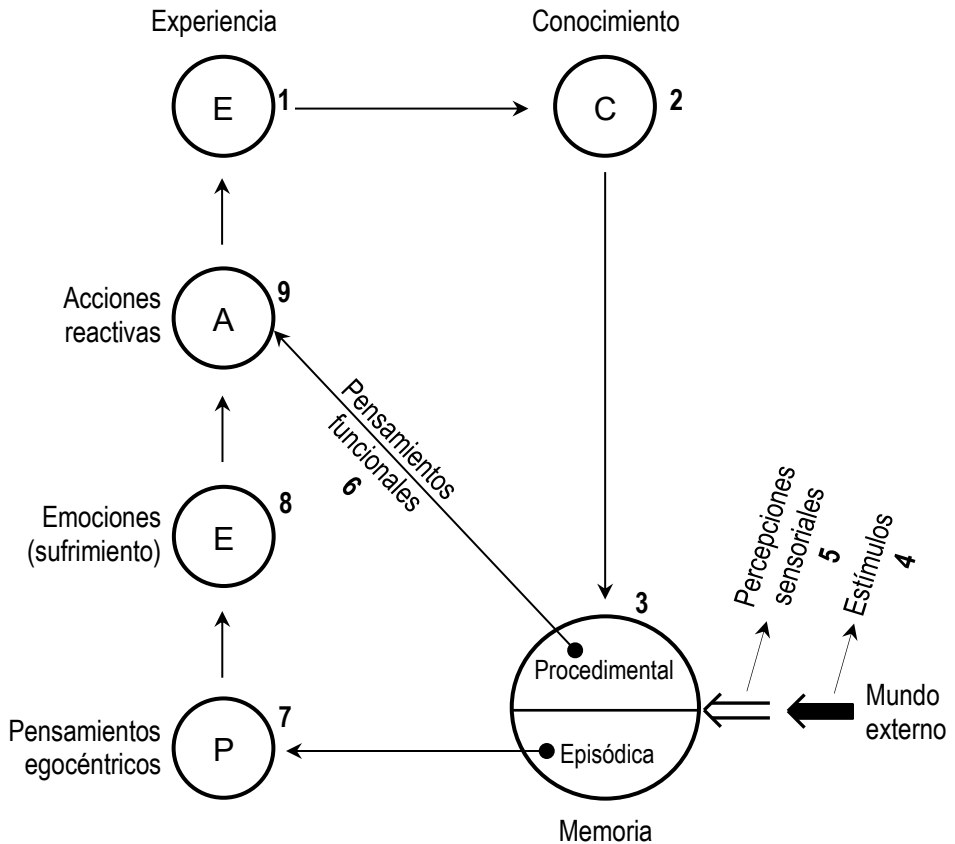
La percepción es un proceso complejo que comienza cuando los sensores de cada sentido (vista, oído, olfato, gusto y tacto) recogen información pertinente del entorno en forma de *impresiones*, y las envían al cerebro en forma de impulsos eléctricos. Cada sentido dispone de su sistema nervioso que le permite transformar la impresión recibida en impulsos eléctricos, que penetran en el cerebro. De manera que el cerebro no recibe imágenes visuales, ni sonidos, ni olores, ni sabores, ni sensaciones. Sólo recibe impulsos eléctricos, que van a producir una reacción psíquica desde la memoria, que es el pensamiento.

Las impresiones entran por los sentidos, transitan como impulsos eléctricos por el sistema nervioso de cada sentido hacia el cerebro, y ahí actúan aportando el alimento necesario para los procesos reactivos de la mente. Así empieza la vida mecánica de cada ser humano. Este es el principio de la robotización del ser humano. Entran al cerebro y ahí actúan, activando reactivamente los pensamientos, las emociones y las acciones del cuerpo. ¡Esta es la esencia de la máquina humana!

“El hombre es una máquina puesta en movimiento por influencias exteriores. Todos sus movimientos, actos, palabras, ideas, emociones, humores y pensamientos son provocados por influencias exteriores.”

P. D. Ouspensky

Gráficamente, podemos visualizar todo este proceso así:



**Mecánica psíquica de las percepciones
Aparece el sufrimiento**

¿Por qué es tan importante la *memoria* en este proceso reactivo? Porque las redes neuronales que la configuran contienen toda la información adquirida en el proceso de la vida, todas las imágenes de los eventos vividos, todas las ideas, todas las normas, todos los conceptos, todos los criterios, todas las ideologías políticas y religiosas, todas las creencias, todas las filosofías, todo lo sabido... y desde ese archivo formidable la memoria va a *reaccionar* frente a los estímulos que recibimos del mundo externo, de la naturaleza; esa reacción son los pensamientos, y esos pensamientos van a producir sufrimientos.

1.4.6 Paso a paso de la mecánica psíquica. Aparece el sufrimiento

La naturaleza ha programado el cerebro del ser humano, mental y biológicamente, para funcionar como lo muestra la gráfica anterior:

1. La experiencia

Es toda acción que acomete el individuo y todo evento que le sucede.

2. El conocimiento

Es el residuo que queda de la experiencia inconsciente. Pertenece al pasado, a lo que ya ha muerto. Es la antítesis del momento presente, de la realidad que sucede Aquí y Ahora.

Puede ser un conocimiento procedimental, funcional, adquirido en la interacción inteligente con las circunstancias; o puede ser un conocimiento episódico, egocéntrico, residuo de lo padecido en el proceso de vivir mal.

3. La memoria

La memoria es un archivo neuronal de conocimientos, información, imágenes de hechos vividos que sirven de guion para comportamientos similares en el futuro. Cuando su contenido es *procedimental* debe nutrirse, porque desde ahí respondemos inteligentemente a las exigencias de la vida. Pero cuando su contenido es *episódico*, lo vivido, lo padecido, entonces desde ahí va a surgir el pensamiento egocéntrico, que es el origen psíquico del sufrimiento.

La memoria es el pasado personal, pero los hechos que le suceden Ahora, ocurren en tiempo presente, Ahora. El hecho real tiene sólo un tiempo en el que ser, luego deja de ser, pero la humanidad se apropia mentalmente del recuerdo de ese hecho en su memoria, y empieza a vivir desde esos recuerdos, sin percibir el hecho real en sí, de Ahora.

Es el estado de enajenación en que se encuentra la humanidad; su memoria en el pasado y su cuerpo en el presente, sin contacto con su vida auténtica, que es Aquí, Ahora, Esto. Cuando usted le aplica esa memoria patológica, anacrónica, al contenido del momento presente, crea su propio sufrimiento, para usted mismo, porque está "*pensando*" desde su memoria vieja en la realidad del momento presente. Ahí hay un conflicto existencial. La memoria es la ceniza del pasado y la realidad de su vida es lo que sucede Ahora.

El pensamiento egocéntrico es la expresión del conflicto entre ese pasado y el presente vivo.

4. Los estímulos externos

Todos los objetos y eventos externos se manifiestan como sensaciones, imágenes o sonidos, que son energías sutiles que emanan de la existencia misma de esos objetos o eventos. Son los estímulos que llegan al cerebro.

Toda forma manifestada, tangible o intangible, se expresa como un estímulo energético para el cerebro. Una flor, por ejemplo, transmite una imagen, que es el estímulo que llega a los ojos. La lluvia, otro ejemplo, transmite un sonido, que es el estímulo sonoro para el oído. Los estímulos son como emanaciones energéticas que fluyen desde todo lo existente. Así se manifiesta la naturaleza externa.

5. Las percepciones sensoriales

Las percepciones sensoriales son procesos muy complejos; comienzan cuando los sensores de cada sentido reciben información energética de los estímulos externos, y la envían al cerebro en forma de impulsos eléctricos, tal como se ha explicado. Esa información energética que capta cada sentido, desde los estímulos externos, son las impresiones.

Para el propósito de la naturaleza no hay necesidad alguna de que el cerebro transforme las impresiones que recibe. Pero un ser humano puede transformarlas por sí mismo, para sí mismo, si posee el conocimiento para hacerlo y comprende el por qué de su necesidad, pero este proceso no es conocido.

La mayoría de las personas cree que la vida les dará lo que anhelan, lo que buscan, lo que desean. Y no es así. Es

necesario cuestionar esa creencia, porque la vida entra como impresiones, que es lo único que captan los sentidos, dentro de un rango muy preciso y restringido. Pero otra cosa, muy distinta, es cómo reacciona su memoria, su ser, cuando esas impresiones penetran en las redes neuronales. La calidad de su vida depende de la calidad de esas reacciones, y ahí está implícito el sufrimiento.

Su única conexión real con la “*vida externa*” son las impresiones que perciben sus sentidos, cuando perciben los estímulos externos. Nada más. La vida es una sucesión de impresiones sensoriales, sin que jamás los sentidos se conecten directamente con “*la cosa en sí*”. Su realidad real son sus impresiones, y no una supuesta cosa material, externa, absoluta, que existe “*ahí fuera*”.

Puede ser que las cosas materiales, externas, existan, creadas por la naturaleza, pero no disponemos de sentidos para “*ver*” directamente “*la cosa en sí*”; los sentidos sólo reciben ciertos estímulos, que convierten en impresiones, y el cerebro cree que esa es la realidad real.

El Dr. Rodolfo Llinás, en su libro *El cerebro y el mito del yo*, nos dice que:

“Siempre, y esto es general para todos los sentidos, el cerebro sólo acepta las propiedades específicas del mundo externo que estimulan los órganos sensoriales, y la

transmisión de estos “mensajes” se realiza por medio de la actividad eléctrica neuronal, como el único sistema posible.”

Rodolfo R. Llinás
Neurólogo

Sólo podemos percibir lo que los sentidos pueden percibir, pero la capacidad de los sentidos es muy limitada, restringida, condicionada. Deducimos entonces, razonablemente, que gran parte de la “*realidad*” no puede ser percibida sensorialmente, aunque exista. Este hecho puede ser muy difícil de comprender, porque es una realidad existencial que no pertenece a la dimensión de la mente racional.

De manera que los *estímulos* provienen del mundo externo, son *percibidos* por los sentidos, captados como *impresiones*, convertidos en *impulsos eléctricos* que transitan por el sistema nervioso de cada sentido, entran al cerebro y buscan sus asociaciones dentro de las redes neuronales de la memoria. Dependiendo del contenido de la memoria (procedimental o episódica) responde o reacciona. Si es una reacción egocéntrica, ahí está el sufrimiento, al aplicarle el contenido patológico de la memoria episódica a las percepciones que se originan fuera de sí. Esta es la fuente del sufrimiento emocional.

6. Pensamientos funcionales

Cuando las impresiones caen en la *memoria procedimental* la reacción del cerebro es un *pensamiento funcional*, en el sentido de que corresponde a las exigencias de los estímulos, que son las exigencias de la vida en ese instante.

Son pensamientos funcionales que no involucran aspectos personales, se aprecian como respuestas inteligentes, no crean problemas racionales ni emocionales, como cuando alguien le pregunta la hora, le piden una opinión técnica, recuerda un dato histórico, elabora un plan de trabajo, o monta en bicicleta sin necesidad de recordar cómo es el equilibrio.

El pensamiento funcional, lógico, racional, fáctico, cuya fuente es la memoria procedimental, debe ser cultivado para relacionarse inteligentemente con las exigencias de la vida, pero reconociendo su limitación. No olvide que es limitado y no lo lleve muy lejos, porque por lejos que vaya seguirá siendo limitado. Por ejemplo, no necesita pensar en Dios, porque ese pensar no es Dios, es sólo un pensamiento acerca de algo desconocido, inconmensurable, que está fuera del alcance de su mente, de su imaginación, de su deseo y de su pensamiento.

7. El pensamiento egocéntrico. Aparece el sufrimiento

Hemos comentado que la memoria episódica es la historia personal, la historia de mi “yo”, lo que me sucedió; es un cúmulo de imágenes distorsionadas de lo padecido, las imágenes de lo sufrido, lo que no he podido perdonar ni olvidar, es vieja, es la historia del dolor de mi ego, contiene lo que todavía me duele.

Aquí, en esa memoria episódica, está la ira, el miedo, la melancolía, la depresión y el pesimismo; la sed de venganza, la ansiedad, la salud mental, y los apegos; la calidad actual de su ser, el placer de sufrir, el tirano que lleva por dentro y el juez implacable que no perdona; los celos que quieren matar, la envidia que quiere destruir; todo eso está ahí, en esa memoria

episódica, incluido el sentimiento de haber sido víctima, el sentirse herido, sentir que me las deben...

Cuando las impresiones caen en la memoria episódica la reacción es un pensamiento disfuncional (7), que es un movimiento de los circuitos neuronales del cerebro. Ese movimiento es el pensamiento egocéntrico que se manifiesta en la mente, ese pensamiento activa unas emociones egocéntricas (8), que son el sufrimiento, y esas emociones inducen unas acciones reactivas (9), usualmente equivocadas, y el ciclo se repite.

¡Este es el proceso del sufrimiento! Impresiones, memoria episódica, pensamiento reactivo egocéntrico, emoción reactiva egocéntrica, acción reactiva errónea... y sufrimiento. Este es el ciclo inconsciente del sufrimiento en que vive sumergida la humanidad, sin saber cómo resolverlo. ¡Por lo tanto, el sufrimiento de la humanidad es inevitable! ¡La humanidad sufre! ¡Esta es la naturaleza del sufrimiento! Este ciclo es el que hace que el hombre sea un robot que sufre, un sonámbulo satisfecho, una máquina biológica reactiva que no tiene conocimiento de sí misma, pero sufre.

“Hemos sido programados biológica y físicamente, y también estamos programados en lo mental, en lo psicológico. Tenemos que comprender que estamos programados como una computadora.”

Krishnamurti

Entonces, la Inteligencia del Universo, la naturaleza y la biología, programaron el cerebro y la mente para producir sufrimientos en todo ser humano. Es un hecho muy extraño. ¿Es un error en el proceso evolutivo? ¿Es deliberado? Si comprendemos que las energías de todas

las “*formas*” de los sufrimientos son transmutables, tales energías tendrán un propósito trascendente; pero si no comprendemos esto, el hombre ignorante convierte el sufrimiento en la expiación por los “*pecados*” cometidos, y en tal caso tiene sentido una pregunta de Jesucristo:

“Pues ¿cuánto más vale un hombre que una oveja?”

Jesucristo

Mateo 12, 12 Biblia

El pensamiento egocéntrico, que surge de la memoria episódica, es nuestro drama psicológico personal: lo que pensamos de nosotros y de los demás, lo que pensamos acerca de lo que sucede, es la fuente del sufrimiento. Sus pensamientos egocéntricos son los que crean su drama, su tragedia, su desorden interno, su llanto, su dolor existencial. ¡Usted es lo que piensa! Esa es su realidad interna, que se manifiesta como su drama emocional y sus acciones compulsivas, sin que usted sepa qué hacer con esos pensamientos y con esos sufrimientos. La ignorancia de sí-mismo es total.

Comprendido esto usted tiene dos opciones: la solución psicológica, que es tratar de abandonar el pensamiento egocéntrico, o la solución mística, que es transmutar en conciencia la energía que se halla en todas las “*formas*” del sufrimiento. El sufrimiento puede verse como una patología emocional que hay que sanar, o como una “*forma*” de la energía creada inteligentemente por la naturaleza para que pueda ser transmutada en conciencia. Esta segunda opción es completamente ignorada en Occidente. Y es sorprendente, porque implica que el sufrimiento humano tiene un propósito sublime.

1.4.7 Es necesario comprender bien cómo es que se crea el sufrimiento y cuáles son las posibilidades con su energía

Mire bien la última gráfica. Ese dibujo es un retrato fiel de cómo funciona ahora su mecanismo psíquico, sus percepciones sensoriales, sus pensamientos egocéntricos, sus emociones negativas y sus acciones compulsivas. El robot biológico perfecto programado por la naturaleza para su propósito, que es preservar la vida sobre la Tierra. Usted no participa en ningún punto del proceso; la biología no necesita de su mente, la naturaleza vela por su vida mediante los instintos, pero su vida no depende de usted. Es su Ser interior el que depende de usted, es la evolución de su conciencia la que depende de usted.

Entonces, ¿cuál es el problema? Veámoslo claramente. Sus sentidos captan las imágenes y sonidos del mundo externo como impresiones. Lo que usted detecta del mundo manifestado (su pareja, su mascota, las circunstancias, los sucesos de la vida cotidiana...) son impresiones sensoriales que dependen de la naturaleza de cada sentido. Sus ojos perciben frecuencia de la luz; sus oídos perciben vibraciones del aire; su olfato percibe moléculas de olor; su gusto percibe partículas de sabor y su sistema nervioso percibe las vibraciones en su piel.

Todas esas percepciones son convertidas por los sentidos en impulsos eléctricos, que transitan por los sistemas nerviosos de cada sentido hacia la profundidad del cerebro. Allí, dentro del cerebro, esa masa enorme de impulsos eléctricos se encuentra con ese enorme archivo que es la memoria, y de esa memoria vieja, caduca, condicionada, surge un pensamiento que interpreta los impulsos

recibidos según los contenidos de la vieja memoria. Ha surgido el pensamiento condicionado por el pasado, que es la memoria.

En este proceso biológico ¿qué se hizo la realidad percibida por los sentidos? Desapareció. Ese pensamiento egocéntrico, porque surge de la memoria episódica de la persona, interpreta los impulsos recibidos, les da significación, les aplica adjetivos, juicios de valor, creando así una nueva realidad imaginada, virtual, que produce sufrimientos porque su fuente es su pasado, y esos sufrimientos (ira, miedo, celos, ansiedad...) producen una acción reactiva.

Tenemos así una tríada creada por la naturaleza: pensamiento → emoción → acción, tríada interconectada energéticamente, simultánea, consustancial, reactiva, mecánica, inconsciente, sin conexión con la realidad que sucede, que se manifiesta en el ser de la persona como sufrimiento. ¿Para qué?

1.4.8 ¿El sufrimiento es un error de la naturaleza?

Hay una respuesta desde el Budismo y hay otra, muy diferente, desde el Taoísmo de Lao Tse en China. Veamos.

Walpola Rahula, un reconocido budista contemporáneo, afirma en su libro "*Lo que el Buda enseñó*", que el Buda expuso las cuatro *Nobles Verdades* en su primer sermón, en Benarés, India, que configuran la quintaesencia de su enseñanza:

1. La vida es sólo sufrimiento y dolor.

2. La causa del sufrimiento es la “*sed*”, el deseo, la avidez, la codicia pasional, el anhelo de todo.
3. Uno puede “*liberarse del sufrimiento*”; el sufrimiento debe *cesar*, y esta *cesación* es el Nirvana.
4. La cuarta Noble Verdad es el Sendero que conduce a la *liberación* del sufrimiento:
 1. Recta comprensión.
 2. Recto pensamiento.
 3. Rectas palabras.
 4. Recta acción.
 5. Rectos medios de vida.
 6. Recto esfuerzo.
 7. Recta atención.
 8. Recta concentración.

Una comprensión ligera de estos términos, sin profundizar en su contenido, nos indica que el sufrimiento debe *cesar*, debe *terminar*; que para descubrir el Nirvana dentro de nosotros es necesario *liberarnos* del sufrimiento mediante las 8 maneras de vivir que propone el Sendero del Buda. Esta propuesta del Buda nos transmite la impresión de que el sufrimiento es algo negativo, perverso, que debe cesar, que debe terminar, del cual necesitamos liberarnos mediante 8 prácticas existenciales que parecieran evadir el sufrimiento, marginarlo, excluirlo. Ninguna de las 8 prácticas del Sendero, que es la Óctuplo vía, propone una acción directa, concreta, específica, contra todas las “*formas*” del sufrimiento. Aquí hay un cesar, un terminar, un finalizar, pero no hay una

transmutación del sufrimiento, como si la Iluminación fuera posible pero al margen del sufrimiento.

El Taoísmo propone una vía muy diferente. Lao Tse, Chino, contemporáneo de Buda, unos 500 años a. C., escribió el *Tao Te King*, un libro de sabiduría casi tan inagotable como el mismo TAO, la Fuente de Todo, del cual trata. Stephen H. Wolinsky, taoísta, en su libro *El Tao de la meditación*, afirma que cuatro son los objetivos al practicar con los métodos de meditación que propone el Taoísmo:

1. Superar las limitaciones de la mente.
2. Activar las comprensiones interiores.
3. Transmutar los estados psicoemocionales.
4. Expandir la conciencia Individual

Tome nota del tercer objetivo. No propone liberarnos de los estados emocionales sino de transmutarlos en conciencia individual, en conciencia de sí-mismo, porque:

“Todo está hecho de energía y conciencia en formas y figuras diferentes, ya sean pensamientos, emociones, sentimientos, creencias u objetos.”

S. H. Wolinsky

Intuición pre-científica de Lao Tse, corroborada 2.500 años después por Einstein, a principios del Siglo XX, cuando descubrió matemáticamente su simple y bella fórmula que revolucionó la comprensión de la realidad:

$$E = m c^2$$

La Energía E es igual a la masa m multiplicada por la velocidad c de la luz al cuadrado. Como la velocidad de la luz es constante, 300.000 Km/seg., se concluye que toda masa es energía. Lao Tse lo intuyó. Toda “*forma*” es energía y conciencia, el pensamiento es eso, la emoción es eso, la sensación es eso, el cuerpo es eso, y el sufrimiento es eso: energía y conciencia.

Además, respecto del sufrimiento el taoísmo afirma que:

“Los estados psicoemocionales, por ejemplo, la cólera, la alegría y el miedo, pueden ser transmutados y vivenciados como hechos de una sustancia más esencial, concretamente energía y conciencia.”

S. H. Wolinsky

Entonces, tenemos derecho a preguntarnos: si todas las “*formas*” del sufrimiento pueden ser *transmutados* en energía y conciencia, mediante ciertos procesos meditativos, ¿el sufrimiento humano es un error de la naturaleza? ¿Es un error biológico? ¿Es un error de la inteligencia cósmica que creó al cerebro?

O, por el contrario, podemos comprender que la inteligencia del Universo creó deliberadamente el sufrimiento en el ser interior del hombre, porque ese sufrimiento es la “*forma*” de la energía que puede ser transmutada en conciencia, si adquirimos cierto conocimiento que nos es negado al nacer.

En este sentido, que es el que asumo, practico y predico, el sufrimiento humano tiene un propósito sublime, que es ser el medio energético que puede ser transmutado y trascendido en el proceso

posible de la evolución de la conciencia del individuo. Si no existiera el sufrimiento, ¿qué sería transmutable en conciencia? ¿Qué?

Esta noción del sufrimiento como un medio de salvación, evolución e iluminación, explicaría por qué Jesucristo buscó el sufrimiento máximo. Tal vez él sabía que ahí estaba su posibilidad máxima.

1.4.9 Es necesario comprender el sufrimiento

El sufrimiento debe ser comprendido. Para comprenderlo es necesario acercarse a él en forma experimental, no mental. Experimentar no es buscar un determinado resultado. Si usted busca un resultado predeterminado, encuentra lo que busca y en tal caso el experimento no es posible. Experimentar es observar el hecho, lo que sucede, cuando sucede, sin ningún prejuicio, sin mente, sin pensamiento.

Una de las utopías de la mente es combatir o suprimir este sufrimiento emocional que agobia a la humanidad, propósito equivocado que es causa de su incesante actividad, pero todo lo que puede lograr es ocultarlo. De hecho, cuanto más se esfuerza la mente por librarse del sufrimiento, mayor es éste. La mente nunca puede encontrar la solución, ni permite que usted la encuentre, porque ella misma es una parte intrínseca del “*problema*”.

Básicamente, todas las emociones son modificaciones de una emoción primordial, indiferenciada, que tiene su origen en la ausencia de conciencia de sí-mismo y en la presencia del pensamiento egocéntrico. Usted debe comprender esto desde ya, porque esta comprensión es lo único que le permitirá el propósito de disolver su propio sufrimiento.

Por su naturaleza indiferenciada, es difícil encontrar un nombre que describa precisamente esta emoción primordial. *Miedo* se aproxima, pero también incluye un profundo sentido de abandono, de desolación, de falta de plenitud. Puede ser mejor usar un término que es indiferenciado, al igual que esta emoción básica, y llamarla simplemente “*sufrimiento*”.

Pero su causa esencial es la ausencia de conciencia de sí-mismo y la presencia del pensamiento egocéntrico. Tenga esto muy presente.

Práctica N° 4: ¿Dónde siente su sufrimiento?

“Cada vez que esté sufriendo observe dónde lo siente: en el cuerpo, en el pecho o en su mente.

No cambie nada. Siga sufriendo, pero observe dónde está ese sufrimiento.”

1.5 *¿Qué son las emociones?*

Las energías de la ira y el miedo

Hemos visto en la gráfica anterior, “*Mecánica psíquica de las percepciones*”, que los pensamientos son las reacciones de la memoria frente a los estímulos que penetran en el cerebro, pero también vemos que ahí surge una tríada:

Pensamientos → Emociones → Acciones

Pero ¿qué son las emociones, que sentimos como sufrimientos? ¿Qué es la ira? ¿Qué es el miedo? ¿Qué es el rencor? ¿Qué es la sed de venganza? ¿Qué es el odio?

1.5.1 *Antecedentes*

Hoy sabemos que las emociones son un tema complejo, propio de neurólogos, lo cual explica por qué los Maestros de todos los tiempos se han interesado más en sus manifestaciones que en su origen biológico. En la Biblia, por ejemplo, parece que no se encuentra la palabra

“*emoción*”. En el Budismo encontramos que el deseo es la causa del sufrimiento, pero en la modernidad ésta no parece ser una explicación suficiente.

En el libro de Osho “*Emociones*” hallamos ambigüedades de este tipo:

“*La emoción es pureza.*”

“*Las emociones son tan mentales como los pensamientos.*”

“*Las emociones son una perturbación en la energía física.*”

Estas definiciones tienen sólo algo de razón, porque el avance científico de la neurología ha demostrado que las emociones son procesos biológicos extremadamente complejos y profundos, que involucran la mente y todo el cuerpo. Esta complejidad, que vamos a explicar, justifica la superficialidad conceptual de los Maestros y de las Escuelas de Sabiduría, en lo que a la emoción se refiere.

1.5.2 Llega la ciencia del siglo XX

Hasta mediados del siglo pasado la ciencia no sabía, realmente, qué eran las emociones. Se había dicho que, para nutrirse, la membrana de las células debía tener “*receptores de moléculas*” por donde penetrarían las sustancias químicas. Pero, hasta esos tiempos recientes, la ciencia no había encontrado esos supuestos receptores específicos.

Pero, por la década de los 60, un grupo de biólogos ingleses, dirigidos por una Dra. Candace Pert, encontró los receptores imaginados, alineados en la membrana de la célula. Este descubrimiento cambió los contenidos de la biología clásica. Pero, encontrados los receptores, ahora la pregunta era: ¿receptores de qué?

La ciencia empezó a indagar que, posiblemente, tendría que haber también sustancias naturales fabricadas en el cerebro, cuyo destino serían ciertos receptores específicos. Pues unos tres años después del descubrimiento de tales receptores, un equipo escocés descubrió que el cerebro fabrica neuropéptidos llamados “*endorfinas*”, cuyo destino son los receptores celulares. Las *endorfinas* son sustancias químicas o neuropéptidos, o moléculas de la emoción (MOE), que crean una cadena de aminoácidos formada por proteínas y se elaboran en el hipotálamo, que es un componente del cerebro límbico.

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

Esto significa que cada emoción lleva asociada una sustancia química (MOE), y la absorción corporal de dicha sustancia por parte de las células es lo que suscita el sentimiento o la sensación de emoción.”

Joe Dispensa
Neurólogo y bioquímico

Pero el proceso completo se explica así:

“Primero está el reconocimiento del estímulo; luego, la aplicación de un significado o interpretación del mismo; después, la orden al hipotálamo de lanzar neuropéptidos al torrente sanguíneo y ¡bombear! Es la emoción.”

Daniel Monti
Doctor en Medicina

Este concepto puede aplicarse literalmente a la gráfica que estamos evaluando, pero disponemos también de otras fuentes de información, de altísimo valor científico, que corroboran el hecho biológico que estamos indagando. Según el biólogo celular Dr. Bruce H. Lipton, profesor emérito en la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford, en su libro *“La biología de la transformación”*:

“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 (neurotransmisores), en sensaciones que todas y cada una de las células del cuerpo podían experimentar. Nuestra mente consciente experimenta estas sensaciones como emociones.”

Dr. Bruce H. Lipton
Biólogo celular

El Dr. Rodolfo R. Llinás, nuestro prestigioso científico del cerebro, afirma en su libro *“El cerebro y el mito de yo”* que:

“¿Dónde se encuentra el sustrato neurológico de las emociones, por oposición a sus manifestaciones

externas? En animales... mediante aminoácidos excitatorios en la amígdala... desencadenan signos fisiológicos y de comportamiento coherentes con estados emocionales.”

Rodolfo R. Llinás
Neurólogo

Y el Dr. Joseph Le Doux, profesor de neurología en la Universidad de New York, en su texto “*El cerebro emocional*”, nos obsequia esta cita que resume todo lo que hemos tratado de decir acerca del tema emocional:

“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 (neurotransmisores) y del sistema vascular (moléculas químicas), para que se hagan ciertos cambios en el cuerpo (estrés).

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 nuevamente el pensamiento. Tenemos emoción.”

Dr. Joseph Le Doux
Neurólogo

1.5.3 *El robot perfecto para la acción necesaria*

De manera que primero está el reconocimiento e interpretación de los estímulos externos, utilizando los contenidos de la memoria (*pensamiento*); luego la orden al cerebro límbico de lanzar moléculas químicas (MOE) al torrente sanguíneo y la orden a la corteza cerebral para que emita señales eléctricas (*neurotransmisores*), según sea la interpretación del estímulo, para que el cuerpo se prepare para la acción reactiva frente a ese estímulo (*estrés*). Esa suma de sensaciones por todo el cuerpo es interpretada por la mente como una emoción, y esas sensaciones dejan una huella, que es el *cuerpo del dolor* en la persona.

En este complejísimo proceso participa todo el ser humano. Los sentidos captando los estímulos, la mente interpretando el estímulo según la información contenida en la memoria, el cerebro límbico con sus procesos químicos, la corteza cerebral con sus procesos eléctricos, el sistema vascular transportando las moléculas químicas, el sistema nervioso transmitiendo los impulsos eléctricos, todas las células del cuerpo recibiendo las moléculas (MOE), todo el cuerpo sintiendo las sensaciones de esos procesos, y la mente interpretando esas sensaciones como emociones. Ahí empieza el sufrimiento.

Si la mente interpreta esta emoción como negativa (ira, miedo, ansiedad, paranoia...), la persona la siente como un sufrimiento. Toda emoción negativa causa sufrimiento, es sufrimiento. Pero ¿se puede afirmar que este proceso biológico, creado por la naturaleza, extraordinariamente complejo, es un error de la naturaleza? ¿Podemos afirmar que la emoción denominada sufrimiento, es un error estructural en la naturaleza humana? Aquí, evidentemente, hay algo oculto que

tenemos que descubrir. Si el sufrimiento no es un error de la naturaleza, ¿cuál es su razón de ser? ¿Qué se propone la naturaleza?

De todo este proceso biológico tan extraordinario queda una huella en cada célula del cuerpo, que es *el cuerpo del dolor*. Esta huella permanece en el cuerpo de la persona que ha sufrido sus emociones, que ha padecido su emocionalidad, y es la fuente de la propensión de la persona a sufrir permanentemente, porque no sabe qué hacer con la energía de esa huella emocional.

1.5.4 ¿Cuál es uno de los propósitos de este complejo proceso biológico?: el estrés, para proteger la vida

Sentidos, cerebro, sistema límbico, mente, química, electricidad, sistema nervioso, sistema vascular, células, sensaciones, pensamientos... todo interactuando inteligentemente para producir la *acción física*, la reacción física apropiada ante el estímulo recibido por los sentidos. El cuerpo se prepara así, creando un estado interno de *estrés*, para enfrentar el peligro, real o ficticio, percibido por los sentidos o creado por la imaginación de la mente.

El Dr. Yadin Dudai, neurobiólogo, profesor en la Universidad de Oxford, en su libro “*El nuevo mapa del cerebro*”, explica así lo que es el estrés:

“Una vez que la mente consciente ha percibido que el estímulo recibido requiere una reacción emocional inmediata, manda una señal hacia abajo, hacia el

sistema límbico, pidiendo sin ambigüedades que se actúe ya, adecuadamente.

El sistema límbico cumple a su manera habitual: le manda mensajes al cuerpo (a través del hipotálamo) para que se hagan ciertos cambios en el cuerpo. Se liberan e inhiben neurotransmisores, se bombean hormonas, se alteran procesos vitales como el ritmo cardiaco o la presión sanguínea. Estos cambios los revisa el hipotálamo, y el mensaje vuelve de vuelta a la corteza: “Estamos listos”.

Dr. Yadin Dudai
Neurobiólogo

Veamos estos conceptos con un ejemplo. Va usted por la calle, tranquilo, y súbitamente aparece un perro rabioso que amenaza con atacar su cuerpo. En esa experiencia hay un estímulo (el perro rabioso), una percepción sensorial (la amenaza) y un pensamiento (peligro de muerte); con este pensamiento se inicia el proceso biológico de generar moléculas químicas (MOE) y neurotransmisores (impulsos eléctricos vía sistema nervioso), que van a preparar al cuerpo para atacar (ira) o para huir (miedo).

Esta preparación del cuerpo para la acción necesaria frente a ese estímulo (atacar o huir) es el *estrés positivo*, completamente natural, necesario y biológico: se excitan unos sistemas del cuerpo (el sistema muscular, el sistema sanguíneo, el inmunológico y el cardíaco) y se inhiben otros que no son necesarios para atacar o huir (el sistema digestivo, el sistema reproductor, el sistema racional...). Todos los sistemas del cuerpo se preparan, de una u otra manera, para proteger la

vida frente al estímulo amenazante. Así el proceso programado por la naturaleza para sobrevivir. Sabiduría existencial. Este proceso de estresar el cuerpo es instintivo, intenso y momentáneo, coordinado por el sistema nervioso, que restituye la normalidad funcional de todos los sistemas del cuerpo en cuanto el peligro *real* desaparece.

Esta ira y este miedo, que son energías primarias que protegen la vida, son sentidas en el cuerpo como sensaciones muy intensas, que la mente interpreta como emociones negativas que causan sufrimientos. Las personas “*sufren*” de ira o miedo. Pero, evidentemente, este estado de “*sufrimiento*” es creado por la mente que interpreta, por el pensamiento que les atribuye significaciones a las percepciones, y no por la percepción misma.

Entonces, la ira y el miedo son energías primarias, esenciales, que crean el estado de estrés que ataca o huye, protegiendo así la vida, que es lo que se propone la naturaleza. Pero, necesitamos hacernos una pregunta fundamental: ¿acaso esas mismas energías son las que requerimos para trascender esta vida ordinaria?

1.5.5 El estrés negativo y la enfermedad

El hombre primitivo, el hombre de las cavernas, sobrevivió gracias al *estrés positivo*, a la ira y al miedo, en medio de enormes peligros *reales*. Con la energía de la ira atacó, y con la energía del miedo huyó. La interacción entre el cerebro y el cuerpo, frente al peligro, crea ese estrés salvador. El instinto de vida en acción. La sabiduría de la naturaleza protegiendo la vida, porque ese es su propósito: la vida sobre la Tierra, para lo cual utiliza la energía de la ira y del miedo.

Pero, con la lenta desaparición de los depredadores salvajes, la aparición del “yo” y el fortalecimiento del “ego”, el hombre reciente invento nuevos peligros irreales, imaginarios, mentales: miedo al prójimo, a enfermedades, a perder el empleo, a la soledad, a quebrar en los negocios, a fracasar en el matrimonio, al futuro, a la incertidumbre, a la muerte... que crearon nuevas emociones negativas que producen sufrimientos sin fin: ansiedad, crueldad, codicia, paranoia, búsqueda del éxito, depresión, angustia, preocupaciones... que son todas nuevas “formas” de la energía a partir de lo imaginado.

Como, según la neurología del siglo XX, el cerebro no distingue entre lo que sucede “ahí afuera” y “aquí dentro”, esos peligros irreales, imaginarios, son percibidos por el cerebro como si fueran reales, produciendo en consecuencia estados de estrés, denominados “*estrés negativo*” por su origen imaginario. Como esos problemas mentales, ese imaginario negativo tiende a ser frecuente, reiterativo, con tendencia patológica a la permanencia, el *estrés negativo* que producen en el cuerpo tiende a ser frecuente, reiterativo, con tendencia a la permanencia.

Como ese *estrés negativo* excita o inhibe los sistemas del cuerpo, que son estados anormales de funcionamiento biológico, con tanta frecuencia o permanencia, los sistemas se enferman. Ahora, la persona padece de dolores físicos y sufrimientos emocionales. La medicina afirma que el estado alterado y continuo de los sistemas del cuerpo es el origen de muchas enfermedades. Ahora, Siglo XXI, el hombre vive en un cuerpo enfermo, con una mente egocéntrica, padeciendo de emociones negativas, cuyas causas son reales o imaginarias, en medio de una sociedad violenta que carece de compasión.

Lo que empezó siendo un proceso biológico perfecto para sobrevivir, se convirtió en una manera compulsiva de vivir, acosado por las enfermedades y padeciendo de los sufrimientos emocionales que la mente ha creado, sin que el hombre comprenda por qué vive así, como un condenado.

1.5.6 La paradoja de la energía

Pero ¡oh paradoja!, este sufrimiento emocional contiene en sí mismo la solución, porque siendo las emociones “*formas*” de la energía, esa misma energía puede ser transmutada en formas superiores de Conciencia. Pero necesitamos de cierto conocimiento de sí-mismo. En esa dirección nos estamos dirigiendo.

Es evidente que el ser humano no ha comprendido la muy compleja naturaleza de su energía:

1. La biología de su cerebro y su cuerpo crean la energía de la ira y el miedo para proteger la vida de la persona.
2. La mente de la persona, su ego, su ser actual, interpreta esas energías como sufrimiento humano, y lo padece.
3. Cuando hay un conocimiento de sí-mismo, que es sabiduría, la persona descubre cómo transmutar esas mismas energías en estados superiores de conciencia, trascendiendo así el sufrimiento.

Entonces, las energías de la ira y el miedo con sus secuelas (odio, ansiedad, codicia, celos, rencor, paranoia...) nos han sido dadas para conservar la vida y para trascenderlas, pero la ignorancia las ha convertido en sufrimientos sin fin.

“Ir en busca de la Realidad requiere una energía inmensa. Y si el hombre no hace eso, disipa sus energías de manera que generan daño; por lo tanto, la sociedad tiene que controlarlo... Vea, el hombre es energía, y si el hombre no busca la Verdad, esta energía se vuelve destructiva.”

Krishnamurti

Práctica N° 5: Reconozca la causa de su sufrimiento

“Mientras esté sufriendo frecuentemente observe internamente si la causa de su sufrimiento es un hecho real de la vida o si es producto de su imaginación.

No cambie nada, permita que el sufrimiento continúe, pero observe si su causa es real o imaginaria, sin pensamiento alguno. Sólo descubra eso.”

1.6 *El cuerpo del dolor emocional*

Padecer la vida

1.6.1 *¿Qué es el cuerpo del dolor emocional?*

Cualquier sufrimiento emocional que usted experimente, dependiendo de la intensidad y la frecuencia, sin importar si su causa es un hecho real o imaginario, dejará un residuo de sufrimiento en tres zonas de su ser:

1. En su mente, mediante imágenes confusas de lo que sucedió.
2. En su corteza cerebral, la memoria episódica conserva a largo plazo circuitos neuronales con la información de lo que sucedió.
3. En su cuerpo cada sufrimiento deja una huella química en cada una de sus células. Esa huella es una sensación.

La conjunción de estos tres aspectos (imágenes de lo que sucedió, información de los hechos y sensación de lo padecido), conforman su *cuerpo del dolor* emocional. Los dos primeros son obvios y manifiestos

en la actitud y conducta de cada persona, pero el tercer aspecto, la huella celular del sufrimiento, no es tan conocido, porque es un descubrimiento científico, biológico, realizado en décadas recientes.

¿Y qué problema hay con el *cuerpo del dolor*? Cuando los mismos acontecimientos emocionales (ira, miedo, ansiedad...) se repiten una y otra vez el resultado es una historia emocional acumulada en todo su cuerpo. Esa historia va acompañada de actitudes, conductas y respuestas que se repiten mecánicamente, sin reflexión racional alguna. Es el automatismo Estímulo → Respuesta, como los ratoncitos.

Es la máquina biológica reaccionando automáticamente ante los estímulos que presenta la vida, como un robot sin humanidad, sin afecto, sin compasión, sin conciencia. ¿Desde dónde reacciona? Desde su actual cuerpo del dolor emocional. ¡Su cuerpo del dolor es parte de su ser actual y es parte de su sufrimiento actual!

Su cerebro conserva las imágenes y la información de lo sufrido y su cuerpo del dolor conserva las sensaciones de lo padecido, y desde esas dos fuentes usted padece su vida presente.

1.6.2 La imagen de Cristo y el cuerpo del dolor

Es muy interesante constatar que las palabras “*sufrir*” y “*padecer*” aparecen muy frecuentemente en los libros del nuevo testamento y en las palabras de los 4 evangelistas, en la Biblia, pero no aparecen en la predicación mística de Jesucristo. Él no predicó la necesidad de sufrir sino el deber de *Amar* y *Amarse*. La palabra “*amarse*” no pertenece a la cultura de Occidente, ni es propia de los predicadores cristianos.

Por hacer énfasis en el pecado, el dolor, el sufrimiento, la sangre de Cristo, la cruz, el calvario, la agonía... las iglesias cristianas parecen no haber descubierto el mensaje trascendente, pero encriptado, que se halla en las palabras del mismo Jesucristo, mensaje cuyo origen pertenece a las culturas de Oriente. Veamos 4 citas del mismo Jesucristo para comprender nuestro comentario, tomadas de la Biblia:

1°. Respecto al Amor nos dijo:

“Esto os mando: que os améis unos a otros.”

San Juan 15, 17

2°. ¿Y cómo se activa el estado interno de Luz y Amor?:

“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

3°. Porque la felicidad suprema, la dicha, el éxtasis, está dentro de sí-mismo y no fuera de sí-mismo:

“El reino de Dios no vendrá con advertencia, ni dirán: Helo aquí, o helo allí; porque he aquí el reino de Dios está entre vosotros.”

San Lucas 17,21

4°. Pero la condición para acceder al “*reino de Dios*” es la más alta exigencia para un ser humano:

“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, 5-6-7

¿En esta profunda y sublime enseñanza dónde está el sufrimiento, el dolor, el padecer, el llanto? ¿Dónde? No están, no son exigidos, no son condición de nada. Jesucristo no invita a sufrir, ni a morir; predica que es necesario *renacer*, nacer de nuevo, concepto muy extraño en Occidente, pero que pertenece a las entrañas mismas de la Sabiduría oriental. En el Budismo, por ejemplo, significa disolver el “yo” en un océano de Conciencia pura, absoluta.

Entonces, ¿por qué es tan significativa en la conciencia colectiva de casi toda la humanidad la imagen de Cristo agonizando, con su rostro deshecho por el sufrimiento, su cuerpo cubierto con la sangre de sus heridas y su cerebro coronado de espinas? ¿Por qué se venera la imagen del dolor supremo y se revive cada año? ¿Por qué?

Durante el transcurso de los tiempos la humanidad no se habría identificado tan profundamente con esa imagen tan dolorosa si ésta no hubiera encontrado eco con algo dentro de ella, si no hubiera aceptado inconscientemente a esa imagen como una representación fiel de su propia realidad interna, de su ser interior, de su cuerpo del dolor, de su condición humana.

La humanidad sufre y Cristo sufre. Esta es la esencia de la identificación con la pasión de Cristo. Comprendido así, podemos convenir que todos llevamos por dentro a Cristo, porque todos estamos ocupados por el cuerpo del dolor propio. Cristo puede considerarse así como el arquetipo humano en quien se albergan tanto el dolor como la posibilidad de trascenderlo.

“Podemos tener un nombre diferente, una figura diferente, una clase diferente de educación, una posición diferente en la sociedad, pero internamente todos sufrimos, todos pasamos por grandes agonías, derramamos lágrimas, nos atemoriza la muerte, tenemos un gran sentimiento de incertidumbre, carecemos en absoluto de amor o compasión. Pero todo eso puede ser trascendido.”

Krishnamurti

1.6.3 Permanencia del cuerpo del dolor

El cuerpo del dolor tiene dos formas de permanecer en su interior: latente y activo. Algunas personas pueden experimentarlo sólo en ciertas situaciones, tales como en las relaciones personales con el prójimo o con

su pareja. Otras personas viven casi todo el tiempo a través del dolor, sin darse cuenta que sufren y causan sufrimientos en sus seres más cercanos y queridos. Suelen ser insoportables.

Cuando está listo para despertar de su estado latente puede activarlo cualquier trivial comentario de alguien, y entonces usted reacciona automáticamente desde su cuerpo del dolor emocional, inconsciente de todo el suceder interno y externo. Simplemente usted reacciona, como reacciona cualquier animal, sin importarle las consecuencias.

Anticipándonos un poco, la sugerencia es que esté atento, observando cualquier signo de infelicidad en cualquier forma como se manifieste. Puede ser el cuerpo del dolor emocional que despierta. Puede tomar la forma de irritación, impaciencia, humor sombrío, aburrimiento, un deseo de hacer daño, ira, ansiedad, necesidad de drama en su relación amorosa, apego, adicción, preocupación, intolerancia...

1.6.4 El cuerpo del dolor colectivo

En cada persona los vestigios de dolor que dejan las emociones negativas terminan uniéndose para formar un *campo de energía* residente en las células mismas del cuerpo. Está constituido no sólo por el sufrimiento de la infancia, sino también por las emociones dolorosas que se añaden durante la adolescencia y durante la vida adulta, la mayoría de ellas creadas por el patológico “ego”.

Sin embargo, el cuerpo del dolor no es solamente individual. También participa del sufrimiento experimentado por millones de seres humanos a lo largo de una historia de miles de guerras, esclavitud, explotación racial, miseria económica, torturas, hambre, migraciones masivas, guerras religiosas como la de la Santa Inquisición...

Todo ese sufrimiento de la especie humana permanece vivo en la psique colectiva de la humanidad y se acrecienta, día tras día, viendo los noticieros y escuchando acerca del drama en las relaciones humanas y en las relaciones entre estados.

Esta herencia colectiva del dolor padecido por la humanidad podemos atestiguarla de inmediato: ¿La pasión de Cristo no lo conmueve? ¿La imagen de la bomba atómica calcinando miles de japoneses, en unos pocos segundos, no activa su sentimiento de compasión? ¿La esclavitud y la explotación de los negros en EE. UU. no le causan un sentimiento de indignación? ¿Ver migraciones masivas de pobres buscando un destino incierto no le producen amargura en su alma? ¿Qué le produce ver los campos de concentración de los nazis, en época de Hitler?

¿El recuerdo de todo esto nos duele? Es el cuerpo colectivo del dolor emocional, posiblemente codificado en el ADN de cada ser humano, porque está ahí, en alguna parte del cuerpo, o en todas las partes del cuerpo. El dolor que ha padecido la humanidad permanece en mi cuerpo del dolor. La compasión que siento por los pobres tal vez sea el llanto de mi cuerpo del dolor emocional, que he heredado de la historia de toda la humanidad, incluyendo a Cristo. Me duele el Cristo que llevo por dentro.

1.6.5 *Padecer la vida*

El cuerpo del dolor emocional es un campo de energía que se instaló dentro de su cuerpo y su mente. Quiere sobrevivir, como cualquier otra entidad existente, y sólo puede hacerlo si logra que usted, inconscientemente, se identifique con él. La identificación interior con eso es lo que le da vida. Entonces, puede dominarlo a usted, volverse usted, vivir a través de usted, alimentarse a través de usted.

En estado de identificación con ese cuerpo energético usted es eso, vive desde ahí, se relaciona desde ahí, actúa desde ahí, totalmente previsible, Estímulo → Respuesta, como los ratoncitos.

Se alimentará de cualquier experiencia que resuene con su propio tipo de energía, cualquier situación que cree más sufrimiento en alguna forma: rabia, odio, destructividad, venganza, tristeza, drama emocional, violencia verbal, desdén, indiferencia, abandono... e incluso enfermedad.

Así pues, el cuerpo del dolor, cuando lo ha dominado, crea una actitud en su vida que refleja su propia frecuencia de energía. Esto es tan evidente, que fácilmente puede leerse en el rostro de una persona la intensidad de su sufrimiento, de su temor, de su preocupación, de su ansiedad, aunque la persona lo niegue. Su lenguaje corporal suele ser una expresión fidedigna de su cuerpo del dolor emocional, en cada instante. Todos somos muy evidentes.

El dolor sólo puede alimentarse de dolor. No puede alimentarse de alegría ya que la encuentra insoportable. Las personas amargadas se nutren de más amargura, por causas reales o imaginarias. Las personas melancólicas buscan ámbitos melancólicos. ¿Por qué? ¡Porque el nivel

de su ser atrae su vida! Su ser doloroso es como un imán que atrae más dolor. ¿Qué atrae un depresivo? ¿Un miedoso? ¿Una persona iracunda? ¿Un agresivo? Más de lo mismo.

Una vez que el cuerpo del dolor emocional lo ha dominado, usted quiere más dolor. Se vuelve una víctima o un victimario. Usted quiere infligir dolor, o sufrirlo, o las dos cosas, porque le es imposible crear relaciones pacíficas de afecto y ternura.

“A los cuerpos del dolor les encantan las relaciones íntimas y las familias porque es a través de ellas que obtienen mayor alimento.”

Eckhart Tolle

Usted no es consciente de todo esto, por supuesto, y afirmará vehementemente que no quiere sufrir más. Pero si se observara detenidamente descubriría que sus pensamientos, actitudes y conductas están diseñados para conservar y nutrir el dolor en usted mismo.

El cuerpo del dolor emocional se alimenta de su vida. Usted no vive su vida. Usted padece su vida y se complace en hacerlo. ¿Por qué? Porque el sufrimiento es profundamente egocéntrico. Cuando sufre siente que usted es el centro del Universo, que hasta Dios lo abandonó, y esta sensación suele constituir un placer perverso, que lo aferra mucho más a su adicción a sufrir.

“El hombre está dispuesto a abandonarlo todo, menos su sufrimiento.”

Gurdjieff

Pero, una vez más, es necesario comprender que la energía que genero en el presente es lo que anima mi vida, es la energía que posibilita mi trascendencia, y el sufrimiento contiene esa energía.

1.6.6 El pensamiento nutre al cuerpo del dolor

En el momento en que su pensamiento está alineado con el campo de energía del cuerpo del dolor emocional, usted estará identificado con él, alimentándolo una vez más con sus pensamientos. Es decir, si usted piensa en el sufrimiento que vivió en el pasado, su cuerpo del dolor se activa, se nutre con la energía de su pensamiento negativo, y sufre nuevamente ahora, por lo que pasó hace años. El pensamiento es una energía creativa, para bien o para mal.

Esta es la fusión interactiva del pensamiento egocéntrico creado por la memoria episódica (cerebro) y la memoria celular del sufrimiento padecido (cuerpo). La energía de su pensamiento negativo activa la energía de su cuerpo del dolor, y usted sufre más. Ahora usted está poseído, es adicto a sufrir, disfruta el placer perverso de sufrir. Usted es un poseído.

Por ejemplo, cuando lo invade un humor sombrío y empieza a entrar en un patrón negativo y a pensar en lo terrible que ha sido su vida, su pensamiento se ha alineado con su cuerpo del dolor y usted se ha vuelto una víctima sufriente y recurrente de su propio pasado. Recuerde que su pensamiento viene de su memoria, que es su pasado.

Todo este suceder interno es un proceso inconsciente. Usted ni se da cuenta. Usted no lo hace. Sucede en su vida, porque su vida

inconsciente es un suceder automático en el cual usted nunca participa deliberadamente.

¿Qué significa ser inconsciente? Significa estar identificado con su cuerpo del dolor, identificado con algún patrón emocional, mental o corporal. Implica una ausencia total del observarse, aunque Jesucristo lo haya enseñado. Significa que no hay un *Testigo* del suceder interno, que todo le sucede sin que internamente nunca se dé cuenta de nada.

En estado de inconciencia, sufriendo, el hombre es una máquina inhumana en acción, un biomecanismo en acción, un robot perfecto, sin propósitos trascendentes de ningún tipo, como un árbol.

1.6.7 El cuerpo del dolor en las relaciones

Hemos visto que toda emoción negativa deja una huella, una ceniza, en la mente, en el centro emocional y en las células del cuerpo. Ese conjunto de residuos de lo padecido en el pasado es el cuerpo del dolor.

Esa entidad energética, que vive en el interior de casi toda la humanidad, necesita alimentarse periódicamente, absorber nueva energía; su alimento es, necesariamente, la energía que vibra en una frecuencia semejante. Toda energía emocionalmente dolorosa puede ser el nutriente que el cuerpo del dolor necesita.

Esto explica por qué al cuerpo del dolor le fascinan los pensamientos negativos, el conflicto y el drama en las relaciones humanas. El cuerpo del dolor es adicto a la infelicidad. Es lo que en su

interior busca compulsivamente la negatividad emocional y la infelicidad en las relaciones humanas. Normalmente causamos sufrimientos en las personas más cercanas y queridas, sin comprender que esa es la acción del cuerpo del dolor. ¿Es la familia una verdadera relación, una comunión de los seres?

“La relación significa comunión sin temor, libertad para comprendernos el uno al otro, para comunicarnos directamente. Eso significa la relación, estar en comunión con el otro.”

Krishnamurti

Práctica N° 6: Reconozca si cambian sus emociones dolorosas

“Mientras esté sufriendo frecuentemente observe si su emoción dolorosa es siempre la misma o si cambia por sí sola.

No cambie internamente nada, sólo observe lo que se indica, mientras continúa sufriendo. ¿Cambia su dolor en el transcurso del tiempo? Descúbralo.”

1.7 La ley del péndulo emocional

La existencia es dialéctica

Como se ha explicado, el cuerpo del dolor emocional es un campo interno de energías vibrantes, de múltiples frecuencias de oscilación, en el cual cada frecuencia corresponde a una emoción vivida en el pasado. La frecuencia vibratoria de la energía de la ira no es la misma que la frecuencia oscilatoria de la pereza, por ejemplo. De manera que el cuerpo del dolor emocional es un océano de energías vibratorias, que se mueven, porque la energía nunca está quieta. La energía interna de las emociones vibra, se mueve, se desplaza, cambia, porque esa es la naturaleza de la energía. Pero ¿cómo se mueven las emociones?

1.7.1 La Ley del péndulo

La Ley del péndulo significa la oscilación de las cosas entre los opuestos. Un péndulo oscila de un lado al lado opuesto. Vemos obrar esta ley en la naturaleza, en el cambio de las estaciones del invierno al verano y luego de vuelta al invierno; del día a la noche y de la noche al día; del sol a la lluvia y de la lluvia al sol; del frío al calor...

También tenemos muchos péndulos dentro de nosotros:

- Tolerancia y represión
- Amor y odio
- Simpatía y antipatía
- Deseo y repugnancia
- Felicidad y desaliento
- Afirmación y negación
- Certidumbre y duda...

Todos estos péndulos tienen diferentes longitudes de onda, es decir, diferentes frecuencias de oscilación por segundo, porque son energías que vibran. Algunos van más rápidamente que otros, entre los contrarios, pero ninguno está estático jamás; todos son energías vibratorias, pendulares, que oscilan, sin que nunca permanezcan quietos, ni un solo instante, porque la naturaleza de la energía es la perpetua vibración, que es movimiento. Así es el cuerpo del dolor emocional, en constante movimiento entre contrarios, dentro de nuestro cuerpo.

También existe el periodo de nuestra vida que oscila entre el nacimiento y la muerte. Este es el período de vida. Oscilamos físicamente del nacimiento a la muerte, pero no vemos la oscilación opuesta: de la muerte al nacimiento. Esta falta de visión profunda es la que nos impide comprender la propuesta de Jesucristo acerca del *renacimiento*, en el cual el “ego” debe morir.

1.7.2 *La unidad de los contrarios*

En las tradiciones esotéricas es usual la referencia a todas las cosas oscilando de un lado a otro, de un estado a su contrario, de las fuerzas contrastantes dentro de sí, como si fuesen dobles. ¿Qué significa que una cosa sea doble? Significa que en todo hay un opuesto por lo cual existe y al cual se opone, pero los opuestos no son simultáneos sino consecutivos.

La oscuridad lleva implícita la luz como su opuesto, y la luz la oscuridad; juntas son una cosa doble que podemos llamar "*luz-oscuridad*". Una cosa que, dividida, se transforma en luz u oscuridad. La mente pensante no ve la cosa doble, pero ve la cosa dividida, y cree que todo está dividido siempre, como cosas aisladas.

En el ámbito psicológico de Occidente, la pena y el gozo son opuestos, irreconciliables, pero realmente son una sola cosa que podemos llamar "*gozo-pena*", que dividida se convierte en gozo o pena. Es un hecho un tanto extraño para la mente lineal, pero así es. Juntos son una cosa, pero son opuestos que se buscan. Dentro de usted está latente, como un potencial, un estado energético llamado gozo-pena, que se puede separar, abrir en dos que se buscan, y luego se separan.

Lo mismo sucede con el amor y el odio, un estado interno potencial que podemos denominar amor-odio. Son estado opuestos. El vaivén del péndulo hacia el amor es seguido por su retorno al odio. Lo que es necesario ver es que el amor y el odio, aunque son estados internos contrarios, forman una cosa que se puede llamar amor-odio, compuesta por elementos esencialmente inseparables, aunque el uno esté contra el

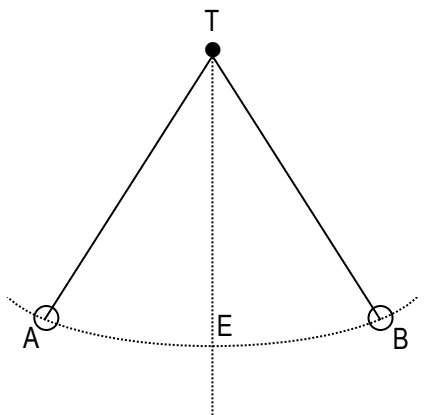
otro; es decir, no se puede tener el uno sin el otro, del mismo modo que no se puede tener un palo que no tenga dos puntas.

Es como si cada cosa contuviera en sí misma el germen de su autodestrucción. En cuanto abandona la unidad para dar paso a la dualidad, surge la muerte de uno de los dos... y luego su resurrección ... y así por siempre... oscilando.

Lo mismo sucede con la guerra y la paz; la escasez y la abundancia; la alegría y la tristeza; la salud y la enfermedad; la fatiga y la relajación...

1.7.3 *Todo cambia, nada permanece como es*

La Ley del péndulo indica que todas las cosas oscilan de un lado para el otro, pero al llegar a un punto en una dirección se produce una detención y empieza a activar la fuerza opuesta en la dirección contraria. Imagine un péndulo oscilante a la “derecha” e “izquierda”:



Un péndulo

En la medida en que se aleja cada vez más a la “*derecha*”, aminora su velocidad perdiendo potencia, hasta detenerse y enseguida el movimiento se invierte. Luego, entre más se aleja a la “*izquierda*” aminora su velocidad, pierde potencia, se detiene y enseguida invierte el movimiento hacia la “*derecha*”.

Es decir, los opuestos, llámense como se llamen, tienen alternadamente poder, vigencia, que se va debilitando en la medida de su aproximación al extremo que le es posible, se anula su poder y se convierte en su contrario.

Todos los fenómenos, todas las cosas visibles, todos los eventos, todos los sufrimientos, todas las emociones, toda la vida terrenal, es decir, todo lo que sucede en el mundo fenomenológico, tiene lugar entre fuerzas opuestas, o polos opuestos, y esa oscilación es lo que mantiene el equilibrio. Todo oscila hacia este lado y después hacia el lado contrario, de modo que:

- La guerra sigue a la paz y la paz sigue a la guerra.
- De la enfermedad a la salud, de la salud a la enfermedad.
- Del bien al mal, del mal al bien.
- Del llanto a la risa, de la risa al llanto.
- Del placer al dolor, del dolor al placer.
- De la depresión al gozo, del gozo a la depresión.
- Del apego al desapego, del desapego al apego.
- Del amor al odio, del odio al amor.

En la dimensión de los fenómenos manifiestos nunca nada se mueve en una sola dirección; tarde o temprano todo se convierte en su contrario, y vuelve y juega. Nunca nada es siempre lo mismo. Todo cambia. No hay estados fijos, sino procesos. Nada es, todo *sucede*. La vida es un suceder. Nada es siempre lo mismo. Nada permanece como es. La impermanencia de todo es una de las leyes del Universo, porque toda “*forma*” es energía vibrante, en perpetuo movimiento.

“El mundo en el que la gente creía antes de la Revolución Científica era un mundo vivo. En China, la gente veía el mundo como un juego dinámico entre fuerzas energéticas que cambian constantemente. Nada es fijo o estático; todo fluye, cambia o nace sin cesar.”

William A. Tiller
Psico energético

1.7.4 La vida es dialéctica, la mente es lineal

Todo en la vida llega a su fin y se convierte en su opuesto, es reemplazado por su opuesto. El final de la guerra es la paz y el final de la paz es la guerra. El final de la tristeza es la alegría y el final de la alegría es la tristeza. La existencia es así, *dialéctica*, oscilando entre opuestos que se buscan, sin polarizarse jamás.

¿Cuál es la actitud de la mente frente a esta extraña realidad existencial? Para la mente ordinaria, cuya tendencia es lineal (1, 2, 3, 4...) le es imposible comprender la unidad de las fuerzas opuestas y su manera de proceder. Por su naturaleza lineal, la mente no puede

comprender la unidad dialéctica de los contrarios, no comprende los procesos internos del ser humano, incompreensión que se convierte en sufrimiento emocional, consecuencia de la ignorancia de sí-mismo.

Observe la gráfica del péndulo. La vida es dialéctica, se mueve entre contrarios buscando la síntesis, el equilibrio dinámico. No busca la quietud, sino el equilibrio. Se desplaza de A a B, de B a A, de A a B... pasando por el punto de equilibrio E, como una tendencia, no como la búsqueda de un punto quieto. E no es un punto quieto, muerto, sino la tendencia entre A y B, y esa tendencia es el equilibrio. Esa tendencia hacia E es lo que hace que ni A, ni B, se desboquen hacia un extremo absoluto, más allá del péndulo. Esta tendencia hacia el punto E es lo que evita los excesos.

El punto E existe precisamente porque A y B son contrarios que se buscan, para convertirse en el otro. Ese es un proceso dialéctico, creativo, que la Física Cuántica constata: un electrón tiene carga eléctrica (-) y un protón tiene carga eléctrica (+); si esas dos partículas subatómicas se encuentran, se unen formando una molécula de hidrógeno, siendo partículas de signo eléctrico contrario. Los opuestos se fusionan, o se convierten en el opuesto.

Pero la mente es de naturaleza lineal, no dialéctica. Pensamos en función de una cosa aislada, comparándola con otra cosa aislada, pero la mente no puede ver la unidad de las dos cosas. No pensamos simultáneamente en función de dos cosas. Pensamos en el punto A, o en el punto B, o en el punto intermedio E en la curva A – E – B, en la gráfica, pero la mente no tiene la perspectiva de la simultaneidad de dos cosas opuestas, oscilando entre sí, buscándose hacia un equilibrio inestable, que evita la polarización.

La mente, que es adicta, se pega a una fuerza, por ejemplo, la *alegría*, como si fuese una realidad absoluta, para siempre, sin poder ver que la alegría contiene la tristeza. Nadie puede estar alegre siempre. Nadie puede estar triste siempre.

La mente piensa en A, sólo en A, deseando que se prolongue hasta el infinito, y repudia la fuerza B como negativa, porque ni ve ni comprende el proceso oscilatorio entre contrarios, que es la naturaleza esencial de los procesos existenciales. En la existencia no hay contrarios irreconciliables, no hay contrarios absolutos, que existan por sí mismos para siempre. No existe Dios sin el Diablo, no existe el Diablo sin Dios.

Entonces, la mente, que no comprende los procesos dialécticos crea los términos "*positivo*" y "*negativo*" para los estados A y B, y se identifica con uno de los dos. También inventa lo de "*bueno*" y "*malo*", "*bonito*" y "*feo*", para asignar una significación a un hecho que no comprende, para interpretar la energía con la cual se ha identificado, pero evidentemente esas categorías son invenciones de la mente.

Es el mundo de las "*categorías*" inventado por la mente al fraccionar la realidad, pero realmente esas categorías no existen. Son creaciones de la mente. Nada es bonito, ni feo. Nada es bueno, ni malo. La calidad de la percepción egocéntrica es la que decide que eso es bonito, o feo, o malo, o bueno. Las categorías son subjetivas, porque la realidad es así, "*tal como es*", sin adjetivos.

Las cosas "*son como son*", sin adjetivos, pero la mente las interpreta asignándoles una significación mediante el pensamiento, que se nutre de la memoria anacrónica. Esa significación, aplicada a la

realidad, es la causa del sufrimiento que fortalece al cuerpo del dolor emocional.

Esta mente lineal, incapaz de comprender la realidad dialéctica, causa sufrimientos, porque ignora la naturaleza de la realidad, pero la interpreta a su manera egocéntrica. Esa interpretación es la que crea el sufrimiento emocional a su medida, según las necesidades de su ser interior inconsciente, que se nutre de sus sufrimientos. Esa interpretación de la realidad, es el pensamiento que crea su sufrimiento, para usted.

Si la mente viera cómo son las cosas, tal cual son, no crearía sufrimiento. Pero ella no ve, sólo piensa, desde la memoria vieja, en una sola cosa, le asigna una significación, una categoría, un adjetivo... y sufre. El sufrimiento emocional es absolutamente egocéntrico. Su ego lo crea para usted, porque su ser inconsciente lo busca, lo necesita, se nutre de eso, se complace en sufrir.

Entonces, si la mente no ve, no observa, no comprende la realidad, ¿cuál es la solución al problema existencial del Ser humano? ¿Cómo liberarse del sufrimiento? ¿Cómo abandonar los adjetivos? ¿Cómo liberarse del pasado? ¿Cómo abandonar las categorías?

Además de la energía de A y de B, una Tercera Fuerza T, el Testigo, el Observador, es necesario en la cúspide del péndulo. Una tercera fuerza distinta y distante de A y B, capaz de ver la oscilación hacia un lado, luego hacia el otro, sin identificarse con nada, capaz de ver la oscilación dialéctica, observar eso, tal como es, sin categorías, sin adjetivos, sin interpretaciones, sin intervenir en la realidad que sucede.

Sin el Testigo T el sufrimiento no tiene solución, porque nada transmuta esas energías.

El proceso de autoliberación del sufrimiento emocional sólo es posible si surge en el Ser de la persona la Tercera Fuerza, el Testigo T, el observador objetivo capaz de ver la realidad tal como es. Esta es la solución que propone la Sabiduría de las Escuelas orientales, pero en general, la humanidad no sabe cómo activar al Testigo interior T que observa los procesos internos, desde el punto superior del péndulo.

Sin Atención no hay observación de sí-mismo, y sin esa autoobservación no hay transmutación del sufrimiento. Necesitamos comprender qué es la observación de sí, la observación del sufrimiento.

¡La observación transmuta lo observado!

Pero el Testigo T debe estar Presente, para que la observación sea posible.

Práctica N° 7: ¿Cómo sería su vida si no sufriera?

“Mientras esté sufriendo, frecuentemente hágase esta pregunta: “¿Cómo sería mi vida si no sufriera?”.

No cambie nada, continúe sufriendo, pero hágase esa pregunta y observe lo que sucede en su ser interior.”

Segunda parte

2. La solución al problema del sufrimiento humano

2.1 *Es necesario estar Presente*

Despertar para observar-se

Hemos afirmado que el sufrimiento eterno de la humanidad sucede en el tercer estado de conciencia, el “*estado de sonambulismo*”, y que para liberarse de esa miserable situación existencial el hombre debe avanzar hacia el cuarto estado de conciencia, la conciencia de sí-mismo, en el cual la energía del sufrimiento se transmuta en Conciencia. El sufrimiento se extingue en la energía de la conciencia de sí.

Pero, para activar la conciencia de sí, la persona necesita estar *Presente, Despierta, Atenta*, como un *Testigo* observador del suceder interno; la persona está Presente, pero también la realidad del momento está Presente, porque la Presencia es una conexión con la realidad.

2.1.1 *Dividir la atención*

Para estar Presente, Aquí y Ahora, es condición dividir la atención, tal como la flecha bidireccional. La parte de la atención dirigida hacia

dentro de sí es la que va a permitir estar Presente, Despierto, observando la vida “*tal como es*”.

Pero este proceso intencional de dividir la atención no es fácil, porque es contra-natura, la naturaleza no lo propicia, la persona no lo necesita, no sabe que existe, no sabe cómo hacerlo, no comprende su importancia. Pero hay personas que necesitan hacerlo, y lo hacen, pase lo que pase.

2.1.2 *Renacer*

Dirija su atención hacia su cuerpo, focalícela ahí, manténgala ahí, siéntalo, sin pensamiento alguno. Sienta la sensación de su cuerpo.

Súbitamente usted aparece separado de la nada, siente que existe Aquí y Ahora, separado de todo, interno y externo, como si hubiera “*renacido*” sin saber de dónde viene, ni para dónde va, pero “*Soy, Aquí, Ahora.*” Ha despertado, está presente.

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

Jesucristo
San Juan 3,8 Biblia

Esta sensación nítida de existir, Aquí y Ahora, es el estado “*Despierto*” que permite abrir la puerta del cuarto estado de conciencia, para penetrar en él, hacia el Misterio que está oculto en su propia vida. Estamos en la puerta de lo sublime que está oculto en todo.

Ahora, desde este estado Despierto, en medio de la cotidianidad puede sentir que está Presente, sentir que “*Estoy-Aquí-Ahora*,” receptivo y perceptivo, sentir que “*Existo-Aquí-Ahora*,” abierto a todo, sin un solo pensamiento.

Este estado de Presencia interior no es una entidad, no es un “yo”, no es un pensamiento; es un estado interno de Presencia consciente, es un estado interno del Ser, desde el cual, ahora sí, puede observar la energía del sufrimiento. Ha empezado el final del eterno sufrimiento.

Mientras esté en el estado de intensa Presencia, usted está libre del pensamiento. En el instante en que su atención consciente caiga por debajo de cierto nivel, el pensamiento egocéntrico se apresura a reaparecer, y con él renace el sufrimiento.

Para estar Presente, Despierto, en la vida diaria, es necesario estar firmemente arraigado en la conciencia de sí, en la sensación consciente de su cuerpo, desde donde puede observar sus melodramas emocionales y ponerles fin. De otro modo, la poderosa inercia de la mente lo arrastrará al viejo desorden interno, que es el pensamiento.

¡La observación consciente del sufrimiento lo transmuta en Conciencia!

“¿Puede ver ahora el significado más profundo y más amplio de volverse presente como el observador de su mente? Siempre que usted observa la mente, retira la conciencia de las formas mentales, y entonces se convierte en lo que llamamos el observador o el testigo.”

Eckhart Tolle

Cuando la conciencia se libera de su identificación con las “*formas*” físicas, mentales y emocionales, se vuelve lo que los Maestros llaman Conciencia iluminada, que es la puerta de entrada al quinto estado de conciencia, la “*conciencia objetiva*”.

2.1.3 *El “Despertar” en la Biblia*

Realmente no hay nada nuevo en lo que estamos afirmando. Quizás desde Hermes, en el Egipto antiguo, en todas las Escuelas de Sabiduría de Oriente y en todos los textos considerados como sabios o sagrados, cada uno en sus términos, se insiste en la necesidad de Despertar, estar Atento, estar Presente, para que el hombre de esta tierra pueda desarrollar la evolución interior que le es posible.

Tal sucede en los textos Védicos, literatura sagrada de la India, escritos unos 2.000 años a.C.; en el Bhagavad-Gita, del hinduismo; en el Tao Te King, escrito por Lao Tse en China, unos 500 años a.C.; en el Corán de los árabes, y en la Biblia de los judíos y los cristianos. En todos estos textos se dice que los hombres están dormidos y que deben despertar.

¿Cuántas veces se afirma lo mismo en la Biblia? Más veces de las que pueda imaginar, pero el mensaje no ha sido comprendido. Desde el Génesis mismo está dicho:

“Y despertó Jacob de su sueño, y dijo: Ciertamente Jehová está en este lugar, y yo no lo sabía.”

Génesis 28,16

En el Antiguo Testamento encontramos invocaciones de este tono:

“Despierta, alma mía.”

Salmo 56,8

“Jehová despertó el espíritu de Ciro rey de los persas...”

2 Crónicas 36,22

“Y desperté, porque Jehová me sustentaba.”

Salmo 3,5

“Despertad, borrachos, y llorad.”

Joel 1,5

“Y muchos de los que duermen en el polvo de la tierra serán despertados, unos para vida eterna, y otros para vergüenza y confusión perpetua.”

Daniel 12,2

Y el Nuevo Testamento dice que:

“Despiértate, tú que duermes, y levántate de los muertos, y te alumbrará Cristo.”

Efesios 5,14

“Dicho esto les dijo después: Nuestro amigo Lázaro duerme, más voy para despertarle.”

San Juan 11,11

¿Por qué la insistencia de Jesucristo en la necesidad de Despertar?
Él mismo lo dice:

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

San Juan 3,7

Entonces, la propuesta de Jesucristo no es nacer para ser crucificado sino *“renacer”*, que bien podemos comprenderlo como el *“Despertar”*, la disolución del *“yo”* en la nada, activar la *“conciencia de sí-mismo”*, porque:

“El reino de Dios no vendrá con advertencia; ni dirán: Helo aquí o helo allí, porque he aquí el reino de Dios está entre vosotros.”

San Lucas 17,21

Si el *“reino de Dios”* está entre nosotros, ¿hacia dónde debemos dirigir la mirada interior? Jesucristo mismo lo dijo de manera muy clara:

“La lámpara del cuerpo es el ojo; así que, si tu ojo es bueno, todo tu cuerpo estará lleno de luz; pero si tu ojo es maligno, todo tu cuerpo estará en tinieblas.”

San Mateo 6,22

Bien puede asociar estas palabras del Maestro con el sufrimiento y con el cuerpo del dolor, que hemos comentado. Él sabía.

2.1.4 *La mayor dificultad para “Despertar”*

El mayor obstáculo para vivenciar el Despertar interior es la identificación con su mente, la identificación con su memoria episódica, la identificación con su pensamiento disfuncional, su identificación con todo.

La “*identificación*” es un estado interno en el cual siente que “*yo soy eso*”: mi dinero, mi casita, mis hijos, mi trabajo, mis creencias... Es un rasgo específico del estado de sonambulismo en que vive la humanidad.

No ser capaz de dejar de pensar es una verdadera calamidad existencial, porque mientras pensamos en la realidad, esa misma realidad desaparece del marco de nuestra conciencia. Mientras pienso “*acerca de*” cierto hecho, no hay percepción pura de ese hecho. El hecho desaparece.

La humanidad no ha caído en cuenta de esta situación, que es componente del estado de enajenación en que se encuentra, razón por la cual la considera normal. El ser humano vive normalmente enajenado, sin que haya descubierto este profundo estado de inconciencia.

“La identificación con su mente crea una pantalla opaca de conceptos, etiquetas, imágenes, palabras, juicios y definiciones que bloquea toda relación verdadera. Se interpone entre su “yo” y su ser esencial, entre usted y su prójimo, entre usted y la naturaleza, entre usted y su Dios.”

Eckhart Tolle

Es esta pantalla de pensamientos la que crea la ilusión de que usted está separado de todo, pero realmente está identificado con las “formas” de todo. En este estado ignora el hecho esencial de que, debajo del nivel de las apariencias físicas y las formas separadas, usted es *Uno con Todo* lo que es. ¿Por qué? Porque toda “forma” manifestada es energía, y en la energía subyace la Conciencia. ¡Todo es Conciencia!

En este estado de identificación usted cree que usted es su mente, porque su mente se ha apoderado de usted. En consecuencia, identificado con su mente, que es su pasado, usted no necesita Despertar, ni estar Presente, ni estar Atento, ni ser Testigo observador de nada. Desaparece su posibilidad evolutiva hacia niveles superiores de Conciencia. La identificación es la negación de la posibilidad de crecer.

¿Cómo desidentificarse de sí-mismo, de su mente, y de todo? Dirija su atención hacia su cuerpo, focalícela ahí, manténgala ahí, mientras siente su masa, su peso, su volumen, su posición, su movimiento; ahora, sienta que “*Estoy-Aquí-Ahora, Vivo, que existo, que respiro, que Soy.*” ¡Estoy Despierto! Ahora sí, desde este estado lúcido, puedo ser Testigo observador del suceder interno, incluido el sufrimiento.

Esa observación consciente de sí-mismo va a transmutar las energías del sufrimiento. Es un hecho, constatado por la ciencia, que la observación modifica lo observado, por efecto de la energía de la Atención que está implícita en esa observación, tal como veremos enseguida.

La observación contiene la energía de la Atención, poderosa energía psíquica que carece de ego. La Atención transforma, la Atención es el instrumento de la Conciencia para transmutar todo.

2.1.5 Para Despertar, abra todos los sentidos

En medio de su cotidianidad, en cualquier momento, abra todos los sentidos como ventanas abiertas al suceder de la vida. Abra sus ojos, su mirada, su escuchar, su sentir, a la totalidad de la vida, como radares capaces de percibir todo lo perceptible sensorialmente, sin pensamiento alguno, sin foco alguno.

Esta práctica produce el estado interno de presencia Despierta, desde la cual puede continuar con la observación de sí-mismo y la percepción sensorial de la realidad externa, tal como son. Pero es claro que si usted no está Despierto, presente, atento, no puede observar nada, ni percibir nada conscientemente.

Desde este estado Despierto puede sentir que EXISTO – AQUÍ – AHORA, receptivo y perceptivo. Como utiliza los sentidos abiertos, puede ser Testigo observador de las cosas y eventos internos y externos, y de sus relaciones con todo lo que sucede fuera de sí-mismo.

En este estado Despierto, presente, atento, hay mucho menos “yo” y más empatía y conexión con el suceder de la vida, con la vida misma “*tal como es*”.

Empieza a aparecer una conexión empática con todo el suceder, con la vida, con la existencia, con todo.

Práctica N° 8: Observe su mente

“En medio de su vida cotidiana, frecuentemente encuentre instantes oportunos para dirigir su atención a su mente, y observar en qué está pensando.

Reconozca en qué está pensando, sin cambiar nada, sin rechazar nada, sin intervenir en ese pensamiento, sin juzgarse, sin hacer nada.

*Simplemente observe en qué está pensando **en ese instante**, sin nada más, sin hacerle nada a ese pensamiento.*

Por ejemplo: “Estoy pensando en el trabajo que tengo pendiente para mañana.” “Estoy pensando dónde estará mi hijo.”

Descubra lo que le sucede al pensamiento cuando lo observa.”

2.2 *El poder transformador de la observación*

El fuego de la Atención

¿Cómo es posible que la observación del sufrimiento lo transforme en un estado superior de conciencia? ¿Qué es esta alquimia energética? ¿Cómo es posible que la observación pura de las energías del sufrimiento las transforme en energías de un nivel superior? ¿Por qué la observación del sufrimiento, sin un solo pensamiento, me libera de esa patología existencial? ¿Por qué?

2.2.1 *La observación en la antigüedad mística*

Desde la antigüedad, las Escuelas de conocimiento esotérico —Yoga, Budismo, Taoísmo, Zen, Sufismo, Tantra— 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 nunca han explicado el por qué de la eficacia del proceso. La vamos a explicar.

Es muy interesante descubrir que desde la antigüedad mística hasta hoy, la enseñanza acerca de la observación de sí mismo ha sido una constante histórica, utilizando siempre términos muy similares, no obstante el transcurso de los milenios.

La antiquísima filosofía Samkhya, en la India, afirmó que:

“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 Amirvan
Samkhya

En la filosofía Vedanta, en la India, desde hace unos 4.000 años, se enseña 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, encontramos esta radical y luminosa explicación:

“En la epistemología budista el ver desempeña un papel muy importante, pues constituye la base del

comprender. Sin ver es imposible comprender; todo conocimiento real tiene su origen en la visión. Por ello comprender y observar se suelen encontrar unidos en la enseñanza del Buda. Por consiguiente, la filosofía budista indica observar la realidad “tal como es”. Ver es experimentar la iluminación.”

D.T. Suzuki
Zen

Jesucristo, en términos propios de su Ser y su sabiduría, afirmó lo mismo hace 2.000 años:

“¿Teniendo ojos no veis, y teniendo oídos no oís?”

San Marcos 8,18
Biblia

“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.”

San Marcos 13,33

Un budista contemporáneo nuestro nos dice que:

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

Dhiravamsa
Budismo

Y 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

Así que, en el lapso de unos 5.000 años, la misma idea, la misma propuesta mística, 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?

La autosanación y la conquista de la libertad interior (liberarse de la mente egocéntrica, del “yo”, del sufrimiento) se inicia, según las tradiciones místicas, con la observación de sí-mismo para “ver” lo que está sucediendo en el espacio interno del propio ser.

Pero este énfasis en la *“visión”* no debe ser tomado literalmente, como un mirar con los ojos, puesto que la experiencia mística de la realidad es, esencialmente, una vivencia asensorial. Si cierra los ojos puede “ver” su estado interior en este instante, pero ese “ver” interior es,

realmente, la conciencia de la realidad en el momento presente. Ver, observarse, atestiguar, es ser consciente de “*lo que es*”; es una función de la conciencia que mira los contenidos que hay dentro de sí.

2.2.2 La observación y la ciencia del siglo XX

A principios del siglo XX, Ernest Rutherford descubrió que los átomos no eran las partículas duras y sólidas imaginadas por Newton, sino que eran formas compuestas por campos enormes de energía dentro de los cuales se movían partículas subatómicas extremadamente pequeñas, los electrones, girando alrededor del núcleo, encadenadas a él por medio de fuerzas electromagnéticas.

Este sorprendente descubrimiento dio origen a una nueva ciencia, la Física Cuántica, creada en 1920 por un grupo internacional de físicos que incluía a Niels Bohr de Dinamarca, Louis de Broglie de Francia, Erwin Schrödinger y Wolfgang Pauli de Australia, Werner Heisenberg de Alemania y Paul Dirac de Inglaterra.

Esta nueva física descubrió dos hechos extraordinarios: un conjunto de desconcertantes leyes irracionales que rigen el mundo subatómico, y la demostración empírica de que “*el observador influye en el objeto observado*”.

“Mi decisión consciente de cómo observar un electrón determinará hasta cierto punto las propiedades del electrón. Si le hago una pregunta sobre partículas, me dará una contestación sobre partículas. Si le hago una

pregunta sobre ondas, me dará una respuesta sobre ondas.”

Fritjof Capra

Surge así la idea revolucionaria de que estamos *implicados* en la realidad por medio de la observación. Aunque la naturaleza y el alcance de esa influencia aún es objeto de amplio debate en el mundo científico, es un hecho que:

“La característica crucial de la teoría cuántica es que el observador es necesario no sólo para observar las propiedades de un fenómeno atómico, sino incluso para causarlas.”

Henry Stapp
Físico

¿Hasta dónde participa la observación en la creación de la realidad? Heisenberg opinaba que las partículas existían fuera de la mente, pero Niels Bohr afirmaba que la realidad cuántica, el mundo dentro de los átomos, sólo existe cuando es observado.

De manera que, según la Física Cuántica, nuestra implicación en la realidad tiene dos opciones: la observación *modifica* la realidad o la observación *crea* la realidad subatómica. En una u otra, está el poder de la observación. Krishnamurti agrega una nueva opción: el mundo es como usted lo percibe; si cambia su percepción, cambia el mundo.

A raíz de los descubrimientos de la Física Cuántica dentro de la dimensión subatómica, el misterio de la realidad, el misterio de la materia, de la masa de las cosas, se manifestó como un hecho más profundo de

lo previsto, absolutamente irracional, hermoso, inescrutable, un enigma que ocupa la atención y la pasión de buena parte de la ciencia física actual. El mayor enigma es la participación de la observación en la creación de la realidad:

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

Mark Vicente
Físico

“La observación produce un efecto físico.”

David Bohm

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

Fred Alan Wolf
Físico

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

Henry Stapp

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

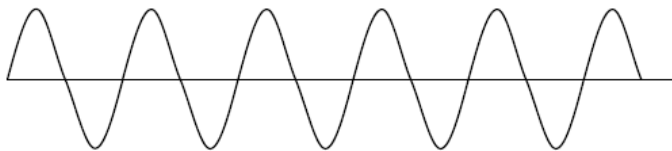
Brian Green
Físico

2.2.3 *¿En qué radica el poder de la observación?*

Hasta ahora no había respuestas claras, conocidas, ni en la ciencia ni en el misticismo, pero es un hecho autoverificable que la observación produce un efecto, una mutación en lo observado. ¿Por qué? Desarrollemos una hipótesis razonable, fundamentada en los principios de la física clásica, que se puede comprobar en el laboratorio.

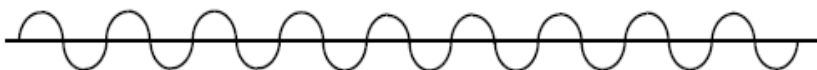
Es un hecho que la observación, interna o externa, contiene en sí misma la energía de la *Atención*. La observación es como una linterna que puede ser focalizada, y la Atención es la luz que surge de esa linterna iluminando todo. Esa Atención psíquica es una energía sin ego, intensa, poderosa, que también vibra, con una muy alta frecuencia oscilatoria. La energía está en la luz y no en la linterna, está en la Atención y no propiamente en la observación que la contiene.

¿Qué pasaría si observo una emoción como la ira? Lo que realmente estoy haciendo es aplicarle a la energía de la ira la energía de la Atención observadora, superponiendo dos energías de distinta frecuencia, y entonces sucede lo que en la física clásica se denomina “*El principio de interferencia de dos ondas*”; representemos la energía de la ira así:



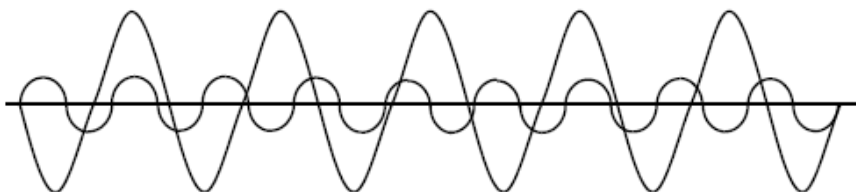
Energía de la ira

Al observar la ira lo que realmente se está haciendo es aplicarle la poderosa energía de la atención, puesto que la ha focalizado en ese estado emocional. Podemos visualizar la energía de la atención vibrando así:



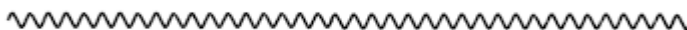
Energía de la atención

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.



Sobreposición de las dos energías

La sobreposición de estas dos ondas vibratorias está regida por “*El principio de interferencia de dos ondas*”, que hace que las dos energías se transformen en una nueva energía de otra calidad, así:



La nueva energía

¿Qué se hicieron la energía de la ira y la energía de la atención? Desaparecieron. Se transmutaron en una nueva energía, en un nuevo estado interno que depende sólo de la calidad de la atención aplicada a la “*forma*” observada.

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, más puras, más sutiles, dependiendo de la calidad y la intensidad de la atención observadora.

Si queremos descubrir lo que realmente somos, es necesario abandonar el pensamiento mágico que imagina dioses, cielos, infiernos. No es necesario creer en algo o alguien. La percepción pura de “*lo que es*”, sin un solo pensamiento, es el principio de la Verdad.

La autosanación, la autotransformación, la autorrealización, la trascendencia de las “*formas*” manifestadas, no es un hecho espiritual; es un proceso físico, material, energético, que podemos asumir hasta el estado de *Mente pura*. Allí, en ese estado profundo de sí mismo, es donde puede suceder el verdadero misterio espiritual: la manifestación de la Verdad, de la Conciencia. Es el Nirvana, el Tao, la Epifanía.

2.2.4 Se devela el secreto de la autotransformación

Según las gráficas anteriores, la “*forma*” de la ira se ha disuelto, la energía de esa emoción se ha transmutado, ha terminado por efecto de la atención focalizada y observadora.

La ira, la emoción, todas las “formas” del sufrimiento, son energías que han tomado esas “formas” de manifestarse, y la atención observadora es otra energía de naturaleza mental, que carece de ego y de “forma”, pero tiene el poder de transmutar el sufrimiento.

En el Universo hay dos energías puras: la luz, que carece de masa y crea todas las “formas” manifestadas, y la Atención, que carece de ego y transmuta todas las “formas” creadas por la luz. La vida y la muerte.

Magia cósmica.

Si a la energía del sufrimiento le sobreponemos la energía de la atención observadora, sin un solo pensamiento, las dos se transmutan en un estado superior de conciencia.

La atención es el instrumento que la Conciencia absoluta utiliza para transmutar todo en un estado superior de conciencia. Esta es la alquimia interior, esta es la magia mística.

La luz crea todo y la atención transmuta todo.

Es la danza cósmica del dios Shiva, del hinduismo.

Si recordamos que toda la energía del Universo fue creada en el momento del Big Bang, hace 13.700 millones de años, entonces el misterio milenario del poder de la meditación queda develado. El retorno se comprende ahora.

“La forma más elevada, el apogeo de la energía, es el estado de la mente cuando cesan las ideas, los

pensamientos, todo sentido de dirección o motivo; cuando la mente es energía pura. Esa energía es la atención.”

Krishnamurti

Este es el secreto de la alquimia interior. Este es el poder de la atención al observar cualquier “*forma*”, 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, donde la Verdad se puede manifestar, donde la epifanía puede suceder.

Entonces, el sufrimiento tiene un propósito sublime. Crea las energías que pueden ser transmutadas en Conciencia, si hay atención observadora pura, fina, intensa, focalizada, mantenida en esa energía, sin un solo pensamiento.

Pero si la persona carece de esa atención, el sufrimiento se nutre de las energías emocionales, el Ser de la persona se identifica con ellas, y entonces sufre como un condenado, como un animal. Así, la vida se convierte en el “*valle de lágrimas*” que predicán algunas religiones.

Si no hay atención observadora, la persona padece su vida.

Si hay atención observadora, la persona evoluciona hacia estados superiores de Conciencia, a partir de las energías de ese padecer.

2.2.5 *La Atención y la meditación*

Cuando usted aplica el poder de la Atención a un foco (la ira, el miedo, el sufrimiento...) ese foco se transmuta en cumplimiento de “*El principio de interferencia de dos ondas*”, tal como se ha explicado.

Pero ¿existe una Atención sin foco? ¿Hay una atención sin que la mente se concentre en un objeto? ¿Puede la mente prestar Atención plena sin excluir nada? Puede hacerlo, y ése es el único estado de verdadera Atención absoluta. Los otros estados son los procesos necesarios para la sanación y purificación del sí-mismo, del ser actual.

“Si usted 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 búsqueda de un resultado.”

Krishnamurti

Entonces, la meditación es un proceso en el cual la mente se libera de todos los sistemas, y puede conceder Atención plena, sin estar absorto en algo y sin hacer esfuerzo alguno para concentrarse.

Práctica N° 9: Observe su estado emocional

“Muy frecuentemente, en medio de su cotidianidad, encuentre momentos para observar su estado emocional de ese instante, sin pensar.”

Descubra la emoción que sucede en ese instante, obsérvela, sin pensar, sin interpretarla, sin aplicarle significados, sin hacerle nada, sin adjetivos.

Simplemente descúbrala, reconózcala y obsérvela.

¿Qué sucede?”

2.3 *Los estados de conciencia*

El estado de sonambulismo

En el péndulo emocional A son las espinas y B es la flor. Oscilamos entre A y B, pero nunca nos conectamos con el punto E, que es la fragancia de la flor.

A es el odio y B es el amor. Oscilamos entre A y B, pero nunca percibimos el punto E, que es el estado de compasión. La compasión es la acción del amor, el amor en acción.

A es el ayer y B es el mañana. Oscilamos entre el pasado y el futuro, pero nunca nos sentimos en el punto E, que es Aquí – Ahora – Esto, “*lo que es*”, en el momento presente.

A es “*lo que no me gusta*” y B es “*lo que me gusta*”, pero nunca percibimos el punto E, que es la realidad del momento presente, la vida real, tal como es, sin atributos de ningún tipo.

A es el dolor y B es el placer. Oscilamos entre A y B, pero nunca vivenciamos el punto E, que es el estado dichoso de Ser lo que soy en cada instante.

¿Por qué vivimos tan mal? ¿Por qué nos es tan extraño, tan ajeno, el estado T en el péndulo, donde podríamos ser dichosos, compasivos, serenos, humanos? Porque nacemos ignorantes e inconscientes, y así podemos morir si durante el breve lapso de la vida no superamos tales condiciones tan desfavorables.

El ser humano nace como una máquina biológica perfecta, inteligente y asombrosamente compleja, pero ignorante del mundo externo e inconsciente de sí mismo. Sin la menor noción acerca de un misterio y una posibilidad trascendente que están ocultos en su Ser, padece su vida sin sospechar que ese misterio oculto es la verdadera Esencia de su Ser.

El ser humano común casi nunca descubre que su ignorancia acerca de sí-mismo, de su ser actual, oculta el misterio sublime de su existencia y la razón verdadera para vivir:

“Sólo existe el problema; no hay respuestas; en la comprensión del problema está su disolución.”

Krishnamurti

2.3.1 El hombre es un ser perfectible

La idea que subyace en todas las Escuelas de Sabiduría (Yoga, Budismo, Zen, Sufismo, Taoísmo, Tantra) es que el hombre actual no es un ser perfecto, pero es perfectible. La naturaleza lo desarrolla biológica y psíquicamente hasta cierto punto, y ahí lo abandona.

El ser humano nace con su cuerpo–emoción–mente en funcionamiento biológicamente perfecto, pero ignorante e inconsciente de todo, y desde esa muy desfavorable situación podría continuar con su propio crecimiento interior, pero no sabe cómo, ni por qué, ni para qué. La posibilidad está en su Ser, pero está oculta.

Esa posibilidad evolutiva del ser humano significa el desarrollo de ciertas cualidades y estados interiores, que habitualmente permanecen embrionarias y que no pueden desarrollarse por sí solas: niveles superiores de conciencia, la atención focalizada y mantenida, la percepción pura de la realidad externa e interna “*tal como son*”, la transmutación de las energías internas...; pero ese desarrollo del potencial humano sólo es posible si la persona tiene la necesidad interior de algo trascendente y la capacidad para asumir seriamente los procesos que son necesarios.

En tal caso, la persona puede iniciarse en la búsqueda interior de su posibilidad suprema, pero sola no puede, porque carece del conocimiento pertinente. Necesita de una ayuda suficiente, oportuna y precisa por parte de Maestros o instructores capacitados por su propia experiencia.

Debemos comprender, desde el principio mismo, que sin ciertos procesos, específicos y exigentes, la posibilidad de activar niveles superiores de conciencia, en lo cual radica su perfectibilidad, es imposible. Que sin cierto Trabajo Interior, persistente, atento, inteligente, la evolución posible es imposible. Que sin ayuda, es igualmente imposible.

La posibilidad está dada para cada ser humano, pero la determinación de hacer lo que hay que hacer, pase lo que pase, es de muy pocos, y cada vez son más escasos.

“Durante mucho tiempo el trabajo consiste en hacer cosas difíciles, en hacer lo que no quiero hacer, en ciertos esfuerzos, y es verdad que es así, pero llega un punto donde mi necesidad coincide con lo que es pedido, con lo que es necesario.”

Olivier Laingel Salzmann

2.3.2 *¿Qué es la evolución posible?*

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 muy bajo nivel de conciencia en que se encuentra, para que empiece desde ahí. La evolución de uno mismo consiste en ir hacia el interior de sí-mismo, a partir del estado en que estamos.

La tendencia natural inferior del hombre es ir hacia el exterior; es la vida hedonista que busca satisfacer los deseos con las “formas” externas, sin profundizar en nada. Es la tendencia animal, la del deseo, la del placer, la del mundo, ver hacia afuera, consumir, tener, llenarse de todo, buscar el éxito, el prestigio, la posición social...

La tendencia natural superior del hombre es ir hacia su interior. Es la tendencia espiritual, la del no-deseo, no-tener, no-pensar, pero Ser.

Pero antes de 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 ésta ya culminó en la especie humana. Desde el Big Bang, hace 13.700 millones de años, la Conciencia absoluta 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 humana. La creación biológica del ser humano ya terminó.

Ahora, a partir de lo recibido, usted 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. La Conciencia, el Universo y la naturaleza crearon la especie humana, y ahora usted, como individuo, puede evolucionar en la dirección de la Conciencia. Es el retorno a la Fuente.

Con el hombre finaliza el proceso de la evolución natural, biológica, automática. El hombre es el último producto de la evolución inconsciente. Con el hombre puede iniciarse la evolución consciente, pero ésta debe ser asumida totalmente por él, si él necesita hacerlo y si descubre cómo.

En términos de conciencia, ¿hasta dónde llegó la naturaleza al crear la especie humana? Hasta el mal llamado “*estado de vigilia*” o “*estado de sonambulismo*”, que es el estado de “*darse cuenta*” de lo externo, instintivo, propio de todos los animales, atributo biológico del cerebro, función que protege la vida ante los peligros circunstanciales. Es un estado extraordinariamente elaborado del cerebro, el principio de

la conciencia, una conciencia muy primitiva, muy elemental, pero en términos absolutos fue una creación maravillosa.

En ese estado de sonambulismo el ser humano “*se da cuenta*” de lo externo, es consciente de lo externo, del mundo, instintivamente es consciente de lo que sucede en el entorno, pero no es consciente de sí mismo. La naturaleza llegó hasta ahí, hasta el “*darse cuenta*” de lo externo, y ahí nos abandonó.

“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 al “darse cuenta”. 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

Por ahora, inconsciente, usted es un miembro de la especie, un humanoide como el hombre primitivo, aunque sea usuario de tecnología avanzada, producto de su mente. Ahora el hombre juega en internet y no juega a crear fuego con leños, como antaño, pero su inconciencia es la misma.

Evolucionó su juguete, evolucionó su conocimiento, se enriqueció su memoria, se llenó su mente, resultado de su experiencia, pero no

evolucionó su Ser. El tiburón asesino que lleva por dentro, codicioso, avaro, cruel, violento, belicoso, vengativo, guerrerista, sigue vivo, tal cual.

Su Ser no ha evolucionado. Sigue siendo como el cazador primitivo, ya no de mamuts, pero sí de dinero, de poder, de negocios, de éxito, de prestigio; el mismo bárbaro, pero con instrumentos más refinados. Patriotero, moralista y territorial, el hombre continúa siendo un enemigo del hombre. Su Ser no ha evolucionado, desde el homínido primitivo hasta hoy, pero sus juguetes sí han evolucionado.

Afortunadamente, la intuición de algunos sabios, como Buda y Jesucristo, descubrió desde hace unos pocos miles de años que usted puede dejar de ser sólo miembro de la especie animal, para convertirse en un “*individuo*” consciente de sí-mismo; y luego, dejar de ser un individuo hasta convertirse en un receptor del Misterio original.

Usted puede evolucionar desde el estado de inconciencia en que se encuentra, sufriendo, hasta niveles muy altos de Conciencia, y ése es el verdadero sentido de la vida.

2.3.3 Los estados posibles de conciencia

Al ser humano le son posibles 6 estados de conciencia:

6. Conciencia absoluta.
5. Conciencia objetiva.
4. Conciencia de sí-mismo.
3. Estado de sonambulismo o conciencia diurna.

2. Estado “*dormido con sueños*”.
1. Estado “*dormido sin sueños*”.

Estado 1: “*dormido sin sueños*”

El hombre duerme, en su cama, sin sueños, el cuerpo respira, el corazón late, los procesos vegetativos funcionan, no hay “yo”, no hay “ego”; inconciencia absoluta. Sueño profundo, olvido de todo, hermano de la muerte. Según algunos criterios neurológicos y psiquiátricos, este estado es necesario para la restauración del cerebro y sus circuitos neuronales.

Estado 2: “*dormido con sueños*”

“*Dormido con sueños*”, en la cama, es el estado de las fantasías oníricas en el cual la persona “ve” episodios en los cuales participa, pero esa visión es puramente mental. El inconsciente se manifiesta en forma de símbolos, visiones, escenas, imágenes.

Es un mecanismo cerebral que, noche a noche, llena la mente con dramas y eventos sin participación de la voluntad y sin estimulación externa.

Su razón de ser continúa siendo controversial: mensajes de los dioses, advertencias para el futuro, afirmación de la memoria de largo plazo, expresión del estado de salud... Freud y Jung, investigadores psíquicos del siglo XX, desarrollaron la teoría de la represión sexual como origen de los sueños.

Estado 3: ¡El estado de sonambulismo!

Es el estado de conciencia en que se encuentra la humanidad. Hasta este nivel llegó la naturaleza y ahí nos abandonó. Es el mal llamado “*estado de vigilia*” y algunas fuentes lo denominan “*conciencia diurna*”. Lo vamos a denominar “*estado de sonambulismo*”, por derecho propio, porque eso es.

En este estado la persona está despierta, con los ojos abiertos, “*dándose cuenta*” de lo que sucede fuera de sí, en el mundo externo, pero no es consciente de lo que hace, ni de lo que ella es en ese instante, como un sonámbulo satisfecho controlado por el cerebro.

En este estado el hombre vive enajenado, su cuerpo aquí y su mente allá, sin conciencia de sí ni de nada, perdido en dos estados psicológicos: el apego a casi todo y la identificación con casi todo.

En este estado de “*conciencia diurna*”, con los ojos bien abiertos y la mente pensando en el pasado o el futuro, no hay conciencia de sí mismo, no hay una Presencia interior, no hay un Testigo del suceder, no hay un Observador de la realidad; la persona no está internamente Presente viviendo su vida, no hay una Atención dirigida y mantenida en lo que sucede. Nada de esto existe.

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

Estímulo → Respuesta

Conocido el Estímulo, se sabe cómo será la Respuesta, como sucede con los ratoncitos.

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 interior. El simple “*darse cuenta*” es una función del cerebro, dirigida hacia afuera, pero el hombre ignorante de sí-mismo cree que eso es todo: mirar hacia afuera para complacer a los sentidos. El hombre hedonista cree que gozar el placer que produce la percepción sensorial es la forma más bella y elevada de vivir, y no es así.

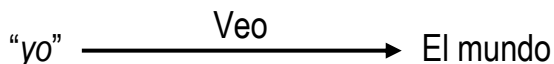
En este estado alucinado, emocionalmente la situación es aún más compleja, porque la persona se identifica con su ira, su miedo, su ansiedad, su carácter caprichoso, sus ilusiones pasajeras, sus creencias mentales, sus éxitos circunstanciales, su enamoramiento hormonal momentáneo, ignorando totalmente las posibilidades encriptadas en el punto E del equilibrio y en el punto T del Testigo.

En este estado enajenado la persona sufre, padece, gime, llora en este “*valle de lágrimas*” que es su vida, sin comprender jamás que su padecimiento surge de su identificación con esos estados emocionales, porque siente que “*yo soy eso*”, sin la menor noción de que en la energía de ese sufrimiento radica la posibilidad de su propia trascendencia.

¿Cuáles son los contenidos de este deplorable estado en que se encuentra la humanidad?:

1. La mente con sus pensamientos acerca del pasado y del futuro, que son sus sueños, estando despierto.
2. El ego, que es la identificación con los contenidos de la mente.

3. El “yo”, que es un pensamiento que surge del ego.
4. El apego, que es sentir que se depende de algo, de alguien, o de todo.
5. La identificación, que es sentir que “yo soy eso”, interno o externo.
6. El eterno sufrimiento, que es la ignorancia de sí-mismo.
7. El “*darse cuenta*” biológico, cerebral, inconsciente, de lo que sucede fuera de sí. Suele representarse como una flecha unidireccional:



¿Cuáles son sus sueños cuando está despierto con los ojos abiertos? Sus deseos, sus miedos, su pasado, su futuro, sus ilusiones, sus esperanzas, sus creencias, sus ideologías, su conocimiento disfuncional, su codicia, sus mentiras, su vanidad, sus apegos, sus identificaciones... que todo eso sueños son, porque mientras todo eso sucede en su mente, la *realidad* del momento presente no existe dentro del marco de su conciencia.

En este estado de sonambulismo, despierto soñando, la realidad no existe, porque mientras está consumido en esos sueños egocéntricos, no hay percepción directa y pura de la realidad que sucede en ese instante de su vida.

“El problema es que al soñar despiertos nos aislamos de la vida. Cuando estamos aislados de la vida creamos problemas, nos metemos en dificultades.”

Ch. Joko Beck
Zen

¿Por qué creamos problemas en este estado? Porque en el segundo estado de conciencia, “*dormido soñando*”, la persona es pasiva, no hace nada, no puede hacer nada, ni bueno ni malo. Sueña que hace, pero no hace. Por el contrario, en el estado de sonambulismo la persona puede hacer algo durante todo el tiempo; pero su hacer es realmente un reaccionar frente a los estímulos que le presenta la vida, y por ser reacciones físicas, mentales o emocionales, son poco racionales, poco inteligentes, poco funcionales, que crean problemas, conflictos, sufrimientos.

Por ejemplo, miente, abusa del humilde, agrade al temeroso, simula ser lo que no es, vive para su codicia, practica inconscientemente la crueldad, ofende al indefenso, ignora al necesitado, ostentoso con su saber, no está al servicio de nadie, acumula bienes sin que nunca sea suficiente... pero se siente Cristiano, por la gracia de Dios.

Desde este estado de sonambulismo la persona no vive la vida “*tal como es*”; no ve el mundo real, no observa el suceder interno de cada instante. Padece su vida. El mundo real le está oculto, sustituido por su desbordada imaginación. Con los ojos abiertos, vive en los sueños de su mente, imaginando que está despierto, consciente y lúcido, pero realmente duerme. Sufre con los ojos abiertos. La persona gime de dolor, llora, lamenta su desgracia, sin comprender que ella misma es la creadora de su propia desgracia.

“Lo peor y más peligroso del que duerme es creer que está despierto y confundir sus sueños con la realidad.”

Anthony de Mello S. J.

¿Cómo liberarse de este deplorable estado de sonambulismo animal? Es necesario “Despertar” de este sueño, estar “Presente” para “Observar” todo el suceder interior de instante en instante, ser “Testigo” del suceder dentro de sí, porque es un hecho comprobado científicamente que *“la observación modifica lo observado”*.

Despertar, estar Presente, ser Testigo para Observar son términos que las Escuelas de Sabiduría utilizan, según tiempo y cultura, para afirmar que la *“conciencia de sí mismo”* es una posibilidad humana que puede ser activada. Esto implica que el estado de sonambulismo, que es propio del hombre-animal-social, debe ser abandonado, y para ello es necesario Despertar, estar Presente, activar el Testigo T.

Estado 4: La conciencia de sí mismo y la extinción del sufrimiento

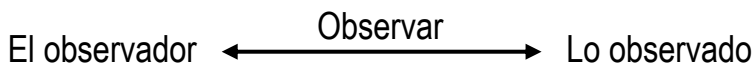
“El cuarto estado de conciencia es el recuerdo de sí, o conciencia de sí, o conciencia de su propio ser. Es habitualmente admitido que tenemos este estado de conciencia o que podemos tenerlo a voluntad. Nuestra ciencia y nuestra filosofía han pasado por alto el hecho de que no poseemos este estado de conciencia y que por sí solo, nuestro deseo es incapaz de crearlo en nosotros mismos, sin importar cuán clara sea nuestra decisión.”

Gurdjieff

La posibilidad del hombre para descubrir el cuarto estado de conciencia depende, en buena parte, de si previamente lo ha experimentado dadas ciertas circunstancias personales. Pero si ni siquiera sabe que éste existe, lo deseará tanto como un pájaro que nace en una jaula, sin la menor noción de lo que es la libertad y no la desea.

Cualquier persona puede experimentar este estado interior como resultado de ciertas experiencias en su propia vida cotidiana: alguna emoción religiosa, la influencia de una obra de arte, en el éxtasis del amor sexual, el diagnóstico de una enfermedad terminal, la cercanía de la muerte, una situación de gran peligro, la muerte de un ser querido, un gran fracaso económico, una crisis social, la guerra...

En estas circunstancias extremas la persona puede sentir que está viva, Aquí, Ahora, Despierta, Presente, *consciente de sí misma* y del suceder. Puede sentir cierta separación de su conciencia respecto de cualquier cosa que esté haciendo, pensando, sintiendo, padeciendo o sucediendo. Este estado interior suele representarse como una flecha bidireccional, que sugiere una doble conciencia simultánea:



El observador es el Testigo, el estado de Presencia, estar Despierto viendo el suceder de la vida, interno y externo.

“Habiendo definido esto, vi que el problema consistía en dirigir la atención sobre uno mismo sin permitir que se debilite la atención dirigida sobre el fenómeno observado.”

Ouspensky

En este estado existen *simultáneamente* el Testigo y lo observado, el sujeto y el objeto, la percepción pura y lo percibido, el Observador y lo observado, la conciencia de sí mismo y la conciencia del suceder, interno y externo. Se trata de una experiencia cumbre como vivencia aguda de la propia identidad.

Cuando está presente la conciencia de sí-mismo hay un sentimiento de estar separado de los confines del cuerpo físico y separado de lo que sucede en la vida real. Hay una sensación de separación, de existir separado de todo, pero perceptivo, sensible de todo; un estado de no-apego, no-identificación. La conciencia de sí y la identificación no pueden existir juntos, son excluyentes, como la luz y la oscuridad. En este estado el “yo” y el “ego” pueden desaparecer.

Pero hay un hecho que difícilmente puede ser explicado. Hay personas que pueden iniciarse en este estado por los accidentes de sus circunstancias, pero otras personas, las menos, simplemente nacen con la *necesidad* interior del misterio, de lo sublime, y obedecen a esa energía desconocida. La *necesidad interior* es una poderosa fuerza que nos dirige hacia lo desconocido:

“El hombre puede vivir como si todo fuera un misterio, o como si nada fuera un misterio.”

Einstein

Sólo cuando el hombre activa la conciencia de sí-mismo se libera de la tiranía del insoportable “yo” y de todos los miedos y miserias de la pobre condición humana. Las palabras “yo” y “mío” dejan de tener significado. No identifica a su Ser con su cuerpo físico, ni da mucha importancia a las posesiones materiales de ese cuerpo. Lo alimenta, lo

cuida, regula su comportamiento, y a su debido tiempo lo abandona... conscientemente.

En este estado de conciencia de sí-mismo, la energía del sufrimiento se transmuta en conciencia, se extingue como un padecer la vida, porque esa energía es lo observado por el Testigo en el proceso de la observación. La atención, implícita en esa observación, transmuta todas las “*formas*” de la energía.

Estado 5: La conciencia objetiva

En este estado, afirman los Maestros, el hombre puede ver la realidad, puede ver las cosas “*tal como son*”, sin perder el juicio.

“Se trata de una conciencia cósmica, esto es, de la vida y del orden del Universo.”

R.M. Bucke

Las religiones y las Escuelas místicas contienen testimonios de la posibilidad de este estado de Conciencia, que califican como “*iluminación*” y lo definen como “*indescriptible*”. Cuando Jesucristo afirma que:

“Yo soy la luz del mundo; el que me sigue, no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida.”

San Juan 8,12

Biblia

es porque Él se encuentra en un estado de “*conciencia objetiva*”, desde el cual hay una percepción asensorial de la realidad manifestada. En este estado Jesucristo es “*luz*”.

“Pero el único camino justo hacia la conciencia objetiva es a través del desarrollo de la conciencia de sí.”

Gurdjieff

Estado 6: La conciencia absoluta

A este tema dedicamos un capítulo, páginas más adelante.

2.3.4 ¿Qué es el “yo”?

Es un componente del estado de sonambulismo. Pero el hombre no es *uno*, sino muchos. No tiene un Yo único, permanente e inmutable. Cambia continuamente. Cada idea, cada emoción, cada sensación, cada deseo, es un “yo”. Cada uno de ellos depende de los cambios en las circunstancias exteriores y de los cambios de las impresiones. El “yo” es circunstancial.

Lo que crea en el hombre la ilusión de ser un “yo”, una unidad, siempre el mismo, es debido a la sensación que tiene de su cuerpo físico, a tener un nombre que no cambia y a ciertos hábitos mecánicos, muy arraigados, que no cambian. Estas tres razones lo inducen a creer y a sentir, que él es un “yo”, único, siempre el mismo, y no es así.

Al tener siempre las mismas sensaciones físicas, al oírse llamar siempre con el mismo nombre y al hallar en sí los mismos hábitos que siempre ha conocido, se imagina permanecer él mismo. Pero, en realidad, no existe una unidad en el hombre que se encuentre en el tercer estado de conciencia, el estado de sonambulismo.

En el cuarto estado de conciencia, el estado de conciencia de sí-mismo, desaparece el “yo” y surge la individualidad, que es un estado en el cual el hombre es objetivo respecto a sí-mismo, puede “hacer” conscientemente y puede conocer toda la verdad sobre sí-mismo.

El “yo” es un pensamiento efímero que surge del “ego”, y el “ego” es la identificación con los contenidos de la mente y la memoria.

Práctica N° 10: Observe el estado de su ser interior

“En medio de su vida cotidiana, frecuentemente encuentre instantes para dirigir su atención hacia su espacio interno y observar lo que ahí está sucediendo.

No cambie nada, no rechace nada, no haga nada, no se juzgue, no interprete nada. Simplemente observe lo que está sucediendo en su ser interno, en ese instante de la observación.”

2.4 *¿Qué es la Conciencia?*

El árbol de la creación

Nos hemos estado refiriendo a estados superiores de conciencia, a despertar la conciencia de sí-mismo, al “*cuarto estado de conciencia*”, a la posibilidad inmediata del Ser humano. Pero ¿qué es la Conciencia?

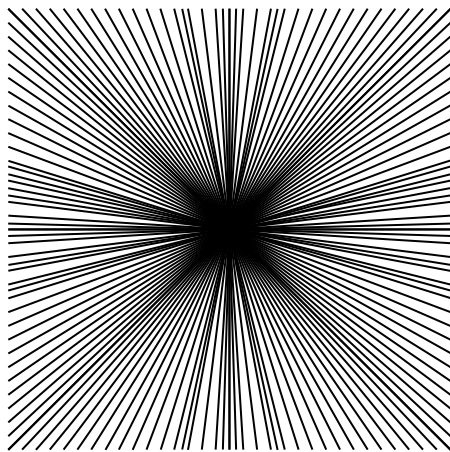
2.4.1 *Visualización de la Conciencia*

La Conciencia no puede ser explicada, no puede ser racionalizada, porque es una realidad interior que trasciende los muy restringidos límites de la mente que opina. No puede ser reducida a una opinión mental, pero puede ser vivenciada en el espacio de una mente quieta, sana de patologías emocionales, vacía de imágenes del pasado y silenciosa de todo pensamiento.

Se trata de un potencial absoluto que podemos denominar *Conciencia* para efectos de este libro, pero que en el transcurso de los milenios y las culturas ha sido denominado de muy diversas formas por

las Escuelas de sabiduría y los Maestros del espíritu; bien puede ser el Nirvana de los budistas, lo no-manifestado del Taoísmo, la Luz del Sufismo, la Nada del Zen, el Absoluto de Gurdjieff, lo Inconmensurable de Krishnamurti, la gran Mente de Nisargadatta o el Dios de los cristianos.

Desde siempre el hombre ha intuido que la materia y la mente no son realidades absolutas, sino “*formas*” de una realidad más profunda que permanece oculta en todo. Esta realidad oculta podría ser como una Inteligencia cósmica, un Principio, otra Dimensión, una Energía sutil e incalculable; no hay manera de decirlo, pero puede visualizarse así:



La Conciencia

2.4.2 *Cualidades de la Conciencia*

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

- Ilimitada
No contiene límites porque es puro potencial creativo. 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 allí. Simplemente está.
- Informe
No tiene forma, pero puede ser descubierta en una mente quieta, sana, vacía y silenciosa.

Pero, en realidad, todas estas cualidades del Absoluto no son realmente cualidades de la Conciencia. Son cualidades tal como nosotros las percibimos desde nuestra mente condicionada y limitada. Si podemos abandonar nuestras ventanas de percepción, el Misterio se manifestará como carente de cualidades, y sólo entonces dejará de aparecer la proyección humana.

Realmente no hay nada que se pueda decir acerca de la Conciencia, porque es la totalidad contenida en todas las “formas” manifestadas. No hay límites, 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 nada, sin conceptos previos, sin buscar nada, sin propensión a algo, tal vez pueda vivenciar que la Conciencia carece de cualidades. Simplemente Es, y Está dentro de su Ser vacío. En esas condiciones podría manifestarse.

Este Absoluto no puede ser entendido, pero puede ser vivenciado. Esta es su máxima posibilidad humana, pero necesita meditar para sanar, vaciar y silenciar su mente ordinaria.

El propósito supremo de la existencia humana, que es lo mismo que decir su propósito personal, es traer ese poder a este mundo e intentar ponerlo al servicio de la humanidad. Este es, realmente, el propósito oculto de la vida. Crecer y servir sin límites.

2.4.3 El árbol de la creación

A principios del siglo XX sucedieron tres notables descubrimientos científicos que aportaron criterios para desarrollar una nueva visión del Universo.

1. La ciencia abrió el átomo.

Desde Demócrito en la Grecia clásica, pasando por Newton en el siglo XVI, hasta finales del siglo XIX, se creía que los pilares del universo físico eran átomos, supuestamente sólidos e impenetrables.

“Me parece probable que Dios, en un principio, formase la materia en partículas sólidas, duras, impenetrables,

móviles, con ciertos tamaños y formas y con otras propiedades tendentes en su mayoría a cumplir la finalidad para la cual fueron formadas.”

Newton

Como ya se comentó, llegado el siglo XX, los científicos europeos abrieron el átomo y descubrieron sus componentes: el núcleo y los electrones, y luego descubrieron que el núcleo se compone de protones y neutrones.

En principio se creyó que el espacio entre el núcleo y los electrones era un espacio vacío, pero luego se constató que ese supuesto “vacío” no está vacío: contiene enormes cantidades de energía, poderosa y compleja. Por lo tanto, el vacío no existe, la nada no existe. Todo en el Universo, dentro del átomo y fuera del átomo, contiene una inconmensurable cantidad de energía, que puede vibrar hasta 10^{30} ciclos/seg, según se deduce del campo electromagnético.

2. Einstein descubre que toda masa es energía.

Por ahí por 1910 Einstein desarrolló dos teorías de la relatividad, en las cuales demostró que la cantidad de energía contenida en cualquier partícula es igual a su masa m , multiplicada por c^2 , el cuadrado de la velocidad de la luz; así:

$$E = m c^2$$

Siendo c una constante, 300.000 km/seg, se deduce que la energía es masa, que la masa de todos los cuerpos es energía. Entonces, todas

las “formas” manifestadas en el Universo son “formas” condensadas de la energía. Toda masa es energía condensada.

3. El descubrimiento del Big bang.

Nuestro Universo es un conjunto de más de 1.000 millones de galaxias, y cada una de ellas contiene unos 100 mil millones de estrellas y planetas. Nuestra Tierra se encuentra en un puntico al sur de la Vía Láctea, de magnitud casi insignificante dentro del tamaño de esta galaxia.

¿Cómo se creó tan extraordinaria complejidad? ¿Cómo se inició el Cosmos? ¿Ha existido siempre? ¿Es estático o limitado? ¿Cuál es la función de la Conciencia en la creación de esta sorprendente arquitectura cósmica?

En Occidente, hasta principios del siglo XX, el mundo científico creía que el Universo era constante en el tiempo, que su tamaño no se modificaba, idea inspirada en la rigidez conceptual de Isaac Newton (1643-1727) y por la versión creacionista de la Biblia.

Este paradigma cambió radicalmente en 1929 cuando el astrónomo norteamericano Edwin Hubble publicó sus observaciones científicas que demostraban que el Universo está en expansión constante.

Hubble demostró que las galaxias no están quietas, que se alejan de la Tierra a grandes velocidades y con una aceleración constante. Todas las galaxias se están alejando de nosotros y “*entre más lejos, más rápido*”. Es la Ley de Hubble.

En 1937, el profesor de física, astrónomo y sacerdote católico llamado Georges Lemaitre (1894-1966), había comprendido las ecuaciones relativistas de Einstein y los descubrimientos cósmicos de Hubble; los fusionó y propuso una idea: si el Universo se está expandiendo con una aceleración creciente, entonces, hacia atrás en el tiempo, la expansión debió ser más lenta, hasta el movimiento cero. Es decir, que el Universo debió haber empezado desde la quietud.

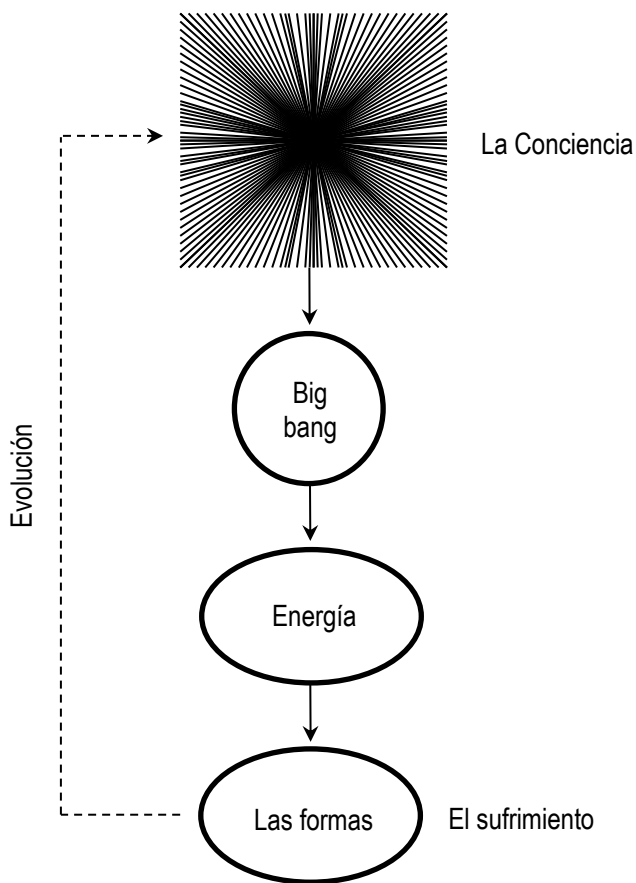
Esta idea de Lemaitre contiene el concepto del Big bang, la gran explosión que creó al Universo. Todo lo descubierto es de asombro. Los cálculos científicos ratifican que el Big bang, con el cual empezó el Universo, sucedió hace 13.700 millones de años, cuando de la “*nada*” se pasó a un estado de densidad casi infinita, de algo infinitamente pequeño, a una temperatura de trillones de grados y violencia casi infinita... que explotó.

Así fue el comienzo de la “*gran explosión*” que creó la cuarta dimensión espacio/tiempo; el campo electromagnético que viaja a través del espacio en forma de ondas, a una velocidad de 300.000 km/seg; el campo gravitacional que mantiene todo en equilibrio; la Inteligencia del Universo que dirigirá todos los procesos; toda la energía del Universo actual, absolutamente toda, porque nunca más se volvió a crear ni un gramo de energía.

Así fue el proceso de la creación del Universo, según la ciencia. De manera que todo esto, incluido nuestro cerebro, ha sido creado por la inconmensurable energía del Big bang, energía que ahora ni se crea ni se destruye, pero se transforma.

Esta misma ley rige para la energía del sufrimiento: no se puede destruir, pero se puede transformar.

Ahora, con la Conciencia y esos tres grandes descubrimientos científicos, podemos representar gráficamente, y en forma simplificada, el Árbol de la creación de TODO:



El árbol de la creación

La Conciencia creó el Big bang, el Big bang creó toda la Energía del Universo, y la Energía creó todas las “formas” manifestadas, incluido el sufrimiento. Todas las “formas” son energía condensada.

Observe en la gráfica que la Conciencia *involuciona* hasta manifestarse en todas las “formas”, y las “formas”, como el sufrimiento, pueden *evolucionar* hacia la Conciencia.

Esta es la Danza de Shiva, el Señor de los danzantes adorado por los hindúes. Como bailarín cósmico, Shiva es el dios de la creación y de la destrucción, que con su danza mantiene el ritmo sin fin del Universo.

Observando la gráfica puede comprender que en el proceso cósmico viviente, de instante en instante, la Conciencia *involuciona* hacia las “formas”, y las “formas” pueden *evolucionar* hacia la Conciencia, como una danza.

Vea ahí al sufrimiento. Es creado por la Conciencia y puede evolucionar hacia la Conciencia. Pero si usted no asume esta posibilidad, que exige la observación de sí-mismo, su vida se convierte en un padecer sin sentido, sin razón de ser, sin propósito alguno. Esa clase de vida es el infierno. No hay otro.

¡Pero todo es Conciencia!

Práctica N° 11: Sienta su sufrimiento como un campo de energía

“Cuando esté tomado por el sufrimiento, en medio de su cotidianidad, encuentre frecuentemente algunos momentos para asumirse así:

1. Siéntese y permanezca quieto, con los ojos cerrados.

2. Observe su sufrimiento como una emoción negativa que ocupa su espacio interno.

No le ponga nombre, no intervenga, no se juzgue, no haga nada; simplemente observe esa emoción como una cosa que está en su espacio interno.

3. Ahora, observe esa emoción como un campo de energía informe, que ocupa su espacio interno.

4. Abra los ojos y observe que todas las cosas son “formas” de la energía.

5. Termina.”

2.5 *Además, es necesario perdonar*

El perdón divino

2.5.1 *¿Por qué es necesario perdonar?*

Todos tenemos una lista de nombres y sucesos del pasado que nos han lastimado, que nos hicieron daño, quizás de manera grave e irreparable, y que no podemos olvidar. ¿Es natural que sintamos odio y rencor por los que nos han perjudicado?

Desde el punto de vista de la mente corriente, que es el estado de sonambulismo, el estado de conciencia diurna, la respuesta natural es “sí”. Pero desde el punto de vista de la evolución posible del Ser interior, hacia estados superiores de conciencia, la respuesta es “no”.

Cuando comprendo que soy una semilla, un potencial, una posibilidad misteriosa, debo perdonar; incluso si para ello debo practicar el resto de mi vida, para que esa semilla germine a partir de la energía del odio y del rencor. ¿Por qué? ¡Porque la calidad de toda nuestra vida está en juego!

2.5.2 El verdadero problema es la ignorancia de sí

Los antiguos escritos de la Cábala, en el Judaísmo, contienen una enseñanza muy poco comprendida. En ellos se enseña que nuestro propósito, aquí en la Tierra, es ascender desde los niveles más bajos de la vida hasta los planos más altos. Pero, con el propósito de avanzar hacia el siguiente nivel, debemos caer primero... para generar la energía necesaria con la que podemos impulsarnos hasta un plano más elevado.

Acepte que su ira, su odio y su rencor es una caída de la calidad de su Ser interior. Una degradación de su Ser. Puede sentir que la energía enorme de esa ira, ese odio y ese rencor llena todo su espacio interior. En ese estado, usted es eso, sólo eso, identificado con eso, con la energía de la ira, del odio y del rencor contra los que le hicieron daño.

Desde la ignorancia de sí-mismo puede pensar y creer que esa energía es perversa, malsana, y permitir que sea así, que viva dentro de usted, aunque destruya su vida. Pero desde la sabiduría, que es el conocimiento de sí mismo, comprende que esa poderosa energía de la ira, del odio y el rencor puede ser transmutada en Conciencia, si hay un Testigo observador de ese suceder interior.

Entonces, el problema no es la ira, ni el odio, ni el rencor sino la ignorancia de sí-mismo; esa ignorancia es la que no le permite perdonar, ni elevarse por encima del vulgar estado de la conciencia humana que predomina. Su ignorancia de sí mismo no le permite comprender que todo lo que le sucede en la vida, bueno o malo, es una oportunidad para trascender. La vida le da lo que usted necesita recibir, pero su ignorancia no comprende esta ley existencial. El sufrimiento es una oportunidad.

Hoy, en términos contemporáneos, podemos afirmar que la raíz del problema humano es la ignorancia de sí mismo. En el estado de sonambulismo el hombre no sabe quién es él, no sabe qué es él, no sabe qué hace aquí, no sabe cuál es la razón de vivir, no sabe nada de sí mismo, no sabe cuáles son sus posibilidades, pero sabe mucho del mundo externo.

Ese hombre común es un erudito, porque sabe mucho del mundo externo, pero es un ignorante de sí mismo. Es un erudito ignorante. Puede tener éxito en sus negocios, pero fracasar como Ser humano. El éxito es la negación del Ser evolucionado.

2.5.3 Las paradojas del rencor

Es un hecho que la ira, el odio y el rencor le restan brillo y calidad a su propia vida, sin que el victimario, real o imaginario, esté necesariamente enterado del estado mental y emocional de su víctima. La víctima puede padecer y perecer por el sufrimiento, mientras el victimario está de fiesta en el carnaval de la vida.

El rencor es un veneno que uno bebe, esperando que el otro se muera, lo cual nunca sucede; se muere el que se envenena con eso. Así que el rencor es una manera de suicidarse lentamente.

El rencor a alguien es realmente una manera de darle a esa persona un poder negativo sobre la vida de usted, poder que se manifiesta como más sufrimiento cada vez que invoca ese recuerdo con sus imágenes sobre lo sucedido.

Del daño del cual usted fue víctima en el pasado, sólo quedó el recuerdo, mental, neuronal, emocional y corporal, que sigue causándole daño porque está vivo en su ser actual, aunque esos hechos pertenezcan al pasado.

Así, mientras permanezca el resentimiento en su ser, la persona que le hizo daño continúa haciéndolo en su vida presente, aunque su victimario haya muerto hace años.

Ese rencor, ese resentimiento, esa memoria episódica, es la imposibilidad de vivir en el momento presente, porque lo mantiene anclado en el pasado.

La persona con rencor no puede vivir su vida presente, su Ahora. Vive sufriendo ahora lo que pasó en el pasado. Descubrió, inconscientemente, la alquimia negativa de transformar la dicha de existir en el estiércol que otros dejaron en su psiquis.

2.5.4 Perdonarse a sí mismo

Evidentemente es necesario perdonar y olvidar, para poder vivir. Pero ¿cómo perdonar, si el rencor está en la mente, el cerebro y el cuerpo? Activando el estado de Presencia despierta, consciente, para ser Testigo observador de la acción perversa de ese rencor.

Entonces, es claro que no se trata del perdón de los pecados, sino de perdonarse a sí mismo, percibiendo los procesos internos del dolor, comprendiéndolos en su accionar, disolviendo su energía egocéntrica en

una energía más pura, desde la cual se puede vivir la dicha de existir Aquí-Ahora. El sufrimiento es profundamente egocéntrico.

En este sentido, perdonar no es perdonar al otro, al victimario, que quizás disfruta de su propia felicidad, ignorando totalmente lo que a usted le sucede ahora, en su ser interior; no se trata de perdonar al victimario, lo cual parece imposible, sino de perdonarse a sí mismo, disolviendo conscientemente la energía del rencor que permanece en su ser.

¡La observación modifica lo observado!

2.5.5 *Componentes del rencor*

Tres elementos le dan “*forma*” al rencor:

1. Las imágenes del pasado, en la mente y la memoria episódica.
2. Las emociones asociadas a las imágenes, en el cerebro límbico.
3. Las sensaciones asociadas a las emociones, en el cuerpo del dolor.

Cualquiera de los tres, por factores internos o percepciones externas, invoca a los otros dos. El rencor profundo es la simultaneidad de la tríada imagen-emoción-sensación, que causa un gran sufrimiento.

Siendo estos los tres componentes del rencor (imágenes, emociones, sensaciones) que deben ser atendidos en el proceso de la autosanación, es obvia la dificultad para perdonar, que no puede lograrse mediante un simple acto de la voluntad, que no deja de ser un deseo. Los deseos, por sublimes que sean, no modifican la realidad.

La autosanación del rencor sólo es posible mediante ciertos procesos internos, conscientes, que exigen la Presencia del Testigo observador y la Atención focalizada en esa energía cuando está sucediendo.

2.5.6 El perdón imposible

Desde el estado inconsciente en que vive la humanidad, el estado de sonambulismo, que es el estado reactivo de la mente, las emociones y el cuerpo, el perdón es imposible. ¿Una reacción podría sanar a otra reacción?

Desde el estado mecánico de existir, el biomecanismo en acción, el perdón es imposible, porque ese estado es la fuente del “yo”, la sede del “yo”, el origen de la personalidad egocéntrica que sufre y causa sufrimientos sin compasión.

Ese estado de inconciencia es de no inteligencia, no sentimiento, no comprensión, no compasión, en que vivimos cotidianamente. Ese estado interno no necesita perdonar, no sabe perdonar, no puede perdonar, no quiere perdonar, porque se nutre de ese rencor, de la energía de ese sufrimiento.

Desde este estado, que es el ser ordinario de la humanidad, no es posible ningún perdón. El rencor, que es una energía violenta, destructiva y autodestructiva, será el rasgo de su vida. Desde ahí no hay nada qué hacer, fuera de sufrir y buscar la violencia de la venganza.

“El problema es que el sufrimiento, cuando no es comprendido, entorpece la mente y el corazón; y nosotros no comprendemos el sufrimiento porque deseamos escapar de él, por medio de Dios, del gurú, de un salvador, de mantras, de la reencarnación, de las ideas, de la bebida, de la violencia; cualquier cosa para escapar de lo que es.”

Krishnamurti

La fuente del perdón no es la mente inconsciente, que es la sede natural del odio y del rencor. Para perdonar y perdonarse es necesario trascender la mente egocéntrica, “yoica”, condicionada por el pasado.

2.5.7 El perdón posible

Hemos comentado que el estado de conciencia de sí-mismo es el cuarto estado de conciencia que le es posible al ser humano.

En ese estado surge la Presencia interior, el Testigo del suceder, que puede diluir el pasado de forma natural, mediante la Observación pura de los pensamientos, emociones y sensaciones asociadas al pasado y al sufrimiento.

La palabra “*pura*” significa observar sin pensar, sin adjetivos, sin procesos racionales de ningún tipo, sin interpretaciones, sin juicios, sin categorías morales, sin aplicarle palabras a nada. Se trata de focalizar la Atención en ese suceder interior que causa sufrimientos, dolor, ira, miedo, odio, rencor, para observarlo “*tal como es*”, sin agregar nada, sin rechazar nada, sin un solo pensamiento.

Sólo es necesario *reconocer* el estado de sufrimiento en que se encuentra, *aceptar* que eso es lo que está sucediendo, *focalizar* la atención en eso, *mantenerla* ahí y *observar* lo que está sucediendo. ¡Éste es el proceso de la transmutación! ¡Esta es la magia mística!

¿Cuál es el secreto transformador de este proceso interno? Que la Atención es una poderosa energía sin ego, tan pura como la luz, que al ser aplicada a cualquier otra energía la transmuta.

De manera que el poder de la observación radica, realmente, en la energía de la Atención que contiene. La observación es como una lámpara que se puede focalizar y la luz que emite es la Atención que transforma todo.

Esta es la propuesta esotérica que está implícita en toda la Sabiduría de Oriente. Esta es la esencia procedimental, aunque no esté explícita, en el Budismo, el Zen, el Taoísmo, el Tantra... La Atención, focalizada y mantenida conscientemente, es el instrumento de la autotransformación.

¡La Atención es el instrumento de la Conciencia para transmutar todas las “*formas*”!

Si usted comprende esta idea puede comprender las palabras encriptadas de Jesucristo:

“La lámpara del cuerpo es el ojo; así que, si tu ojo es bueno, todo tu cuerpo estará lleno de luz; pero si tu ojo es maligno, todo tu cuerpo estará en tinieblas.”

San Mateo 6,22
Biblia

Si observa deliberadamente las imágenes, emociones y sensaciones asociadas con su pasado, cuando suceden en su espacio interno, se diluyen en la energía de la Conciencia observadora, porque ¡todo es Conciencia!

2.5.8 Niveles del perdón

Realmente no hay nada que se pueda decir acerca de la Conciencia, porque es la Fuente de Todo. Así que no puede ser definida. Todo lo que se diga acerca de “ella” es un intento por describir lo que no se puede describir, pero la Conciencia puede ser vivenciada en la profundidad de su propio ser interior, mediante procesos meditativos, sin necesidad de divinidades. En tal caso, podría manifestarse como el *Amor*.

“El Amor es la fragancia de la Conciencia.”

Aurobindo

Y si aplicamos ese Amor a quien nos hizo daño, surgirá el *perdón divino*, que es Amar al victimario. Desde este enfoque, profundamente humano y esencialista, tendría razón Soren Kierkegaard:

“El amor perfecto es amar al causante de esta infelicidad.”

Soren Kierkegaard

Tendríamos, entonces, tres niveles para perdonarnos a nosotros mismos, trascendiendo así todo sufrimiento:

1. El perdón humano
Que es recordar sin rencor.
2. El perdón real
Que es olvidar lo que pasó.
3. El perdón divino.
Que es Amar a quien nos hizo el daño.

Así es como la energía del sufrimiento (ira, miedo, odio, rencor, ansiedad, angustia, necesidad de venganza...) se ha transmutado en Conciencia. Usted se ha iluminado a partir del sufrimiento.

2.5.9 No busque la felicidad

¿Por qué busco la felicidad? Porque soy infeliz. Pero, si soy infeliz ¿puedo buscar la felicidad? ¿Realmente siendo infeliz puedo hallar la felicidad? ¿Esa es la manera correcta de encontrar lo que no soy?

¿Desde la infelicidad puedo moverme internamente hacia la felicidad mediante un acto de la voluntad? ¿La voluntad puede disolver la infelicidad? ¿Todo esto es posible?

"Somos seres humanos infelices, triviales, conflictivos y vanos; nos rodeamos de cosas inútiles, nos satisfacemos con cosas mezquinas, con el dinero y la posición social.

Somos seres desdichados, aunque podamos poseer conocimientos, dinero, casas, muchos hijos, automóviles, experiencia. Somos seres humanos tristes, sufrientes, y debido a que sufrimos deseamos la felicidad; y así nos dejamos arrastrar por aquellos que nos prometen la felicidad social, económica o espiritual."

Krishnamurti

¿De qué sirve, cuando estoy sufriendo, preguntar si existe la felicidad? Es una pregunta vana, tonta, desde la ignorancia de sí mismo. Si estoy sufriendo, ¿es bueno desear la felicidad? Ese deseo frívolo es inútil, porque es una ilusión egocéntrica que conduce a una sensación de impotencia frente al padecimiento real.

¿Puedo observar el sufrimiento? ¿Puedo ser Testigo de su acción en este instante? ¿Puedo comprender el sufrimiento? ¿Puedo verlo y sentirlo sin un solo pensamiento? ¿Puedo estar Presente, Atento, consciente de él, sin intervenir, sin apegarme a nada, sin juzgar nada, sin rechazar nada, sin cambiar nada?

Este es el verdadero problema, la dificultad real, no cómo ser feliz. El hecho real es que sufro. Lo real, “*lo que es*”, es el sufrimiento, y la realidad no puede ser cambiada mediante un deseo, un pensamiento, un propósito o un acto de la voluntad. La voluntad no tiene poder sobre la realidad.

¿Puedo comprender el sufrimiento cuando mi mente está escapando en la búsqueda de una imaginaria felicidad? Eso no es posible, porque la comprensión surge sólo de la visión directa, pura, en tiempo real, del suceder interior.

Si he de comprender y disolver el sufrimiento debo permanecer por completo unido a él, acompañándolo, mirando su acción, sin rechazarlo ni justificarlo, sin condenarlo, sin compararlo, sin juicios de valor, sino permaneciendo completamente con él, como un Testigo que observa, pero no interviene, como amándolo.

Entonces, surge la dicha de existir, porque la comprensión libera de lo comprendido y la observación transforma lo observado. Es la alquimia humana.

La dicha, el gozo, la felicidad, el éxtasis de existir, es el estado del Ser interior luego de que la conciencia de sí-mismo ha transmutado la energía de la desdicha. Pero sin esa energía el proceso no es posible.

2.5.10 ¡*No juzgue!*

Hemos afirmado que el sufrimiento surge de la significación que su

ego le aplica a lo percibido. Esa interpretación es un juicio de valor: esto es bueno y eso es malo. Pero:

“La mente es una enorme confusión, un caos, un desorden, y desde ahí juzgamos.”

Nisargadatta

¿Ve el problema? ¿Puede la mente confusa, condicionada, limitada, juzgar objetivamente la realidad? Eso no es posible.

Entonces, no juzgue, viva sin juzgar, porque el juicio crea el sufrimiento. Mire la vida sin hacer valoraciones. No diga que “esto es bueno” o “eso es malo”. No sea moralista. No diga que algo es divino o malvado. No juzgar significa que no hay Dios ni Demonio.

No juzgar es una enseñanza Zen. Es mirar sin etiquetas, sin palabras, sin adjetivos, es la práctica de la “*percepción sensorial pura*”, sin juicio alguno, sin procesos racionales de ningún tipo.

Todo es como es, ni bueno ni malo, ni bonito ni feo. Las cosas son como son. Las personas son como son. Los hechos son como son. ¿Qué necesidad hay de aplicarles una significación moralista o un adjetivo?

Aprenda a vivir sin adjetivos, viva practicando la percepción sensorial pura. No piense en términos de bueno o malo, sino perciba el hecho, escuche el hecho, sienta el hecho, conéctese con la existencia del hecho, porque todo lo que sucede es la vida fluyendo, es el proceso de la vida.

No lleve su mente al hecho. Permita que sea así y que deje de ser. En el momento en que lleva su mente al hecho, que es pensar en el hecho, ha creado una ficción, un mundo virtual, una realidad mental, personal, creada por su ego.

En ese momento de la ficción, el hecho real, la realidad, lo que sucede, desaparece del campo de su percepción sensorial y es sustituido por la proyección de su mente condicionada y su memoria episódica. Recuerde que su mente es vieja, es tiempo, y su contenido es inestable, circunstancial.

Entonces, en consecuencia, su mundo interior, su Ser, se pasa a vivir en ese mundo ilusorio, patológico, mental, que es el sufrimiento.

Pero es necesario comprender que el vivir sin juzgar no es una invitación a la inmoralidad, sino de un estado interno de no-moralidad, no-juicio, pura percepción, pura vivencia del hecho “*tal como es*”.

No se trata de juzgar los hechos sino de una *comuni3n existencial* con los hechos, cuando se activa la conciencia perceptiva de los hechos.

¿Por qué es posible esa comuni3n? Porque el Observador es un campo de energí3 psíquica, y lo observado es un campo de energí3 existencial. Todo es energí3. Todo lo manifestado Interno o externo, son “*formas*” de la energí3, campos de energí3 vibrante, que se pueden fusionar.

Todo es Uno. Uno es Todo.

Los pecadores y los santos forman parte de una interpretación, de una actitud ante el mundo, de una ideología egocéntrica; esos conceptos son juicios de valor, una consecuencia de aplicar la mente a los hechos, en lugar de percibir los hechos *“tal como son”*.

Cuando aplicamos la mente a la realidad decimos que *“esto es bueno y eso es malo”*. Así, estamos creando un mundo de categorías, un mundo imaginario de lo *“bueno”* y lo *“malo”*, lo *“bonito”* y lo *“feo”*, que no corresponde a la realidad percibida. Es el mundo del *“pecado”* y la *“virtud”* que nos ofrecieron los profetas religiosos.

En este sentido fueron moralistas el Jehová del Antiguo Testamento, Jesucristo, Confucio y Mahoma, pero no el Buda. Enseñaron *“cómo deben ser las cosas”*, idealismo puro, y no *“cómo son las cosas”*. En contrario, el Zen, que deviene del Budismo, predica vivir inmerso en la realidad del momento presente:

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

Suzuki

Vivir siempre en la realidad, no en los conceptos, no en las ideologías, no en las religiones, no en los deseos, no en las intuiciones, no en las creencias, no en la moralina, no en el pensamiento egocéntrico.

El hecho es real y la interpretación es irreal.

El hecho es *“lo que es”* real.

El juicio es lo que no es real.

No interprete, no juzgue, no considere nada puro o impuro, santo o pecador, bonito o feo, malo o bueno, porque esas son categorías mentales impuestas a la realidad por nuestro ego.

Esas categorías mentales ignoran la realidad “*tal como es*”.

Esos juicios de valor son la fuente del sufrimiento.

Si usted juzga, sufre.

Procure vivir con la percepción pura sensorial, sin juicio alguno, que es no aplicar la mente a los hechos reales.

No le ponga mente a las cosas, ni ponga cosas en su mente.

Una mente quieta, sana, vacía y silenciosa, es el ámbito donde la Conciencia absoluta se podría manifestar. En tal caso, será la epifanía, el Nirvana, la Iluminación del Ser, el Tao...

2.5.11 ¡Ámese!

“Si el amor a sí mismo se reduce a amar tu figura, tu prestigio, tu éxito, tu condición social, por supuesto que se trata de un amor egocéntrico.

Pero ¿qué hay de egoísmo en el amor a la vida, en el

amor a la existencia, en el amor al hecho de Ser, en el amor al gozo de existir como parte del Universo?”

Osho

Pero Buda fue un poco más preciso:

“Ámate a ti mismo y ...obsérvate a ti mismo.”

Buda

Y esta es la base de una transformación radical: amarse y observarse. Sublime propuesta, inusual, encriptada. ¿Amarse y observarse? Sólo el Buda fusionó estos dos procesos profundos: amarse y observarse.

Amarse a sí mismo y observarse a sí mismo: en eso consiste la meditación, en ese orden.

Si no se ama y comienza a observarse puede aumentar el desencanto por la propia vida. Se puede caer en un existencialismo trágico, en *“la insoportable levedad del ser”*.

El amor a la vida, el amor a la esencia que soy, el amor a mi posibilidad trascendente, prepara el terreno. Luego viene la observación... luego viene la comprensión... luego viene la vivencia... luego viene la trascendencia... luego viene la iluminación...

Ame su ser actual, ame su mente confusa, ame su cuerpo del dolor, ame todo lo que usted es ahora, porque todo eso contiene su posibilidad trascendente.

Ame su sufrimiento, porque ese padecer existencial contiene las energías que pueden ser transmutadas en comprensión, en perdón, en luz, en Conciencia.

Todo es energía, todo es Conciencia.

Ame su vida tal como es, ame su existir tal como es, ame su ser tal como es.

Ame su posibilidad evolutiva.

Su ser actual contiene el potencial de la Conciencia absoluta.

Todo es Conciencia.

No espere nada de los dioses, ni de los poderes externos.

El amor diluye el ego.

Usted tiene este cuerpo, este ser, esta energía, esta vida, está arraigado en todo esto. ¿Por qué no amarlo si es lo único que el Universo le ha dado?

Disfrútelo, obsérvelo, compéndalo, celébrele, vívalo, trasciéndalo.

¡Es su cuerpo, su ser, su energía, su vida!

¡Ame todo eso que el Universo le dio!

¡Usted es todo eso!

¡Ame eso y suméjase en la dicha inefable de Ser!

¡Ámese y medite!

¡Ame el poder de perdonar!

¿Podríamos amar el sufrimiento, para transmutar su energía y trascenderlo?

Pero ¿qué es el amor? Una flor tiene perfume, pero no le preocupa quien viene a aspirarlo o quién la desdeña. Así es el amor.

El amor no es cosa de la mente o del intelecto. Adviene naturalmente como la compasión, cuando todo este problema del sufrimiento ha sido comprendido y resuelto.

El amor aparece súbitamente cuando la mente esta quieta, sana de todo sufrimiento, vacía de todas las imágenes del pasado y silenciosa de todo pensamiento egocéntrico. ¿Cómo se llega a este estado? Meditando.

En ese espacio vacío de la mente el “yo” llega a su fin, no hay ego, no hay pensamiento, no hay víctima, no hay victimario. Todo eso ha terminado, estando vivo.

En ese espacio vacío es posible que se manifiesta la Conciencia absoluta, pero ahí surge el Amor, para Amar, para Amarse, para Amar todo, para Ser Amor.

Bibliografía

- Beck, Charlotte Joko. *La vida tal como es*.
- Biblia. *San Mateo 6:22*.
- Caballero, Nicolás. *El salto al centro*.
- Calle, Ramiro. *Terapia espiritual*.
- Dalai Lama y Cutler, Howard. *El arte de la felicidad*.
- De Mello, Anthony. *Autoliberación interior*.
- Dhammapada. *Enseñanzas del Buda*.
- Krishnamurti, Jiddu. *Sobre el amor y la soledad*.
- Lao Tse. *Tao Te Ching*.
- Lepp, Ignace. *La comunicación de las existencias*.
- Osho. *El principio Zen*.
- Ouspensky, P. D. *Fragmentos de una enseñanza desconocida*.
- Quiles, Ismael, S. J. *Filosofía budista*.

- Ropp, Robert S. de. *El juego supremo*.
- Tolle, Eckhart. *En unidad con la vida*.