

La ignorancia de sí-mismo

**El hombre no sabe quién es él, ni qué es él,
ni qué hace aquí, en esta Tierra**

ego

Título original: La ignorancia de sí-mismo

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 ignorancia de sí-mismo



Índice

	Pág.
Prólogo	15
1 ¿Qué es la Conciencia?	17
1.1 La dificultad de la ciencia con la Conciencia	17
1.2 No se trata de la conciencia moral	20
1.3 Visualización de la Conciencia.....	21
1.4 Cualidades de la Conciencia.....	22
1.5 El reconocimiento de la conciencia de sí-mismo.....	24
Ignorante Tipo 1	
Acerca de la conciencia	25
2. La creación del Universo	27
El Big bang	27
2.1 George Lemaitre (1894 – 1966).....	28

2.2	Constatación directa del Big bang	29
2.3	La Gran explosión, según Stephen Hawking.....	32
	Ignorante Tipo 2	
	Acerca de la creación del Universo	34
3.	El árbol de la creación	35
	Su cuerpo es una “forma” de la energía	35
3.1	Descubrimiento científico del “ <i>campo</i> <i>electromagnético</i> ”	35
3.2	Descubrimiento del “ <i>campo gravitacional</i> ”	38
3.3	La Inteligencia del Universo	39
3.4	La energía	41
3.5	La “ <i>masa</i> ” de toda “ <i>forma</i> ” es energía	42
3.6	El árbol de la creación.....	43
3.7	La danza de Lila en el hinduismo	45
3.8	Conclusiones.....	46
	Ignorante Tipo 3	
	Acerca de la creación de todo.....	47
4.	La evolución biológica humana ya terminó	49

¿Qué sigue?	49
4.1 Los tiempos en el proceso evolutivo celular	49
4.2 Los tiempos en el proceso evolutivo de la especie Humana	50
4.3 El hombre Tricerebral	51
4.4 El cerebro límbico	54
4.5 La corteza cerebral del ser humano	56
4.6 ¿Qué significa el signo de interrogación en la gráfica?	58
4.7 La evolución inconclusa	59
4.8 Las preguntas imposibles	60
4.9 Los supuestos imaginarios del humano	62
Ignorante Tipo 4	
Acerca de la evolución biológica	64
5. El cerebro humano	67
5.1 El poder del cerebro humano	67
5.2 Neuronas y redes neuronales	68
5.3 La interconexión entre neuronas.....	69
5.4 ¿Cómo se interconectan las neuronas?.....	70
5.5 Las redes neuronales y la sociedad.....	71

5.6	La especie humana. Un dimensionamiento inimaginable	72
5.7	La profundidad inconmensurable	72
5.8	Creación y trascendencia del cerebro	75
	Ignorante Tipo 5	
	Acerca del cerebro humano	78
6.	El enigma de la percepción sensorial	
	¿Qué es la realidad?	81
6.1	El mundo “ <i>material</i> ” carece de cualidades absolutas ...	82
6.2	¿Cómo percibimos la realidad de “ <i>ahí fuera</i> ”?	
	Las imágenes de la realidad.....	84
6.3	El ojo no ve cosas, sólo ve luz	86
6.4	Entonces, ¿qué es lo que hay “ <i>ahí fuera</i> ”?.....	88
6.5	¿Creamos nuestro propio mundo?	90
	Ignorante Tipo 6	
	Acerca de la percepción sensorial.....	93
7.	Los 6 estados de Conciencia	95
	El estado de sonambulismo	95

7.1	El ser humano es una máquina perfectible	95
7.2	Los 6 estados de conciencia	98
	Ignorante Tipo 7	
	Acerca de su estado de conciencia.....	106
8.	¿Qué es su ser?	109
	Su mecanismo psíquico	109
8.1	La naturaleza genética del ser	109
8.2	El ser psíquico del hombre.....	111
8.3	El estado de su ser atrae su vida	113
8.4	¿Cómo es que se nutre el bajo nivel de su ser actual?	117
8.4.1	La experiencia.....	119
8.4.2	El conocimiento.....	119
8.4.3	Las memorias	120
8.4.4	Los pensamientos funcionales	120
8.4.5	Los pensamientos disfuncionales	121
8.4.6	Emociones reactivas	122
8.4.7	Acciones reactivas	122

Ignorante Tipo 8	
Acerca del ser psíquico	124
9. La humanidad es egocéntrica	127
La identificación y el apego.....	127
9.1 ¿Qué es el ego?.....	127
9.2 La identificación es la negación de la posibilidad humana	129
9.3 El ego es un instrumento social.....	130
9.4 La humanidad es egocéntrica	131
9.5 Los Seres liberados y las Escuelas de conocimiento .	132
9.6 ¿Y qué es el apego?	134
9.7 Las fuentes del apego	135
9.8 ¿Cómo aparece el apego?	137
Ignorante Tipo 9	
Acerca del ego	139
10. La personalidad es una máscara	141
La muerte psíquica.....	141
10.1 ¿Cómo se crea la personalidad.....	141

10.2	La necesidad de la muerte psíquica.....	144
10.3	Las diversas máscaras	145
10.4	Manifestaciones de la personalidad	147
	Ignorante Tipo 10	
	Acerca de la máscara de la personalidad	150
11.	Su amado “yo” es una ilusión	153
	El poder de la observación	153
11.1	Versiones que niegan el “yo”	153
11.2	La versión de Krishnamurti	155
11.3	La identificación y la sensación de “yo”	157
11.4	Los factores condicionantes del “yo”	158
11.5	La humanidad es un rebaño de “yoes”	160
11.6	¿Qué hacer para disolver el “yo”? Nada	162
11.7	El poder de la observación de sí-mismo	163
	Ignorante Tipo 11	
	Acerca del “yo”	166
12.	El pensamiento disfuncional es parte	
	del problema	169

12.1	La preeminencia del pensamiento.....	169
12.2	El cerebro está programado para pensar, no para Observar	170
12.3	Rasgos del pensamiento	171
12.4	El pensamiento es el origen del conflicto humano.....	172
12.5	Al pensar abandona la realidad	174
12.6	La perfección del cuerpo	176
12.7	La imperfección psicológica	178
	Ignorante Tipo 12	
	Acerca del pensamiento	181
13.	¿Qué son las creencias?	183
	¿Qué hacer con ellas?	183
13.1	Grandes creencias que han muerto	184
13.2	¿Por qué necesitamos creer? El miedo.....	186
13.3	Mediante las creencias escapamos de la ignorancia..	188
13.4	Las creencias son autocondicionamientos	189
13.5	¿Qué se puede hacer? ¡La observación de sí-mismo!.....	191

Ignorante Tipo 13	
Acerca de las creencias	193
14. El fuego de la Atención	197
La luz crea y la Atención transmuta lo creado	197
14.1 ¿Qué es la atención?	197
14.2 Existen dos tipos de atención	198
14.3 La naturaleza de la atención ordinaria	200
14.4 La naturaleza de la Atención pura.....	202
14.5 ¿Se puede transitar del estado animal de atención cerebral al estado humano de Atención Consciente?	205
14.6 El proceso de la observación de sí mediante la Atención	208
14.7 El proceso de transformación de las “formas” en Conciencia mediante la Atención	211
14.8 El misterio de la creación de todas las “formas”. La luz	214
Ignorante Tipo 14	
Acerca de la Atención.....	218

Epílogo	221
15. El hombre es un animal potencialmente divino	221
15.1 El poder energético de la Atención.....	221
15.2 Su cuerpo animal es todo el Universo	223
15.3 El propósito real de la vida	226
15.4 ¿Qué hay que hacer? Todo y Nada	229
15.5 ¿Cómo Hacer lo que hay que Hacer?	230
15.6 ¿Cómo no-Hacer lo que no hay que Hacer?	231
15.7 ¿Cómo vivir?	234
Bibliografía	237

Prólogo

“El hombre superior se desarrolla elevándose; el hombre inferior se desarrolla hundiéndose”

Confucio

Poco a poco, a lo largo de su historia, el hombre se ha ido extraviando en ese laberíntico mundo que es su ego, su yo, su vanidad y la profunda ignorancia de sí-mismo. Desorientado, siente que todo su ser permanece sobre arena movediza.

Confrontado ante los interrogantes de su propia existencia, no encuentra respuestas. El cómo, el por qué y el para qué su propia vida, continúan siendo un misterio. Ante su propio destino, que es un enigma, se siente angustiado, ya que percibe nítidamente que su única seguridad es la muerte.

A veces, con mayor o menor tenacidad, busca. ¡Pero nunca encuentra! En la prolongada e irremediable caída que experimenta en la droga, el alcohol, el sexo o en la insoportable frivolidad que le ofrece esta

sociedad vacía de todo, no tiene la fortuna de hallar un asidero al que agarrarse.

Quiere salvarse. Salvarse de la vida, de la muerte y de sí-mismo, salvarse no en el sentido religioso sino en el sentido existencial. Salvación como sinónimo de armonía, paz, serenidad, lucidez, compasión, trascendencia.

En busca de esa supuesta salvación suele perder sus mejores años y sus mejores intenciones o, incluso, toda una vida, porque no sabe buscar, no sabe qué es lo que hay que buscar, no sabe encontrar, porque no sabe qué es lo que hay que encontrar.

¡El hombre no sabe qué es lo que no sabe! Le voy a ayudar a sumergirse en la profundidad de su propia ignorancia de sí-mismo, con la esperanza de que esta comprensión ilumine su posible búsqueda de lo trascendente.

Jesucristo, que conocía la pobre condición humana, se permitió preguntar:

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

San Mateo 12, 12

Biblia

El problema del hombre no es su naturaleza animal, ni su mente poco racional, sino su absoluta ignorancia de sí-mismo, que le impide descubrir que su ser actual oculta un secreto divino, que es su Esencia.

El autor

1. *¿Qué es la Conciencia?*

“Todo es conciencia”
Osho

Todos somos seres conscientes, en menor o mayor grado, en una escala que desconocemos, que es el estado del Ser interior. La conciencia va con nosotros todo el tiempo; toda experiencia sensorial, pensamiento, emoción, acción e interacción, juega en el campo de la conciencia, sin que la persona vivencie este hecho. Esencialmente el hombre es conciencia, por bajo que sea su nivel, pero él no sabe esto, no lo entiende, no lo comprende, no lo siente, no lo asume como su posibilidad existencial.

1.1 *La dificultad de la ciencia con la Conciencia*

La conciencia es fundamental en todo lo que hacemos: arte, ciencia, relaciones, vida, sexo. Es una constante en nuestras vidas, por bajo que sea su nivel y, sin embargo, la ciencia ha hecho muy poco para develar su existencia. En sus 400 años de vida, desde el renacimiento:

“La ciencia ha hecho progresos inmensos en la comprensión del universo físico a todos los niveles, desde el quark hasta el quasar. Pero la conciencia sigue siendo un “agujero negro intelectual”.”

Jeffrey Satinover
Físico y psiquiatra

Si la conciencia es fundamental, como veremos, ¿por qué se conoce tan poco? Si siempre está ahí, dentro de cada uno de nosotros, ¿por qué no la descubrimos, ni la vivenciamos? La razón es que vivimos en una era extremadamente materialista; en otras palabras, nosotros, en cuanto a cultura, estamos interesados en lo que hay “*ahí fuera*” y no nos interesa tanto lo que sucede “*aquí dentro*”.

Incluso cuando dirigimos la atención hacia el interior, como cuando estamos enfermos, nos interesa más el *contenido* de la conciencia, las cosas que ocupan las neuronas (pensamientos, sueños, planes, deseos, especulaciones, creencias) que la conciencia en sí. Nos interesan las imágenes de la película, pero olvidamos que sin la pantalla en que se proyectan, no habría nada. Nos interesan las imágenes, internas y externas, pero no nos interesa la *fente* oculta tras cada una de esas imágenes. Nos interesa la superficie de la realidad, pero no nos interesa la profundidad de esa realidad.

No obstante, la razón más importante para ignorarla es que la conciencia no cuadra con el paradigma newtoniano. No está hecha de materia, no se puede pesar, no se puede ver, ni se puede medir con un metro. Y la mayor parte de los científicos siguen inmersos en la visión del mundo dividido, creado por Descartes centenares de años atrás; un

mundo en el que lo intangible, como la dimensión espiritual, está separada de lo físico para siempre.

La famosa frase de Descartes "*cogito ergo sum*" (pienso, luego existo), llevó al hombre occidental a considerarse identificado con su mente, en lugar de hacerlo con todo su ser. Como consecuencia de esta división cartesiana, la mayoría de los individuos son conscientes de sí mismos como "egos" aislados, como "yoes" solitarios, que existen "*dentro*" de su mente.

La mente fue separada del cuerpo y el "yo" adquirió una importancia trascendental, como si fuera la única realidad. Lo metafísico desapareció, y se privilegió la materia, supuestamente compuesta por partículas infinitesimalmente pequeñas de materia, llamadas átomos; concepto errado, como se demostraría a principios del siglo XX, pero que, sin proponérselo, condujo al descubrimiento de la gran ciencia de ese siglo, la Física Cuántica.

Como consecuencia, para explicar la conciencia los científicos de Occidente sólo cuentan con un fenómeno químico de circuitos neuronales asentados en el cerebro. A partir de este paradigma cartesiano, los científicos han llegado tan lejos como para llamar *anomalía* a la conciencia.

Pero, afortunadamente, no todos los científicos cayeron en la trampa cartesiana. El Dr. John Hagelin, famoso físico experto en el mundo cuántico, investigador pionero en el Instituto CERN en Suiza, director del Instituto de Ciencia, Tecnología y Política Nacional en los EE. UU., ha pasado gran parte de sus últimos 30 años dirigiendo investigaciones científicas sobre los fundamentos de la conciencia

humana. En su libro *“Manual for a Perfect Government”*, nos obsequia esta formidable cita que nos allana el camino tortuoso que estamos investigando:

“El estudio del cerebro ha ayudado a esclarecer estados superiores de consciencia, aparte de estar despierto, soñar y dormir. Hay hasta siete estados de consciencia.

Además de los tres que experimentamos normalmente está la consciencia pura. Es el estado más simple de la consciencia humana, un estado de consciencia ilimitada en el que la mente, en sosiego y en silencio profundo, experimenta el campo unificado de todas las leyes de la naturaleza y se identifica con él.”

John Hagelin
Físico

1.2 No se trata de la consciencia moral

El diccionario de la Real Academia Española define la consciencia como el *“conocimiento interior del bien y el mal”*. Puede ser una buena definición para la *consciencia individual*, pero no lo es para la *Consciencia Absoluta*.

Por Consciencia no nos referimos a la consciencia moral que nos dicta lo que es bueno y lo que es malo. Esta no es más que un residuo de una Consciencia mucho más profunda y luminosa, que se halla en la esencia de su ser interior. La consciencia moral es sólo un cúmulo de categorías mentales, que dependen de la época y la cultura, que puede

convertirse en una carga agobiante cuando funciona sin lucidez, sin comprensión, sin la valoración que surge de la visión interior.

1.3 *Visualización de la Conciencia*

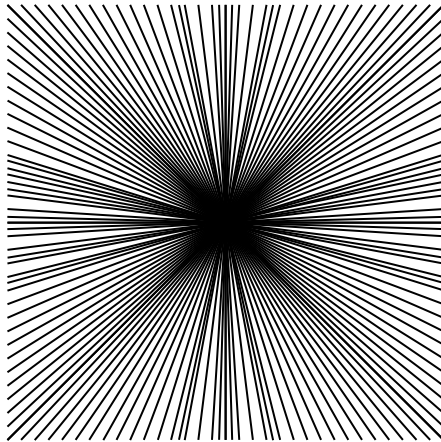
La Conciencia no puede ser explicada, no puede ser racionalizada, porque es una *dimensión* interior que trasciende los muy restringidos límites de la mente que opina. No puede ser reducida a una opinión mental, pero puede ser vivenciada en el espacio de una mente quieta, sana de patologías emocionales,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

No se trata de una creencia, cuyo origen es siempre mental, sino de una dimensión profunda interior, un estado esencial que puede ser vivenciado en el proceso meditativo como “*un campo informe de bienaventuranza*”. En la multidimensionalidad coherente y simultánea del ser humano, la Conciencia es la más profunda, la Fuente, el origen de Todo.

Se trata de un potencial absoluto, transpersonal, que en el transcurso de los milenios y las culturas ha sido denominado de muy diversas formas por las Escuelas de Sabiduría de Oriente y por los Maestros del espíritu de todos los tiempos; bien puede ser el Nirvana de los budistas, el Tao 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 en todo podría ser como una inteligencia cósmica, un Principio, otra Dimensión, un campo virtuoso; no hay manera de decirlo con precisión, no hay lenguaje para expresarlo correctamente, pero puede visualizarse así:



La Conciencia

1.4 Cualidades de la Conciencia

Ese potencial, esa Dimensión oculta en este mundo, esa Conciencia creadora de todo es: ilimitada, intemporal, inespacial e informe.

Pero, en realidad, estas supuestas cualidades del Absoluto no son necesariamente las de la Conciencia. Son cualidades imaginadas, tal como las percibimos desde nuestra mente limitada y condicionada por el pasado. Si abandonamos el pensamiento en un proceso meditativo, el

Misterio oculto en sí-mismo podría manifestarse como carente de cualidades. En tal caso, la Conciencia simplemente ES.

Realmente no hay nada que se pueda decir acerca de la Conciencia, porque es la totalidad esencial contenida en todas las “formas” manifestadas. Todo es Conciencia, incluido su cuerpo y su mente. No hay límites, no hay fronteras, no hay conceptos, no hay dioses, no hay ninguna “otra cosa”, no puede ser definida. Todo esto dicho es sólo un intento por describir lo indescriptible.

Este Absoluto no puede ser entendido, pero puede ser vivenciado dentro de sí-mismo. Esta es la máxima posibilidad del ser humano, pero es necesario meditar para sanar, vaciar y silenciar la mente vulgar y ordinaria. Pero son pocos, muy pocos, y cada vez menos, los que están dispuestos a asumir este Trabajo Interior que exige pasión, sensibilidad, atención, paciencia, y persistencia en el propósito.

El propósito supremo de la existencia humana 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. Pero la muy pobre condición humana, el humanoide que inundó la madre Tierra con su sufrimiento vulgar, no sabe esto, no entiende esto, no comprende esto, no vivencia esto. Él sólo está interesado en su comodidad, su seguridad, y la satisfacción de sus deseos.

El hombre no sabe qué es lo que no sabe, y de esta celda de ignorancia es muy difícil evadirse. El hombre común no ES, no sabe SER. Es sólo un animal mamífero que piensa reactivamente, pero podría activar su conciencia si en el transcurso de su vida descubre cómo hacerlo, y lo hace.

1.5 *El reconocimiento de la conciencia de sí-mismo*

Los estados posibles de conciencia sólo pueden ser reconocidos en usted mismo, y sólo cuando está activa, cuando la tiene. Cuando no está activa no puede reconocer su estado de inconciencia de ese instante, porque no es posible ser consciente de la inconciencia.

Si hay una observación de sí-mismo podrá descubrir que los momentos de conciencia son muy cortos, salvo en los procesos meditativos, y que están separados los unos de los otros por largos intervalos de completa inconciencia, durante los cuales su máquina biológica trabaja en forma automática. Verá que puede pensar, sentir, actuar, hablar, trabajar, sin estar consciente de absolutamente nada.

El Dr. Andrew Newberg, psiquiatra de la Universidad de Pennsylvania y Físico del departamento de medicina nuclear, afirma que:

“Cuando la gente tiene una experiencia mística, percibe que representa un nivel de realidad más fundamental que la realidad material cotidiana en la que vivimos normalmente. De hecho, cuando ya no tiene esa experiencia mística, sigue percibiendo que esa realidad es la más real, que representa la forma más verdadera y más fundamental de la realidad. Y que el mundo material en que vivimos es una especie de realidad secundaria para ellos.”

Andrew Newberg

En diversas universidades del mundo están apareciendo programas de estudio de la Conciencia. El tema atrae a una masa

diversa e interesada de científicos, estudiantes místicos, que lidian todos ellos con la misma cuestión, aparentemente compleja de “¿qué es la conciencia?”, lo cual también ocurre en las disciplinas científicas tradicionales, que lidian con la cuestión aparentemente simple de “¿qué es la realidad?”. Dos caras de la misma moneda.

Ignorante tipo 1

Acerca de la conciencia

El hombre es completamente ignorante de sí-mismo. No sabe, no entiende y no comprende cuál es la naturaleza más profunda y esencial de su propio ser. Ignora absolutamente todo lo que concierne a su propia Conciencia.

Cartesiano como es, vive sintiendo que él es su cuerpo, su mente, su nombre, su amado “yo”, y nada más. Carece de todo sentido autotranscendente.

Se ignora a sí-mismo, desconoce su Ser interior, no comprende que él es un ser perfectible, no intuye que él es una “forma” de la Conciencia absoluta.

Es un hecho que “Todo es Conciencia”, pero esta realidad existencial le es ajena, extraña, indiferente, porque no comprende nada esencial. Es completamente ignorante de la profundidad de su Ser interior.

2. La creación del Universo

El Big bang

“Porque todo lo que sabemos y nos maravilla es una expresión de pura alegría.”

Francis Bacon

Hasta principios del siglo XX se creía que el Universo era constante en el tiempo, que su tamaño no se modificaba, idea inspirada por la rigidez conceptual y matemática de Newton, siglo XVI, y muy seguramente por la versión creacionista de la Biblia. Si Dios había creado el mundo así, pues el mundo era como Dios lo había creado. ¿por qué habría de experimentar modificaciones?

Pero en 1929, el astrónomo norteamericano Edwin Hubble, utilizando tecnología avanzada telescópica que le permitía mirar el Universo con sus propios ojos, sin necesidad de creencia alguna, aportó dos observaciones que revolucionaron el mundo de la ciencia:

1. Descubrió que ciertas manchas en el espacio, inicialmente llamadas nebulosas, eran en realidad galaxias cuya luz débil

apenas sí llegaba a la Tierra luego de millones de años viajando por el espacio, hasta llegar a nosotros. Por lo tanto, el Universo no podía haber sido creado hace unos pocos miles de años, tal como se predicó durante la muy religiosa Edad Media.

2. El segundo descubrimiento, más sorprendente aún, a partir del análisis de la luz de unas galaxias comparadas con otras, demostró que todas esas galaxias se alejaban unas de otras, con una aceleración que dependía de la distancia entre ellas. Es decir, que a mayor separación mayor velocidad, concluyendo que el Universo se estaba expandiendo con una aceleración creciente. “*Entre más lejos, más rápido*”, es la ley de Hubble.

Pero Hubble no observó directamente que el Universo se expandiera, sino la luz emitida por las galaxias. Esa luz contiene una señal característica, espectro o color, basada en la composición de cada galaxia, y que cambia en una forma cuantitativamente conocida si la galaxia se mueve. Por lo tanto, analizando los espectros de las galaxias lejanas, Hubble consiguió calcular sus velocidades. Hubble concluyó que el Universo se estaba expandiendo.

2.1 *George Lemaitre (1894 – 1966)*

En 1927, un profesor de física y sacerdote católico llamado George Lemaitre, que había comprendido las dos teorías de la relatividad de Einstein y la expansión acelerada del Universo descubierta por Hubble, propuso una idea: si retrocedemos la historia del Universo, a medida que vamos a pasados más lejanos el Universo se va haciendo cada vez más

pequeño y lento, hasta que llegamos a un suceso de creación, lo que denominamos ahora el Big bang.

Lemaitre denominó “*átomo primordial*” a una supuesta partícula de altísima densidad y presión, que estalló, y los científicos de la época calcularon rápidamente el tiempo del suceso: 13.700 millones de años. Se calcula que la densidad de esa masa llegó a ser de 1072 toneladas por centímetro cúbico, y la temperatura debe haber alcanzado los 10.000 millones de grados centígrados. Ese “*átomo primordial*”, a esa densidad y a esa temperatura, estalló, creando de una vez y para siempre toda la energía del Universo.

¡De manera que la energía de su cuerpo fue creada hace 13.700 millones de años porque, como veremos, la energía ni se crea, ni se destruye, pero se transforma!

El término “*Big bang*” fue creación del astrofísico de Cambridge Fred Hoyle, en 1949, que creía en un Universo en expansión eterna.

2.2 ***Constatación directa del Big bang***

Las primeras observaciones directas que confirmaron la idea del Big bang sólo se obtuvieron en 1965, con el descubrimiento de un tenue fondo de microondas calóricas que llena todo el espacio, tal como un residuo de la explosión inicial. Esta radiación es análoga a la de los hornos de microondas, pero mucho menos potente, y su descubrimiento tiene una historia muy curiosa que merece ser conocida.

Esta “*radiación de fondo de microondas*”, que es la denominación científica, se descubrió por casualidad en 1964, cuando los físicos y astrónomos Arno Penzias y Robert Wilson estaban experimentando en Nueva Jersey una de las primeras antenas parabólicas.

Detectaron un ruido muy regular que llegaba de todas las direcciones, lo que les indicaba que no se debía a la proximidad de New York, puesto que parecía evidente que no era de origen terrestre. Sin embargo, tampoco lograron determinar que procediera de la Vía Láctea, que es la galaxia en la cual nos encontramos.

Penzias explicó el ruido como una “*sustancia dieléctrica blanca*”, manera elegante de referirse a los excrementos de los pájaros, puesto que en el plato de la antena había anidado una pareja de palomas. Penzias y Wilson atraparon las palomas y las soltaron a 50 kilómetros de distancia de la antena. No obstante, las palomas regresaron al mismo lugar, por lo que Penzias les expidió certificado de defunción en nombre de la ciencia.

Después de limpiar la antena muy cuidadosamente y volver a sus experimentos, se dieron cuenta de que aquel ruido, procedente de ninguna parte, no había desaparecido.

Entonces, Penzias relacionó esa interferencia con la Teoría del Big Bang. Por esos años, la idea de que el Universo hubiera nacido con un gran estallido y que ese estallido hubiera dejado tras de sí una radiación todavía se consideraba como una teoría especulativa y sospechosa. Se suponía aún que el cosmos era eterno, que no tenía ni principio ni fin, pero la radiación presagiada por la teoría del Big bang encajaba a la perfección con la señal que había captado la antena.

Así pues, una perturbación presuntamente provocada por excrementos de pájaros demostró ser la prueba de que el Universo tuvo, en efecto, un inicio. Penzias y Wilson recibieron el premio Nobel en 1978 por ese descubrimiento. Mas aún, la NASA recientemente ha grabado el eco sonoro del Big bang y lo ha divulgado en videos televisivos. Dispongo de una grabación donde se escucha nítidamente tal eco, de manera que el Big bang es aceptada por la ciencia como un hecho.

Los datos obtenidos suponen un tesoro de un valor informativo increíble. El análisis de la radiación revela que el espacio ha seguido expandiéndose, sin cesar, desde su creación.

En algún momento todo el cosmos que podemos percibir en la actualidad ocupó un volumen minúsculo. Y cuanto más retrocedemos en el tiempo, más minúsculo era: menor que la luna, menor que un balón de fútbol, menor que un átomo. En algún momento tuvo que haber un inicio, que ahora llamamos el Big bang; un gran estallido en el que surgió un Universo diminuto que, sin embargo, ya contenía todo lo que existe en la actualidad. Desde ese inicio no se ha añadido nada. El Universo se ha limitado a expandirse y a transformarse.

Sucedió hace 13.700 millones de años y creó para siempre toda la energía del Universo, incluida la energía de su cuerpo actual. Su "*forma*" humana se renueva de instante en instante, como veremos, pero su energía tiene 13.700 millones de años, sin que usted la haya transformado, aunque esa es su posibilidad evolutiva.

2.3 *La Gran explosión, según Stephen Hawking*

Stephen Hawking (Oxford, 1942) es reconocido universalmente como uno de los más grandes físicos teóricos del mundo, pese a sus enormes limitaciones físicas. Falleció hace unos pocos años, pero nos dejó numerosos artículos y valiosos libros de divulgación científica que la humanidad aún no puede evaluar adecuadamente.

Sus libros más notables son: *Historia del Tiempo* (1988), *El Universo en una cáscara de nuez* (2002), *Brevísima historia del tiempo* (2005), *A hombros de gigantes* (2003), *Dios creó los números* (2006), *La gran ilusión* (2008), *El gran diseño* (2010).

En su libro *“El Universo en una cascara de nuez”* S. Hawking nos explica su versión de cómo fue *“La gran explosión caliente”*, así:

“Si la relatividad general fuera correcta, el universo empezaría con temperatura y densidad infinitas en la singularidad de la gran explosión inicial (big bang). A medida que el universo se expandía, la temperatura de la radiación disminuía.

Aproximadamente una centésima de segundo tras la gran explosión, la temperatura habría sido de unos 100 mil millones de grados, y el contenido del Universo habría constado en su mayor parte de fotones, electrones y neutrinos (partículas extremadamente ligeras), y sus antipartículas, juntamente con algunos protones y neutrones.

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

Centenares de miles de años después, cuando la temperatura hubo caído a unos pocos miles de grados, los electrones se habrían frenado suficientemente para poder ser capturados por los núcleos ligeros y formar átomos.

Sin embargo, los elementos pesados de que estamos formados, como carbono y oxígeno, no se formarían hasta mil millones de años más tarde, en la combustión nuclear del helio en el centro de las estrellas.”

S, Hawking

Esta imagen de una etapa primitiva, densa y caliente del Universo, fue propuesta por primera vez por el científico George Gamow en 1948, cuando hizo la notable predicción de que la radiación de esta etapa primitiva y muy caliente aún debería estar a nuestro alrededor. Su predicción fue conformada en 1965, cuando el físico Arno Penzias y Robert Wilson observaron la radiación cósmica del fondo de microondas. De manera que el hecho del Big bang está fuera de toda duda científica. Así empezó este Universo.

En la actualidad, con instrumentos de altísima tecnología colocados en el espacio, como el telescopio Hubble y sus sucesores, al sondear las profundidades del espacio surgen miles de millones de galaxias, cada

una con millones de estrellas y muchas de ellas rodeadas de planetas. Todo eso, sorprendente y majestuoso, en expansión constante.

Ignorante tipo 2

Acerca de la creación del Universo

En general, gran parte de la humanidad cree que Dios creó el Universo, sin indagar en la veracidad de su creencia, porque ni la cultura ni la religión se lo permiten. Toda creencia es de origen mental, pero eso no le preocupa.

El hombre ignora lo que la ciencia ha descubierto y demostrado: que el Big bang creó el Universo hace unos 13.700 millones de años y que en ese primer instante creó toda la energía que existe, incluida la energía de su cuerpo. Ahora, la energía ni se crea ni se destruye, pero puede transformarse.

Pero el hombre común ignora estos hechos, desconoce el origen del Universo, ignora que su energía es eterna, no sabe que puede transformarla, ni cómo, ni para qué. Él no sabe qué hacer con sí mismo, porque no sabe qué es él.

La humanidad es un océano de ignorancia. Desconoce los formidables descubrimientos de la ciencia que tienen que ver con lo humano, pero sigue creyendo en lo que su mente perturbada cree.

3. El árbol de la creación

Su cuerpo es una “forma” de la energía

*“El verdadero secreto en la vida
no es alcanzar el conocimiento,
sino adentrarse en el misterio.”*

Fred Alan Woolf
Físico

Desde el principio mismo del Universo el Big bang creó el Campo electromagnético, el Campo gravitacional y la Inteligencia cósmica que dirige todos los procesos existenciales, incluidos los procesos biológicos de su cuerpo. Veamos estos tres conceptos, uno por uno.

3.1 Descubrimiento científico del “campo electromagnético”

La historia de la física contemporánea comenzó con el descubrimiento del “campo electromagnético”, ligado a tres nombres: Christian Oersted, Michael Faraday y Clerk Maxwell.

Oersted, en 1820, siendo profesor en la Universidad de Copenhague, se dio cuenta que una corriente eléctrica era algo más que un flujo dentro de un alambre conductor. Había descubierto el *campo* que circunda a la corriente eléctrica, el “*campo*” en el espacio.

Luego, M. Faraday, uno de los más grandes experimentadores de la historia de la ciencia, dio un paso trascendental: logró producir una corriente eléctrica en una bobina de cobre, moviendo un imán cerca de ella, y constatar que se producía una “*perturbación*” alrededor de la bobina. ¡Había descubierto el campo electromagnético!

Este experimento fundamental, acompañado de su interpretación matemática elaborada por Maxwell, fue condensada en una teoría completa del electromagnetismo. Faraday y Maxwell reemplazaron el concepto de “*fuerza*”, que había aportado Newton, por el de “*campo*” en el espacio, y con ello fueron los primeros en ir más allá de la física clásica newtoniana.

Hoy sabemos que un “*campo electromagnético*”, invisible, invade todo el espacio aparentemente vacío. Luego no existe el espacio vacío. El concepto de “*campo*” trascendió todo lo sabido y constituye un concepto central de la física moderna, en la cosmología actual y en la *Teoría de la relatividad* que poco después desarrollaría Einstein.

En palabras de Einstein, que era judío, creyente en Dios, careciendo del concepto de Conciencia absoluta, afirmó que:

“Podemos por tanto considerar la materia como constituida por regiones de espacio en las cuales el campo es extremadamente intenso... En este nuevo

tipo de física no hay lugar para campo y materia, pues el campo es la única realidad.”

Einstein

Las Escuelas de Sabiduría de Oriente afirman que la Conciencia es la única realidad y el campo es su creación. Esta es una diferencia notable entre el misticismo de Oriente y la ciencia de Occidente.

Según Stephen Hawking, en su libro “*El gran diseño*”:

“Hay un campo magnético invisible, que invade todo el espacio... que se propaga con una velocidad de trescientos mil kilómetros por segundo.”

S. Hawking

La culminación de este descubrimiento fue la constatación de que la luz forma parte de ese “*campo*”, que viaja a esa velocidad en forma de ondas, que se pueden convertir en partículas, y este hecho es aún un misterio para la ciencia de Occidente, pero no lo es tanto para el Sufismo, que es la Escuela Mística de los musulmanes.

Según Fritjof Capra, en su libro “*El Tao de la física*”, el espectro del *campo* se compone de frecuencias oscilatorias que van desde 10^2 hasta 10^{28} vibraciones por segundo, que es un 1 seguido de 28 ceros. Y viajando dentro de este “*campo*”, en sus frecuencias respectivas, a la velocidad de 300.000Km/seg., se encuentran las ondas de radio, las ondas de la TV, las ondas del radar, las ondas de la luz, los rayos X, los rayos gamma, los rayos cósmicos, los rayos infrarrojos, los rayos ultravioleta... y hacen que sea posible la comunicación satelital y los teléfonos móviles (celulares).

3.2 *Descubrimiento del “campo gravitacional”*

También el “*campo gravitacional*” fue creado en el Big bang, y su propósito es mantener en equilibrio a todos los componentes del Universo. El sol, la luna y la Tierra mantiene un equilibrio gracias a este campo cósmico.

Newton, desde el siglo XVII había aportado su teoría de la “*fuera*” de la gravedad, que finalmente resultó incorrecta. Él supuso que la gravedad era una “*fuera*” entre las masas de los cuerpos sobre los que actuaba a través de la distancia entre ellas y esa “*fuera*” se modificaba “*instantáneamente*”.

Todos estos conceptos newtonianos tuvieron una vigencia de más de 200 años, hasta comienzos del siglo XX. El descubrimiento de que la velocidad de la luz es constante en todo el Universo, condujo a la *Teoría general de la relatividad* de Einstein en 1905.

En esta teoría Einstein demostró que, siendo la velocidad de la luz constante, el tiempo no puede ser tratado separadamente de las tres dimensiones del espacio. Ni el tiempo ni el espacio son absolutos, pero están profundamente interconectados entre sí en la cuarta dimensión espacio/tiempo.

Por lo tanto, el “*tiempo*” y el “*espacio*” que utilizan los humanos en su vida cotidiana son sólo conceptos, ideas, imágenes, ilusiones que utiliza la mente para describir ciertas circunstancias. Son personales, subjetivos, condicionados por las posiciones y las velocidades de los observadores en la cuarta dimensión espacio/tiempo, que no puede ser percibida por los sentidos.

En consecuencia, Einstein entró en conflicto con la “*fuera*” de la gravedad de Newton, porque si el tiempo absoluto no existe, no había manera de definir en qué “*instante*” del tiempo se debía medir la distancia entre las masas. Desistió radicalmente de las teorías de Newton y en 1915 propuso lo que ahora se conoce como la *Teoría general de la relatividad*.

En su nueva Teoría Einstein demostró matemáticamente la revolucionaria idea de que la gravedad no es una “*fuera*” entre dos masas, como había afirmado Newton, sino que es una consecuencia de que la cuarta dimensión espacio/tiempo no es plana, sino que está curvada por efecto de la masa, en el momento presente.

Este extraordinario descubrimiento afirma que donde exista un cuerpo sólido habrá también un *campo gravitacional* alrededor, y ese campo se manifestará como la curvatura del espacio/tiempo que rodea a dicho cuerpo. Ese espacio curvo es el campo gravitacional que encuentra equilibrio con los campos gravitacionales de las otras masas. El Sol tiene un campo y la Tierra tiene un campo, y los dos campos encuentran equilibrio entre sí. Este campo cósmico fue creado en el Big bang y descubierto a principios del siglo XX.

3.3 *La Inteligencia del Universo*

En la visión oriental los seres humanos, como todas las demás formas de vida, forman parte de un todo orgánico, inseparable, coherente e inteligente. Esta inteligencia de todo implica por consiguiente que el Todo también es inteligente.

Al cuerpo humano se le considera la prueba viviente de la Inteligencia cósmica, y el Jesuita Teilhard de Chardin, en su libro *El fenómeno humano*, lo reconoce en estos términos:

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

T. de Chardin

El cuerpo humano es una criatura cósmica, un ser del Universo, que se nutre de la energía del Sol y de la madre Tierra, creado en el transcurso de millones de años, organizado nanoscópicamente a partir de una sabiduría cuya fuente nos es desconocida, caminando hacia la muerte inconsciente o hacia la evolución consciente.

¿Y el cerebro? La arquitectura biológica más extraordinariamente compleja que existe en el Universo. Cualquier cosa que sea, está ahí, en el cerebro, en el cuerpo. El placer, el dolor, la alegría y la tristeza, el amor y el desamor, todo está ahí, en su cuerpo, todo. La bondad, la ternura, la maldad, la codicia insaciable, la compasión que nos hace humanos, el espíritu, la Conciencia, la energía vital, la luz divina, la vida y la muerte. Ahí está todo, absolutamente todo, todo está en su cuerpo y en su cerebro.

No existe en el Universo entero ninguna arquitectura más compleja, perfecta, inteligente y bella que el cuerpo humano. Su cuerpo físico posee cientos de millones de células. Cada célula posee el ADN en su núcleo. Cada ADN, que es el genoma humano, posee unos 30.000 genes. Cada gen contiene un archivo enorme con la información de la especie humana, donde se indica cómo y cuándo debe funcionar cada órgano humano. ¡Una maravilla de la Inteligencia! Pero el Hombre,

ignorante de sí-mismo, no sabe que él existe dentro de un cuerpo inteligente, que es una maravilla de la creación.

3.4 *La energía*

El filósofo griego Demócrito de Abdera fue el primero en Occidente en intuir la idea del átomo. Afirmó que *“nada existe, salvo átomos y espacio vacío; todo lo demás es sólo opinión”*. El concepto de *“espacio vacío”* perduró hasta cuando se abrió el átomo a principios del siglo XX.

Al principio se creyó que las pequeñas órbitas regulares en el interior de los átomos eran *“paquetes de energía”*. Luego se descubrió que tampoco se trataba de eso, sino de condensaciones momentáneas de un campo energético. Hoy la investigación más avanzada enseña que:

“El llamado “espacio vacío” que se supuso hay en el interior de los átomos y entre un átomo y otro, no está vacío en absoluto; está tan lleno de energía que un centímetro cúbico ¡contiene más energía que toda la materia sólida del Universo conocido!”

Jeffrey Satinover
Físico

Toda la energía del Universo se creó en el primer instante del Big bang, y más nunca se creó ni un gramo más. La energía ni se crea, ni se destruye, pero se transforma. Según Einstein la energía es el resultado de una *condensación* del *“campo”*; y según Hawking, la energía es el resultado de la vibración simultánea del *“campo electromagnético”*

y el “*campo gravitacional*”. De una u otra manera el “*campo*” ha creado la energía total del Universo.

3.5 *La “masa” de toda “forma” es energía*

Hasta principios del siglo XX la ciencia aún no sabía qué era, realmente, la materia. Pero en 1905 Einstein publicó su “*Teoría de la relatividad especial*” en la cual reveló la famosa y bella fórmula que iluminó, finalmente, el misterio del contenido de la materia:

$$E = m c^2$$

En la cual E es la energía, m es la masa y c es la velocidad de la luz.

Entonces, siendo c una constante, 300.000 Km/seg., se deduce que la masa de todo cuerpo es una “*forma*” de la energía condensada. Todo lo que usted ve y toca como “*cosas*” son realmente “*formas*” transitorias de la energía condensada en un espacio reducido. Por lo tanto, no existe la materia absoluta, que exista por sí-misma, independiente de todo. La materia es sólo la “*forma*” que toma la energía, en ciertas condiciones dadas.

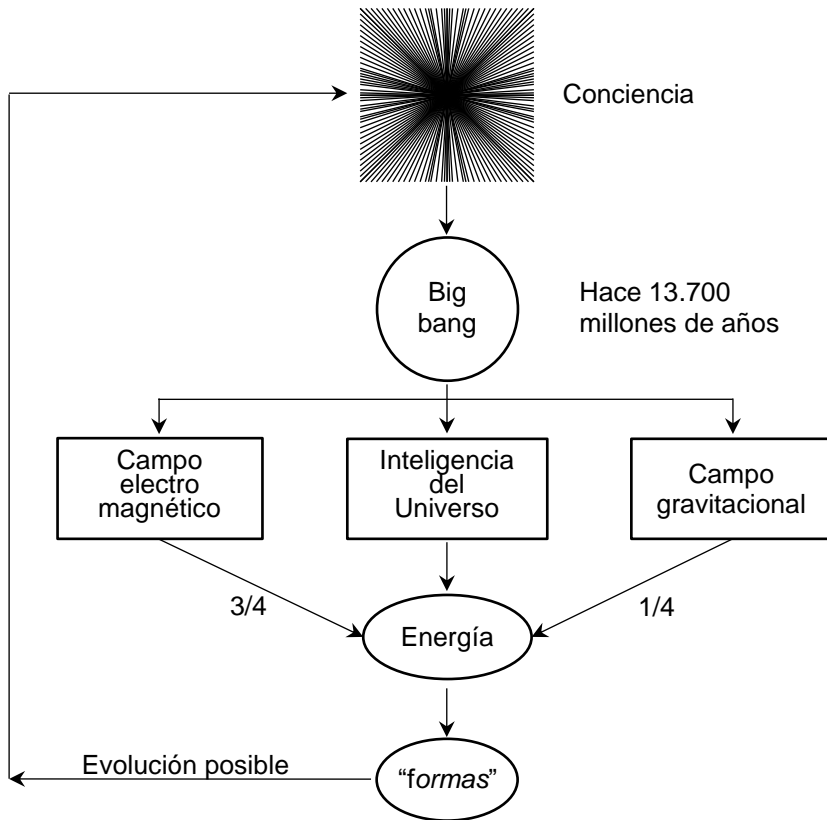
Toda “*forma*” material es energía, incluido su cuerpo físico, sus emociones, sus pensamientos, su respiración, su sufrimiento, sus alegrías, sus ilusiones... Este hecho nos permite inferir una conclusión trascendente: si su cuerpo es energía, si la Tierra es energía, si esta galaxia es energía, si el Universo es energía, en la dimensión de la energía Todo es Uno, Uno es Todo. Usted es el Universo.

La masa de toda materia no es más que una “*forma*” de la energía, una “*forma*” virtual que parece masa sólida, sin serlo. No existe la “*masa*” absoluta, no existe la “*materia*” absoluta, no existen las “*cosas*” absolutas, y nada es para siempre.

Todo lo percibido por los sentidos son “*formas*” virtuales, transitorias, momentáneas, que toma la energía, pero la energía ni se crea, ni se destruye, pero se transforma... en “*formas*”. Toda la energía del Universo actual, absolutamente toda, fue creada en el Big bang, y es la materia prima con la cual todo ha sido creado, incluido su cuerpo físico.

3.6 *El árbol de la creación*

Hemos explicado fragmentadamente cada uno de los elementos que, esencialmente, componen el Universo: La Conciencia, el Big bang, el Campo electromagnético, la Inteligencia Cósmica, el Campo gravitacional, la energía y la masa de las “*formas*” manifestadas. Faltaría incluir la evolución posible de las “*formas*”, que es su posible retorno a la Fuente de Todo. Todos estos elementos configuran el “*Árbol de la creación*” tal como puede representarse en la era postcientífica:



El árbol de la creación

Observe que en la gráfica el proceso de la creación se inicia con la Conciencia y transcurre por etapas hasta crear las “formas” que se manifiestan como cosas, eventos, cuerpos, masas. Luego esas “formas” pueden retornar a la Conciencia. Un proceso continuo de *involución* de la Conciencia hacia las “formas” y de la *evolución* de las “formas” hacia la Conciencia.

Esta idea del Universo que experimenta expansiones y contracciones periódicas, que involucre y evoluciona en una escala de

tiempo de vastas proporciones, no sólo ha surgido en la cosmología moderna, sino que también la hallamos en la antigua mitología India.

3.7 *La danza de Lila en el hinduismo*

Una de esas cosmologías está basada en el mito hindú de *Lila* –el juego divino– donde *Brahman* se transforma a sí mismo en el mundo. *Lila* es un juego rítmico que continúa en ciclos interminables, el Uno se convierte en los muchos y los muchos vuelven finalmente a ser Uno. En el Bhagavad Gita, uno de los libros sagrados del hinduismo, el dios Krishna describe este rítmico juego de la creación así:

“Al final de la noche de los tiempos, todas las cosas vuelven a mi naturaleza; y cuando el nuevo día de los tiempos comienza, las saco de nuevo a la luz. Así, a través de mi naturaleza, hago nacer a toda la creación, la cual gira en los ciclos del tiempo.

Sin embargo, yo no estoy ligado a este vasto trabajo de la creación. Yo soy, y observo el drama de su funcionamiento. Yo vigilo y, en su función creadora, la naturaleza hace nacer todo aquello que se mueve y todo lo que no se mueve y así el mundo sigue girando.”

Bhagavad Gita, 9.7-10

Los sabios hindúes no temieron identificar esta obra divina y rítmica con la evolución del Cosmos, como un todo. Imaginaron el Universo expandiéndose y contrayéndose periódicamente, y al inimaginable período de tiempo existente entre el principio y el fin de la creación le

dieron el nombre de *Kalpa*. El alcance de este antiguo mito es sorprendente; la mente humana necesitó más de cuatro mil años para generar de nuevo un concepto similar, como el que hemos graficado.

3.8 *Conclusiones*

Si observa el “*Árbol de la creación*” puede deducir tres conclusiones:

1. Desde la conciencia hasta las “*formas*” existen diferentes niveles de realidad, pero la naturaleza esencial, profunda, de todas ellas, es la Conciencia, que es la Fuente de Todo.
2. El proceso *involutivo* de la Conciencia hasta las “*formas*”, incluido su cuerpo físico, es dirigido por la Inteligencia del Universo, sin que en él participe el hombre en manera alguna. Por el contrario, el hombre es una de las “*formas*” orgánicas creadas en este proceso.
3. El retorno de las “*formas*” hacia la Conciencia es la evolución, que le es posible sólo al ser humano, porque dispone de cuerpo, emoción y mente para intentarlo.

Pero este proceso, que es la razón de la vida, le es muy difícil porque en su tránsito encuentra dos grandes dificultades: su falta de conocimiento de sí mismo y su muy amado “*ego*”; su ignorancia de sí-mismo y su “*yo*”.

Si algún día los seres humanos llegaran a descubrir su verdadera naturaleza, este conocimiento podría desencadenar el final de esta frívola civilización. Entretanto, el hombre prefiere considerarse como el más bajo de los ángeles y no el más alto de los animales. Pero, por ahora, la realidad es que el hombre es sólo un simio que piensa.

Ignorante tipo 3

Acerca de la creación de todo

Dentro de la simplicidad mental de la humanidad el hombre cree que su creación se inicia con la fusión de un óvulo y un espermatozoide, que el resto corre por cuenta de la señora madre.

La humanidad está muy lejos de comprender cómo es, realmente, el proceso creativo cósmico. Ignora, absolutamente, el árbol de la creación. Carece de toda noción acerca de que la Conciencia creó el Big bang, éste creó los campos, los campos crearon las energías, y las energías crearon las masas de todas las “formas” manifestadas, incluido el cuerpo del hombre.

Este proceso creativo, que es la Inteligencia Cósmica en acción, magia del Absoluto, aún no ha penetrado en la mente frívola del hombre común. Cuando se acerque a la comprensión de este proceso y lo asuma, descubrirá que su cuerpo fue creado para evolucionar, retornando a la fuente primigenia.

Entre tanto, y durante mucho tiempo, el hombre normal continuará siendo un “animal racional”, según la definición clásica de esta cultura,

ignorando cómo fue creado, sin saber para qué fue creado así, sin comprender que el milagro de su vida oculta un Misterio en la profundidad de sí-mismo.

4. La evolución biológica humana ya terminó. ¿Qué sigue?

“La teoría de la evolución acaba con la esencia de buena parte del pensamiento de Occidente.”

Emilio Yunis
Genetista

Hace unos 150 años que Charles Darwin publicó su famoso texto “*Origen de las especies por medio de la selección natural*”, donde resumía las experiencias científicas de sus últimos años, y llegaba a la conclusión de que unas especies procedían de otras; es decir, daba a la luz lo que se ha denominado “*Teoría de la evolución*”, dentro de la cual estaba incluida la especie humana.

4.1 Los tiempos en el proceso evolutivo celular

Según la astrofísica y la astronomía, el Big bang, el principio de todo, sucedió hace unos 13.700 millones de años. Según los geólogos la Tierra tiene unos 10.000 millones de años. Según los biólogos la

primera forma conocida de vida unicelular emergió del mar hace unos 4.000 millones de años.

Los biólogos estiman que el perfeccionamiento de la primera vida unicelular, con su ADN, el citoplasma y la membrana que regula el flujo de sustancias que entran y salen de ella, tomó unos 2.000 millones de años.

“La evolución se tomó otros 2.000 millones de años para unir la vida unicelular en cooperativas multicelulares. Cuando ocurrió la transición de la vida unicelular a la sociedad multicelular emergió un nuevo abordaje hacia la vida que nos acompaña desde entonces.”

*Emilio Yunis
Genetista*

Una vez logrado el primer “*animal*” simple, el resto de todo el reino animal hasta hoy en día, incluido el hombre, emergió de modo relativamente rápido, en el brevísimo período cósmico de unos 700 millones de años.

4.2 Los tiempos en el proceso evolutivo de la especie humana

Primero fuimos células en el fondo del mar... luego plantas... luego peces... luego reptiles anfibios... luego simios mamíferos con su cerebro límbico... luego el hombre inconsciente. Ahora somos un potencial evolutivo completamente desconocido por casi toda la especie humana,

y conocido por muy pocos individuos. Desde el reptil hasta el hombre los tiempos son de este orden:

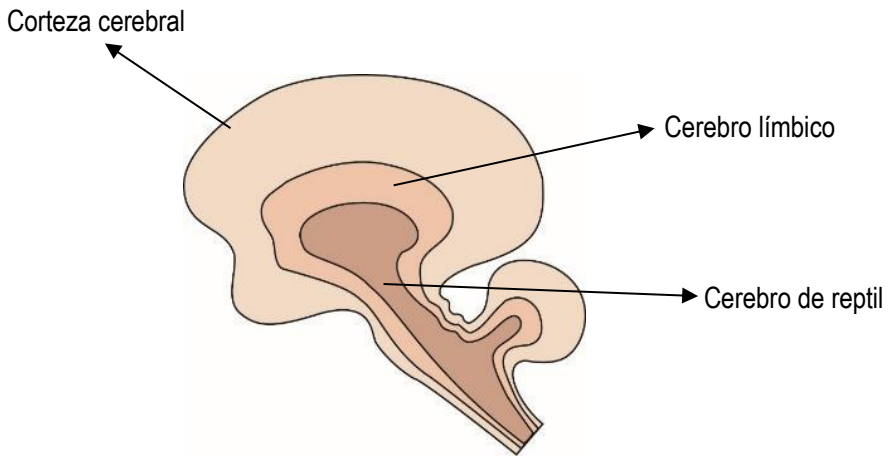
- El cerebro de reptil, hace unos 500 millones de años.
- El cerebro límbico, que convirtió al reptil en mamífero, apareció hace unos 200 millones de años.
- La separación de los antropoides sucedió hace unos 24 millones de años.
- Primeros homínidos (Australopithecus), predecesores del hombre, hace de 4 a 1.5 millones de años
- Homo habilis, de 2 a 1 millón de años.
- Homo sapiens, vivió hace unos 250.000 años.
- Y el homo sapiens sapiens (el hombre que sabe que sabe) no tiene más de 50.000 años.

4.3 *El hombre Tricerebral*

Según los científicos evolutivos, el cerebro humano terminó teniendo tres capas: una para sobrevivir, otra para sentir y otra para pensar, una estructura conocida como *cerebro trino*. Pero en la actualidad hay tres versiones distintas acerca de la naturaleza de estas capas:

1. Son tres órganos físicos.
2. Son funciones de ciertas redes neuronales del cerebro.
3. Son una fusión de órganos y funciones neuronales.

En cualquiera de las tres versiones, órganos o funciones, el hecho científico es que el hombre posee tres cerebros: cerebro de reptil, cerebro límbico y corteza cerebral, que suelen representarse así:



Los 3 cerebros del ser humano

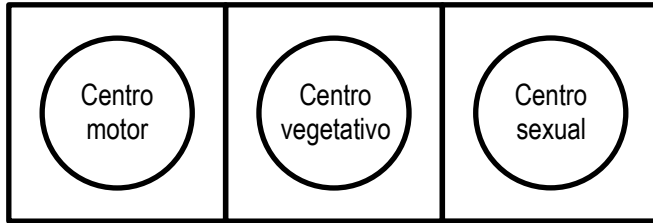
Se afirma que la capa más profunda, “*el cerebro reptiliano*” o “*cerebro de lagarto*”, supuestamente heredada de antiguos reptiles, alberga nuestros instintos de supervivencia. Se desarrolló hace unos 500 millones de años y se sigue conservando en los reptiles de hoy y en el cerebro humano.

Su proceso evolutivo se inició cuando los peces desarrollaron un tubo para llevar los nervios hasta un punto central de control, que era una prominencia en la parte superior de la espina dorsal. Algunos nervios se hicieron sensibles a ciertas moléculas y formaron lo que es hoy nuestro sistema olfativo. Otros se sensibilizaron a la luz y se transformaron en ojos.

Mientras fue el único cerebro y el primero, hasta los dinosaurios, necesariamente tenía que regular los 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 de las leyes de la naturaleza para conservar la especie.

Esta trifuncionalidad del cerebro de reptil puede representarse como tres centros o inteligencias dentro del cuerpo, sin que realmente existan fronteras entre ellos; simbólicamente se suelen visualizar así:



**Funciones del cerebro de reptil.
Cuerpo Físico**

Cada centro puede verse como un cerebro, mente o inteligencia dentro del cuerpo, coadyuvando en un único propósito: la conservación de la vida del reptil.

El centro vegetativo y el centro motor asumen la responsabilidad de conservar la vida de cada reptil. El centro sexual asume la responsabilidad de conservar la especie. Los tres en conjunto protegen la vida sobre la tierra, que es el propósito de la naturaleza, sin necesidad alguna del centro emocional ni del centro mental, tal como sucede con las serpientes, las tortugas, los cocodrilos, los lagartos...

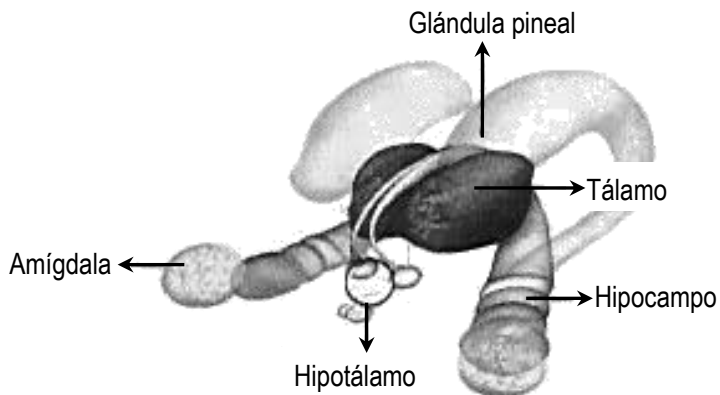
Todos los reptiles fueron y siguen siendo ovíparos. Ponen huevos que, incubados bajo el calor de la madre sedentaria se transforman en sus hijos, que son abandonados en cuanto nacen porque el cerebro del reptil carece del sentido de la familia.

4.4 *El cerebro límbico*

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. Animales de sangre caliente, que conciben sus crías en su propio vientre y los amamantan con sus propios pechos. Al abandonar los huevos, propios de los reptiles, la naturaleza dio un paso gigantesco en la lucha por la sobrevivencia.

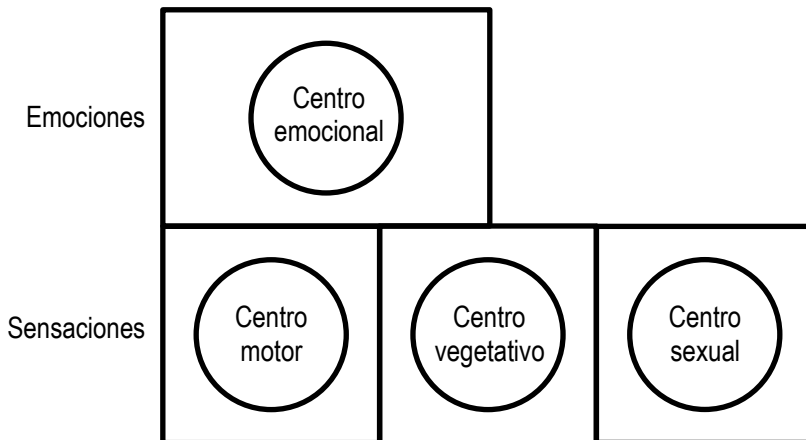
El cerebro límbico es común en los mamíferos, y en la versión orgánica está ubicado en el centro del cerebro, compuesto por pequeñas glándulas denominadas amígdala, tálamo, hipotálamo, hipocampo y glándula pineal. Ese conjunto es visualizado así:



Cerebro límbico

En conjunto, es la fuente de las emociones, crea la conducta maternal, la comunicación audio-vocal, la familia, la parte lúdica de la vida, el sentimiento de “*nosotros*”, el proceso de los afectos, la risa, el gozo. Lo humano radica ahí, en el cerebro límbico. Es el fundamento biológico que sensibiliza al reptil que llevamos por dentro.

Es así como la naturaleza agregó un centro más a la estructura evolutiva del cerebro del reptil, creando como una casa de dos pisos, cuyo primer piso es el cuerpo/cerebro del reptil y el segundo piso es el cerebro del mamífero que nos precedió. Este proceso creativo suele representarse así:



Surge el centro emocional en el mamífero

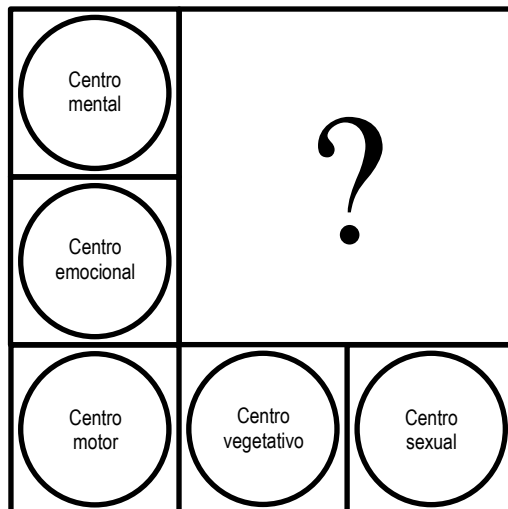
4.5 *La corteza cerebral del ser humano*

Durante el proceso evolutivo de los mamíferos la naturaleza y la Inteligencia cósmica promovieron el desarrollo de una fina tela de células que cubren los lóbulos cerebrales y que se pueden conectar y comunicar entre sí. Son las neuronas de la corteza cerebral.

La naturaleza electro/química de las neuronas les permite formar entre ellas conexiones y redes neuronales, que van a participar en la creación de las memorias, en la percepción subjetiva de la realidad, en

el “*darse cuenta*” de lo externo, que es la conciencia ordinaria, y ser la fuente del pensamiento. Fuente de la atención atraída.

Este es el cerebro capaz de planear lo venidero, recordar el pasado, imaginar lo perverso, y de elaborar el pensamiento estructurado. Apareció la mente. Fue así como se agregó un centro más a la estructura cerebral propia del mamífero, constituyendo así el cerebro humano, que podemos representar como una casa de tres pisos:



**El cuerpo/cerebro del humano
La casa de tres pisos**

Estos tres pisos corresponden al proceso evolutivo humano, dirigido por las leyes de la naturaleza, sin participación alguna del hombre. Así, la naturaleza dotó al ser humano de sus elementos constitutivos, sin que él haya participado jamás en algún proceso, con un propósito que permanece oculto para la mente ordinaria, propósito que

se indica como un interrogante en la gráfica: la Conciencia. Todo le ha sido dado al hombre gratuitamente, sin merecimiento alguno de su parte, pero no sabe para qué. Nace biológicamente bien dotado, pero ignorante e inconsciente, que es el estado de su Ser que muy pocos logran superar. La humanidad nace así, vive así y muere así. Ignorante e inconsciente de sí-misma, durante toda su vida frívola.

4.6 *¿Qué significa el signo de interrogación en la gráfica?*

Sensaciones, emociones y pensamientos; ahí va la evolución biológica, mecánica, de la humanidad, sin que jamás el individuo haya participado en algún proceso. Todo le ha sido dado, sin merecimiento alguno, pero él no sabe qué hacer con eso.

Ahí está anclado el hombre, sin saber qué hacer con lo que la naturaleza lo dotó. Está constituido por instrumentos complejÍsimos y sutiles, pero carece de todo conocimiento acerca de sí-mismo, de su propósito en esta Tierra, de su posibilidad interior y de la realidad oculta en todas las “*formas*” manifestadas. Él no sabe que lo no-manifestado está oculto en lo manifestado. No sabe nada de sí-mismo, aunque pueda saber todo del mundo externo.

El hombre dotado de sensaciones, emociones y pensamientos reactivos, navega sin sentido en un océano de ignorancia, sin saber qué hacer con él mismo. Este es el significado del interrogante en la gráfica

Lo ignora casi todo y no intuye, ni por un instante, que la Realidad esencial, la Conciencia absoluta, permanece oculta en todas las “*formas*”

y en su propio ser interior, incluido su cuerpo físico. No hay exageración alguna al afirmar que el humano actual es sólo un mono que piensa. El “*ser humano*” no es un rasgo de la especie animal/mamífero/pensante, pero es el estado interior de ciertos individuos que descubrieron el secreto y asumieron los procesos internos exigidos.

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

Paul Ferrini

4.7 *La evolución inconclusa*

De manera que la naturaleza creó al hombre en el transcurso de 13.700 millones de años, como un mecanismo condicionado e instintivo, como una “*máquina humana*”, capaz de preservar la vida sobre la Tierra, para lo cual no necesita de la Conciencia. El simple “*darse cuenta*” de lo externo es suficiente para sobrevivir, y el hombre ordinario siente y cree que este *biológico* “*darse cuenta*” de lo externo es la máxima realización del ser humano, lo cual no es verdad.

Esta evolución biológica, inconsciente, ha sido colectiva, de la especie, sin avanzar más allá de la naturaleza animal y racional del género humano, suficiente para crear la especie que domina a la naturaleza, pero insuficiente para crear la *individualidad* y la conciencia de sí-mismo. El “*darse cuenta*” es una atención biológica, cerebral,

orientada hacia afuera para sobrevivir, pero no es la *Atención* que necesitamos para la observación de sí-mismo, para trascender.

La naturaleza creó a la especie animal que piensa, pero no creó al *individuo* inteligente, con voluntad propia, libre de todo apego y consciente de sí-mismo. Creó a esta especie animal así, y ahí la abandonó. La naturaleza ya no puede aportar nada más, pero ahora el individuo puede asumirse, si encuentra el conocimiento pertinente.

Ahora el hombre tiene la posibilidad de decidir si evoluciona o no evoluciona, que es responder al interrogante de la gráfica anterior. Pero si decide evolucionar no puede delegar la responsabilidad en nada ni en nadie, ni siquiera en Dios. Un cuento Sufí dice que cuando su alma llegue al cielo, Dios le va a hacer una única pregunta: “¿*Usted qué hizo con su vida?*”.

Es una buena pregunta. ¿usted qué está haciendo con su vida, Aquí, Ahora? Ahora el hombre puede evolucionar, pero su evolución posible será el resultado de su esfuerzo individual, de su indagación interior, de la observación profunda de su ser actual. Tal evolución hacia estados superiores de Conciencia será un esfuerzo individual, absolutamente individual, solo, aunque necesita recibir ayuda, mediante esfuerzos específicos conscientes que pueden llevar al individuo a la cúspide de su realización.

4.8 *Las preguntas imposibles*

¿Usted alguna vez se ha hecho preguntas serias respecto de sí-mismo? Seguramente no, porque la “*máquina humana*” no está

interesada en su propio ser y sus posibilidades, pero sí juzga y condena al prójimo, sin compasión, porque carece de Amor.

Pero hay preguntas serias, grandes preguntas, precursoras del saber y la comprensión. El sabio indio Ramana Maharshi explicaba que el camino hacia la iluminación se resumía en una pregunta: “¿Quién soy yo?”. Y el notable físico Niels Bohr, pionero de la Física Cuántica, se preguntó: “¿Cómo puede un electrón moverse desde A hasta B, sin estar nunca en medio?”

Las preguntas nos abren la mente a lo que no sabíamos previamente, y en realidad constituyen la única manera de llegar al otro lado de lo desconocido. Entonces, ¿por qué la “*máquina humana*” no se hace buenas preguntas? Porque son una invitación a la aventura, un viaje hacia lo desconocido; porque abren la puerta al caos, al misterio, a lo impredecible, y el humano tiene miedo, mucho miedo, a lo desconocido.

El miedo huye de las preguntas, que es lo mismo que huir de las respuestas inciertas, pero hay buenas preguntas, grandes preguntas, y una gran pregunta es la que puede cambiar la dirección de su vida. Pero el humano común prefiere permanecer en la seguridad de lo conocido, porque tiene pavor de lo desconocido. Prefiere lo conocido, aunque sea mentira, que el misterio oculto en lo desconocido, aunque podría ser la Verdad.

Para hacerse una buena pregunta hay que tener valor para acoger las respuestas posibles, que suelen ser inesperadas. ¿Cuál es la posibilidad suprema del individuo? ¿Es posible trascender la simple conciencia ordinaria del “*darse cuenta*” de lo externo? ¿Es posible ser

consciente de sí-mismo? ¿Es posible la conciencia objetiva, la conciencia de la realidad tal cual es? ¿Puede el individuo disolverse en un campo de energía, que procede de la Conciencia? ¿Es posible estar Presente, Despierto, Aquí y Ahora? ¿Qué es la compasión? Son buenas preguntas que la “*máquina humana*” no se hace nunca, porque no necesita de las respuestas. A ella sólo le interesa la comodidad de su cuerpo, la seguridad de su mente, y la satisfacción de sus deseos insaciables. Nada más.

La naturaleza creó la especie mamífero/pensante, pero es la conciencia la que crea al individuo. Sin conciencia de sí usted no existe como un *individuo* único, Presente, desapegado, libre, pero existe como miembro del rebaño. ¿Se acuerda de la pregunta de Jesucristo respecto del hombre y las ovejas?

La naturaleza asumió un proceso y cumplió. Ahora sólo usted es responsable de asumir su propia autorrealización, pero es poco probable que la asuma, porque el hombre ordinario no sabe qué es lo que hay que hacer, ni dónde, ni cómo, ni con quién, ni cuándo, ni nada. ¡El hombre no sabe qué es lo que no sabe!

4.9 *Los supuestos imaginarios del humano*

En el proceso evolutivo, que es posible para el hombre común, es necesario descartar 12 supuestos sobre quién es él, cuál es la verdadera naturaleza del cuerpo biológico y qué es la realidad. Estas falsedades son:

1. El cuerpo es un objeto material, sólido, tangible y estable.

2. El tiempo y el espacio son realidades objetivas, absolutas, separadas del cuerpo físico.
3. Esta dimensión tridimensional es la única que existe.
4. Mente y cuerpo son cosas separadas e independientes la una de la otra, tal como predicó René Descartes desde el siglo XVII.
5. La materia es primaria, la conciencia es secundaria.
6. El hombre es sólo una máquina biológica que aprendió a pensar.
7. La conciencia humana puede ser explicada como producto de la bioquímica del cerebro.
8. Como individuos, somos entidades desconectadas de la naturaleza, separados unos de todos y autosuficientes.
9. Nuestra percepción sensorial del mundo externo nos muestra las cosas tal como son.
10. Nuestra verdadera naturaleza queda totalmente definida por el cuerpo, el yo, y la personalidad.
11. El sufrimiento es necesario; forma parte de la realidad humana y es inevitable.
12. El “*darse cuenta*” del mundo externo es el nivel más alto de conciencia que le es posible al hombre.

Estos supuestos, aparentemente obvios, lógicos y verdaderos, son falsos. Cada uno de ellos es una creación de la mente, conceptos, criterios subjetivos que carecen de realidad. Cuando la mente cree, crea algo, y luego idolatra lo que creó. Pero toda creencia es una alucinación, que carece de realidad. Toda creencia es la negación de la realidad. La creencia imagina; la realidad es. La creencia de los ignorantes sustituye el conocimiento de los sabios evolucionados.

En el proceso evolutivo el hombre debe comprender la falsedad de estas 12 creencias, y trascenderlas. No es fácil. Pero la magnitud de la dificultad es la medida de la posibilidad. La dificultad contiene la posibilidad. Entonces, la ignorancia y la inconciencia de la “*máquina biológica*” contienen la potencialidad del ser humano, pero el hombre ordinario no lo sabe.

Ignorante tipo 4

Acerca de la evolución biológica

El hombre ordinario sabe y siente que tiene un cuerpo, unas emociones y un cerebro que piensa, y cree que esa es toda su realidad y su posibilidad. Que no hay nada más en él.

No conoce su historia biológica evolutiva, ni su naturaleza animal que empezó siendo un reptil, ni su sorprendente arquitectura corpórea, que es la suprema manifestación existencial de la Inteligencia cósmica que dirige todos los procesos energéticos.

El ser humano no sabe que la evolución biológica que lo creó ya terminó, sin ninguna participación suya, ni mérito alguno. Todo le ha sido dado, la dotación biológica es perfecta, pero no ha superado su estado innato de ignorancia e inconciencia.

Ignora absolutamente que la perfección de todo su cuerpo oculta una posibilidad evolutiva que él puede asumir, pero no la intuye, no la comprende, no la necesita, no la busca, porque está cómodo con su condición de “animal racional”.

5. *El cerebro humano*

“El cerebro es magia cósmica.”

Anónimo

Es necesario reconocer que la humanidad ha explorado el fondo del océano, visitando la luna, conquistando buena parte del espacio y creado toda clase de tecnología asombrosa como la inteligencia artificial y, sin embargo, la profundidad funcional del cerebro continúa siendo tema de intensa investigación neuronal que parece no tener fin. La profundidad del cerebro es insondable.

5.1 *El poder del cerebro humano*

El cerebro no es sólo para pensar y ponerse el sombrero, como creen muchas personas. La ciencia ya sabe que es una entidad viva, plástica y flexible, que genera una actividad eléctrica definida, capaz de aprender, comprender y reestructurarse en función de los estímulos externos. La interacción del cerebro con la vida externa es total.

Hoy se sabe que el cerebro es la arquitectura más compleja del Universo conocido. Dirige y regula todas las actividades corporales,

desde el ritmo cardiaco, la temperatura, la digestión y el funcionamiento sexual, hasta el aprendizaje, la memoria y las emociones.

Redes neuronales del tronco cerebral o “*cerebro de reptil*” determinan el estado de alerta, de atención, de “*darse cuenta*” de lo externo, y regulan los procesos vegetativos del cuerpo, tales como la respiración, los latidos del corazón y la presión sanguínea. Y aunque no se conoce todo su funcionar, lo que sí se sabe responde a muchas preguntas relativas a por qué hacemos lo que hacemos y qué somos en cada instante.

Debajo del sombrero está esta maravilla de diseño y arquitectura biológica, que el hombre común aún no ha descubierto en sí-mismo, 500 años después del renacimiento, con el cual empezó la cultura contemporánea en Occidente.

5.2 *Neuronas y redes neuronales*

El cerebro está compuesto por unos diez mil millones de células diminutas llamadas *neuronas*. Tome nota de la magnitud: 10^{10} neuronas, un 1 seguido de 10 ceros, en el reducido espacio de su cerebro.

Cada neurona tiene hasta 10.000 *sinapsis*, 10^4 sinapsis, que son puntos donde se conectan con otras neuronas. Entonces las conexiones posibles son $10^{10} \times 10^4 = 10^{14}$, un 1 seguido de 14 ceros, que es una cifra tan grande que no se puede ni leer.

Las neuronas utilizan las conexiones para formar redes entre ellas. Estas células nerviosas conectadas forman lo que se llama redes o

circuitos neuronales. Para que tenga una idea clara, cada circuito neuronal representa un pensamiento, un recuerdo, una habilidad, un dato, una imagen del pasado...

Sin embargo, los circuitos neuronales no están aislados. Están todos interconectados y la interconexión entre ellos es lo que construye ideas, recuerdos, imágenes y emociones. Por ejemplo, el circuito neuronal de “manzana” no es una simple red de neuronas. Es una red de redes, una red mucho mayor que conecta redes con redes, como los circuitos de “rojo”, “fruta”, “redondo”, “dulce”, “riquísimo” ...

5.3 *La interconexión entre neuronas*

Un principio fundamental de la neurociencia es que “*las células nerviosas que se activan a la vez se interconectan*”. Si una conducta se repite una y otra vez, un conjunto de neuronas sueltas formará una red en respuesta, pero si esa conducta no se repite, no dejará huella en el cerebro. Cuando se practica algo una y otra vez, como aprender piano, las células nerviosas crean una conexión cada vez más fuerte entre ellas y se hace cada vez más fácil activar esa red.

“Si haces algo una vez y otra y otra más, por el mero hecho de estar repitiéndolo, el proceso de aprendizaje de lo que quiera que estemos aprendiendo empieza a ser simple y a hacerse automático. Empieza a resultarnos familiar. Empieza a ser fácil. Empieza a ser natural y empieza a volverse subconsciente.”

Joe Dispenza
Neurólogo

Si continúa la repetición de los circuitos neuronales los hábitos se fijarán cada vez más sólidamente y serán difíciles de cambiar. Cuando una conexión se usa una y otra vez, se fortalece y se consolida; es como crear un camino a través de la hierba mediante un andar y andar sobre ella.

Este proceso tiene su más y su menos. Es ventajoso en el proceso del aprendizaje, pero también crea una gran dificultad cuando se trata de modificar un modelo de conducta no deseado. Si usted ya creó su propia red neuronal del sufrimiento, de la codicia, del miedo, de la ira... y decide sanarse de esas conductas y emociones ¿cómo se hace? Esta es una muy buena pregunta.

5.4 *¿Cómo se interconectan las neuronas?*

Una neurona es una célula nerviosa que desarrolló la capacidad de transmitir una señal a otra neurona, formando redes neuronales.

“En términos generales, podemos decir que cada neurona parece un pequeño arbolito, con un frondoso ramaje en la parte superior, un largo tronco y raíces en la parte inferior.

Las ramas, denominadas dendritas, reciben señales de otras neuronas, mientras que el tronco, que se llama axón, envía señales a otras neuronas a través de sus raíces.”

Lisa Feldman Barrett
Neuróloga

¿Cómo es que una neurona transmite una información a otra? Cuando una neurona se activa, una señal eléctrica recorre su tronco hasta las raíces. Esta señal hace que las raíces liberen sustancias químicas en los espacios que separan unas neuronas de otras, denominados sinapsis. Esas sustancias químicas atraviesan la sinapsis y se adhieren al ramaje de otra neurona. Así, las neuronas activadas van formando redes, circuitos.

5.5 *Las redes neuronales y la sociedad*

Hemos calculado que cada cerebro humano posee unas 10^{14} conexiones neuronales formando redes internas, que pueden crear redes mucho más grandes cuando interactúan con los cerebros de otras personas.

“La red más extensa está constituida por un conjunto de cerebros que se comunican e interactúan y que en su conjunto componen una sociedad humana.”

Rita Carter
Neuropsicóloga

Estas conexiones de redes internas con redes externas, de cerebros con cerebros, ocurren porque nuestro cerebro puede informar sobre algunos aspectos de su propia experiencia y así mismo interpretar información similar recibida de otros cerebros. Esto significa, a nivel neuronal, la interacción de redes con redes, formando una gran red que es la sociedad. Este hecho explica por qué algunos temas, como la política, son comunes a casi toda la sociedad.

En esta gran red, que es la sociedad, cada uno está conectado con todos, sin que realmente exista la red individual autónoma, independiente, separada de todo. Eso no existe. Cuando usted sale a la calle, lee un periódico o escucha un noticiero, su red neuronal queda conectada con toda la sociedad. Reconocer este hecho nos permite comprender conceptos como los de Krishnamurti:

“Yo soy el mundo. El mundo es como yo soy.”
Krishnamurti

5.6 La especie humana. Un dimensionamiento inimaginable

Hemos calculado que la gran red de cada cerebro individual puede contener unas 10^{14} conexiones neuronales. Si la humanidad actual es de unos 7.000 millones de personas, 7×10^9 individuos, tendríamos entonces que en cada instante la gran red mayor, la especie humana, estaría procesando $10^{14} \times 7 \times 10^9$ conexiones neuronales, que es 7×10^{23} procesos. En términos de procesos cerebrales, esto es la especie humana, en cada instante. La humanidad es una enorme red neuronal.

5.7 La profundidad inconmensurable

Pero, para mayor asombro, si es que los datos anteriores no lo conmueven, podemos profundizar un poco más en el proceso interno de cada célula o neurona que participa en la gran red que es la especie humana. El Dr. Deepak Chopra, médico, místico, reconocido escritor y

conferencista internacional, afirma en su libro *“Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo”* 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 billones de reacciones.”

Deepak Chopra
Médico

Es necesario leer atentamente esta cifra: en cada instante cada neurona está procesando ¡6 billones de reacciones químicas! Pero ahora sabemos que cada molécula química se *“forma”* de átomos, y los átomos se *“forman”* de partículas subatómicas (electrones, protones, neutrones...) y las partículas se *“forman”* de energía, y la energía se *“forma”* al vibrar o condensarse el *“campo unificado”* creado en el Big Bang. Así es la naturaleza más profunda de su cerebro.

Entonces, ¿qué es, esencialmente, la especie humana? ¿Qué es un ser humano? ¿Qué es usted? ¿La complejidad sorprendente y la belleza sublime del misterio en la profundidad de la profundidad? Toda la arquitectura del ser humano asombra. ¿Quién creó esto y para qué? Necesariamente es la obra de la Inteligencia cósmica creada en el Big bang, cuyo propósito necesitamos descubrir.

En el antiguo paradigma científico se asignaba la creación y el control de la vida al ADN, molécula de enorme complejidad ubicada en el núcleo de cada célula, en cada una de las 10.000 millones de neuronas y en cada célula de todo el cuerpo. Pero ahora, reconocido el “Árbol de la creación”, (capítulo 3), la creación y el control de la vida y del cerebro se atribuyen a la Conciencia:

“La tradición védica se funda en la premisa de la unidad última de la vida y en las capacidades del cerebro humano, un instrumento verdaderamente precioso del Universo, para experimentar directamente y vivir esa unidad esencial.

Y si miramos detalladamente la estructura del cerebro humano, veremos que está diseñado específicamente y concebido cuidadosamente para experimentar el campo unificado, para experimentar la unidad de la vida.”

*John Hagelin
Físico*

El “campo unificado” al que se refiere el Dr. Hagelin es el mismo “campo cuántico” creado en el Big Bang, que llena todo el espacio y se manifiesta como el “campo electromagnético” y el “campo gravitacional”.

El investigador del cerebro Dr. Andrew Newberg, médico nuclear y físico, profesor emérito de la Universidad de Pennsylvania, resume estos conceptos así:

“El cerebro es capaz de hacer millones de cosas distintas. Las personas deberían enterarse de lo

increíble que son ellas y de lo increíble que son sus mentes en realidad.

No sólo tenemos esa cosa inaudita en la cabeza, capaz de hacer muchísimas cosas por nosotros y de ayudarnos a aprender, sino que puede cambiar y adaptarse y hacernos mejores de lo que somos. Nos puede ayudar a trascender.”

Andrew Newberg
Médico nuclear

¡De manera que el cerebro nos puede ayudar a trascender! Bueno, pues desarrollemos ese sugestivo concepto.

5.8 *Creación y trascendencia del cerebro*

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

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

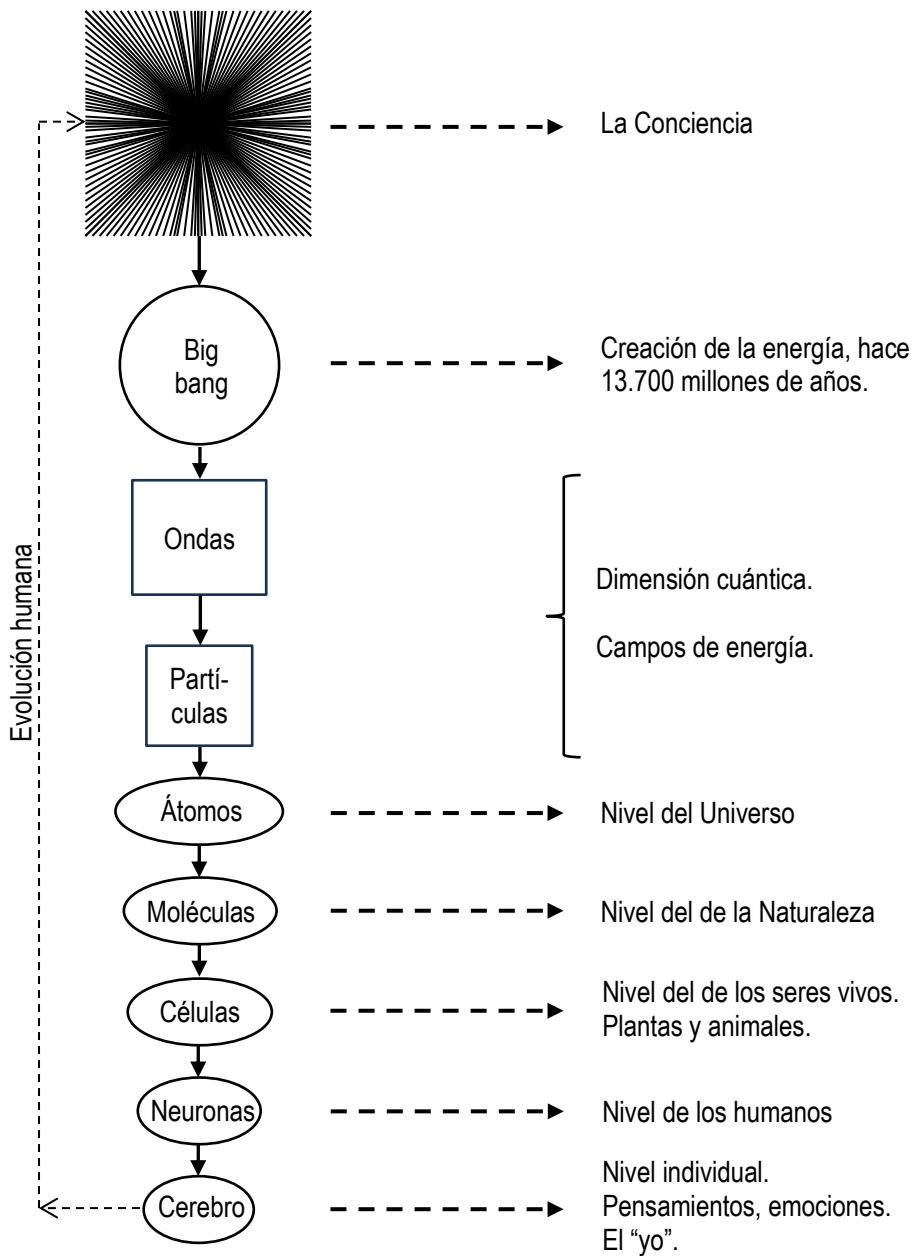
Génesis

Pero en el transcurso del siglo XX, especialmente en sus primeros 50 años, hubo unos extraordinarios descubrimientos científicos que

permitieron desarrollar una versión contemporánea acerca de la creación del Universo. Algunos de esos notables hechos fueron:

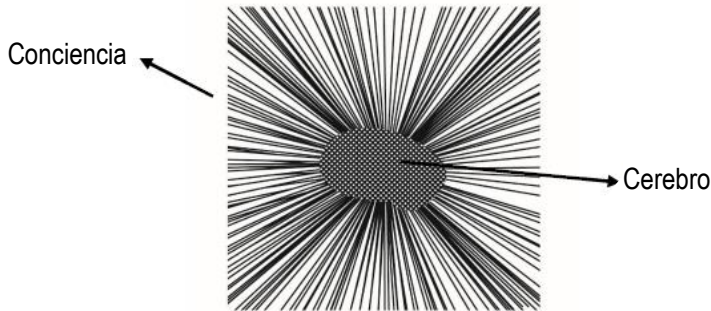
- El descubrimiento del “*campo electromagnético*”.
- La Teoría de la relatividad respecto del espacio/tiempo.
- La apertura del átomo.
- El descubrimiento del “*campo cuántico*” dentro del átomo.
- El descubrimiento de las sorprendentes leyes que rigen la dimensión de las partículas subatómicas.
- La Física Cuántica.
- El descubrimiento de la dualidad onda/partícula de la luz. Se descubre que la luz es una energía sin masa, creadora de todo.
- Descubrimiento del Big Bang.
- Einstein descubre que $E = mc^2$. Toda masa es energía.
- Desarrollo de la cosmología.
- Descubrimiento del “*campo gravitacional*”.
- Decodificación del ADN, el genoma humano.
- Desarrollo de la neurociencia.
- Desarrollo de tecnologías macroscópicas y microscópicas.

Todo este conocimiento nos permite desistir del Génesis y comprender el proceso cósmico de la creación del cerebro así:



Creación del cerebro humano

Esta gráfica es sólo un desglose del “Árbol de la creación” comentado en el capítulo 3, otra manera de ver el mismo proceso, que también podemos ver así:



La conciencia crea el cerebro

La Conciencia *involuciona* hacia la creación del cerebro humano y este cerebro podría *evolucionar* hacia la Conciencia primigenia, pero el hombre carece de conocimientos para regresar a la Fuente de Todo. Ese conocimiento se denomina *meditación*.

Ignorante tipo 5

Acerca del cerebro humano

El hombre común sabe que tiene un cerebro, pero cree que es sólo para pensar. No conoce su estructura, su funcionamiento, ni su posibilidad trascendente.

No tiene ni la menor noción acerca de su origen cósmico, no lo aprecia como una maravilla de la creación y no sabe qué hacer con él. A la especie humana le sobra cerebro.

El sorprendente proceso cerebral de “darse cuenta” de lo externo es una maravilla de la evolución, pero el ser humano no lo valora como el principio de la conciencia.

El poder transformador de la Atención, que según Buda es una función de la Conciencia, funciona desde ahí, desde el cerebro, pero sólo cuando el hombre Despierta para descubrirse.

Pero el ser humano ignora todo esto. Le sobra cerebro, le falta conocimiento de sí-mismo, pero ama sus creencias aunque carezcan de fundamento. Utiliza su cerebro para recordar los residuos del pasado e imaginar el futuro, al margen de la única realidad, que es lo que sucede Aquí y Ahora. Y en esta única realidad está oculto el misterio sublime de la Conciencia.

Su vida cotidiana es un derroche de posibilidades trascendentes, mientras se pierde en la dimensión de la frivolidad. “La insoportable levedad del ser” es verdaderamente agobiante.

El hombre común sabe y siente que tiene un cerebro sobre sus hombros, pero no tiene ni la menor noción acerca de lo que es su cerebro, ni interés alguno en descubrir para qué le ha sido dado, y está lejos, pero muy lejos, de constatar que el cerebro es un instrumento para la trascendencia.

En efecto, la ciencia de la neurología, que tiene apenas unas décadas, ha descubierto que el lóbulo parietal, la coronilla del cerebro, en el proceso meditativo profundo funciona como una puerta por donde la existencia material retorna a su origen, a la Fuente de Todo; es una especie de escotilla a través de la cual el mundo manifestado aparece y desaparece, el mundo de las “formas”, incluido su cuerpo físico.

En el proceso meditativo profundo el lóbulo parietal se inhibe y el cerebro pierde el sentido del espacio, de las distancias, del contorno físico, y surge una nueva dimensión que se manifiesta como un “campo informe de bienaventuranza” (Zen), como un océano de luz o como la Totalidad del Universo, sin “forma” alguna. Es el chakra No. 7 en la sabiduría del Yoga.

En la dimensión que surge desaparece el cuerpo, desaparece la mente, y surge la Totalidad como la única Realidad. Todo es Uno. Uno es Todo.

Es el Nirvana del Buda, el Tao de Lao Tsé, el “Reino de Dios” de Jesucristo, el “Campo virtuoso” del Zen, lo Inconmensurable de Krishnamurti.

Esta vivencia puede suceder mediante la meditación y a través del cerebro, pero el hombre común no conoce este proceso, ni tiene acceso a él. Lo Real le es negado, porque no ha superado su ignorancia ni su inconciencia innatas.

6. El enigma de la percepción sensorial

¿Qué es la realidad?

*“Ahí fuera no hay un
“ahí fuera” independiente de lo
que ocurre “aquí dentro”.”*

Fred Alan Wolf

¿Por qué aceptamos que algo es real? Porque podemos verlo y tocarlo. La humanidad tiene un prejuicio en favor de las cosas que son tridimensionales, tal como nos lo informan nuestros cinco sentidos. La vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato nos sirven para reforzar el mismo mensaje: las cosas son lo que parecen ser. Pero eso no es verdad.

Según estas percepciones la Tierra es plana, el piso se mantiene estacionario bajo los pies, el cuerpo es materia sólida, el cielo es azul, el Sol se mueve y la Tierra está quieta, el espacio es una realidad externa al cuerpo y el tiempo se desplaza siempre a la misma velocidad, en línea recta, como un hilo.

Todo esto es así porque así lo parece a los sentidos, pero en

realidad nada de esto es verdad. Estos hechos fueron inmutables durante todo el tiempo que se aceptó, sin cuestionamientos, a los cinco sentidos. Un adagio popular afirma que “*hasta no ver, no creer*”.

6.1 *El mundo “material” carece de cualidades absolutas*

El mundo que usted acepta como real parece tener cualidades objetivas, definidas. Algunas cosas son grandes y otras pequeñas; algunas cosas son blandas y otras duras; algunas cosas son rojas, otras blancas, otras verdes, y mantienen su color. Algunas cosas son bonitas y otras son feas. Así parece ser la realidad. Todo indica que las cosas son como son para los sentidos. Sin embargo, ninguna de estas cualidades tiene significado fuera de su percepción sensorial.

Tome un objeto cualquiera; una mesa, por ejemplo. Para usted la mesa no es muy grande, pero para una hormiga es inmensa. Para usted la mesa es dura, pero un neutrino la atravesaría sin disminuir su velocidad ni cambiar su dirección; la mesa parece estar inmóvil, pero si la observara desde el espacio exterior la vería pasar girando, con todo lo que hay en la Tierra, a 1.600 kilómetros por hora.

De igual manera, cualquier descripción que haga de la mesa se puede modificar por completo, simplemente cambiando su percepción. Si la mesa es roja, puede parecer negra al mirarla a través de un cristal verde. Si la mesa pesa 10 kilos, puede reducir su peso si la coloca en la luna, o aumentarlo a 100 kilos poniéndola en el campo gravitacional de una estrella densa.

Un dicho popular dice que “*cada uno habla de la fiesta según como le fue*”, confirmando el hecho de que cada uno tiene su propia percepción de la fiesta. Entonces, como no hay cualidades absolutas en el mundo material, no es verdad que exista un mundo independiente “*ahí fuera*”.

El mundo es un reflejo del aparato sensorial que lo percibe. Una serpiente percibe el mundo como campos de calor, un murciélago lo percibe como ultrasonidos, las palomas lo perciben como campos magnéticos, los perros lo perciben sin colores y los gatos ven de noche, pero no sabemos qué es lo que ven. Cada especie percibe un mundo diferente que coexiste con el nuestro, que es tridimensional, tiene peso, volumen, forma y color, porque eso es lo que captan nuestros cinco sentidos. ¿Y si tuviéramos solo cuatro, o seis, cómo sería lo percibido?

Sir John Eccles, el eminente neurólogo inglés, describe la ilusión sensorial con una aseveración asombrosa, pero irrefutable:

“Debéis comprender que no hay color en el mundo natural, ni sonido; nada de ese tipo: ni textura, ni diseños, ni belleza, ni aromas.”

John Eccles

En resumen, ninguno de los hechos *objetivos* que sustentan nuestra realidad es fundamentalmente válido. Las cosas no son lo que parecen ser, las cosas son como las percibo. Por perturbador que esto pueda parecer, es increíblemente liberador comprender que puedo cambiar mi mundo, mi realidad, simplemente cambiando mi percepción. Entonces, ¿qué es la realidad?

6.2 *¿Cómo percibimos la realidad de “ahí fuera”? Las imágenes de la realidad*

La percepción es un proceso muy complejo que comienza cuando las células sensoriales recogen información del entorno y la envían al cerebro en forma de impulsos eléctricos, mediante nervios propios de cada uno de los sentidos.

La información que nos proporcionan los sentidos es limitada en cuanto a su variedad, pero en cantidades enormes, como les ocurre a todas las criaturas vivas. No podemos escuchar los ultrasonidos, ni ver las luces infrarrojas, ni sentir los campos electromagnéticos, como hacen los animales, pero podemos percibir frecuencias de luz, vibraciones y ciertas moléculas. Y nada más. Eso es lo único que pueden percibir los sentidos humanos, y con eso el cerebro va a crear una “imagen” de la realidad percibida.

Los ojos perciben frecuencias de luz, que luego el cerebro convierte en colores; los oídos perciben vibraciones del aire en el oído interno, que luego el cerebro convierte en sonidos; el olfato percibe moléculas de olor, que el cerebro transforma en olores; el sentido del sabor percibe moléculas de sabor, que luego el cerebro convierte en sabores; finalmente, las terminales nerviosas en la piel captan vibraciones, que el sistema nervioso periférico conduce al cerebro donde son interpretadas como sensaciones.

Estos hechos biológicos los afirma el Dr. Rodolfo Llinás, en su libro “*El cerebro y el mito del yo*”, página 150, en estos términos:

“Debería ser obvio que las cualidades secundarias de los sentidos, tales como los colores, olores, sabores y sonidos, son sólo invenciones/estructuras de la semántica intrínseca del sistema nervioso.”

Rodolfo Llinás
Neurocientífico

Entonces, lo único que perciben los sentidos es: frecuencia de luz, vibraciones y moléculas. Nada más. Lo que hay *“ahí fuera”* es percibido sólo mediante estos tres elementos. Esos estímulos sensoriales son convertidos en impulsos eléctricos, conducidos al cerebro mediante nervios especializados de cada sentido, y allí el cerebro los consolida y los convierte en una *“imagen”* de la realidad externa. Entonces, vemos la *“imagen”* de la realidad que ha creado el cerebro, pero no vemos la realidad *“tal como es”*.

“Antes los científicos creían que el sistema visual del cerebro funcionaba de manera similar a una cámara fotográfica, detectando la información visual que hay “ahí fuera” en el mundo y construyendo en la mente una imagen similar a una fotografía.

Ahora sabemos que no es así. Nuestra visión del mundo no es una fotografía: es una construcción del cerebro que resulta tan fluida y convincente que nos parece exacta.”

Lisa Feldman Barren
Neuróloga

Así que realmente no percibimos la realidad de “*ahí fuera*”. Vemos la “imagen” de la realidad que nuestro cerebro ha construido a partir de la información que le proporcionan los sentidos, junto a infinitas asociaciones sacadas de las redes neuronales del cerebro, de las emociones y de las expectativas. En cierta forma el cerebro “ve” lo que quiere ver.

Cada cerebro construye su mundo de manera subjetiva, porque cada cerebro es distinto. No hay una imagen única de lo que existe “*ahí fuera*”, sino una construcción dentro de cada cerebro. Ahí fuera no hay un “*ahí fuera*” independiente de lo que ocurre “*aquí dentro*”. Y entonces, ¿qué es la realidad física que parece existir fuera de sí mismo? ¿Existe? ¿Existen los árboles? ¿Las piedras? ¿La gente?

6.3 *El ojo no ve cosas, sólo ve luz*

La humanidad tiene una confianza absoluta en sus ojos. “*Hasta no ver, no creer*” es un aforismo popular que manifiesta el grado de confianza en los ojos. El ser humano cree que lo que ve es la realidad. Y no es así. El ojo no ve cosas; ve luz y el cerebro hace el resto. Vemos con el cerebro y el proceso de la visión es así:

1. Lo que hay “*ahí fuera*”, sea lo que sea, capta las ondas de luz, absorbe una parte de sus frecuencias componentes y refracta otra parte.
2. Las frecuencias de luz refractadas por lo que hay “*ahí fuera*” penetran en nuestros ojos por la córnea, que es la parte anterior, abombada y transparente del globo ocular.

3. La luz viaja a través del ojo hasta el *crystalino*.
4. La luz choca con la *retina* en la parte posterior del ojo. Ahí, las células más sensibles la convierten en un mensaje de impulsos eléctricos, que se dirigen hacia el interior del cerebro a través del nervio óptico.
5. Esas señales eléctricas visuales se asocian en el cerebro con las señales eléctricas olfativas, gustativas, auditivas y sensitivas.
6. Ese paquete de señales eléctricas se asocia con las emociones, las expectativas y los significados asignados a acontecimientos previos conservados en las memorias.
7. El cerebro lo une todo en una "*imagen*" integrada y la transmite de manera intermitente al *lóbulo frontal*, 40 veces por segundo. Es como una película muy rápida e intermitente.
8. La mente interpreta esa imagen, le da una significación, y entonces usted "*ve*" un árbol, una persona.

La prueba biológica de que el cerebro es el que "*ve*" es la siguiente: el nervio óptico, que une al ojo con la parte de atrás del cerebro, sólo transmite impulsos eléctricos, que es la función esencial de todos los nervios. Los nervios no transmiten imágenes. Además, no hay receptores de imágenes en el punto donde el nervio óptico se conecta con la parte trasera del cerebro.

Por lo tanto, el cerebro no capta imágenes visuales. Recibe impulsos eléctricos de todos los sentidos, los asocia con el entramado neuronal de las memorias creadas previamente, las enmaraña con las emociones de ese instante... y crea una imagen de algo que parece existir “*ahí fuera*”.

Todo esto, por supuesto, es difícil de creer ¡pero es así! Así es el proceso de “*ver*”. El cerebro crea una “*imagen*” con la información eléctrica que le llega por los nervios de cada sentido, la transmite *al lóbulo frontal*, la mente le asigna una significación... y entonces “*vemos*” una “*imagen*” que está dentro del cerebro, que tiene forma, color, olor, sabor, sonido y sensación. Vemos “*algo*” que está dentro del cerebro y en ese instante no existe ninguna otra realidad. Cada uno “*ve*” lo que quiere ver, o lo que puede ver.

6.4 *Entonces, ¿qué es lo que hay “ahí fuera”?*

Esta es una pregunta muy interesante. Si lo que “*veo*” es una “*imagen*” que está dentro del cerebro, ¿qué hay fuera del cerebro? Si el cerebro combina información del exterior y del interior de nuestra cabeza para producir todo lo que vemos, oímos, olemos, saboreamos y sentimos, ¿qué es lo que hay en el exterior?

En realidad, no percibimos el *mundo* con los órganos sensoriales: lo percibimos con el cerebro. Pero, entonces, ¿qué es el *mundo*? ¿La imagen creada por el cerebro es una alucinación cuidadosamente controlada por el mundo exterior? ¿Y qué es el mundo exterior? ¿Y qué es el mundo interior? ¿Todo es un sueño? ¿Todo es una *ilusión*, como intuyó Buda?

Algunas versiones afirman que fuera de sí mismo lo único que hay es como una masa informe, energética, como un campo, que refracta la luz. Esa supuesta masa jamás podrá ser reconocida, porque el ser humano carece de un sentido que permita verla “*tal como es*”. Pero otras versiones afirman que existe una “*realidad física*” fuera del cerebro.

En la cita que hemos invocado del Dr. Rodolfo Llinás, él agrega este comentario:

“Mediante esta semántica, el cerebro contextualiza internamente la información sensorial para interactuar con el mundo externo de una manera predictiva.”

R. Llinás.

Luego acepta que existe “*el mundo externo*”. En el libro “*La verdad y la realidad*”, alguien le pregunta a Krishnamurti: ¿diría usted que la naturaleza es real, que no es meramente un producto de nuestros pensamientos? El Maestro responde así:

“No, obviamente no. La naturaleza es real. El árbol, la tierra, toda, las estrellas, son reales. El dolor es real.”

Krishnamurti.

Y el Dr. Deepak Chopra afirma que:

“La Tierra en sí, con sus rocas, árboles, desiertos y océanos, es una realidad física”.

Deepak Chopra.

Entonces, podemos aceptar que existe una "*realidad física*" creada por el Universo, la Tierra y la naturaleza, y una "*realidad psíquica*" creada por el cerebro, que es la "*imagen*" interna. Existe el árbol fuera de sí mismo y existe la imagen del árbol dentro de su cerebro. A veces coinciden y a veces no coinciden. El cerebro "ve" lo que quiere ver y lo que puede ver. ¿Cómo interactúan la "*realidad física*" y la "*realidad psíquica*"?

1. El Universo, la Tierra y la naturaleza crean la "*realidad física*", incluyendo el cuerpo y el cerebro del ser humano.
2. La luz se refracta en la "*realidad física*" distinta del cuerpo y el cerebro humano.
3. Frecuencias de la luz refractada llegan a los ojos, penetran en el cerebro como impulsos eléctricos, hasta formar la "*realidad psíquica*", que es la imagen que el cerebro crea.
4. La "*realidad psíquica*" interactúa con la "*realidad física*", y esa es la vida ordinaria, inconsciente, del hombre, con todos sus conflictos en esa relación.

6.5 *¿Creamos nuestro propio mundo?*

La premisa primordial, al menos hasta donde la neurología ha llegado, es que nosotros creamos el mundo que percibimos. Cuando abro los ojos y miro a mi alrededor, no es el "*mundo físico*" lo que veo, sino el "*mundo psíquico*" que mi mente es capaz de ver, el mundo que

mis creencias me permiten ver, el mundo que a mis emociones les importa ver.

Aunque esta idea sea inadmisibile y queremos creer que existe "*un mundo real*" objetivo, que todos podemos percibir y con el que todos podemos estar de acuerdo, el hecho es que las personas perciben las mismas cosas de una manera completamente distinta.

Este hecho explica por qué los maestros Zen han estado diciendo continuamente que este mundo percibido es *ilusión*, que es sólo una cuestión de ojos. Su mente y su memoria, llenas de imágenes del pasado, crean una realidad falsa en su entorno. Y no piense que todos vivimos en un único mundo falso, común a todos. No es cierto.

Cada uno vive en su propio mundo, y hay tantos mundos como mentes, porque cada mente crea su propio mundo, su propio ámbito. Incluso, si están viviendo en un núcleo familiar, el marido vive en su propio mundo y la mujer en su propio mundo, y hay conflictos todos los días entre estos dos mundos. Nunca se encuentran. El encuentro es imposible.

Con la mente creando imágenes no puede haber ningún encuentro; sólo choques, conflictos, sufrimiento. La esposa vive en su propio mundo, en sus propias expectativas. Para ella, el marido no es "*el marido real*" que hay en el mundo, sino sólo su propia imagen. Por su parte, el marido vive en su propio mundo, y la esposa real no es su esposa. Él tiene una imagen de una esposa, y cada vez que la esposa real no está a la altura de su esposa imaginada hay conflicto, ira, odio, decepción, desencanto. Este hecho explica por qué la mayoría de los matrimonios "*termina mal*", y el resto "*termina bien*".

Él ama a su propia imagen de una esposa, y la esposa ama a su propia imagen de un marido, y ambas son ilusiones, no existen en ninguna parte. La esposa real existe y el marido real existe, pero no se pueden encontrar porque entre estas dos personas reales están la esposa y el marido irreales. Siempre están ahí, y no permiten un encuentro de las personas reales.

Cada persona está viviendo en su propio mundo, en sus propios sueños, expectativas, proyecciones, deseos, ambiciones. Hay tantos mundos como mentes, pero esos mundos psíquicos son ilusorios, *maya*, como dice el budismo.

Las semillas de este nuevo paradigma fueron plantadas por Albert Einstein, Niels Bohr y Werner Heisenberg y los demás pioneros de la física cuántica, quienes a principios del siglo XX comprendieron que el modo aceptado de ver el mundo era falso. Aunque las cosas de "*ahí fuera*" parecen reales, no hay pruebas de la realidad aparte del observador. No hay dos personas que compartan exactamente el mismo universo. Cada visión del mundo crea su propio mundo

¿Qué pasaría si sano mi mente de emociones patológicas, la vacío de imágenes del pasado y la silencio de pensamientos egocéntricos? ¿Qué pasaría con las ilusiones del mundo psíquico? Es una buena pregunta. Tal vez, por primera vez, percibiría las cosas "*tal como son*", la ilusión desaparecería, las expectativas desaparecerían, el conflicto y el sufrimiento desaparecerían porque, en tal caso, la "*percepción*" de la realidad real produciría gozo, dicha, éxtasis.

En una mente sana, vacía y silenciosa podría manifestarse el Misterio oculto en Todo, el Tao, la Conciencia absoluta, lo Inconmensurable. Y este proceso de sanación de la mente se llama ¡meditación!

Ignorante tipo 6

Acerca de la percepción sensorial

La humanidad es esclava de sus sentidos, especialmente de sus ojos. Cree que sus ojos le muestran la realidad “tal como es”, lo cual no es verdad. El dicho popular que afirma que “hasta no ver no creer” se sustenta en un supuesto falso.

Ninguno de los sentidos percibe directamente la realidad. Los ojos perciben frecuencias de luz, el olfato y el gusto perciben moléculas de olor y de sabor, el oído percibe vibraciones del aire y el cuerpo percibe vibraciones mediante el complejo sistema nervioso.

Todos los sentidos convierten sus percepciones en impulsos eléctricos que viajan hacia el cerebro y allí se fusionan creando una imagen de la realidad, que es la realidad psíquica que la persona “ve”. El cerebro es el que “ve” la imagen que él crea.

Así que realmente no percibimos la realidad; pero el hombre, ignorante de sus procesos perceptivos, no sabe esto, y continúa creyendo ingenuamente en sus ojos. No comprende que lo que “ve” son las imágenes que su cerebro creó, imágenes que entran en conflicto con la realidad física que sus ojos no ven.

El hombre no sabe cómo es que el cerebro “ve”, no sabe qué es lo que ve, no sabe quién es el que ve, por lo cual no ha descubierto que tras las imágenes hay una Realidad real oculta, un “campo informe de bienaventuranza”, que es una forma bella de decir que tras las imágenes se halla la Conciencia del Ser.

Esta extraña fenomenología sensorial explica por qué a los místicos orientales lo que les interesa es una experiencia directa de la realidad, que trasciende no sólo el pensamiento intelectual, sino también a la percepción sensorial.

Entretanto. El hombre común, ignorante e inconsciente de sí-mismo, continúa creyendo ingenuamente que lo que “ve” es la realidad y que lo que cree, es la Verdad. La humanidad vive así.

7. Los 6 estados de Conciencia

El estado de sonambulismo

“El hombre es una máquina.”
Gurdjieff

Si *“El conocimiento de sí mismo es el principio de toda sabiduría”*, según Sócrates, ¿qué es la ignorancia de sí mismo? ¿La estupidez?

7.1 El ser humano es una máquina perfectible

El error principal del ser humano es sentir que es un producto terminado y creer que es consciente, y su mayor dificultad es comprender que él es un mecanismo biológico y psíquico, extraordinariamente complejo, al cual todo le sucede.

Esta idea acerca de la mecanicidad humana, biológica y psicológica, no puede ser entendida sin la idea correspondiente de que el hombre es un organismo autodesarrollable, porque dentro de él hay algo superior oculto, desconocido, aún no descubierto por casi toda la

especie humana, pero hallado por algunos seres excepcionales: Hermes, Krishna, Moisés, Orfeo, Pitágoras, Platón, Jesucristo, Dogen, Ramakrishna, Vivekananda, Lao Tse, Buda, Aurobindo, Gandhi, Nisargadatta, Sayananda, Gurdjieff, Osho, Krishnamurti y muchos más.

El ser humano es perfectible, pero ignora esta posibilidad real, mientras se entrega al conflicto, al sufrimiento y la aflicción:

“El gran Camino es muy llano y recto, aunque la gente prefiere senderos tortuosos.”

Lao Tse

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

Esa interpretación es un pensamiento egocéntrico, subjetivo, reactivo, originado en los contenidos de la vieja memoria episódica. Eso es lo que la persona “*piensa*” de la realidad, pero eso no es la percepción objetiva de la realidad. Evidentemente, ese pensamiento interpretativo es una distorsión de la realidad, y desde ahí vive la persona.

Parte de la mecanicidad del hombre radica en esa manera de vivir asignándole nombre y significación a todo, desde la vieja mente, que es su memoria del pasado. Mecánicos son sus pensamientos, sus emociones, sus sensaciones, sus acciones, sus ideas, sus actitudes y conductas, su bondad y su maldad. Todo le sucede. Todo sucede.

Nunca está Presente. Nunca es testigo de cómo vive, nunca participa en sus procesos internos. Nunca. El hombre es una máquina biológica y psíquica, como un sonámbulo. Esta idea la expone Osho así:

“Vivimos sin prestar ninguna atención a lo que ocurre en nuestro interior. Sí, hemos llegado a ser muy eficientes en lo referente a hacer cosas. Lo que hacemos lo hacemos ya tan eficientemente que no necesitamos ninguna conciencia para hacerlo. Se ha convertido en algo mecánico, automático.

Funcionamos como robots. Todavía no somos hombres, somos máquinas. Eso era lo que Gurdjieff decía una y otra vez, que el hombre, tal como existe, es una máquina. Ofendió a mucha gente, porque a nadie le gusta que lo llamen máquina. A las máquinas les gusta que las llamen dioses. Gurdjieff decía que las personas eran máquinas y tenía razón. Si te contemplas a ti mismo, verás lo mecánico que es tu comportamiento.”

Osho

Sin ir tan lejos en el tiempo y cerca de nosotros encontramos a un Jesuita, Anthony De Mello, fallecido hace pocos años, que opinaba así acerca de la condición humana:

“Espiritualidad significa despertar. La mayoría de las personas están dormidas, pero no lo saben. Nacen dormidas, viven dormidas, mueren dormidas, sin

*despertar nunca. Nunca comprenden el encanto y la
belleza de esto que llamamos la existencia humana.”*

Anthony De Mello S. J.

Esta propuesta de “*despertar*”, que es activar la conciencia de sí mismo, Aquí y Ahora, es por lo menos tan antigua como el Antiguo Testamento en la Biblia. Joel, contemporáneo del profeta Elías, nos legó una severa admonición:

“Despertad, borrachos, y llorad.”

Joel 1,5

Biblia

Y un salmo, que pertenece a las oraciones del pueblo de Israel, es una amorosa invitación a recapacitar desde lo profundo del ser interior:

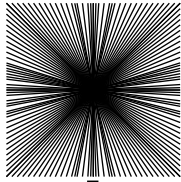
“Despierta, alma mía.”

Salmo 57,8

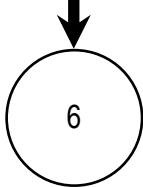
Biblia

7.2 ***Los 6 estados de conciencia***

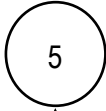
Según la enseñanza de Gurdjieff, conocida como *El cuarto camino*, al ser humano le son posibles 6 estados de conciencia, que gráficamente se visualizan así:



La Conciencia universal.
La "*Sustancia Divina*".



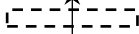
Mente pura, sana, vacía y silenciosa.
El espacio para la Iluminación.



Conciencia objetiva de todo, interno y externo.
Atención abierta a la totalidad, holística.



Conciencia de sí-mismo. Atención focalizada.
El individuo, separado de la especie.



Estado de conciencia diurna. Sonambulismo.
El Ego, la personalidad, el "yo".
Atención dispersa. La especie humana.



Estado de sueño, con sueños.



Estado de sueño, sin sueños.

Evolución posible del Ser humano

1. **Estado de sueño, sin sueños**

Es el más bajo estado de conciencia del hombre, dormido en su cama, sin sueños. Estado vegetativo donde funciona lo puramente instintivo: sistema nervioso, inmunológico, digestivo, vascular y respiratorio.

No hay conciencia de nada. Sueño profundo, olvido de todo, hermano de la muerte. No hay “yo”, no hay ego, no hay nada. El cerebro sana sus neuronas y sus redes neuronales.

2. **Estado de sueño, con sueños**

Acostado en su cama, el hombre duerme y sueña. La visión es puramente mental. El inconsciente se manifiesta en forma de símbolos, escenas, imágenes, visiones. Estado de las fantasías oníricas. Parece que la memoria de largo plazo se reconstruye y fortalece. Fuente de múltiples interpretaciones, según la cultura.

3. **Estado de conciencia diurna o sonambulismo**

Este es el estado de conciencia en que se encuentra la humanidad, creado por la naturaleza para el hombre, y ahí lo abandonó. Es un estado de sonambulismo porque el hombre sueña/desperto, tiene los ojos abiertos, pero está soñando con sus deseos, creencias, ideas, ideologías, pensamientos caprichosos... al margen de la realidad, sin contacto con el suceder de la vida, sin percibir “*lo que es*”. Está perdido en su mente, como un alucinado.

Ve, pero no observa nada. Oye, pero no escucha nada. Siente, pero no percibe nada. Es un estado de sonambulismo

satisfecho, con los ojos abiertos, controlado por el cerebro, sin participación consciente de la persona.

Los rasgos característicos de este deplorable estado humano son:

- Presencia continua del ego, de la personalidad y del “yo”.
- Apego a todo, identificación con todo.
- Un “*darse cuenta*” cerebral de lo externo, sin atención deliberada, ignorando lo interno.
- Atención focalizada hacia fuera de sí, atraída por los estímulos externos, reaccionando mecánicamente ante ellos con el pensamiento reactivo y las emociones compulsivas.
- Continua búsqueda de seguridad, comodidad y satisfacción de sus deseos, como su razón de ser.
- Exceso de erudición, que es el conocimiento de lo externo y la ignorancia de sí mismo.

Este es el estado “*dormido*” en el cual los humanos caminan por las calles, hablan de Dios, participan en política, se casan, se matan los unos a los otros, hacen guerras, filosofan sobre la nada, hacen negocios, especulan, se apegan a todo, sufren

por todo, buscan el éxito, sin comprender que el logro del éxito es el fracaso del Ser.

Es una vida reactiva, exteriorizada, utilitaria, mecanizada, controlada por la fórmula Estímulo → Respuesta. Conocido el Estímulo se conoce la Respuesta, como sucede con los ratoncitos. Carece de amor, de bondad, de compasión. La ira, el miedo y la vanidad son sus energías emocionales primarias, que se manifiestan en su personalidad egocéntrica, que es su máscara social, su mentira.

Muy seguramente éste es el estado de conciencia en el cual usted se encuentra en este momento de su vida, y es desde ahí donde puede iniciar su propio proceso de evolución interior hacia el estado 4 de conciencia, la “*conciencia de sí mismo*”, sin necesitar nada más.

Los contenidos de este estado de sonambulismo diurno, con los ojos abiertos, por deleznable que sean, son la materia prima para su evolución posible, si halla el conocimiento necesario, si tiene la suerte de encontrar un instructor experimentado y exigente, y si dispone de la energía para asumir los procesos que le serán exigidos.

Este conocimiento específico es propio de las Escuelas de Sabiduría de Oriente, como el Budismo, el Zen, el Taoísmo, el Sufismo, el Yoga, el Tantra, y *El Cuarto Camino*. Esta sabiduría llegó a Occidente desde el siglo pasado, no es fácil de encontrar, pero es necesario buscarla. En el propósito de crecer nada es fácil, pero hallar el sendero es bello. ¿No ha

encontrado nada? Empiece con Krishnamurti, gran Maestro, que no tiene inconveniente en afirmar que:

“El hombre es un mono que piensa.”
Krishnamurti

4. Conciencia de sí mismo

Cuando la persona dirige su atención hacia su vida interior, la focaliza en lo que sucede en ese instante, la mantiene ahí, observando atentamente los procesos de su cuerpo, su emoción y su mente, surge la conciencia de sí mismo. Se activa un nivel superior de conciencia, que es la conciencia de su propio ser de ese instante, de su ego de ese instante, de su “yo” de ese momento.

Exige estar Presente, Despierto, Atento a sí-mismo, observando todos los procesos internos, sin un solo pensamiento sobre lo que sucede. Observación pura. En esta observación no hay opciones, ni juicios, ni condenas, ni agrado o desagrado, al margen de toda racionalización acerca de lo observado. Jesucristo descubrió la necesidad de este “mirar” puro, y lo dijo así:

“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. Así que, si la luz que en ti hay es tinieblas,

¿cuántas no serán las mismas tinieblas?”

Jesucristo
Mateo 6,22
Biblia

Buen ojo es mirar bien, observar bien. Percibir todo el suceder interno, sin cambiar nada, sin intervenir en nada. Observación pura de la realidad interna, del suceder dentro de sí, tal como es, de instante en instante. Pero este “*mirarse*” no es necesariamente con los ojos físicos:

“Cuando los místicos orientales hablan de “ver” se refieren a un modo de percepción que tal vez incluya la captación visual, pero que esencialmente siempre la trasciende, convirtiéndose en una experiencia no sensorial de la realidad.

Lo que ellos resaltan, sin embargo, al hablar de ver, mirar u observar, es el carácter empírico de su conocimiento.”

Fritjof Capra

La observación es la acción y la Atención, implícita dentro de la observación, que es una poderosa energía psíquica sin ego, es el fuego que transmuta las energías de lo observado. Este es el secreto descubierto, pero no bien comprendido por la Física Cuántica, resumido en la frase: “*la observación modifica lo observado.*”

Todo lo observado interno son “formas” de la energía, energía que se convierte en conciencia por la acción de la Atención aplicada a esas “formas”. En este estado surge el “individuo”, separado del rebaño. Olivier Laignel S. lo explica así:

“El mundo interior independiente es un mundo donde lo que soy no depende de las circunstancias, y es un mundo donde vivo en el presente, donde no hay el peso del pasado ni la distracción del futuro.

Es, en este momento estar aquí hablando contigo. Y al mismo tiempo esto me permite hablar sin que lo que yo diga sea una reacción a algo, y sin que tenga un propósito en el futuro o esté basado en mi pasado, o en mi saber.”

Olivier Laignel S.
Cuarto Camino

El individuo siente la separación de su conciencia respecto de lo que hace, piensa o siente en su cuerpo. Hay una objetiva conciencia de sí mismo. Aparece el individuo solo, libre, separado de todo, como un Testigo de todo, separado del rebaño. Ya no pertenece a la especie humanoide. Es un individuo.

El individuo tiene un sentimiento y una sensación de estar fuera, separado de los confines del cuerpo físico, separado de las circunstancias, separado de su pasado y su futuro, separado de su conocimiento. Es un estado de no identificación, no apego, no poseer, no necesitar, no codiciar, no sufrir.

La persona empieza a sentir la fragancia de la libertad interior, que es liberarse de su ego, de su amado “yo”. Siente su Ser, Aquí, Ahora. Siente que “Existo”, “Soy”, “Estoy, Aquí, Ahora”.

En términos religiosos este estado puede ser considerado como el “*alma*” de la persona, y en términos de Jesucristo es “*un cuerpo iluminado*”.

El Ser del individuo ha avanzado hacia el cuarto estado de conciencia.

Ignorante tipo 7

Acerca de su estado de conciencia

El hombre común cree y siente que su cuerpo y su mente son productos terminados, que nada les puede agregar, y que lo único que le queda es esperar la muerte, de la cual carece de toda noción.

Ignora que es un ser perfectible. Nunca encuentra algo trascendente, porque ni lo necesita ni lo busca. Su estado de inconsciencia le impide sentir una profunda insatisfacción con la manera frívola y ordinaria de vivir su vida.

La “insoportable levedad de su ser” no le preocupa, y se complace en ser así. Nada, vacío, un hueco sin nada, pero satisfecho con su levedad.

Ignora completamente que su estado actual de conciencia, su conciencia diurna, es un estado de sonambulismo reactivo, sin noción alguna acerca de otros estados superiores de conciencia que le son posibles.

Él no sabe, ni comprende, que es un ser perfectible en la escala de la Conciencia, pero la naturaleza no le facilita nada: no intuye su posibilidad de trascender, no sabe qué es lo que no sabe, y no es consciente de su inconciencia.

El ser humano es como una paradoja del absurdo. La naturaleza lo dota de buenos instrumentos (cuerpo, emoción y mente) pero le niega todo conocimiento, no le suministra ni una pista y no le facilita nada.

Pero la posibilidad de evolucionar es real, está Aquí y Ahora, para quienes nutren la necesidad de abandonar su frivolidad existencial.

Cuando surge la necesidad, aparece la posibilidad.

8. *¿Qué es su ser?*

Su mecanismo psíquico

*“Mi estado psicológico de ahora
es mi ser de ahora.”*

Anthony de Mello, S.J.

El concepto del *ser* no es muy común, ni es fácil de captar. Veámoslo desde dos enfoques diferentes: la genética y la mente.

8.1 *La naturaleza genética del ser*

“Todo tiene su ser, una piedra tiene su ser, una flor tiene su ser, un animal tiene su ser, un hombre tiene su ser.”

José Narosky

Esto es, desde luego, cierto, pero ¿qué significa decir que una piedra, una flor, un animal, un hombre tienen cada uno un ser peculiar a sí mismo, a su propia naturaleza? Imaginemos que el ser ejerce a su alrededor una acción que cubre una esfera. Esa esfera tiene su propia

clase de inteligencia, su propia memoria, su propia conducta, hábitos, maneras de vivir...

Tomemos, por ejemplo, la esfera del ser de una paloma. Ahí se halla el poder de orientarse por los campos magnéticos de la Tierra y reencontrar su destino desde una distancia considerable. O tomemos la esfera del ser de un perro; posee un extraordinario olfato capaz de descubrir a su dueño dentro de una multitud o encontrar el camino a casa cuando a su dueño le es imposible. Esto pertenece a la esfera del ser del perro.

O tomemos un ave que construye un complicado nido, pone huevos, cría a sus pichones y luego emigra a otro continente. Todo esto pertenece a su esfera del ser de ave. O ciertos animales del mar que nadan miles de kilómetros, en contracorriente, para desovar en un lugar lejano que sólo ellos conocen.

Cada animal posee una esfera del ser, que es inherente a su propia naturaleza genética, y desde ahí vive su propia vida, a su manera. Un murciélago, por ejemplo, ciego, encuentra su alimento mediante frecuencias de microondas que captan sus oídos, y regresan a su cueva mediante el mismo medio. Esa manera de vivir pertenece a su genética.

Luego, en conexión con la particular esfera del ser de que está dotado cada animal, incluido el hombre, tiene sus propias formas de felicidad, sus propias formas de dolor, de alimentarse, de reproducirse, de jugar, de criar, de relacionarse, de dicha, de hacer la guerra para matar a sus congéneres.

El ser del hombre en estado de sonambulismo, con los ojos abiertos, está condicionado no sólo por la genética humana sino que, además, está absolutamente condicionado por la familia, la educación, la cultura, las religiones, la sociedad y por su propia historia, que es su pasado.

8.2 *El ser psíquico del hombre*

Además del cuerpo físico todos tenemos nuestra psicología particular, pero esto no es admitido fácilmente porque la persona puede tocar su cuerpo, pero no puede tocar su psicología. Una persona común no admite, de buena manera, que posee cierta clase definida de psicología, aunque realmente esa persona no la posee, sino que es poseída por un estado psicológico. El sonámbulo es un poseído.

Las personas pueden aceptar que su cuerpo está en mal estado, pero casi nadie acepta el mal estado de su psicología, aunque sea evidente para todos. Pocas personas están dispuestas a aceptar que su estructura psicológica está enferma, aunque sus palabras, su tono, sus gestos, sus hechos y su expresión corporal sean las evidencias de su enfermedad mental.

Toda persona vive simultáneamente en dos mundos, uno exterior y visible, y el otro interior e invisible. Su cuerpo está en el espacio, pero su psicología es invisible. Así como siempre estamos en algún lugar del mundo exterior, también estamos siempre en un estado psíquico interior. Una persona puede estar en un mejor o peor lugar en el mundo exterior, y puede estar en un mejor o peor estado interior. Pero el sonámbulo, que vive en el tercer estado de conciencia, es tan inconsciente de sí mismo,

que ni siquiera puede darse cuenta del estado psicológico en que se encuentra en cada momento de su vida.

¿Y cuáles son los peores estados del ser?: miedoso, iracundo, vanidoso, deprimido, triste, ansioso, paranoico, impaciente, codicioso, intolerante, cruel, agresivo, orgulloso, manipulador, vengativo, narcisista, envidioso, obsesivo, atormentado, desolado, acomplejado, adictivo, autoritario, desleal, deshonesto... Si quita de su mente el conocimiento lo que queda es su ser actual.

En todo momento el ser humano está en cualquiera de estos estados psicológicos, al cual ha llegado mediante procesos internos psíquicos reactivos, la herencia genética y los condicionamientos culturales y sociales. En ninguno de estos tres procesos participa. Al hombre en estado de conciencia diurna, dormido con los ojos abiertos, todo le sucede. Nunca participa en la creación de su propia vida interior, nunca se observa, nunca está Presente, Atento, Despierto. Nunca.

El ser de una persona es el estado psicológico en que se encuentra en este momento. Eso es su ser. Usted es eso. Podría definirse como su actitud y su conducta de este instante, que puede ser evidente para el prójimo, pero no para usted, porque carece de la mirada interior. El hombre común ve, pero no se ve; observa, pero no se observa. Nunca se acuerda de sí mismo como una existencia palpitante, y nunca puede verse como un "*campo informe de bienaventuranza*". Y eso es lo que él es, esencialmente.

Es desde este estado psicológico que la persona vive, sea virtuoso o deplorable. Desde ahí se relaciona, ama, odia y sufre. Ese estado define la calidad de su vivir. No obstante, por frívolo y miserable que sea

ese pequeño ser, es desde ahí donde la persona puede evolucionar hacia estados superiores de conciencia, si hay un Trabajo Interno, que es completamente ignorado en condiciones normales. Ese hombre no sabe qué es él, ni cómo liberarse de sí mismo.

Su modo de ser, su actitud frente a la vida, sus conductas frente al prójimo son el idioma de su ser actual. Si sólo cambia sus modos y sus conductas, no cambia su ser. Pero si cambia su ser actual, cambian sus modos, sus conductas, su vida y su comprensión de la realidad.

8.3 *El estado de su ser atrae su vida*

¿Por qué le sucede lo que le sucede? ¿Por qué hay tanta recurrencia en el acontecer de su vida personal? ¿Por qué todo le sucede sin su participación consciente? ¿Por qué siempre atrae al mismo tipo de personas? ¿Por qué siempre sufre por lo mismo? ¿Por qué?

Hay una relación invisible entre lo que es exterior y lo que es interior, y esa relación es la expresión concreta de un principio psicológico: "*Su nivel del ser atrae su vida*".

En el nivel de la humanidad, como en la escala individual, el nivel del ser atrae la vida que le corresponde. Atrae las circunstancias y la calidad de su vida. Siempre atrae la misma clase de cosas, las mismas situaciones, la misma clase de amigos, las mismas dificultades, los mismos conflictos, los mismos temas, los mismos amores, y así sucesivamente con todo, sin importar dónde está la persona o cuál sea

su actividad. Repetirá siempre. La eterna recurrencia de todo, hasta el hastío, porque su ser no ha cambiado

Una persona no puede hacer nada más allá de su nivel del ser, porque ese estado interior lo hará hacer lo que siempre hace. En estricto sentido esto no es un "hacer" sino un suceder mecánico, dependiendo de su ser. Esto es un no-hacer. Es un suceder automático. Su vida sucede desde su nivel del ser en que se encuentra, le sucede, pero desde el estado de inconsciencia en que se encuentra la persona siente y cree que ella "hace". Lo que hace mecánicamente, desde su nivel del ser, es un no-hacer, es un suceder. Todo le sucede.

Este es uno de los conceptos básicos acerca de la mecanicidad en el hombre, de la vida automática, inconsciente, reactiva. No "hacemos", sucedemos. Este es el estado de sonambulismo en que vivimos, sin reconocerlo jamás. Los contenidos de la mente determinan la manera de vivir

"Lo cierto es que los problemas externos que atormentan al hombre son, en realidad, proyecciones de los problemas internos que fue incapaz de resolver en su corazón."

Paul Brunton

La calidad de la vida humana refleja el estado de la mente de las personas. Las guerras, con toda su crueldad, muestran el nivel del ser en que se encuentra la humanidad. La política, la economía, la utilización del ocio, todas las formas de producción cultural, reflejan el tipo de organización mental que las generan, es decir, el nivel del ser de quienes componen la sociedad.

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

Aurobindo

Su rasgo característico siempre atrae eventos característicos. Si usted es muy mental, atrae ciertos eventos. Si es muy emocional, atrae otros eventos. Todo le sucede. Si no cambia su nivel del ser, su vida siempre lo encuentra exactamente de la misma manera. Las mismas cosas, las mismas situaciones, los mismos conflictos, las mismas dificultades día tras día, siempre lo encuentran, y así será en la hora de la muerte. La muerte será tal como ha sido su vida. La eterna recurrencia.

Todo esto significa que su vida es su ser, su vida es una expresión de lo que usted es, y todo lo que le sucede en la vida y lo que le sucederá en la muerte, es el resultado de la calidad de su ser interior, calidad que puede evolucionar mientras está vivo.

En el momento de la muerte, lo que es importante y necesario, lo que posiblemente permanezca, es el *Ser* evolucionado, consciente, Presente, Testigo del proceso. Todo el resto desaparece. Todo lo que hayamos vivido ya no tiene existencia. Todo ha desaparecido. No queda nada. Todo desaparece. Sólo podría permanecer lo que *somos*, el *Ser* evolucionado, consciente. Si estamos conscientes en el momento de la muerte, la muerte podría ser el principio de la *Vida Eterna*, porque la conciencia es una dimensión que trasciende la dimensión humana.

“Todas las cosas pasan. Todo pasa. Todas las cosas tienen un principio y un final. Todo, sin excepción. Es la ley del cuerpo.

Nada desaparece. Todo permanece. No hay principio ni final. Todo permanece, sin excepción. Es la ley del Ser.”

Patrice Richard

En los últimos momentos de su vida, tal vez, la humanidad descubrirá que la búsqueda de sí mismo en las cosas fue un error, porque lo que realmente necesitaba encontrar, su propio Ser, estaba allí, dentro de sí mismo, pero nunca miró dentro de sí. Pero puede ser un poco tarde.

Se dice que cuando usted muera y su alma golpee en la puerta del cielo, Dios va a salir para hacerle una sola pregunta: *“¿Usted qué hizo con su vida?”* Vaya preparando una buena respuesta, porque le puede ir muy mal.

“Las circunstancias siempre son intercambiables, además que siempre son las que uno necesita y, son las que le llegan. Ahora, cómo uno las vive y qué ocurre con esas vivencias, cuál es la evolución o la involución de la persona, eso es lo interesante.

La vida de una persona es la vida interior. La vida exterior son peripecias. La importancia que le damos a la vida exterior es terrible, es nuestra esclavitud. Le damos importancia a las circunstancias y nos pasamos

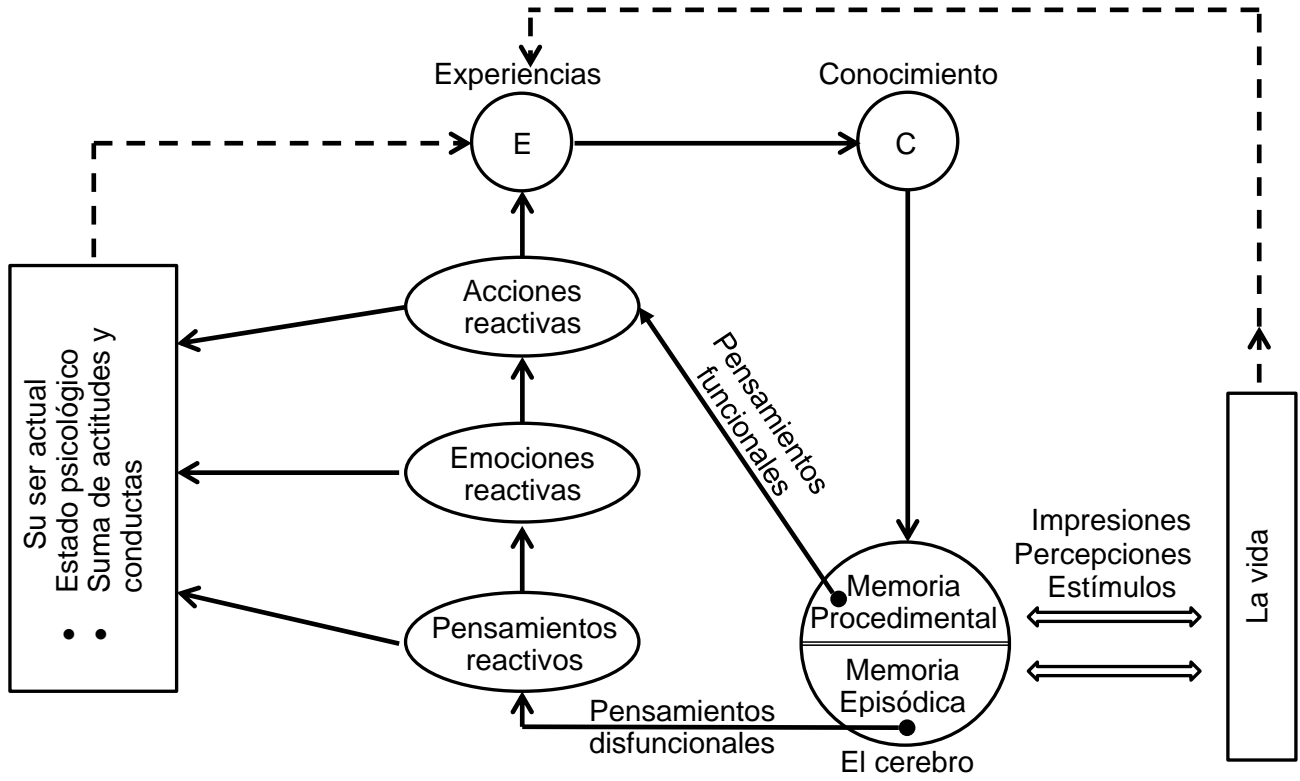
la vida reaccionando a ellas, presos de ellas, en lugar de jugar con ellas, estar desapegado y comprender que realmente dan lo mismo.

Lo importante en mi vida es mi vida interior. Entonces ahí cualquier circunstancia es bienvenida; claro, habrá circunstancias que me harán sufrir, otras me darán placer, sí, pero en realidad eso da igual.”

Olivier Laignel S.
Cuarto camino

8.4 ¿Cómo es que se nutre el bajo nivel de su ser actual?

Para comprender este proceso hemos fusionado conceptos de Krishnamurti con conocimientos de la biología contemporánea; esta fusión nos permite ver cómo ciertos procesos reactivos del cuerpo, la emoción y la mente crean el tercer estado de conciencia, el estado de sonambulismo en que se encuentra la humanidad, sin que la persona participe deliberadamente en ningún punto del proceso. Surge la siguiente gráfica, explicada paso a paso:



Creación mecánica de su ser actual
Tercer estado de conciencia

8.4.1 *La experiencia*

Las dos líneas punteadas en la gráfica indican que la “*experiencia*” es la interacción de “*su ser actual*” con las circunstancias de “*la vida*”.

El vivir es una sucesión de experiencias. En cada segundo nos encontramos en una interacción sujeto-sujeto, sujeto-cosa y sujeto-evento. Es la misma relación de su ser actual con el prójimo, las cosas y los eventos que la vida le presenta.

La experiencia es la reacción inconsciente de su ser actual frente a lo que la vida le ofrece. Esa reacción sucede sin su participación intencional, tal como llueve, truena, hace frío, anochece. Su experiencia, positiva o negativa, le sucede reactivamente.

La interacción mecánica de su ser actual con su entorno, con sus circunstancias existenciales, es su experiencia, sin que usted esté conscientemente Presente, participando en el proceso.

8.4.2 *El conocimiento*

Cada experiencia genera conocimientos, que es como la huella de lo vivido y lo padecido. El cerebro fue programado por la naturaleza para funcionar así, de tal manera que ese conocimiento residual queda grabado en sus memorias en forma de datos e imágenes del pasado.

8.4.3 *Las memorias*

La suma de datos e imágenes, que constituyen el *conocimiento*, se graba en la memoria neuronal del cerebro, que va a ser la fuente del pensamiento.

Según textos médicos hay varios tipos de memorias neuronales, según sea su contenido. Para efectos de esta explicación podemos dividirla en dos tipos:

1. Memoria procedimental

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

2. Memoria episódica

Contiene los recuerdos personales de las experiencias vividas en el pasado, y giran siempre alrededor del “yo” y de las emociones de ese momento recordado.

Esta memoria contiene las imágenes “vivas” de lo sufrido desde siempre: ofensas, abandonos, humillaciones, fracasos, agresiones, maltratos, estados de desolación...

8.4.4 *Los pensamientos funcionales*

Cuando los estímulos, percepciones e impresiones, que vienen de

“la vida” externa, caen en la “Memoria procedimental”, la reacción del cerebro es un “*Pensamiento funcional*”. Se denomina así porque responde coherentemente a las exigencias de la vida, de los estímulos, que son las exigencias de las circunstancias en ese instante.

Este pensamiento, coherente e inteligente, sucede en su cerebro/mente sin su participación. Usted no piensa sus pensamientos. Usted es pensado por su cerebro/mente, para que su vida funcione. Es inteligente, porque es coherente, pero es mecánico, reactivo. Sucede en su cerebro, sin su participación consciente, y produce una acción.

Todo pensamiento es la reacción de la memoria frente a un estímulo externo. Si no hubiese memoria, no habría pensamiento.

8.4.5 Los pensamientos disfuncionales

Cuando los estímulos, percepciones e impresiones, que vienen de la vida externa, caen en la *Memoria Episódica*, lo que surge es un *Pensamiento disfuncional*, reactivo, egocéntrico, no inteligente, conflictivo. Y es disfuncional porque no es coherente con las exigencias de las circunstancias existenciales.

¿Por qué surge ese pensamiento no inteligente? Porque en esa memoria está la ira, el miedo, la melancolía, la depresión y el pesimismo; la sed de venganza, la ansiedad y los apegos; el placer de sufrir, el tirano que lleva por dentro y el juez implacable que no perdona; los celos que quieren matar y la envidia que quiere destruir.

Todo eso está ahí, en esa memoria episódica, incluido el recuerdo de haber sido víctima, el sentirse herido, sentir que me las deben... ¿Qué puede salir de ahí? Un pensamiento reactivo, egocéntrico, que va a nutrir su ser actual y va a generar unas emociones egocéntricas.

“La revolución que llamamos mente-cuerpo se basó en este simple descubrimiento: dondequiera que va un pensamiento, un elemento químico lo acompaña... bioquímicos que pueden crear hasta la enfermedad.”

Deepak Chopra

8.4.6 *Emociones reactivas*

El *Pensamiento disfuncional* activa unas *Emociones reactivas*, compulsivas, que son el sufrimiento de la persona. Estas emociones mecánicas, que suceden sin la participación consciente de la persona, nutren su ser actual e inducen unas acciones reactivas, usualmente equivocadas.

8.4.7 *Acciones reactivas*

Surgen de la emocionalidad compulsiva, nutren su ser actual, crean conflictos con el entorno de la propia vida y constituyen la esencia de la próxima *experiencia*. Y el ciclo se repite.

Así es como usted crea y nutre su ser actual, pero realmente no es que usted lo “crea”, sino que es un “suceder” interior, porque no participa, de ninguna manera, en ninguno de esos procesos. No observa lo que está sucediendo en su espacio psíquico, no está Presente como un Testigo de los hechos, no es consciente de que todo lo que le sucede interiormente es eso, un suceder sin participación alguna de su parte.

Pero este ser de ahora, por pobre y perverso que sea, es el que puede evolucionar hacia niveles superiores de Conciencia, si la persona se inicia en un Trabajo Interior que empieza con la observación consciente de sí mismo.

La observación de sí mismo produce dos efectos trascendentes:

1. La observación de sí mismo conduce al conocimiento de sí mismo; este conocimiento conduce a la comprensión de lo observado, y la comprensión libera de lo comprendido.
2. La observación de sí mismo contiene el fuego de la Atención, que es una poderosa energía psíquica que no tiene ego. Al aplicar esa energía a cualquier estado interno lo transmuta, porque todo lo observado es solo una “forma” de otro tipo de energía, de menor frecuencia oscilatoria que la Atención.

Y aquí cabe un comentario para la reflexión y la controversia mística: según el Génesis de la Biblia, el milenarismo Sufismo y la Física Cuántica del siglo XX, la luz crea todas las “formas” manifestadas; y según el autor, la poderosa energía de la Atención, que es una función de la Conciencia según Buda, transmuta todo en Conciencia.

La luz crea todo y la Atención descrea todo. Esta es la explicación científica a la danza de Shiva en el hinduismo.

Ignorante tipo 8

Acerca del ser psíquico

Cada individuo de la especie humana posee un ser psíquico, con unos contenidos y unas calidades que se manifiestan como sus actitudes, sus conductas, y la recurrencia de su vida. Todo eso le sucede sin que él participe jamás, deliberadamente, en ninguno de sus procesos internos.

Él no sabe qué es el ser, ni cuál es su ser. No tiene ni la menor noción de que existe un Trabajo Interior para sanar su ser y trascenderlo en medio de la vida.

Él es, pero él no sabe qué es él. Es tan absoluta su ignorancia de sí mismo que, tal vez, Krishnamurti tenga razón:

“El hombre es un mono que piensa.”

El ser humano es una persona confundida, que no sabe quién es él, ni qué es él, ni qué hacer con su propia vida, ni cómo prepararse para morir dignamente. La ignorancia de su propio ser no le permite vivir conscientemente, ni morir dignamente.

El ser psíquico del hombre es el estado psíquico en que se encuentra en el momento presente, pero él no lo conoce porque nunca

lo observa cuando sucede; es el “yo” de ese instante, desde el cual vive, se relaciona, sufre y crea conflictos.

Ese ser puede ser de muy baja calidad, codicioso, mentiroso, cruel, miedoso, iracundo... pero, aun así, y en el peor estado imaginable, ese ser posee la energía que puede ser transmutada en conciencia por la acción de la autoobservación y la energía de la Atención focalizada y mantenida.

Pero el hombre desconoce su ser actual, no lo observa en acción, ignora el proceso para transmutarlo, y no comprende que ese ser, por miserable que sea, oculta su Esencia dormida que está esperando su oportunidad.

9. La humanidad es egocéntrica

La identificación y el apego

“El ego corrompe.”
Krishnamurti

La identificación es el estado psíquico en el que la persona siente que “yo soy eso”, y el apego es que siente que “yo no puedo vivir sin eso”. La identificación es con un estado interno y el apego es con algo externo.

Son los dos estados hipnóticos en que vive la humanidad, sin darse cuenta. Son dos patologías de la mente, con mucho en común, pero son diferentes, y son propios de la conciencia diurna.

9.1 ¿Qué es el ego?

En el capítulo anterior hemos definido al ser como el estado psíquico en que se encuentra la persona (ira, miedo, vanidad...). El ego es la identificación de la mente con ese estado interior, con los contenidos de ese ser. La mente piensa que “yo soy eso”.

En estado de conciencia ordinaria, diurna, la humanidad se identifica completamente con las imágenes de su pasado, que es su memoria episódica, con el torrente incesante de pensamientos reactivos, y con las correspondientes emociones y acciones compulsivas que los acompañan. Memoria → pensamiento → emoción → acción es un proceso integrado. El ego es sentir que “yo soy eso”, lo cual no es verdad. El Ser esencial y profundo no es eso.

Hay un ego positivo o neutro como cuando siento que “yo soy *pedro*”, “yo soy *inteligente*”, “yo soy *buena persona*”, “yo soy *ingeniero*”, “yo soy *así*”... Ahí, en esas aparentemente ingenuas expresiones, está oculta la identificación. ¿Qué es ese “yo”?

Pero también hay un ego negativo, formado por la identificación inconsciente con ciertas ilusiones, emociones compulsivas, pensamientos negativos, arrogancia, vanidad soberbia, orgullo, ansias de poder, codicia, rencor, envidia, miedo a todo, ansiedad por el futuro, búsqueda de reconocimiento y con la imagen perfecta de sí-mismo. En este estado de ego negativo también la persona siente que “yo soy eso”.

En ese sentir que “yo soy eso”, positivo o negativo, está la identificación con los contenidos del ser de ese instante. De manera que la identificación con “algo” no es un estado permanente, continuo, porque ese “algo” cambia de instante en instante. Entonces, si siento que “yo soy eso”, y “eso” cambia, ¿qué es ese “yo” que se identifica con “eso”?

9.2 *La identificación es la negación de la posibilidad humana*

“La identificación con algo o alguien es la pérdida absoluta de la libertad interior, porque el Ser se disuelve en ese algo o alguien.”

Dhiravamsa
Budismo

Y esta definición es exacta porque la identificación me convierte en “eso”, en la “cosa” con la cual me identifico, sin intuir, ni por un solo instante, que realmente no soy “eso”, que esencialmente no soy un estado psíquico transitorio y condicionado. Soy el Ser, que es una existencia desidentificada, no afectado por las circunstancias, viendo y vivenciando todo el suceder, interno y externo, olvidado del ego que es el generador de todos los conflictos humanos.

Pero la persona identificada con “algo” no tiene la posibilidad de descubrir su Ser profundo, porque está disuelto en ese “algo”. Una persona identificada con “eso” no puede descubrir su libertad, ni su paz interior, ni el Amor posible, ni despertar su Esencia dormida, porque se ha disuelto en “eso”, viviendo como hechizado por “eso”, sea lo que sea. Es un estado hipnótico, inconsciente.

De manera que el ego, que es ese estado de identificación con “eso”, es la negación absoluta de cualquier posibilidad evolutiva, la negación de la libertad para Ser, la imposibilidad de descubrir, dentro de sí mismo, la naturaleza esencial humana. En ese estado no existe el individuo, sino una cosa disuelta en otra cosa. Eso es lo que significa que “yo soy eso”.

9.3 *El ego es un instrumento social*

El problema del ego no es que sea bueno o malo, sino que es una patología psíquica que pretende sustituir a la Presencia interior, al Testigo, a la conciencia de sí-mismo:

“El ego no es una estructura albergada en el interior del cerebro, el cuerpo y los sentidos, sino más bien un modo particular de estructurar las relaciones entre el cerebro, el cuerpo y los sentidos con el medio que lo rodea.”

Alan Watts
Zen

Es decir, en estado de sonambulismo la sociedad se sirve del ego para que la persona se relacione con el medio que la rodea. En esa relación alienada el ego juega a ser reconocido como el *Yo Superior*, como un estado superior del ser humano, siendo realmente el condicionamiento existencial más arraigado de la especie humana, fuente de todos los conflictos que padece la humanidad.

Excepto algunos reconocidos individuos, toda la especie humana es egocéntrica, actitud que se manifiesta en su amado “yo”. Si no fuera esto verdad, ¿cómo se explican las guerras de todos los tiempos?

El ego es la actitud del ser humano, la personalidad es su conducta en medio de la vida, y su amado “yo” es el pensamiento que surge de esa patología egocéntrica.

9.4 *La humanidad es egocéntrica*

Este es un hecho de la vida mística: mientras más profunda es la conciencia de sí-mismo, más único se vuelve, menos ego posee. Pero esa disolución no es del Ser, de la Individualidad, de lo Singular, sino del ego. A mayor conciencia, menor ego.

Cuanto más ego tiene, tanto más se asemeja a los demás, al rebaño, a la manada. La humanidad, en el estado actual en que se encuentra, es un rebaño de egos. La especie humana, tal como fue creada por la naturaleza, es egocéntrica, egoísta, ególatra, que es el inmoderado y excesivo amor a sí-mismo, aunque carezca de razones para ser así.

En el sendero de la evolución consciente es evidente que el ego debe morir. Jesucristo comprendió esta situación y propuso una solución que no ha sido incorporada a la propia vida:

“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.”

Jesucristo
San Juan 3, 6
Biblia

El ego es la cosa más común del mundo. Toda la humanidad es egocéntrica, pero ese hecho no genera culpa, porque nadie se ve así. Toda la humanidad es ególatra. Todos los seres humanos se ven como

algo extraordinario, dignos de ser admirados. Todos sienten que hay algo perfecto dentro de sus mentes. Al mono que piensa le aterra verse como un mono que piensa, y pocos comprenden la propuesta de Jesucristo: “*es necesario renacer*”.

9.5 *Los Seres liberados y las Escuelas de conocimiento*

Entonces, ser un ego no es nada particular. Pero la ausencia de ego si es verdaderamente la cosa más singular que existe, lo más raro, lo menos frecuente, lo más extraño, propio de seres humanos no contaminados por los contenidos de sus mentes; porque nacieron así o porque liberaron su Ser mediante un Trabajo Interior específico.

No son pocos los que lo han logrado. Aunque en un capítulo anterior hemos mencionado los nombres de algunos de ellos, volvamos a recordarlos para no olvidarlos, porque ellos son la prueba viviente de que “*renacer*” sí es posible:

Miles de años antes de nuestra era existieron Rama, Krishna, Hermes, Moisés, Orfeo, Zoroastro...

En la época de la Grecia clásica, unos 500 a.C. fueron contemporáneos Sócrates, Pitágoras, Platón, Buda y Lao Tse.

En el transcurso del medioevo, hasta el siglo XX, surgieron seres liberados como Jesucristo, Dogen, Mahoma, Sta. Teresa, San Juan de la Cruz, San Agustín, San Ignacio de Loyola, Vivekananda, Ramakrishna, Aurobindo, Gurdjieff, Dhiravamsa, Krishnamurti, Osho, Suzuki, Eckhart

Tolle, Alan Watts, Nisargadatta, Sayananda, Dalai Lama, Gandhi, Ramana Maharshi... y un poco más de seres iluminados.

Pero no es necesario que esté presente un gran Maestro para iniciarnos en la búsqueda de la autoliberación. En la actualidad, muy seguramente en todas las ciudades del mundo, hay Escuelas de Conocimiento donde se practica un Trabajo Interior, como los grupos de Yoga, Budismo, Zen, Gurdjieff, Tantra, Taoísmo y sufismo... pero pocas personas asisten:

“Porque muchos son llamados y pocos los elegidos.”

Jesucristo

San Mateo 22, 14

Biblia

Pocos buscan, porque pocos necesitan Ser. La humanidad, complacida con su ego, vive desde su ego, padece desde su ego y muere con su ego.

Pero cuando decimos que alguien carece de ego no significa que él no sea. Al contrario, por primera vez *ES*. Deja de ser un ego, pero él *ES*. Enraizado verdaderamente en su Ser interior, profundo, deja de ser un ego. Ha conquistado su libertad, su Ser real. *Él ES*.

“Si no tiene una profunda y rica percepción de usted mismo y de su propósito en el Aquí y Ahora, es probable que se deba a que cree que usted es su ego.”

Wayne Dyer

Esa creencia de ser su ego es una ficción de la mente, porque en la realidad su Ser nunca es su ego. Es sólo un sueño más, una idea, una ilusión, una ficción construida por su mente, un mito, una sensación ambigua, que surge cuando se carece de profundidad. En el tránsito de la conciencia diurna a la conciencia de sí-mismo ese ego debe morir.

Por eso, cuanto más pertenezca al ego menos pertenecerá a la Existencia, a la Realidad, a la Conciencia, a la Vida. Cuanto más concentrado esté en su ego, menos auténtico será. Mientras usted sea un ego será una mentira existencial, porque está identificado con lo ilusorio.

El hombre es el único animal que puede mentirse a sí-mismo y vivir en el engaño. Es el único animal que puede inventar ficciones y vivir creyendo en eso que inventó. El hombre inventa creencias, ilusiones, fantasías, y luego cree en lo que inventó. Al creer crea, y luego adora lo que creó. Es la ingenuidad de la ignorancia, es la candidez infantil de la mente que carece de conocimiento acerca de *“lo que es”* real.

9.6 *¿Y qué es el apego?*

El apego es pensar y sentir que *“yo no puedo vivir sin eso”*. Y si *“eso”* cambia, ¿qué va a hacer ese *“yo”*?

“El apego corrompe”
Krishnamurti

Es, esencialmente, la dependencia emocional. Es engancharnos obsesivamente a un objeto, a una persona, a una actividad, de tal manera

que nos impide tener una existencia autónoma, plena, auténtica y saludable, porque “yo *dependo de eso*”.

Si considera que algo o alguien en su vida es indispensable para su felicidad, tiene un gran problema: está a la sombra de un amo. Y no se trata del aire que respira, el alimento que lo nutre o el sueño que lo repone, sino de necesidades secundarias de las cuales podría prescindir sin que su supervivencia psicológica y emocional se vea afectada.

9.7 *Las fuentes del apego*

Las personas realizadas, conscientes, que viven Presentes en el Aquí y Ahora, son libres internamente. Las personas apegadas son esclavas de sus necesidades.

No importa la fuente del apego. Llámese fama, poder, belleza, autoridad, celular, religión, dinero, sexo, aprobación social, libro sagrado, internet, juego, bebida, droga, moda, pareja o mascota, la adicción psicológica hará que su existencia sea cada día más insalubre: se someterá ante ella, le rendirá pleitesía y vivirá en el filo de la navaja por miedo a perderla. Los boleros y los tangos son la poesía de los apegados.

Nadie está exento. Una vez entra en la mente el apego vive agazapado y no siempre es fácil de detectar. Muchos dependientes emocionales no saben que lo son; no son conscientes de su estado interno, porque carecen de “*la mirada interior*”.

“El hombre en su vida tiene apego por todo, está apegado a su imaginación, apegado a su estupidez, apegado a su sufrimiento, y quizás a su sufrimiento más aún que a cualquier otra cosa. Debe liberarse de este apego.”

Gurdjieff

Toda la humanidad, excepto los pocos que han activado la conciencia de sí-mismos, está apegada a algo. Nos apegamos a una persona, a una cosa, a un propósito, a una obsesión, a un sufrimiento, a un recuerdo del pasado, a un deseo, y cuando nos quitan el objeto de nuestro anhelo nos sentimos vacíos, insuficientes, abandonados, desolados. Entonces, tratamos de llenar esa vacuidad aferrándonos a algo distinto, a algo que de nuevo se convierte en el objeto de nuestra pasión.

La humanidad vive en estado de identificación con casi todo y de apego a casi todo. Vive en estado de ego. Es egocéntrica, sintiéndose el centro del Universo. Egoísta, porque atiende desmedidamente su propio interés, sin cuidar de los demás. Egótico, que es el prurito de hablar de sí-mismo, hablar de su propio ego. Y es ególatra, que es el amor excesivo a su propio ego, como Narciso.

La humanidad, tal como es ahora, en este momento, de guerra en guerra, matándose los unos a los otros, es una enfermedad que cubre a la madre Tierra. El primer mandamiento, según Jesucristo, *“Amar a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a sí-mismo”*, cayó en el vacío.

¿Le parece que éste es un concepto exagerado? Pues le obsequio un ejemplo dramático. Entre 1915 y 1945, en el brevísimo período de 30 años, hubo 2 guerras mundiales en la muy culta y cristiana Europa. En

ellas se asesinaron entre sí unas 100 millones de personas y otro tanto padeció miseria terrible durante los años de la postguerra. Esto es barbarie racional, el humanoide en acción.

9.8 *¿Cómo aparece el apego?*

El deseo surge naturalmente, lo cual es una reacción biológica sana, normal, de lo contrario estaría muerto. Veo algo bello y pienso: “*Que belleza, deseo eso*”. Si así no fuera estaría muerto. Eso es lo humano, lo vital, lo natural. Se trata de un hecho, sin más. Pero ¿qué es lo que le da continuidad al deseo? ¿Qué es lo que inicia la obsesión por el hecho? Obviamente, es el pensamiento, el pensar al respecto.

Pienso en eso, recuerdo eso, quiero que se repita eso. Ya no es la relación directa con determinado evento u objeto, la cual es deseo, sino que ahora el pensamiento aumenta ese deseo pensando frecuentemente en el objeto, creando imágenes, ideas... y así el deseo se convierte en apego, el cual transforma el objeto inicialmente deseado en un condicionamiento vital, en un anhelo obsesivo.

De manera que el problema del apego no es el deseo natural, sino el pensamiento que le da continuidad al deseo y le asigna una significación trascendente, transformándolo en el apego.

Pero ¿puedo tener un deseo natural, humano, y verlo, observarlo, sentirlo, acompañarlo, sin que interfiera el pensamiento? ¿Puedo observarlo cuando sucede, sin procesos racionales de ningún tipo, sin juicios de valor, sin agregar nada, sin quitarle nada, sin ponerle nombres,

sin aplicarle significación alguna? Eso sería un deseo absolutamente puro.

Si vivo *Presente*, Atento, Despierto, observando el suceder interno, sin interferir, todo queda ahí, todo es un hecho existencial, vivo, puro, transparente, una vivencia que no genera conocimiento ni pensamiento.

Pero si no estoy *Presente*, Aquí, Ahora, si estoy ausente, si no observo nada, el hecho sucede y el pensamiento se encarga de transformarlo en una necesidad continua, en un apego, que es un condicionamiento de la propia vida.

El apego y el anhelo obsesivo son condicionamientos creados por el pensamiento egocéntrico, disfuncional, reactivo, compulsivo, inconsciente. Se ha perdido la libertad interior. Ha desaparecido la posibilidad de *Ser* lo que esencialmente *Soy*.

Aunque parezca inaceptable para esta cultura occidental, creyente y cartesiana, necesitamos comprender que el pensamiento egocéntrico es la fuente de todos los conflictos humanos. ¿Qué clase de pensamientos pueden surgir de una mente ignorante de sí-misma? ¿Qué puede pensar una persona inconsciente de sí-misma?

“Todo lo que podemos hacer es ver que la mente está condicionada y, mediante el conocimiento propio, comprender el proceso de nuestro propio pensar. Debo conocerme a mí mismo, no como imagino que me gustaría ser, sino como soy de hecho, por feo, celoso, envidioso o codicioso que sea.”

Osho

Pero es muy difícil ver lo que uno es y no desear cambiarlo; ese deseo mismo de cambio es otro condicionamiento. Y así seguimos, yendo de condicionamiento en condicionamiento, sin experimentar jamás algo más allá de lo limitado, de lo conocido, de lo rutinario.

Es paradójico, pero la humanidad no puede cambiar, porque el deseo de cambio impide el cambio. La voluntad no tiene el poder suficiente para cambiar la realidad. Es necesario ver, observar, conocer, comprender “*lo que es*”, desde el estado de *Presencia* despierta, estado que es completamente desconocido por la humanidad, y nada indica que es posible activarlo.

Y, sin embargo, aunque parezca imposible, *Despertar*, que es activar la conciencia de sí-mismo, Aquí y Ahora, es la posibilidad inmediata de la condición humana. Algunos individuos descubren este misterio y lo cultivan, pero la humanidad permanece en la ignorancia absoluta de esta posibilidad, viviendo desde su ego.

Ignorante tipo 9

Acerca del ego

El ego es el estado interno de identificación con los contenidos psíquicos y el estado de apego emocional con las personas, las cosas y los eventos externos.

La humanidad es totalmente egocéntrica, identificada con todo y apegada a todo, sin comprender que este estado interno es la negación de la libertad y la imposibilidad de la realización de su verdadero Ser.

En este sentido, el hombre es egocéntrico, egoísta, ególatra, egotista, egoteísta, como un pequeño dios terrenal digno de admiración. Aún no ha descubierto que es un ser completamente condicionado por lo interno y lo externo.

Lo que puede hacer por sí-mismo no lo hace, porque no sabe qué puede hacer, ni necesita hacerlo. Podría observar que su mente está condicionada y, mediante este conocimiento propio, comprender el proceso de su pensar, que es el origen de todos sus conflictos, pero él no sabe qué es observarse, ni qué es el conocimiento de sí, ni qué es comprender.

La comprensión libera de lo comprendido, pero la humanidad no tiene interés en este proceso. Está satisfecha con su ego, busca sólo vivir como sea, sin importar para qué, sin intuir que la vida es sólo una oportunidad para trascenderla.

La vida es un medio, no un fin en sí-misma, pero la humanidad lo ignora. El ser humano sabe lo que debe hacer en la vida para sobrevivir, pero no sabe qué hacer con su propia vida.

La humanidad no sabe qué es el ego, no comprende que vive identificada y apegada a todo, no siente que carece de libertad interior, ignora que su pobre ser actual oculta su Esencia dormida y carece de toda necesidad trascendente.

El ser humano aún no ha Despertado de su estado de ignorancia de sí-mismo e inconciencia de todo. No reconoce su realidad existencial, ni conoce su posibilidad esencial.

10. *La personalidad es una máscara*

La muerte psíquica

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

Eclesiastés 1, 2

Biblia

La palabra “*personalidad*” es reveladora. Deriva del griego “*persona*” que significa máscara. En el teatro griego los actores usaban máscaras para ocultar sus rostros de manera que la cara real permaneciera desconocida y la máscara/rostro se convirtiera en la realidad. De manera que la “*personalidad*” es lo que usted no es en Esencia, pero aparenta ser; lo que simula, la mentira, la farsa, la vanidad, el engaño.

10.1 *¿Cómo se crea la personalidad?*

El ego es la *actitud* aprendida por la persona y la *personalidad* es

las conductas manifiestas de ese ego frente a las exigencias de la vida. ¿Cómo es el proceso creativo de esta patología mental?

Un niño, en el vientre de su madre, está solo, viviendo en su cuerpo, sin saber nada más allá de su instinto de vida, sin creer en nada, sin proponerse nada, sin aparentar nada, con una mente que es un potencial neuronal y no un proceso racional, sin pensamiento alguno. Él es lo que es, sin más.

Vive en él, con él, en sí-mismo, con sí-mismo, viviendo su vida tal cual es, limpio, puro, transparente, luminoso. Él es la vida, pura vida, pura existencia, sin contaminación alguna. Una arquitectura majestuosa creada por el Universo, para evolucionar conscientemente. Ese potencial evolutivo es la *Esencia* del ser humano.

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

Es un hecho que las condiciones de inconciencia e ignorancia en que se encuentra la humanidad, son las mismas de las familias. Esto explicaría, tal vez, por qué Jesucristo no dio mayor importancia a la familia, o ninguna importancia. En los evangelios de la Biblia sólo se encuentra una referencia a los padres de familia, en Mateo 13-52, que contiene un comentario sin mayor relevancia.

El niño aprende que si llora, es atendido. Si se hace el enfermo, es mimado. Si está triste, lo consuelan. Si tiene pereza, se la permiten. Si exige, le dan. Va aprendiendo que su medio es un proveedor poco exigente. Va comprendiendo que ciertas conductas, reales o fingidas, producen ciertos resultados. Va descubriendo que el mundo externo es manipulable si sabe cómo, mientras va olvidando su Esencia y va adquiriendo su ego y su personalidad, su máscara psíquica, su capacidad de manipular las circunstancias, su habilidad para engañar, para simular.

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

El niño va perdiendo poco a poco su alegría, su naturalidad, su ingenuidad, su Esencia, su belleza interior. Ahora, bajo el influjo de sus circunstancias y el embrujo de la sociedad, se va transformando en una máscara, en una personalidad para simular lo que no es. Este desastre psíquico en la condición humana explica la advertencia severa de Jesucristo:

“De cierto os digo, que si no os volvéis y os hacéis como niños, no entraréis en el reino de los cielos.”

San Mateo 18,3
Biblia

10.2 *La necesidad de la muerte psíquica*

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

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

Tal personalidad, adquirida en la penumbra de la inconciencia, es la celda en la cual permanecemos prisioneros, sin jamás darnos cuenta, resultado de un lento proceso de socialización que asalta la ingenuidad del niño y su ignorancia natural. La educación y la cultura son instrumentos de dominación de los menos sobre los más.

Pero el problema humano no es la máscara en sí misma sino el hecho de que, de tanto utilizarla, queda pegado a ella, identificado con eso, olvidado de su Ser esencial. La persona siente que “yo soy eso”, que “yo soy así”, sin opciones, y da por terminado su proceso interior.

Esa es su personalidad y es útil para relacionarse con las máscaras de los otros aparentes seres humanos, pero es totalmente inútil para

relacionarse con sí-mismo, con la existencia, con la vida real, con la posibilidad intrínseca. Si pretende retomar su Esencia, iniciar su evolución hacia niveles superiores de conciencia, su máscara debe caer, su simulación debe terminar, su personalidad debe morir.

Esta es la muerte psíquica a la cual se han referido todos los Maestros que en la historia han sido, como condición para la evolución posible del individuo. Pero los procesos necesarios, exigentes, persistentes, inteligentes e intencionales, están al alcance de sólo ciertos individuos que tienen la energía y la necesidad para asumirlos, para darle sentido a sus vidas.

La otra muerte, la muerte física del cuerpo, carece de toda importancia. Podría ser un mito cultural. Si, según Einstein, toda masa es energía, y la energía ni se crea ni se destruye, pero se transforma, ¿la masa del cuerpo muere? ¿Qué es lo que muere?

10.3 Las diversas máscaras

La humanidad vive desde su máscara adquirida, actúa desde ahí, se identifica con eso, siente que es esa máscara. Desde ahí se relaciona, vive, sufre y crea conflictos. Sin comprender que esa máscara es adquirida durante el proceso de su vida personal y que es el resultado de su propia historia. Es la estrategia que inconscientemente descubrió para sobrevivir en medio de una sociedad hostil. Es un camuflaje para sobrevivir, como hacen muchos animales, tal como los camaleones.

Por ser adquirida, toda personalidad es superficial, teatral, vana. Las buenas personalidades, las malas personalidades, la personalidad

de un pecador o de un santo, la de un político o un religioso, la del bondadoso o el codicioso, la del humilde o el orgulloso... Todas son ficciones, fantasías mentales. Tener una máscara bonita o fea, es lo mismo. Lo importante es la Esencia, el potencial evolutivo en la escala de la conciencia, pero esa posibilidad se adormeció en medio de esta mascarada que es la sociedad.

La máscara de la personalidad, de la cual no somos conscientes aun siendo ya adultos, nos permite mostrar lo que nos conviene mostrar y ocultar lo que nos conviene ocultar. Todo esto es una simulación, una farsa del hombre común, y así es la sociedad.

Esa máscara debe caer para que la Esencia renazca, y esa muerte psíquica del ego y de la personalidad se inicia con la observación pura de los procesos internos, sin un solo pensamiento. Así se inicia el Trabajo Interior en cualquiera de las Escuelas de Sabiduría. Somos como ostras, con una perla en la profundidad de nuestro ser interior, pero vivimos en la ostra. La perla de la ostra es la Esencia del ser humano.

Son diversas las máscaras que podemos utilizar según conveniencia, constatables si estamos atentos a "*observar*" nuestros procesos internos: la de bondadoso, inteligente, eficiente, codicioso, justiciero, solidario, virtuoso, cruel, responsable, avaro, santurrón, religioso, ateo, espiritual, buen ciudadano, astuto, maligno, perverso, generoso, desleal, corrupto, hombre ejemplar... Pura personalidad, puro ego, culto al "yo", vanidad de vanidades.

10.4 Manifestaciones de la personalidad

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

- Sus creencias, convicciones y certezas.
- Sus ambiciones, expectativas y proyectos.
- Sus patrones de pensamiento, ideas, razonamientos.
- Sus patrones emocionales, positivos y negativos.
- Sus hábitos mentales y físicos.
- Sus maneras de reaccionar frente a la realidad.
- Sus estilos de discusión.
- Sus maneras de resolver los conflictos.
- Sus miedos y secretos.
- Su manera de comunicarse con su familia.
- Su manera de relacionarse con el prójimo.
- Su forma de percibir la realidad.
- Su imagen de sí-mismo.

- Su manera de ver la vida y la muerte.
- Sus adicciones físicas, emocionales y mentales.
- Sus obsesiones con personas y cosas.
- Sus buenos y malos hábitos.
- Sus manías, fobias, gustos, aversiones.
- Su infinita vanidad.
- Su orgullo y soberbia.
- Su afán competitivo.
- Su necesidad de acumular, atesorar, tener más y más.
- Su búsqueda del éxito personal.

Todo esto ha sido aprendido, está en su inconsciente y se manifiesta mediante sus actitudes y conductas cotidianas. La “*observación*” de cada uno de estos procesos, cuando suceden, es lo que se denomina la “*observación de sí-mismo*”, que es la manera de hacer consciente lo inconsciente y así disolverlo en la nada, que es su naturaleza, porque todo eso fue aprendido.

En la medida en que la personalidad se va disolviendo, por el efecto de la observación de los procesos inherentes, la persona retoma el contacto con su Ser esencial y puede iniciar su proceso evolutivo. Empieza a aparecer la “*individualidad*”, que es el estado de conciencia

de sí-mismo, la Presencia interior, sentir la propia vida, separada del pasado, del futuro, de las circunstancias y del saber. Es la sensación de Ser. Es Ser una vida propia, incondicionada.

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

Este es el camino de la sabiduría, la vía de la trascendencia, en busca del destino verdadero. Pero es necesario observar el suceder interno, observar la máscara en acción, sin un sólo pensamiento.

La observación consciente de sí-mismo crea el conocimiento de sí-mismo, y este conocimiento produce la comprensión de lo observado. ¿Cuál es la magia? Qué la comprensión libera de lo comprendido.

“Todo lo que podemos hacer es observar que la mente está condicionada y, mediante el conocimiento propio, comprender el proceso de nuestro propio pensar. Debo conocerme a mí mismo, no como me imagino que me gustaría ser, sino como soy de hecho, por feo, celoso, envidioso o codicioso que sea.”

Krishnamurti

Ignorante tipo 10

Acerca de la máscara de la personalidad

El niño, al nacer, posee una doble naturaleza: su Esencia, su potencial evolutivo en la escala de la Conciencia, que es su naturaleza divina, y su cuerpo con sus instintos, que es su naturaleza animal.

Pero la inconciencia de la familia, la educación, la cultura y la sociedad, logran que la Esencia se adormezca, y el hombre adquiere una máscara, que es su personalidad egocéntrica, desde donde vive, sobrevive, reacciona, se relaciona, sufre y causa sufrimiento. Es la vida mecánica de la humanidad.

Esa máscara es una farsa, una simulación, una mentira, pero el hombre no se ve así, no comprende que así es su ser actual y, en consecuencia, jamás busca su libertad interior, ni su Ser profundo, que es el despertar de su Esencia dormida.

El hombre es un esclavo de su personalidad reactiva, ignora que así es su ser actual, ama su "yo", sin ningún propósito superior que justifique su vida. Y así es la sociedad. Un carnaval de disfraces, una mascarada, un juego de intereses mezquinos, donde nadie sabe quién es el otro, ni nadie sabe qué es él.

Durante la brevedad de su vida el hombre ignora su componente divino, que es su Esencia, por lo cual predomina su naturaleza animal: el guerrerismo, la crueldad y falta de compasión. Así es la sociedad, decadente, todos contra todos, como en la selva.

Para crecer, madurar, evolucionar como un verdadero Ser humano, esta máscara de la personalidad debe morir, extinguirse en la nada, que es su naturaleza.

Pero ¿cómo lograr que muera? Hay Escuelas de Sabiduría, ya mencionadas, que enseñan y practican cómo hacer, pero la máscara/personalidad del hombre común no desea cambiar nada, porque está tranquilo y satisfecho con su ignorancia; él no sabe qué es lo que no sabe de sí-mismo, y nada le indica que en su propio ser actual reposa una Realidad profunda que está esperando su oportunidad.

“Hay dos cosas infinitas: El Universo y la estupidez humana, pero de la primera no estoy tan seguro.”

Einstein

La naturaleza le niega al ser humano todo conocimiento de sí-mismo, desde su nacimiento, pero no le niega la posibilidad de adquirirlo, si milagrosamente le surge la necesidad de comprender qué es todo esto.

Cuando surge la necesidad interior aparece la oportunidad exterior.

La necesidad encuentra la oportunidad.

11. Su amado “yo” es una ilusión

El poder de la observación

“Tú eres la presencia inmutable que observa todos esos “yoes” cambiantes.”

S. H. Wolinsky
Taoísmo

Cada día usted repite cientos de veces su palabra preferida: “yo”, sin darse cuenta, sin conciencia de lo que dice, como todo lo que dice en el estado de sonambulismo en que vive.

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

11.1 Versiones que niegan el “yo”

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

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

Vedanta

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

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

Dhiravamsa
Budista

Para Gurdjieff, el Maestro del Cuarto Camino, la negación del “yo” como una entidad permanente es absolutamente radical:

“El hombre no tiene un yo permanente e inmutable. Cada pensamiento, cada humor, cada deseo, cada sensación dice “yo”. Y cada vez parece tenerse por seguro que este “yo” pertenece al Todo del hombre, al hombre entero... El hombre no tiene un “yo” individual.

En su lugar hay centenares y millares de pequeños “yoes” separados... hostiles unos con otros, exclusivos e incompatibles... y cada vez su “yo” es diferente.”

Gurdjieff

Y en la época actual, el Dr. Rodolfo Llinás, reconocido científico colombiano, en su libro *“El cerebro y el mito del yo”*, título de por sí significativo, afirma que:

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

Rodolfo Llinás R.

Según estas fuentes tan serias, no existe un estado interno permanente tal como un “yo”, separado de la mente y del cerebro. Tal entidad no existe. Entonces, ¿qué es este “yo” que “yo” siento ser?

11.2 *La versión de Krishnamurti*

“El “yo” es el pensamiento que surge del estado interno de identificación con las cosas, personas o eventos.”

Krishnamurti

Entonces, el “yo” es un pensamiento.

Por ejemplo, si su actitud dominante es la ira, cuando la ira surge usted es la ira. Todo su ser es ira. Y desde ahí, identificado con esa emoción, siente, actúa, vive y piensa, creando conflictos en su entorno. Esos pensamientos son su yo iracundo, porque está apegado a su ira, enajenado, como un loco tratando de hacer daño en aquello que su ego no acepta en ese momento.

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

Si usted está apegado a su pasado, ese apego produce pensamientos egocéntricos, “yoicos”, que invocan continuamente su pasado. Si está apegado a su riqueza, continuamente piensa en su riqueza. Ese pensamiento es su “yo” codicioso. Si usted es adicto al sexo, su mente sexualizada piensa frecuentemente en el sexo, aparece un “yo” pensando en el sexo.

Cuando usted piensa desde la adicción de ese instante, desde el apego de ese momento, ese pensamiento es su “yo” de ese instante, que produce la sensación de ser un “yo” permanente, único, siempre el mismo, lo cual es una ilusión.

¿En qué radica la ilusión del “yo”? En que usted siente que usted es el que piensa, siente que posee un “yo” que piensa, pero realmente lo que hay es pensamiento, pero no hay un “yo” que piensa. En esta ilusión la sensación participa muy activamente, porque “yo siento que pienso”. Hay un pensar, pero no hay un pensador.

11.3 *La identificación y la sensación de “yo”*

En estado de inconsciencia, que es el estado de inconciencia diurna en que se encuentra la humanidad, cada persona vive identificada con algo o con alguien, y la intensidad y la continuidad de esa identificación le produce la sensación de ser eso, siente que “yo soy eso”, como una entidad interna continua, inmutable, permanente, que no existe.

Esa sensación continua de “ser eso” se manifiesta con el pensamiento “yo”. Pero ese pensamiento es transitorio, momentáneo, circunstancial, porque los estados internos cambian, las sensaciones cambian, los estímulos cambian, y cada estado transitorio va invocando su “yo”.

“Nada permanece como es. Todo cambia de instante en instante.”

Buda

Toda “forma”, toda masa cambia, de instante en instante, y este hecho se comprendió muy bien desde principios del siglo XX, cuando Einstein descubrió la naturaleza de la materia:

$$E = m c^2$$

La energía E es igual a la masa, multiplicada 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 masa m es energía. Pero la energía vibra, luego la masa está en movimiento. Nada permanece como es, más allá de un instante, dependiendo de la frecuencia vibratoria de la

energía que la compone. Todo en el Universo son “formas” de la energía vibratoria. Absolutamente todo.

De manera que no hay un “yo” permanente; todos son ilusorios, transitorios, momentáneos, condicionados. Cada “yo” es el pensamiento que surge de cada proceso de identificación: mi casita, mi posición social, mi poder, mi dinero, mi conocimiento, mi éxito, mis hijos, mi prestigio, mis joyas... Eso es “yo”.

El proceso de identificación es la esencia del “yo”, y el pensamiento “yoico” es su manifestación. ¿Por qué se identifica con personas, cosas, eventos, y creencias? Porque usted tiene miedo, y esa identificación con cualquier cosa le produce seguridad. ¿Seguridad de qué? ¿Realmente la identificación con algo lo libera del miedo?

11.4 Los factores condicionantes del “yo”

Como la humanidad vive en estado de identificación, porque aún no ha descubierto la libertad interior, ni la necesita, ni sabe que existe, todo lo que fluye de su mente condicionada es ilusión, deseos, fantasías.

El “yo” es toda esa parafernalia conceptual acerca de sí-mismo: el “yo” superior, la reencarnación, la resurrección, el castigo eterno, el pecado... todo eso es sólo el contenido condicionado de la mente miedosa, identificada con algo, porque no quiere morir. Tiene miedo de la muerte física, ignorando que lo que se necesita es la muerte psíquica de todos los “yoes”, para que surja una Presencia consciente, un Testigo de todo.

Mis ideas, mis pensamientos, mis ambiciones, ni codicia... todo eso ha sido aprendido, todo eso me condiciona, todo eso es el “yo”. Mi patria, mi Dios, mi deseo de salvación, de placer, de seguridad, todo eso es el “yo” que viene de diversas identificaciones de la mente.

Mis muy amadas creencias, por bellas y líricas que sean, mis prejuicios, opiniones, conclusiones, certezas y conocimiento, todo eso es el “yo”, todo eso es pura identificación con algo, que se manifiesta como el pensamiento “yo”.

El “yo” es la maldad en este mundo decadente.

Todo sus “yoes”, buenos, malos, virtuoso, perversos, positivos, negativos, eróticos, morales, inmorales... han sido aprendidos mediante la educación, la imitación, la cultura, la religión, porque todos esos son factores sociales condicionantes. La cultura es un instrumento del poder, que no acepta rebeldes. Cuando aparecen, los crucifican. Consulte qué sucedió con Giordano Bruno en la época de la “*Santa Inquisición*” de la iglesia católica, y qué sucedió con Galileo Galilei.

El “yo” es la maldad que cubre a la madre Tierra, es la fuente del sufrimiento que abrumba a la humanidad.

Todos sus “yoes” son superficiales, transitorios, efímeros, vacíos, nacen de la identificación y mueren en la nada, de instante en instante, pero se puede ayudarles a morir. Es lo que se denomina la “*muerte psíquica*”, y el instrumento eutanásico es la “*observación pura*” de todos sus procesos y manifestaciones. Y la palabra “*pura*” quiere decir sin un solo pensamiento, sin procesos racionales de ningún tipo.

11.5 *La humanidad es un rebaño de “yoes”*

Tal como somos en el estado de sonambulismo carecemos de individualidad, carecemos de una Presencia Interior, carecemos de vida propia, capaz de observar el desorden que sucede en nuestro ser interior actual. Un “yo” piensa por usted, otro “yo” siente por usted, otro “yo” hace por usted, y cada “yo” cree que él es la totalidad de su Ser, que él es Todo.

Por ahora, usted no es un Ser autónomo, carece de individualidad, actúa desde su inconciencia, usted sucede en sus “yoes”. En este sentido la humanidad es un rebaño de “yoes”, controlado por poderes sociales que defienden sus intereses: el poder económico, el político y el religioso. La idea de que la humanidad es un inmenso rebaño justifica la pregunta de Jesucristo:

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

Mateo 12, 12

Biblia

Y en el *Eclesiastés*, que es el libro del hombre que se halla “*bajo el sol*”, componente de la Biblia, no queda duda acerca de la animalidad del hombre, ni de su pertenencia al rebaño:

“Porque lo que sucede a los hijos de los hombres, y lo que sucede a las bestias, un mismo suceso es: como mueren los unos, así mueren los otros, y una misma

respiración tienen todos; ni tiene más el hombre que la bestia; porque todo es vanidad.”

Eclesiastés 3, 19
Biblia

Pero es una bestia cuya Esencia está dormida, y en este hecho radica su naturaleza divina. Por ahora, el hombre es un animal dual, cuerpo y Esencia, cuya naturaleza profunda está encarnada en su cuerpo animal. En esto radica el misterio sublime del ser humano. Dios y bestia, en uno solo, pero su componente divino no se manifiesta fácilmente.

De manera que, en estado de sonambulismo, usted carece de individualidad, pero sus “yoes” son individualistas, en el sentido de egoístas. Usted no es un individuo, separado del rebaño, pero sucede en sus “yoes”, sin darse cuenta de su preeminencia animal.

Aunque le sea muy difícil aceptar y comprender esta realidad existencial, el hecho concreto es que usted, como una entidad estable, libre, autónoma, consciente de sí-mismo, no existe. Usted, realmente, no existe conscientemente, pero sucede en sus “yoes”. Usted es un proceso continuo inconsciente, no un estado permanente. Su “yo” de este instante es un pensamiento de este instante. Siendo el pensamiento un residuo del pasado, efímero, momentáneo, ilusorio, así es su “yo” de este instante.

11.6 *¿Qué hacer para disolver el “yo”? Nada.*

¿Qué hacer para disolver el “yo” en la nada y despertar la Esencia dormida?: Nada, en el sentido de no intervenir.

No se trata de “hacer” algo para que el ego o el “yo” puedan producir la realización del ser interior. Toda acción proviene del “yo”, de manera que ninguna acción nos libera del “yo”. Por el contrario, en el “no-hacer” se halla la posibilidad.

Esta actitud de pasividad se encuentra enfatizada en diversas fuentes místicas y religiosas. El Taoísmo propone el “*Wu-wei*”, que puede traducirse como “*No intervenir*”; en el Zen se le denomina “*obedecer a la naturaleza de las cosas*”; en la cristiandad se expresa con las palabras siguientes: “*Acatar la voluntad de Dios*”.

No-hacer absolutamente nada se convierte en una realidad cuando la mente queda en un estado de plena quietud, silenciosa, pero muy *despierta*, muy atenta a todo.

Tampoco se trata de cambiar algo, de lograr un mejoramiento en nosotros mismos porque, en tal caso, sería el “yo” tratando de mejorarse a sí-mismo, lo cual no es posible. La locura no puede sanar la locura.

Tampoco se trata de saber algo. Una idea, un concepto, una filosofía, basadas en las experiencias de otros, no pone fin a nuestro desorden interno. Podemos saber de memoria “*Las cuatro nobles verdades del Buda*” y “*Los diez mandamientos*”, podemos aprender de memoria la Biblia, el Corán, el Tao Te King, el Bhagavad Gita, y todo ese saber de la mente no mejora un ápice de nuestro ser. Por el contrario,

tanto saber añade una nueva dificultad, porque ahora trataremos de vivir conforme a una fórmula, a unas ideas de otros, a unos mandamientos de otros, a unos protocolos de otros.

No se puede aprender a No-hacer adquiriendo conocimientos librescos, que aumentan la agitación y la confusión mental. La disolución del “yo” no está en los libros, sino en la quietud y el silencio de la mente, para comprender la naturaleza de los procesos internos.

“Resumiendo, no hay acción por medio de la cual el ego pueda por sí-mismo producir u obtener la realización. Shankara insiste una y otra vez en que la realización es el fruto del conocimiento de sí-mismo, y no el resultado de alguna acción.”

Alan Watts
Zen

Entonces, ¿a qué acudimos para disolver en la nada este adictivo y enfermizo “yo”? A la observación de sí-mismo.

11.7 El poder de la observación de sí-mismo

Todas las escuelas de Sabiduría de Oriente -Yoga, Budismo, Zen, Taoísmo, Tantra, Sufismo, Cuarto Camino- han predicado desde siempre, desde hace milenios, que la *observación de sí-mismo* es el proceso interno que transmuta el ego y nos pone en contacto con la Realidad profunda, con la Verdad, con la Conciencia pura. Y, para mayor sorpresa, podemos afirmar que la Física Cuántica del Siglo XX contiene

una visión del mundo que es muy similar a la de los místicos de todas las épocas y tradiciones.

En el misticismo oriental el conocimiento está firmemente basado en la experiencia, lo cual sugiere un paralelismo con el conocimiento científico, que también se encuentra enraizado en la experimentación. En las tradiciones orientales esta experimentación es descrita como una percepción pura y directa, sin intelecto, y que se logra mirando, mirando dentro de sí-mismo, observando el ser interior, sin cambiar nada, sin rechazar nada, sin mejorar nada.

Desde hace 2.600 años el budismo predica que:

“En la epistemología budista el ver desempeña un papel muy importante, pues constituye la base del saber. Sin ver es imposible saber; todo conocimiento tiene su origen en la visión. Por ello saber y ver se suelen encontrar unidos en la enseñanza del Buda. Por consiguiente, la filosofía budista indica ver la realidad tal como es. Ver es experimentar la iluminación.”

D.T. Suzuki

Hace 2.000 años Jesucristo dijo lo mismo, a su manera, pero siempre de una forma muy sutil y bella:

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

Mateo 6, 22
Biblia

Hace 100 años la Física Cuántica descubrió que el observador influye en lo observado externo, o lo crea, mediante la observación de los fotones, que son la luz:

“Antes de hacer una observación o una medición, el objeto ya existe como probabilidad de onda (técnicamente, función de onda). No tiene una ubicación ni una velocidad específicas. El objeto, en ese estado de función de onda, contiene la posibilidad de poder estar aquí o allá cuando sea observando en una medición. El objeto tiene posiciones y velocidades potenciales, pero no sabemos cuáles son hasta que sea observado.”

Henry Stapp
Físico

Y Krishnamurti, el gran Maestro del siglo XX, fallecido hace unos 40 años, afirmó que:

“Todo lo que podemos hacer es ver que la mente está completamente condicionada y, mediante el conocimiento propio, comprender el proceso de nuestro propio pensar. Debo conocerme a mí mismo, no como imagino que me gustaría ser, sino como soy de hecho, por feo, celoso, envidioso o codicioso que sea.”

Krishnamurti

Entonces necesitamos preguntarnos ¿en qué radica el poder de la observación? ¿Por qué la observación, interna o externa, transmuta lo

observado? Porque la observación contiene el fuego de la Atención, tema que desarrollamos más adelante.

Ignorante tipo 11

Acerca del “yo”

El ser humano es un animal potencialmente perfectible. Ha sido creado por el Universo con un potencial evolutivo en la escala de la conciencia, que es su Esencia, dentro del cuerpo de un animal mamífero.

Al nacer el niño su Esencia está activa, pero rápidamente queda dormida, condicionada por la inconciencia de la familia, el poder de la cultura y los prejuicios religiosos, en medio de una sociedad decadente. Entonces, aparece psíquicamente el ego, que se manifiesta como la personalidad y se expresa como un “yo”.

A partir de ese momento el hombre siente, piensa y actúa como si fuera un único “yo”, inmutable, permanente, sólido, sin comprender que cada “yo” es circunstancial. Siente y piensa que “yo soy yo”, lo cual es una alucinación, porque no sabe que su “yo” de ese instante es sólo un pensamiento que surge de su ego condicionado de ese instante.

Ese reactivo “yo” es egocéntrico, egoísta, ególatra, egotista y egoteísta, que es la negación absoluta de la Esencia. Desde este estado de ignorancia vive el animal que el hombre lleva por dentro, sin intuir, ni por un instante, que en la profundidad de su ser actual se halla su Esencia adormecida, esperando su oportunidad, que tal vez nunca llegue.

Así es el hombre ignorante de sí-mismo. Cultiva su amado “yo”, sin comprender que el “yo” es una enfermedad perversa, psíquica, que cubre la piel de la madre Tierra. Ese “yo” es el origen de la codicia, la guerra, la crueldad y el sufrimiento eterno. Su amado “yo” es una enfermedad de su mente, pero la humanidad ignora completamente esa realidad, mientras su Esencia espera.

La Esencia es la posibilidad y la animalidad es la realidad de este instante. Podría liberarse de su problemático “yo”, hay Escuelas de Sabiduría que enseñan cómo y hay procesos internos que liberan, pero el hombre ni siquiera sabe que existen. La existencia del “yo” es la evidencia de la ignorancia que identifica a la humanidad.

12. El pensamiento disfuncional es parte del problema

“La humanidad, tal como es en este instante, es una máquina de pensar, que puede dejar de serlo.”

Osho

12.1 La preeminencia del pensamiento

El nacimiento de la ciencia moderna fue precedido por una evolución del pensamiento filosófico sucedido desde el Renacimiento, Siglo XVI, que llevó a una formulación extrema el dualismo espíritu/materia, tema del oscuro medioevo religioso.

Esta formulación apareció en el siglo XVII, en la filosofía de René Descartes, que basó su visión de la naturaleza en una división radical en dos dimensiones separadas e independientes: la de la mente y la de la materia.

*“Nada hay en la mente que tenga que ver con el cuerpo;
nada hay en el cuerpo que tenga que ver con la mente.”*

Descartes

A esta radical división del ser humano adicionó su famosa frase “*pienso, luego existo*”, que condujo al hombre occidental a considerarse identificado con su mente, y no con todo su organismo. Como consecuencia, la mayoría de los seres humanos son conscientes de sí-mismos como egos aislados, que existen “*dentro*” de sus cuerpos; la mente fue separada del cuerpo y se le asignó la fútil tarea de controlar todo desde el pensamiento.

Desde entonces, Occidente piensa, sin comprender qué es el pensamiento. Occidente es cartesiano. Cree que la mente es la dimensión superior del hombre, ama pensar, pretende resolver todos los problemas humanos mediante el pensamiento, sin comprender que es el pensamiento la fuente de todos los problemas humanos. Ama pensar, pero no sabe qué es el pensamiento. Ignora completamente la naturaleza del pensamiento.

12.2 El cerebro está programado para pensar, no para observar

¿Qué es pensar? Es una reacción de la memoria ante un estímulo. Si no tuviéramos memoria no podríamos pensar. La memoria está acumulada en el cerebro y es el resultado de la experiencia vivida en el pasado. Entonces, el pensamiento es tiempo pasado, su naturaleza es el pasado, lo que sucedió, lo que ya no existe.

Como se explica en la gráfica “*Creación mecánica de su ser actual*” del capítulo 8, primero sucede la *experiencia*, que puede haber sucedido desde los comienzos del hombre y nosotros la hemos heredado; es lo que provee el *conocimiento* que se almacena en el cerebro como *memoria*. Frente a una exigencia de la vida la memoria procedimental reacciona con un pensamiento funcional, y frente a los continuos estímulos sensoriales la memoria episódica reacciona con pensamientos disfuncionales, emociones compulsivas y acciones equivocadas. Este pensamiento egocéntrico, “*yoico*”, es el que engendra los conflictos humanos. En la gráfica citada se ve este proceso.

Como los estímulos sensoriales son permanentes, continuos y numerosos, y la memoria del pasado es permanente, la reacción de la memoria es continua, sin pausa, todo el tiempo, produciendo consecutivamente una catarata de pensamientos que no dependen de la voluntad de la persona. A partir de este hecho biológico se puede afirmar que el hombre no piensa sus pensamientos, sino que sus pensamientos lo piensan, porque le suceden sin su participación consciente y voluntaria.

12.3 Rasgos del pensamiento

El pensamiento egocéntrico, disfuncional, es *compulsivo*, porque es la reacción de la memoria frente a un estímulo sensorial.

Nunca es libre, porque su origen, que es la memoria, está condicionada por su contenido, que es el conocimiento adquirido en el pasado, lo que sucedió, lo que ya no existe.

Siempre es limitado, porque su génesis, que es la experiencia y el conocimiento, son procesos limitados en cantidad y calidad.

Siempre es *viejo*, anacrónico, porque la memoria que lo genera es vieja, anacrónica; contiene las imágenes y los datos de lo que pasó. La memoria es el cementerio de lo vivido, especialmente de lo sufrido.

Como la memoria es un archivo del pasado, el pensamiento que genera viene del pasado, por lo cual no puede ver, observar, percibir la realidad del momento presente. El pensamiento nunca puede observar la realidad que sucede Aquí, Ahora. Podría, por ejemplo, pensar en Dios, pero nunca podría tener la vivencia de Dios, ni la vivencia de la Conciencia si piensa en ella, ni la vivencia de la libertad, ni la vivencia del Amor.

Nunca puede conectarse con la realidad del momento presente, con la existencia, con *“lo que es”*, con la vida real, que es Aquí, Ahora, Esto, porque su naturaleza esencial es el tiempo pasado. Puede interpretar la realidad, asignarle significación, atribuirle adjetivos, pero nunca puede observarla, verla, percibirla.

El pensamiento es *fragmentario*, porque no puede abarcar la totalidad de la vida; fragmenta la realidad para darle significación a cada pequeño fragmento, creando así conflictos sin fin entre fragmentos.

12.4 El pensamiento es el origen del conflicto humano

Desde que nace hasta que muere la vida del ser humano es una serie de luchas y conflictos, de los cuales siempre está tratando de

escapar, sin comprender nada, lo que a su vez causa más conflictos y más contradicciones. Y en ese perpetuo y constante conflicto vive y muere, sin haber comprendido la causa de tanto sufrimiento.

Paradójicamente, y este hecho pertenece al mundo del absurdo, el hombre ignorante trata de resolver los conflictos que creó su pensamiento... pensando en el conflicto.

Jamás busca la raíz de tanto problema. Esa raíz es el pensamiento, porque vivimos completamente condicionados por él, que es compulsivo, reactivo, condicionado, limitado, anacrónico y fragmentario.

El pensamiento ha creado los problemas que nos rodean y nuestros cerebros están adiestrados, educados, condicionados, para solucionarlos... utilizando el pensamiento. Más de 5.000 guerras en la breve historia de la humanidad, incluyendo dos guerras mundiales en el siglo XX, demuestran que la solución no transita por la vía del pensamiento, porque es el pensamiento ideológico el que ha creado esos desastres.

Entonces, es esencial que comprendamos profundamente la naturaleza de nuestro pensar, y la naturaleza de las reacciones que surgen de ese pensar compulsivo. Esas reacciones son emociones y acciones no inteligentes, no funcionales, que generan conflictos y sufrimientos.

Cualquier cosa que hagamos, el pensamiento domina nuestras vidas. Sea cual fuere la cosa que ocurra, detrás de esa acción está el pensamiento reactivo, porque siempre está presente la memoria del pasado y siempre el cerebro está bombardeado por millones de

estímulos sensoriales. El pensamiento surge de la interacción reactiva entre esa memoria y esos estímulos constantes. El pensamiento le sucede en su cerebro, sin que su voluntad participe en ningún punto del proceso.

12.5 *Al pensar abandona la realidad*

Esta es la consecuencia más funesta del pensamiento egocéntrico.

La realidad está justo aquí, cerca de su cuerpo, cerca de sus ojos, cerca de sus manos. Puede tocarla, puede sentirla, puede escucharla, puede olerla, puede vivirla, pero no puede “pensarla”. Verla, sentirla, tocarla, son hechos existenciales, pero no se puede “pensar” como un hecho existencial. “Pensar” es un hecho mental, separado del hecho existencial. Pensar y vivenciar son dimensiones distintas.

Trate de entender la naturaleza del pensamiento. El pensamiento siempre es “acerca de”, nunca es directo, como tocar, como sentir. Sus sentidos pueden percibir las “formas” de la realidad, pero si piensa en ella tendrá que ser “acerca de” ella, y ese “acerca de” es la trampa en que está enredada la humanidad, porque cuando piensa *acerca de* ya se ha alejado existencialmente de eso.

“Acerca de” quiere decir indirectamente, que no verá la flor, Aquí y Ahora, que no puede sentir su fragancia, que pensará *acerca de* ella sin verla, y ese *acerca de* se convertirá en una barrera que impide la percepción de la flor tal como es, en este instante. A través de este *acerca de* nunca llegará al contacto con esta flor. El pensamiento crea una distancia psíquica, insuperable, respecto de la realidad pensada.

Más aún, el pensamiento disfuncional crea hechos, cosas, imágenes, creencias, que no existen en la realidad, pero la ignorancia los convierte en motivo de culto, de adoración y de esperanza.

Ver algo es directo, tocar es algo directo, oler es algo directo, saborear es algo directo, sentir es algo directo. Son vivencias. Pero pensar en algo es indirecto, por lo cual no toca la realidad, nunca se conecta con la realidad, no puede vivenciar nada.

Un amante puede percibir la realidad de su ser amado, un bailarín puede sentir la sensación y el movimiento de su danza, un cantante puede percibir la sensación vibratoria de su voz, pero un pensador no puede ver, ni tocar, ni sentir la realidad de lo que está pensando.

Mientras está pensando “*acerca de*”, usted se pierde la vida entera. Mientras está pensando desaparece toda la realidad del momento presente. La realidad que sucede desaparece del marco de su conciencia. El pensar convierte en humo todo, disuelve todo en la nada, acaba con todo. Nos estamos refiriendo al pensamiento disfuncional que emana de la memoria episódica, y no al pensamiento funcional que surge de la memoria procedimental. El pensamiento funcional, del cual se sobrevive, debe nutrirse, cultivarse, siempre.

Entonces, como mientras piensa la realidad del momento presente desaparece, para el pensador es imposible descubrir la Realidad, lo Real que permanece oculto en todo. Todo es Conciencia. El pensador nunca podrá comprender, ni sentir, ni vivenciar el misterio que está oculto en sí-mismo y en todo lo existente.

El pensador está creando su mundo imaginario, divorciado de la realidad del momento presente. El pensador egocéntrico es un alucinado, que vive deslumbrado con sus propias ilusiones, fantasías y visiones. Jamás comprenderá lo que Jesucristo descubrió:

“Porque he aquí el reino de Dios está entre vosotros.”

San Lucas 17, 21

Biblia

12.6 La perfección del cuerpo

El pensamiento caótico, fluyendo sin cesar como una catarata, es el factor común a toda la humanidad. No hay un pensar oriental o africano u occidental. Sólo existe la común capacidad de pensar, sea pobre, rico, carpintero, poeta, cirujano. Es una propiedad biológica del cerebro humano.

Hemos sido programados por la naturaleza para que el cerebro piense, y los contenidos de esos pensamientos han sido programados por la cultura de la sociedad. La mente humana está total y absolutamente condicionada. La naturaleza programa el funcionamiento biológico del cerebro y la sociedad programa los contenidos de ese funcionamiento.

El ser humano es un animal condicionado biológicamente por la naturaleza y psíquicamente por la sociedad. El hombre no es libre, pero puede pensar en la libertad, lo cual es un ejercicio inane, inútil, vano, vacuo, que le fascina. Ama ser libre pero no sabe qué es el ser, ni qué es la libertad. Juega con los conceptos, pero no comprende su

profundidad. Se mueve en la superficie de las palabras, sin comprender que las palabras son sólo símbolos que ocultan una Realidad profunda que no se manifiesta fácilmente.

La mente humana está total y absolutamente condicionada, pero el hombre aún no ha descubierto esta miserable situación en que se encuentra. Piensa que es libre, porque puede pensar en la libertad. Y esta paradoja no puede resolverse fácilmente, pero se puede. Las Escuelas de Sabiduría enseñan cómo, pero no es fácil, ni rápido, ni gratis, porque tiene que abandonar su amado “yo”.

Al ser humano le es dado por el Universo un cuerpo físico organizado, que trabaja de manera maravillosa. El niño nace con un corazón que palpita con la sangre que circula por sus venas, con un sistema respiratorio listo para asimilar la primera inhalación, con un aparato digestivo listo para procesar la primera gota de leche materna, con un sistema nervioso que irradia todo su cuerpo, los cinco sentidos, la información genética, miles de millones de neuronas en su cerebro... realmente una maravilla de la creación, pero la mente materialista y utilitaria del hombre no tiene capacidad de asombro ante nada. Es inmune al asombro.

Nuestro cuerpo es una absoluta perfección, arquitectónica y biológica: energía, partículas subatómicas, átomos, moléculas, electricidad, química, gravedad, células, neuronas, órganos, instintos, nervios, músculos, venas, sangre, reflejos, ritmos, sincronías, ciclos, tiempos, memoria, información, la ira, el miedo, la sonrisa, la pasión, el llanto silencioso, la intuición, la inteligencia creadora, la bondad... todo creado por una inteligencia cósmica, que tiene un propósito trascendente

ignorado, pero el hombre vive como si en todo esto recibido hubiera un merecimiento personal. ¡Vanidad de vanidades!

Tanta maravilla nos ha sido dada para un propósito superior, evolucionar en niveles de conciencia cada vez más profundos, dentro de sí-mismo, hasta ser el Ser real, la Vida real, separada del pasado y del futuro, de las circunstancias, del saber, del hacer y del tener.

12.7 *La imperfección psicológica*

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

Pero el hombre, dentro del rebaño, no conoce su orden interior, no ve su desorden psíquico, no intuye su posibilidad evolutiva, no sabe qué es su destino y no comprende cuál es su responsabilidad con sí-mismo. No sabe nada de sí-mismo, pero se complace en saber todo del mundo externo, como un turista de la vida. La humanidad es un océano de ignorancia, identificada con su pensamiento caótico, mientras en la profundidad de sus aguas turbias reposa lo Real, esperando su oportunidad para manifestarse.

Recordemos que, según fuentes médicas, hay varios tipos de memorias y de ellas fluyen dos tipos de pensamientos: los “*funcionales*”,

que surgen de la memoria procedimental, y los pensamientos “*disfuncionales*” que emanan de la memoria episódica que contiene la historia personal, especialmente el recuerdo y las imágenes de lo sufrido, lo padecido en el transcurso de la vida.

Los pensamientos “*funcionales*” responden a lo fáctico de la vida y dan respuestas coherentes a las exigencias inmediatas de lo cotidiano: utilizar la tecnología, saber un idioma, saber dónde están las cosas... Permiten la interacción con las exigencias de lo cotidiano y crean la imagen de que el hombre es un ser social, inteligente, “*extrañamente razonable*” en términos de Borges.

Por el contrario, los pensamientos, “*disfuncionales*” son las reacciones de su historia personal. Egocéntricos, caóticos, asociados al pasado, al miedo y al apego. Fuente de conflictos sin fin, la sal de la vida, el camino de la amargura. Son los que nos han traído a la situación bélica en que se encuentra la humanidad.

Pero, uno y otro tienen un poder extraordinario. Toda realidad perceptible ha sido creada por la naturaleza o por el pensamiento, sin excepción. Lo que no ha creado la naturaleza, lo ha creado el pensamiento, para bien o para mal. Todo lo que existe agregado a la naturaleza, lo creó el pensamiento humano, para bien o para mal.

Ha creado el colonialismo, las dictaduras, las bombas, las guerras, las masacres y la crueldad del hombre; ha creado la idolatría por el dinero, la sacrosanta propiedad privada, la codicia de los banqueros, la inescrupulosidad de los comerciantes y el cinismo interesado de los políticos; ha creado la mentira, la falta de compasión, al hombre que carece de bondad y misericordia, toda la decadencia de lo humano y esta

sociedad sombría que sucumbe en sus propias miserias. Todo esto es el resultado del pensamiento.

Pero también ha creado las catedrales más bellas, los poemas más sublimes, las esculturas más hermosas y la tecnología más sorprendente; los libros que amamos, la filosofía, la arquitectura que nace con el espacio vacío y la música que nos fascina; inventó el juego del ajedrez, creó las matemáticas, descubrió la Física Cuántica y se ha acercado al misterio que oculta la luz; todo lo bello que podemos admirar, todo lo sublime que podemos amar, todo esto, todo, ha sido creado o descubierto por el pensamiento. Bendito sea.

Sin duda, el pensamiento tiene un poder extraordinario, para el bien y el mal, para lo sublime y lo perverso, para la virtud y el delito, para crear y destruir, pero no obstante tanto poder, usted no es el pensamiento. En estricto sentido, usted no piensa, usted no es el amo de sus pensamientos. El pensamiento, por ser reactivo, sucede en su cerebro. Usted no piensa, pero es pensado por sus pensamientos, su cerebro es el escenario donde le sucede el pensar.

Además, el pensamiento tiene serias limitaciones que la humanidad no conoce ni reconoce, porque ama pensar sin importar le la naturaleza de ese proceso tan sorprendente, que fascina a la humanidad entera.

El pensamiento puede pensar, pero no puede ver *“lo que es”*. Puede pensar *“acerca de”* lo que sucede, pero no puede observar lo que sucede. Al estar separado de la realidad, interpretándola, no tiene ninguna posibilidad de indagar en la profundidad de los hechos, en la naturaleza de la realidad.

El pensamiento no es el instrumento para profundizar en sí-mismo. Le facilita al ser humano el sobrevivir, mal o bien, pero nunca es la vía hacia la vivencia de lo Sagrado que está oculto en la realidad presente.

El pensamiento no es el instrumento para descubrir la Conciencia que está oculta en la profundidad de su ser actual. Para ese propósito, que es la razón verdadera para vivir, el instrumento apropiado es la meditación, que es la percepción pura y profunda de sí-mismo, sin un solo pensamiento.

Ignorante tipo 12

Acerca del pensamiento

La humanidad es cartesiana. Ama pensar sin comprender qué es el pensamiento. Siente y piensa que la mente está separada del cuerpo, que la mente es para pensar y el cuerpo es para sentir, y que eso es todo.

Jamás se pregunta qué es el pensamiento, ni quién es el pensador, por lo cual ignora que el pensamiento es una reacción de la memoria en respuesta a un estímulo externo. Como la memoria es vieja y limitada, el hombre ignora que el pensamiento le sucede en su cerebro, que es viejo, limitado, condicionado, conflictivo y que no es inteligente, pero lo ama.

Los seres humanos no han comprendido que el pensamiento es fragmentario, hecho que crea los conflictos interminables con el prójimo. Como el pensamiento es una interpretación mental de la realidad, el

hombre ignora que su pensamiento lo separa de la realidad, de "lo que es", porque ese pensamiento no ve, no observa, no percibe, no comprende, no vivencia lo que sucede.

La humanidad ignora que el pensamiento no es el instrumento para descubrir a Dios, a lo Real, a la Verdad, a la Conciencia que está oculta en todo. No comprende que el pensamiento y su "Dios" son dimensiones diferentes. La palabra "Dios" no es Dios, pero el hombre no comprende esto.

Los hombres ignoran que el pensamiento egocéntrico, yoico, disfuncional, que surge de la memoria episódica, es el que crea todos los conflictos y sufrimientos que padece la humanidad, los cuales pretende resolver pensado en ellos.

El hombre ignora que su pensamiento egocéntrico es la sal de la tierra, la que ha convertido la Tierra en un mar de lágrimas. Ese pensamiento, al cual es adicta la humanidad, es una enfermedad que cubre la piel de la madre Tierra.

El hombre ama pensar, le fascina pensar, es adicto a pensar, pero ignora totalmente qué es pensar y qué es el pensamiento. Así vive y así padece, mientras su Esencia permanece dormida en la profundidad de su Ser.

13. *¿Qué son las creencias?*

¿Qué hacer con ellas?

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

Nisargadatta

Toda creencia es la construcción mental que surge cuando la ignorancia del sujeto confronta al objeto. Es una construcción del intelecto que no comprende, frente al objeto no comprendido. Es una explicación de la mente tratando de explicarse a sí-misma lo que no comprende del mundo y de la vida. Cuando no hay conocimiento no hay comprensión y cuando no hay comprensión surge la creencia. La ignorancia es la fuente de la creencia, que mantiene su vigencia hasta cuando aparece el conocimiento.

La creencia sustituye al conocimiento en la mente de la persona ignorante de sí-misma.

13.1 *Grandes creencias que han muerto*

Como la mente cambia y el intelecto se modifica, una actitud inteligente es la presunción de que lo que hoy se cree, es probable que mañana se demuestre que es erróneo. Es decir, que ninguna creencia es la verdad, porque toda creencia está condicionada por la cultura, la educación, el estado de la ciencia, las necesidades del creyente y el miedo a la incertidumbre de no creer en nada. ¿Qué pasaría si no cree en nada?

Veamos algunos ejemplos clásicos para constatar la relatividad temporal de grandes creencias:

1. La mayor de las creencias, que Dios creó el Universo, tuvo vigencia durante milenios en la mente de la mayor parte de la humanidad; sin embargo, en 1929 el astrónomo norteamericano Edwin Hubble descubrió y demostró que las galaxias se están expandiendo con una aceleración constante.

A partir de este extraordinario descubrimiento la ciencia concluyó que el Big bang, la gran explosión, creó el Universo hace 13.700 millones de años, detectó el calor residual y registró el eco de su sonido, que la NASA ha permitido escuchar en medios televisivos. Que el Big bang creó el Universo está fuera de toda duda científica.

2. Desde Demócrito, en la Grecia antigua, pasando por Newton en el siglo XVI, hasta finales del siglo XIX, el mundo creía que el átomo era indivisible, impenetrable, sólido, partículas infinitesimales de materia; y así fue hasta que llegó Ernest

Rutherford para demostrar que existen electrones dentro del átomo, girando alrededor de un núcleo, y el resto del átomo es un campo que contiene una inconmensurable energía. Ahí terminó esa creencia científica.

3. Durante miles de años el pensamiento religioso creyó que la tierra era el centro del Universo, hasta que Nicolás Copérnico, en 1543, tuvo la audacia de contradecir a la iglesia, al demostrar que la tierra giraba alrededor del Sol. Ahí terminó esa creencia religiosa.
4. Desde siempre buena parte de la humanidad creyó que el tiempo era absoluto, inmutable, constante, lineal. Pero a principios del Siglo XX Einstein demostró que tal creencia carecía de verdad, que el tiempo no es absoluto sino relativo a las condiciones del observador, que es mutable, subjetivo y que lo único constante que existe en el Universo es la velocidad de la luz: 300.000 Km/seg.
5. Durante milenios el mundo judío y cristiano ha creído que el Diablo, Satanás, Beelzebú, es una entidad creada por Jehová, como consta en varias citas de la Biblia; pero hace pocos años el Papa Juan Pablo II declaró que el Diablo no era una entidad externa sino un estado interno de la persona.
6. Según la lógica aristotélica una cosa puede estar en un solo sitio, en un instante dado, pero la Física Cuántica del siglo XX demostró que una partícula subatómica, como un electrón, puede estar en muchos sitios distintos en el mismo instante.

De manera que poderosas y milenarias creencias se derrumbaron por carecer de veracidad, luego de haber dominado la mente de la humanidad; toda creencia es vacía, en cuanto que es una especulación razonada del pensamiento que, como tal, carece de fundamento en la realidad existencial. Cualquier creencia puede parecer inteligente, pero nunca deja de ser una interpretación fantasiosa de la realidad que la mente no comprende. La creencia sustituye a la comprensión de la realidad cuando la persona carece de conocimientos.

13.2 *¿Por qué necesitamos creer? El miedo*

La humanidad está gobernada por paradigmas, que son sistemas de creencias, suposiciones que no necesitan ser confirmadas. De hecho, son inconscientes. Un paradigma nunca se pone en duda, puesto que nadie piensa en él. Lo llevamos puesto todo el tiempo y vemos la vida a través de él. Nunca lo cuestionamos y ni siquiera nos damos cuenta de que existen dentro de nuestra mente, hasta que la vida se encarga de mostrarnos lo contrario de lo creído.

Un paradigma es como el sistema de creencias inconscientes de una cultura. Vivimos y respiramos esas creencias y pensamos e interactuamos de acuerdo con ellas. Por ejemplo: el Sol es el centro del Universo, el amor es para siempre, el sexo es pecado, la familia es sagrada, la democracia es el mejor sistema político, el sufrimiento es propio de la condición humana, después de la muerte seremos juzgados, Dios nos está viendo...

Pero ¿realmente necesitamos alguna creencia, de cualquier clase que sea? ¿Es una necesidad absoluta? No necesitamos creer que

existe el Sol, que existen las montañas, los ríos, el prójimo, el viento, el pájaro, las mariposas, la luz, la vida, la respiración, la amistad, el afecto, la poesía de Neruda, la música de Mozart, las esculturas de Miguel Ángel, las pinturas del El Greco, la compasión de Buda...

Todo eso es un hecho, del cual no es necesario creer, pero sí puede ser percibido como tal, como un hecho que es así, así como es. Cuando usted está enamorado no “*cree*” que está enamorado, sino que “*siente*” amor, porque es un hecho, un hecho existencial. Usted nunca “*cree*” que está respirando, nunca “*cree*” que está haciendo el amor, nunca “*cree*” que está durmiendo...

Pero cuando necesita escapar de un hecho hacia la irrealidad, inventa una creencia. Cuando no comprende “*lo que es*” escapa hacia “*lo que no es*” mediante alguna creencia. Así que la creencia es la negación de la realidad, es una fuga, es huir.

Una persona que comprende la vida no necesita creencias; comprende. Una persona que ama no tiene creencias; ama. Una persona consciente de su vida presente, vive sumergida en la realidad del Ahora, en la realidad del momento presente, sin necesidad de creer en nada.

El que tiene creencias es el hombre consumido por el intelecto, porque su mente siempre está buscando seguridad, protección, evitar la incertidumbre, encontrar la permanencia y, por eso, inventa ideas, creencias, ideales, utopías, detrás de los que pueda protegerse, porque tiene miedo.

La humanidad tiene miedo del pasado y del futuro, de la vida y de la muerte, de la soledad, del silencio, de la noche, de la incertidumbre, de la nada, del vacío, de todo. La energía enraizada del miedo es la fuente de la creencia. La humanidad aún convive con el miedo ancestral del hombre de las cavernas, aunque las razones objetivas hayan desaparecido.

En el origen de la especie humana el miedo fue la energía que le permitió atacar o huir para no ser devorado por las fieras, protegiendo así su vida. Pero en la modernidad, sumergido en una sociedad caótica que no tiene compasión, privilegiando a unos pocos mientras sacrifica a los muchos, el hombre no tiene lugar en la Tierra hacia dónde huir, pero puede escapar hacia el cielo mediante su ilusoria creencia. Creerse en el cielo, a la diestra de Dios Padre, no lo salva de la muerte, pero le evita la locura aquí, en la Tierra, en esta sociedad.

13.3 Mediante las creencias escapamos de la ignorancia

Estamos confundidos y miedosos porque no comprendemos casi nada, ignoramos casi todo, y pensamos que mediante la creencia aclaramos la confusión y nos liberamos del miedo; es decir, la creencia se superpone a la confusión y a la ignorancia, y esperamos que así desaparecerán de la mente y la verdad se revelará por sí misma. El hombre cree que lo que cree es la verdad, aunque carezca de fundamentos y no pueda vivenciarla en sí-mismo.

Pero la creencia no es sino una manera de escapar de la confusión, de la ignorancia, de la incomprensión de la realidad. No nos ayuda a afrontar y comprender el hecho que nos confunde, sino a escapar de la

confusión en que nos encontramos. Al creer me evado de la realidad, porque no sé qué hacer con la realidad.

La confusión y la ignorancia son la realidad de la humanidad; esos son los hechos reales, existenciales, cerebrales, y la creencia nos permite huir de esas realidades, que es como cerrar los ojos para no ver lo que sucede y lo que nos sucede.

Como no comprendemos la realidad, “*lo que es*”, huimos mediante la creencia hacia “*lo que no es*”, nos refugiamos tras alguna ilusión, la adoramos, sin importarnos qué es la realidad, qué es Real. Así, las creencias se convierten en una pantalla oscura que se interpone entre nosotros y la realidad que no comprendemos. La creencia pervierte la visión pura.

La creencia ignora la realidad que sucede y venera una realidad que no sucede. Creer en Dios no es Dios. Creer en el amor no es amar. Creer en el perdón no es perdonar. Creer en el bien no es la bondad. Creer en la vida no es vivir. Creer en la libertad no es ser libre. Creer que ya Soy es la negación del Ser profundo.

13.4 Las creencias son autocondicionamientos

Si no tuviéramos ninguna creencia, ¿qué nos sucedería? ¿Estaríamos muy asustados por la incertidumbre? Si no tuviéramos un modelo de acción basado en creencias, tal vez nos sentiríamos totalmente perdidos. Creer, en cambio, nos da seguridad, confianza, aunque no sea verdad.

Entonces, la creencia es una manera de ocultar el miedo de no saber quién soy, el miedo a lo incierto, el miedo a abandonar el “yo”, a ser como el viento, que no sabe de dónde viene ni para dónde va, a simplemente Ser, sin más, sin nada. ¿Qué sería usted sin sus creencias? ¿Nada? ¿Todo?

Es necesario preguntarnos si mediante la aceptación de una creencia ¿nos comprendemos a nosotros mismos?, ¿comprendo por qué me pasa lo que me pasa?, ¿comprendo por qué sufro?, ¿comprendo los conflictos en mis relaciones?, ¿comprendo mi ego, que no ama?, ¿comprendo mis pasiones, mis vicios, mis adicciones, mi reactividad emocional?

No. Todo lo contrario. Una creencia cualquiera que sea -religiosa, política, filosófica, social- impide que nos comprendamos a nosotros mismos, impide el conocimiento de sí-mismo, impide la vivencia pura de la Vida, que es el estado interno de Unidad con la Totalidad. Impide el encuentro de la Verdad, que está oculta en la Esencia dormida del ser actual.

Entonces, las creencias son autocondicionamientos inconscientes adquiridos en la relación con las fuerzas sociales. Así es como el ser humano ha llegado a convertirse en un animal irracional triplemente condicionado.

1. Biológicamente está condicionado por la naturaleza.
2. Psíquicamente está condicionado por las fuerzas de la sociedad.

3. Egocéntricamente está condicionado por sus propias creencias.

Esta lamentable situación, que no es fácil de reconocer ni aceptar en sí-mismo, explica la expresión de un jesuita:

“Despertarse es despertar a la realidad de que no eres el que crees ser.”

Anthony de Mello S. J.

Estamos siendo controlados en la medida en que estamos condicionados. El hombre no es libre. Pensar en la libertad no es ser libre, ni creer en el amor es amar.

13.5 ¿Qué se puede hacer? ¡La observación de sí-mismo!

¿Por qué las creencias arraigan en nuestras mentes? ¿Por qué son más importantes que los hechos? ¿Por qué llegan a ser tan significativas las teorías, las ideas, las ideologías, las creencias, las utopías, los conceptos y no los hechos? ¿Por qué tanto desdén mental con “*lo que es*”? ¿Es acaso porque no podemos comprender el hecho, “*lo que es*”, porque nos falta capacidad de comprensión o porque nos atemoriza hacerlo?

De manera que las creencias, las especulaciones mentales, las teorías, son recursos de la ignorancia para escapar del hecho, de lo que sucede en este instante, para huir de la realidad que no comprendemos. El hombre prefiere acudir a la ilusoria imaginación, que es subjetiva, y no percibir la realidad que sucede, los hechos, que son objetivos.

Uno puede huir, puede hacer toda clase de cosas raras, ayunar, lacerarse, visitar todos los templos, saberse todas las oraciones, practicar todos los ritos, leer todos los libros sagrados, pero los hechos están ahí, siguen ahí: el hecho de que es ambicioso, el hecho de que es violento, agresivo, iracundo, el hecho de que es depresivo, engreído, avaro, tramposo, mentiroso, cruel, soberbio, miedoso... Todo eso sigue ahí, tal cual, inamovible, crea usted en lo que crea, piense lo que piense, desee lo que desee, toda esa miseria humana sigue ahí.

El hecho es que eso es lo que soy, Aquí, Ahora. Eso es "*lo que es*". Esa es la realidad, en este instante, sin importar cuál es mi creencia. Hay un vacío inmenso entre lo que soy y lo que creo. Podré reprimir los hechos, controlarlos, disciplinarlos con ideas, decorarlos con creencias ingenuas, pero no obstante ¡todo eso sigue ahí!

La creencia puede apaciguar su miedo, ocultar su ignorancia de sí-mismo, sustituir al conocimiento de sí-mismo, pero nunca modifica lo que usted es, no puede modificar su ser actual, porque la creencia no es el instrumento para transmutar la realidad que sucede.

¿No desperdician nuestra energía todos esos intentos hechos desde la idea, el deseo, la creencia? Cuando me empecino en una idea acerca de un hecho, en una creencia acerca de un hecho, consumo mi energía en esa idea y en esa creencia, sin efecto alguno en el hecho real.

Ese pensar y ese creer es un consumo enorme de energía, separado del hecho, sin afectar de ninguna manera la realidad que es. Por lo tanto, si de un solo golpe suelto toda idea y toda creencia, libero una enorme energía que necesito para confrontar al hecho, sea el que sea.

Pero confrontar no es luchar contra el hecho, sino verlo de frente. No es inventar una guerra interna, no es matar nada, no es destruir el “yo”. No. No se trata de luchar contra nada. Se trata de practicar la observación pura, intensa, sensible, amorosa, del hecho, de lo que sucede en el espacio interno de sí-mismo, sin un sólo pensamiento.

Es necesario recordar que la Conciencia, la Verdad, lo Inconmensurable, sólo se puede manifestar en una mente sana de emociones negativas, vacía de imágenes del pasado y silenciosa de todo pensamiento. La Atención, contenida en la observación, focalizada y mantenida en cada estado interno, es la luz que transmuta todo.

La Conciencia involuciona hacia las “formas” manifestadas utilizando la luz, que es una energía poderosa sin masa; y las “formas” evolucionan hacia la Conciencia, utilizando la Atención, que es una energía poderosa sin ego.

Ignorante tipo 13

Acerca de las creencias

La conciencia humana es lo que somos ahora, lo que los seres humanos piensan, lo que sienten, sus temores, sus placeres, sus ansiedades, el amor, el eterno sufrimiento, la ignorancia de sí-mismo, el miedo a la muerte, a lo desconocido, y las creencias; ese es el contenido de la propia conciencia actual. Ese contenido es lo que somos ahora, es lo que hace de cada uno de nosotros la calidad de ser humano que es ahora.

Ahí están la ignorancia de sí-mismo, el sufrimiento y el miedo; es la tríada existencial negativa que genera las creencias para equilibrar la psiquis y poder sobrevivir, sin importar si tales creencias se fundamentan en la Verdad y en la Realidad.

El hombre ignorante, que sufre y tiene miedo de todo, necesita creer en algo, aunque sea falso. Al creer, crea, y luego adora lo que creó, porque esa ilusoria creación mental le da la confianza, tranquilidad y comodidad, estados internos fantasiosos que le evitan indagar, investigar, experimentar, comprender qué es la Realidad del momento presente.

La ignorancia lo conduce a la creencia y la creencia lo separa de la realidad, lo sumerge en la dimensión de las fantasías subjetivas, le niega la posibilidad de potenciar su Esencia que está adormecida en la pobre condición de su ser actual.

La creencia niega la realidad, pero éste es un hecho que el ser humano no comprende. Desde su ignorancia, el hombre ama pensar, ama imaginar y ama creer, porque es fácil, rápido y barato, sin importar si lo que cree carece de veracidad. Pero al creer, se niega a sí-mismo la posibilidad de evolucionar hacia estados superiores de Conciencia. Mientras crea su Esencia divina será ignorada.

La ignorancia del ser humano no le permite comprender que sus creencias le impiden la posibilidad de descubrir lo que es Real, en la profundidad de sí-mismo. La creencia sustituye a la Verdad y aumenta la confusión humana. Hay tantas creencias como personas, pero el hombre no comprende esta situación, ni le preocupa. El estado de ignorancia le es indiferente, porque él no sabe qué es lo que no sabe.

“El niño se concentra por completo, queda totalmente cautivado por el juguete. Y nosotros tenemos juguetes que nos absorben: los juguetes de los ideales, los juguetes de las creencias... hechas por la mente del hombre.”

Krishnamurti

Las creencias son los juguetes mentales de las personas que carecen del conocimiento de sí-mismas. Esos juguetes le impiden a la persona la indagación en el misterio que está oculto en la realidad manifestada.

Por ejemplo, la humanidad “cree” que los ojos ven la realidad “tal como es”, pero en el capítulo 6 explicamos que las cosas carecen de atributos fijos, permanentes, que dependen de cómo las percibimos. ¿Y cómo sería la realidad que existe “fuera de sí” si nadie observa? ¿Cómo es la realidad no percibida?

“La realidad es la que yo quiero, depende de los anteojos que tenga puestos, de unos condicionamientos, de un cierto pensar, de un cierto sentir. Acercarse a ver esto sería un potente factor de liberación, darse cuenta que no hay tal cosa, que no hay una realidad absoluta, no la hay.”

Olivier Laignel S.

No hay una realidad absoluta que pueda ser percibida por todos de la misma manera. Esa realidad no existe. La única realidad es que hay un potencial, que se manifiesta según como sea percibido

subjetivamente; se manifiesta como “*formas*”, tras las cuales se oculta la Fuente de Todo, el potencial, el origen de Todo.

Si una persona abandona todas sus creencias y se acerca al conocimiento de sí-mismo, a la comprensión pura de sus procesos internos, a la vivencia de la realidad interior, podría trascender las “*formas*” percibidas sensorialmente, ir más allá de las “*formas*”, y en tal caso podría sentir que su Ser es un océano de luz, sentir que uno es parte de Todo, que Todo es Uno. Es el estado de iluminación interior.

Para lograrlo la persona necesita trascender su ignorancia e inconciencia innatas, trascender su naturaleza animal y vaciar su mente de todo contenido. Una mente sana de emociones negativas, vacía de imágenes e ilusiones, y silenciosa de todo pensamiento, es la condición para que lo Real, la Verdad, se manifieste, sin necesidad de creer en nada.

14. El fuego de la Atención

La luz crea y la Atención transmuta lo creado

Vamos a acercarnos un poco al verdadero secreto de la vida y del proceso cósmico. Todo este capítulo es una hipótesis elaborada a partir de mi propia experiencia interior, sustentada en fuentes místicas reconocidas y soportada en el conocimiento científico que aportó la Física del siglo XX. Por tratarse de una hipótesis, cada persona interesada en el tema podría constatar su validez dentro de sí-misma.

14.1 ¿Qué es la atención?

En general, la atención es un componente psíquico fundamental con el cual se inician todos los procesos y sin el cual no existe ninguna posibilidad de sobrevivir ni evolucionar. Sin atención no hay posibilidad de nada, porque en todo proceso, mecánico o consciente, cierto tipo de atención precede a la acción.

En el estado de conciencia diurna, por ejemplo, que es el estado de sonambulismo en que vive la humanidad, es necesaria una atención instintiva hacia fuera de sí para proteger la vida; y en el estado de

conciencia de sí-mismo es necesaria otra calidad de atención para “*percibir*” los procesos internos, focalizada y mantenida en el objeto de la observación.

14.2 *Existen dos tipos de atención*

Oliver Laignel S., recordado Maestro, afirma en su libro *Lo real permanece invisible* que:

“Lo que necesitamos es la atención receptiva, no la atención reactiva; la atención receptiva, esa es la atención que está ligada a una pregunta, a una apertura y no a buscar una respuesta, no a descubrir algo o a clasificar algo o a comprender algo, que está ligada a un deseo.”

Olivier Laignel S.
Cuarto camino

De manera que, según Olivier, hay por lo menos dos atenciones: una reactiva y la otra receptiva.

Indagando en el Budismo encontramos en “*El corazón de la meditación Budista*” de Nyanaponika, que:

“Al seguir progresando en el desarrollo gradual de la atención, entramos en el verdadero dominio de la Recta Atención.”

Nyanaponika
Budismo

Entonces, en el Budismo encontramos la atención y la Recta Atención. Dos tipos de atención.

En el libro de Krishnamurti *“La llama de la atención”* el sabio del siglo XX afirma que:

“Concentrarse implica reunir toda nuestra energía para enfocarla en un punto determinado...”

Mientras que en la atención no hay control, no hay concentración. Es una atención completa, lo cual quiere decir que uno pone toda su energía, sus nervios, la capacidad, el poder del cerebro, el corazón, todo, en el acto de atender.”

Krishnamurti

En esta cita de K, como le gustaba que le dijeran, no sólo afirma que hay dos atenciones: una concentrativa y la atención completa, sino que la segunda puede ser invocada porque *“uno pone toda su energía”* en ella.

Finalmente, en el muy apreciado texto *“La vida tal como es”*, de la Maestra Zen, Charlotte Joko Beck, fallecida hace pocos años, encontramos que:

“Mientras que una práctica de concentración puede enfocarse sobre la respiración... la práctica de la conciencia está abierta a cualquier experiencia presente y nos ayuda a liberarnos lentamente de nuestras reacciones emocionales y nuestros apegos.”

Ch. Joko Beck

En esta cita está implícita una atención concentrativa y una atención abierta, y agrega algo de la mayor importancia: la atención consciente nos ayuda a liberarnos de las emociones y apegos.

Aquí necesitamos preguntarnos: ¿cómo es posible que la atención nos pueda liberar de las emociones y apegos? Esta pregunta va a ser respondida.

De manera que según cuatro fuentes informativas, diferentes y muy serias, hay dos tipos de atención. Una es reactiva, gradual y concentrativa; y la segunda es receptiva, Recta, completa y abierta a todo, sanadora de los estados emocionales.

Podemos, entonces, aceptar razonablemente, sin agregar imaginación al tema, que en el ser humano hay dos tipos muy diferentes de atención, dos calidades de atención, que vamos a denominar *atención* y **Atención** de aquí en adelante, para poder transmitir los conceptos que necesitamos compartir.

Son dos calidades de atención cuyas naturalezas son muy diferentes y cuyos propósitos explican el misterio de la vida. ¿Cómo es posible que la **Atención** pueda liberar al hombre de sus emociones negativas? ¿Qué es lo que hay detrás de este proceso? ¿Por qué la insistencia en la *observación* de sí-mismo?

14.3 *La naturaleza de la atención ordinaria*

Corresponde al estado de “*conciencia diurna*” en que vive la humanidad, valorado como un estado de sonambulismo con los ojos

abiertos. Es el “*darse cuenta*” inconsciente, propiedad de todos los animales, incluido el hombre.

Es cerebral, biológicamente programada por la naturaleza en el cerebro para captar los estímulos del entorno, como un radar, sensibilidad perceptiva que permite detectar la presencia de posibles depredadores, e iniciar así las acciones que protegen la vida del animal en peligro. Es un proceso no intencional, no voluntario, que sucede instintivamente en el cerebro y se compone de tres mecanismos:

1. La estimulación sensorial
2. La orientación hacia el estímulo
3. El enfoque en el estímulo, para “*darse cuenta*” de eso.

El eminente científico colombiano Dr. Rodolfo R. Llinás, en su texto “*El cerebro y el mito de yo*”, explica así la naturaleza cerebral de la atención:

“El problema de la atención. La hipótesis a exponer en el presente capítulo es proponer cómo las representaciones fragmentadas de las propiedades de los estímulos individuales, observadas en las áreas sensoriales primarias del cerebro, se pueden amalgamar para formar un estado funcional único: la atención.”

Rodolfo R, Llinás
Neurólogo

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

Esa *atención* mecánica, instintiva, es un hecho del cerebro, no depende de usted, no permite su intervención, asume su sobrevivencia, lo protege sin su Presencia consciente, vela por su vida, sin importarle si es vida consciente o inconsciente.

Parece poca cosa, pero es algo formidable en el proceso evolutivo del cerebro humano, porque ese “*darse cuenta*” es el germen de la conciencia; es un muy bajo nivel de conciencia, pero es conciencia creada por la naturaleza, y ahí nos abandonó. Es una maravilla de la creación, el primer peldaño en la escala de la Conciencia absoluta, pero la humanidad se estancó ahí.

14.4 La naturaleza de la Atención pura

La ***Atención*** no es un proceso cerebral, es un proceso mental, es una función directa de la Conciencia:

“Lo que llamamos “Atención” es una de las funciones cardinales de la Conciencia.”

Nyanaponika
Budismo

“Podríamos reemplazar la palabra Atención por la palabra consciencia. La Atención o la consciencia son el secreto de la vida y la esencia de la práctica.”

Ch. Joko Beck
Zen

Y Krishnamurti, en su libro *“La llama de la atención”*, hace una afirmación que nos ayuda enormemente para desarrollar la hipótesis de que la luz crea todo y la **Atención** descrea todo:

“La Atención implica también un vacío, un silencio que posee una energía inmensa... Donde hay silencio, hay espacio, no la distancia de un punto a otro, como habitualmente imaginamos al espacio. Donde hay silencio, no hay punto alguno sino sólo silencio. Y ese silencio tiene la extraordinaria energía del Universo.”

Krishnamurti

¡De manera que la **Atención** plena, que también es silencio, contiene la extraordinaria energía del Universo!

Este hecho, la inconmensurable energía de la **Atención**, explica una parte del secreto de la vida y del Universo; la otra parte está contenida en la energía de la luz, como veremos luego.

Es tan grande y poderosa la energía de la **Atención** que Deepak Chopra, médico hindú residenciado en EE. UU, escritor exitoso y reconocido conferencista internacional, se permite afirmar en su libro *“Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo”* que:

“El mero acto de prestar Atención consciente a las funciones corporales, en vez de dejarlas en piloto automático, cambiará tu modo de envejecer. Todas las funciones supuestamente involuntarias, desde el latir del corazón y el respirar hasta la digestión y la regulación de hormonas, se pueden tratar conscientemente. Como ya veremos, abundan las técnicas para influir ventajosamente sobre el sistema nervioso involuntario.”

Deepak Chopra
Médico, místico

¿Y qué pasaría si le aplicáramos la energía de la **Atención** consciente a la ira, al miedo, a la vanidad, al sufrimiento? Si esos estados internos son patologías energéticas, ¿qué les pasaría? Siendo la **Atención** una función de la Conciencia, transformaría la energía de cualquier estado interno, por perverso que sea, en Conciencia.

De manera que la **Atención**, cuando está Presente, transmuta todo en Conciencia, porque esa es su naturaleza. Y este hecho nos va a ayudar a comprender la danza de Shiva del hinduismo, el proceso cósmico mediante el cual la Conciencia involuiona hacia las “*formas*” manifestadas y las “*formas*” evolucionan hacia la Conciencia, que es su origen, su fuente primigenia.

“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.”

Fritjof Capra
Científico

Entonces, en este sentido, la **Atención** es el dios de la destrucción de las “formas”, porque las convierte en Conciencia. ¿Y cuál es el dios de la construcción de las “formas”? Vamos en esa dirección; hay respuesta. Es la luz.

14.5 *¿Se puede transitar del estado animal de atención cerebral al estado humano de Atención Consciente?*

Este es un tema verdaderamente complejo, y cada Escuela de Sabiduría tiene su respuesta y su propuesta, dependiendo del tiempo y lugar. Por ejemplo, busquemos la respuesta en el Cuarto Camino de Gurdjieff, Escuela que forma parte de mí sentimiento.

En el reconocido texto “*Fragmentos de una enseñanza desconocida*”, cuyo autor es P. D. Ouspensky, Gurdjieff afirma que:

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

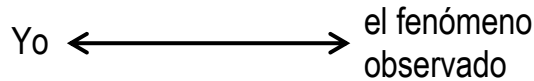
Gurdjieff

No obstante, y en el mismo texto, Ouspensky propone una hipótesis que parece contraria a la sentencia de G:

“Cuando observo, mi atención está dirigida hacia lo que observo.”

Yo \longrightarrow el fenómeno observado

Cuando, al mismo tiempo, trato de recordarme a mí mismo, mi atención está dirigida a la vez hacia el objeto observado y hacia mí mismo.



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

Ouspensky

¿Pero esto es posible? ¿Es posible la “acción” de dividir la atención y dirigirla? ¿Quién “hace” eso? ¿Algún “yo”? ¿A cuál atención se refiere? ¿A la *atención* cerebral o a la **Atención** consciente? ¿Quién “trata” de recordarse a sí-mismo? ¿Quién?

Si Ouspensky se refiere a la *atención* cerebral, biológica, instintiva, animal, programada por la naturaleza para proteger la vida, ¿puede la voluntad inconsciente, que es una función de la mente inconsciente, dividirla, dirigirla, manipularla?

Si Ouspensky se refiere a la **Atención**, que es una función de la Conciencia, holística, total, abierta a la totalidad, contentiva de una inconmensurable energía, la energía del Universo, ¿puede la voluntad, que es una función de la mente, dividirla, dirigirla, manipularla? La respuesta razonable es: No parece posible, porque la persona está dormida, inconsciente, reactiva, ni siquiera sabe que posee **Atención**.

Y entonces la pregunta sigue viva: ¿cómo transitar de la *atención* cerebral a la **Atención** consciente, estando la persona en estado de inconciencia?

En medio de la cotidianidad hay momentos y circunstancias en los cuales nos sentimos intensamente vivos: una enfermedad terminal, la muerte de un ser querido, un fracaso económico, una crisis social, una amenaza de muerte, la presencia de un animal peligroso, un fracaso amoroso, un estado de desolación, una situación de pánico, el sentimiento de ser nada, el presentimiento de la pronta muerte, sentir el vacío de la mente, descubrir la banalidad de la humanidad, de la propia vida...

La vivencia existencial de estos momentos y circunstancias, intensa, dolorosa y profunda, puede ser el Despertar de la Esencia dormida; la Esencia se activa como la sensación de estar vivo, Presente, Testigo de sí-mismo y de todo. La persona, en este instante intenso y dramático, siente que “*Estoy vivo, Aquí, Ahora*”, “*Existo*”. La Esencia se ha manifestado y se inicia la transformación del Ser de la persona a partir de ese Despertar de la **Atención** hacia sí-mismo.

Todo este proceso trascendente, que la vida le ofrece a muchas personas en el momento preciso, implica la **Atención**, que surge por sí-misma y que es la que permite sentir que “*Estoy-Aquí-Ahora*”, que “*Existo*”, que “*Soy*”. Se activó la Esencia.

La Esencia, el Ser, la **Atención**, tal vez todo eso sea lo mismo. A partir de este instante del Despertar, la “*necesidad*” de estar Presente puede nutrir al Ser de la persona. Se ha activado la Esencia, el Ser y la **Atención**, que son los fundamentos de la nueva manera de vivir.

No es sólo la mente, vieja, limitada, condicionada, la que puede manipular a la poderosa **Atención**. Es la “necesidad” de sí-mismo, la “necesidad” interior, la que la invoca, y ella responde al llamado. Con la “necesidad” interior se inicia la evolución posible de la persona, al invocar la **Atención**, focalizarla en los procesos internos y mantenerla ahí, sin buscar nada. Sólo observando el suceder.

14.6 El proceso de la observación de sí mediante la Atención

El concepto de que la observación de sí-mismo es el instrumento de la iluminación pertenece a la ortodoxia más pura del misticismo, desde Hermes, hace unos 10.000 años, hasta hoy. Ese concepto sigue siendo válido, pero ahora la Física del siglo XX nos explica por qué sucede.

Hoy comprendemos la profundidad del proceso, como veremos, pero la necesidad de la observación de sí-mismo sigue vigente. Fritjof Capra, conocedor del tema, dice que:

“En las tradiciones orientales la experiencia mística es descrita como una percepción directa, que cae totalmente fuera del mundo del intelecto y que se logra más que pensando, mirando dentro de uno mismo, mediante la observación.”

Fritjof Capra

En efecto, hace 2600 años Buda expuso la “*óctuple vía*”, las normas para lograr la autorrealización, cuyo primer punto es “*bien ver*”. Y

D. T. Suzuki, en *“Comentarios sobre el Budismo Mahayana”*, escribe sobre esto que:

“En la epistemología budista el ver desempeña un papel muy importante, pues constituye la base del saber. Sin ver es imposible saber; todo conocimiento tiene su origen en la visión. Por ello, saber y ver se suelen encontrar unidos en la enseñanza de Buda. Por consiguiente, la filosofía budista indica ver la realidad tal como es. Ver es experimentar la iluminación.”

D. T. Suzuki

En el Taoísmo esta idea de la autoobservación se manifiesta en el nombre de sus templos; en el Zen, versión china, la iluminación es citada como *“la visión del Tao”*; en todas las vertientes budistas se considera el ver como el principio del estado búdico; y Jesucristo afirmó lo mismo hace 2.000 años:

“Mira pues, no suceda que la luz que en ti hay, sea tinieblas.”

Lucas 11, 35
Biblia

“Mirad, velad y orad; porque no sabéis cuando será el tiempo.”

Marcos 13, 33
Biblia

Sin ir tan lejos en el tiempo, en pleno siglo XX encontramos citas de este tipo:

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

Gurdjieff

“Lo que yo prefiero es ver, porque sólo viendo puede un hombre de conocimiento saber.”

don Juan

“No hay un “quién” que observe. Sólo existe el estado de observación.”

Krishnamurti

“Sólo cuando tu mente ruidosa se queda en silencio puedes observar profundamente a la naturaleza y sanar la separación creada por el exceso de pensamiento.”

Eckhart Tolle

“La calidad de la observación depende de la calidad de la atención, atención y observación están muy relacionadas obviamente.”

Olivier L. Salzmann

Porque no es lo mismo observar desde la *atención* que desde la **Atención**. Desde la *atención* sólo podemos observar lo externo, darnos cuenta de las circunstancias, porque esa es su función cerebral, sin mayor profundidad en la mirada.

Podríamos *observar*, lo interno y lo externo, desde el estado de **Atención**, que es holístico, pleno, abierto, saturado de una

inconmensurable energía y, según la ortodoxia mística, sucedería lo siguiente:

1. La observación de sí-mismo produce el conocimiento de sí-mismo.
2. La profundización en este conocimiento crea la comprensión de lo observado.
3. La comprensión de la naturaleza de lo observado libera de lo observado.
4. Así, la conciencia de sí-mismo conquista la “*libertad de*” toda forma mental o emocional.

De manera que la observación de sí-mismo, utilizando la **Atención**, nos permite liberarnos de las “*formas*” (ira, miedo, vanidad...), que es un proceso valioso de autosanación, pero las energías de las “*formas*” continúan ahí porque no se han disuelto en nada, ni se han transformado en nada. Sólo nos habríamos liberado de eso.

La “*libertad de*” no es la verdadera libertad, que es liberarse de todo.

14.7 El proceso de transformación de las “formas” en Conciencia mediante la Atención

Este fue un gran descubrimiento de la Física que reveló, finalmente, uno de los dos grandes secretos del Universo. El otro es la luz.

Recordemos que la Física es la ciencia que investiga las leyes de la naturaleza (el átomo, la luz, el agua, la óptica, las fuerzas, el movimiento de los cuerpos, el sonido, la gravedad, el campo electromagnético, la electricidad, el magnetismo...).

Pues bien. A mediados del siglo XX la Física descubrió una nueva ley, la interacción de dos ondas de energía, denominada "*Principio de interferencia de dos ondas*", que se explica así:

"Cuando una onda de energía se sobrepone sobre otra onda de energía, las dos crean una nueva onda de energía con características diferentes, y se extinguen."

Física

Y esta formulación contiene el secreto místico.

Veamos. Si acudo al concepto pre-científico de la "*observación de sí*", ortodoxia pura común a todas las Escuelas de Sabiduría y a todos los grandes Maestros que en la historia han sido, implica que hay un espacio, físico o psíquico, entre el estado de atención y lo observado.

Este proceso produce los efectos benéficos ya señalados (conocimiento, comprensión, liberación de lo observado), continúa siendo eficaz para lograr la "*libertad de*", pero ahora disponemos de un conocimiento mucho más radical y profundo que conquista la "*libertad*".

¿Qué sucedería si en lugar de "*observar*" la forma (ira, miedo, vanidad, sufrimiento) la percibo directamente mediante la **Atención**? ¿Qué pasaría si le sobrepongo la inconmensurable energía de la **Atención**? ¿Qué sucedería si a la "*forma*" manifestada le aplico

directamente la enorme energía de la **Atención**? ¿Si no hay sólo “*observación*” sino percepción directa y pura de la “*forma*” percibida, qué sucede?

Siendo la **Atención** una función de la Conciencia y siendo toda “*forma*” una onda de energía, al sobreponer estas dos energías la consecuencia es la prevista por “*El principio de interferencia de dos ondas*”: las dos se convierten en más Conciencia, porque la energía de la **Atención** es mucho más poderosa que la energía de cualquier “*forma*” manifestada, por severa que sea.

Y éste es el principio de la posible mutación de todo, el principio de la evolución de las “*formas*” en Conciencia. Al aplicar la **Atención** pura y directa a cualquier “*forma*”, la transmuta en Conciencia, porque esa es su naturaleza. La “*forma*”, como tal, se extingue.

Es así como en el proceso meditativo, que consiste en aplicar la **Atención** a la “*forma*” de ese instante, se extingue la ira, el miedo, el sufrimiento, la ansiedad, la codicia, la vanidad, el ego, el “yo”... transmutados en Conciencia.

Este proceso de la **Atención** pura, aplicada directamente a la “*forma*”, no fue conocido por los grandes Maestros del siglo XX, porque ninguno de ellos sabía Física. No es lo mismo “*observar*” el miedo, por ejemplo, proceso en el cual hay cierta distancia psíquica, que aplicarle directamente la enorme energía de la **Atención**. La observación libera, pero la **Atención** disuelve.

Es así como la **Atención** transmuta toda “*forma*”, la extingue, la deshace, la descrea, la convierte en Conciencia.

La **Atención** es una enorme energía, pura, sin ego, instrumento de la Conciencia para transmutar toda “*forma*” en Conciencia, para descrear toda forma. ¿Y cuál es el proceso cósmico que crea esas “*formas*” que van a ser descreadas por la **Atención**?

14.8 *El misterio de la creación de todas las “formas”.* *La luz*

A principios del siglo XX ya se sabía que la luz viajaba a una velocidad constante de 300.000 Km/seg., pero no se comprendía científicamente por qué era constante, por qué se desplazaba siempre a la misma velocidad, característica que no es propia de las “*formas*” materiales.

En este estado de confusión se encontraba la ciencia cuando apareció Einstein, en 1905, afirmando que:

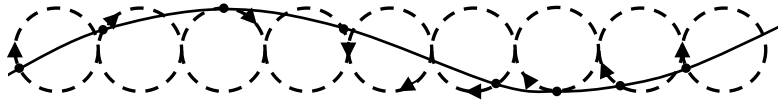
“La radiación se comporta como si fueran cuantos de energía independientes entre sí.”

Einstein

En otras palabras, la luz es energía pura, sin masa, ingrávica, concentrada en paquetes minúsculos de energía denominada fotones. ¡La luz es energía pura, sin masa!

Cuando los científicos se acercaron para observar ese campo vibratorio que habían denominado *fotón*, fueron sorprendidos por un hallazgo absolutamente insospechado: los fotones se comportan simultáneamente como partículas y como ondas.

La partícula subatómica denominada fotón es la luz, es dual, partícula y onda simultáneamente, y suele representarse así:



El físico cuántico David Deutsch, en su libro *“Teoría de los quanta”*, nos obsequia una explicación que, bien leída, nos acerca a la comprensión de cómo es que aparecen las *“formas”* tridimensionales:

“Partícula y onda son dos caras de la misma realidad, y que lo que se comporta como partícula es, en realidad, un campo vibratorio. Un campo vibratorio que, en un momento determinado y a través de un colapso de la función de onda, se puede comportar “como si” fuera una partícula tridimensional.”

David Deutsch
Físico Cuántico

Cuando *“la función de onda”* del fotón colapsa la partícula vibratoria se puede manifestar *“como si”* fuera una *“forma”* tridimensional, una *“cosa”*. Y este *“como si”* significa que estamos afirmando que las *“formas”* tridimensionales son probabilidades, imágenes, comportamientos energéticos del fotón, de la luz.

Esta cita contiene toda la complejidad conceptual del mundo cuántico, dentro del átomo, y toda la abstracción imaginable, porque nos estamos refiriendo a *“campos vibratorios”* que se pueden comportar

“*como si*” fuesen ondas o partículas dependiendo de ... y entonces estamos hablando de probabilidades de ser o no ser dentro del “*campo vibratorio*” del átomo.

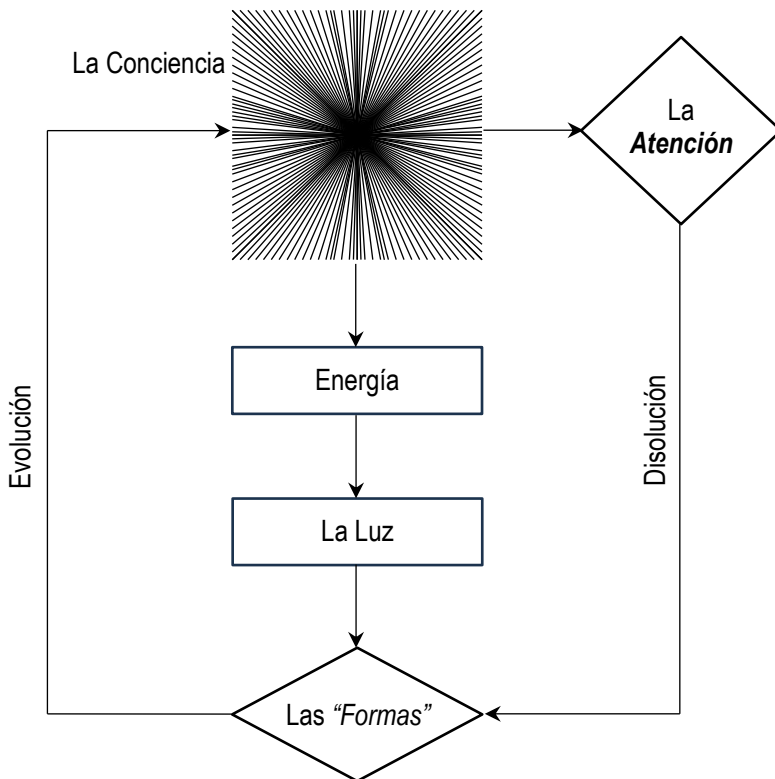
Entonces, la luz es energía pura, sin masa, que vibra “*como si*” fuera una suave y continua onda y “*como si*” fuera compuesta por pequeñas partículas. Pero ni la onda ni la partícula son materiales. Son probabilidades de llegar a ser o no ser algo, si participa una muy extraña “*observación*” del proceso energético.

Recientemente hemos empezado a comprender que la **Atención**, que es una función cósmica de la Conciencia, es la que observa la “*función de onda*” de la luz y hace que colapse, para que se manifieste la partícula como una probabilidad de ser algo.

Este sorprendente y bellísimo misterio cósmico podríamos resumirlo así:

1. La Conciencia crea la energía pura, sin masa, que es la luz.
2. La luz, que es dual, colapsa para crear las “*formas*”, reales o probabilísticas.
3. La Conciencia crea la **Atención**, que es una energía pura sin ego.
4. La **Atención** percibe directamente las “*formas*”, y las transmuta en Conciencia.

Este proceso cósmico de crear y descrear es la danza de Shiva en el hinduismo, que podemos simplificar gráficamente así:



Creación y disolución de todo

La Conciencia → la energía → la luz → las "formas", es el proceso de la creación de Todo.

La conciencia → la **Atención** → Las "formas", es el proceso de transmutación de Todo, la disolución de Todo en Conciencia. Todo es Conciencia.

La luz crea todo.

La **Atención** disuelve todo en Conciencia y el ciclo se repite.

La creación y la destrucción que mantiene el ritmo sin fin del Universo.

¿Cuál es su participación posible en este proceso? Aplicar su **Atención** a sus estados internos para transmutarlos en Conciencia.

Este es el Trabajo interno que puede aprender, comprender y practicar en las Escuelas de Sabiduría: Yoga, Budismo, Zen, Taoísmo, Sufismo, Tantra, Gurdjieff.

“La vida no es un problema sino un misterio para vivirlo.”
Kierkegaard

Ignorante tipo 14

Acerca de la Atención

El hombre, en estado de sonambulismo, vive sólo en estado de atención, que es cerebral, biológica, instintiva, inconsciente, enfocada hacia fuera de sí-mismo, para percibir los peligros, evitarlos, protegiendo así su vida. Esa atención es propia de todos los animales, incluido el hombre. Esa atención es el “darse cuenta” cerebral, propio de la conciencia diurna.

En ese estado de atención instintiva vive y sobrevive, sin necesitar de nada más. Para vivir no necesita de nada más. Esa atención le es suficiente.

*Ignora completamente la posibilidad de activar una **Atención** consciente, que podría transformas la baja calidad de su vida interior. Por esta razón sufre, sin descubrir jamás cómo liberarse de su eterno sufrir, transformándolo en un placer perverso.*

*Carece absolutamente de cualquier noción, por simple que sea, acerca de la luz, de la transitoriedad de toda “forma”, del poder de la **Atención**, del proceso cósmico de crear y descrear, como si nada de esto tuviera que ver con él.*

Ignora todo lo trascendente, mientras rinde culto a la frivolidad cotidiana y a la banalidad de su existencia. Tiene 3 temas: la comida, el dinero y el sexo. Y tiene 3 búsquedas: la comodidad, la seguridad y la satisfacción de sus insaciables deseos. Y eso es todo.

El hombre es un mono que piensa, mientras su Esencia dormida espera su oportunidad, que tal vez nunca llegará. Pero ahí está, esperando, sin que él lo sepa. Es un mono manifiesto y Esencia oculta, estado existencial que él no reconoce.

El ser humano es un animal muy extraño, porque es dual: lobo activo y oveja pasiva, Caín y Abel, Ángel y demonio, luz y oscuridad, el bien y el mal, David y Goliat, Amor y odio, ego activo y Esencia dormida.

Por ahora, la fiera predomina sobre el Espíritu divino oculto, pero ahí está la Esencia, que es el potencial evolutivo hacia la Iluminación, esperando su momento para dignificar la vida que la luz nos ha dado.

Realmente el ser humano es un animal muy extraño, muy extraño, porque oculta un secreto divino en su ser actual, sin que él lo sepa, ni lo sospeche. Ignora su posibilidad trascendente, ignorancia que hace que él viva como un animal que piensa en el pasado y en el futuro.

Todo esto es muy extraño, pero es muy bello.

“El hombre puede vivir de dos maneras: como si todo fuera un misterio o como si nada fuera un misterio.”

Einstein

Epílogo

15. El hombre es un animal potencialmente divino

El ser humano es un animal muy extraño, porque es dual: materia y Esencia, animal y ángel, dos componentes que no se han unificado.

La existencia vegetativa del reino animal puede florecer en el Homo Sapiens a la vida espiritual, hasta disolverse en un estado superior de Conciencia, cuando su materia y su Esencia se fusionen.

El hombre es la única criatura sobre la Tierra que puede transitar de un existencialismo biológico a un esencialismo consciente, y luego hacia una espiritualidad a tono con la Totalidad, con el Absoluto.

15.1 El poder energético de la Atención

La cultura de toda sociedad es un adiestramiento en cómo volverse irreal.

El Trabajo Interior es el proceso inverso: cómo evitar volverse irreal, y si ya se ha vuelto irreal, cómo ponerse en contacto con la realidad que está oculta dentro de sí-mismo, cómo volver a ser real.

Lo primero que hay que comprender es la irrealidad que somos, mediante la observación pura, sin pensamiento alguno, y esta observación de los estados y procesos internos produce dos efectos diferentes:

1. La comprensión es libertad
La observación de sí mismo, sin intervenir, conduce a la comprensión de los procesos internos, y esta comprensión libera de lo comprendido.
2. La percepción pura y directa transmuta todo
Este es un proceso que recién se empieza a comprender, a partir de la ciencia Física del siglo XX.

La percepción pura contiene una poderosa energía, que es la **Atención**, definida por Buda como una “*función de la conciencia*”. Cuando esta energía se focaliza y se mantiene en cualquier estado interno (ira, miedo, codicia...), que también es una energía, ese estado se transmuta, en cumplimiento de una ley de la Física denominada “*Principio de interferencia de dos ondas*”.

En tal caso, las dos energías iniciales se extinguen y surge una tercera clase de energía, por efecto del fuego de la **Atención**.

15.2 *Su cuerpo animal es todo el Universo*

El cuerpo nace indiviso. No es ni un cuerpo ni una mente. Es cuerpo y mente. Incluso decir que es ambos es erróneo. Es cuerpo/mente. El cuerpo y la mente son dos aspectos de su ser, no dos divisiones: dos polaridades de algo que podemos llamar vida, energía, existencia, o lo que sea, pero el cuerpo y la mente no son dos cosas diferentes.

El proceso mismo de la civilización, la educación, la cultura, el condicionamiento social, da comienzo a la división. Nos enseñan que el hombre es dos, no uno, y entonces nos identificamos con la mente y no con el cuerpo/mente. ¿Se acuerda de Descartes? Él oficializó esta división, que caracteriza a la cultura de Occidente.

El proceso mismo del pensamiento se vuelve el centro mismo de la vida, olvidando que el pensar es sólo la periferia del Ser. Pensar no es el centro, porque se puede vivir sin pensar. Pensar no es necesario para existir. El reptil y el mamífero, que también eso somos, existen sin pensar, porque carecen de redes neuronales en su cerebro.

El pensamiento está sólo en la periferia; su Ser está en otra parte, más profunda que el pensamiento, pero dentro de este cuerpo de animal sagrado. Lo sagrado es el Ser, la Esencia, que está oculta en este cuerpo. Nos enseñan continuamente que somos dos, el cuerpo y la mente, pero que en realidad somos una mente que predomina sobre un cuerpo que funciona como la carrocería de una automóvil.

Toda esta enseñanza es un error de esta cultura decadente que está proyectada hacia fuera de sí-mismo. El Ser y la Esencia son

conceptos que ni siquiera existen culturalmente. Han sido sustituidos por Papá Noel. Pero, en realidad, el Ser está enraizado en la profundidad de su cuerpo, y su cuerpo no es algo separado de la existencia. Su cuerpo es todo el Universo. No es algo limitado, finito. Puede que no lo haya descubierto, pero trate de observar dónde termina realmente su cuerpo. ¿Dónde? ¿Piensa que su cuerpo termina donde termina su piel? Pues no es así.

Si el Sol, que está a 150 millones de kilómetros de nosotros, muere, instantáneamente su cuerpo morirá aquí. Sin la energía de los rayos del Sol no se puede existir. Su cuerpo no puede existir sin que el Sol esté allí, tan lejos. Energéticamente, su cuerpo y el Sol están profundamente conectados.

El Sol está incluido en su cuerpo de animal, de lo contrario no puede existir. Su cuerpo forma parte de la energía del Sol. Usted existe porque allí, tan lejos, existe el Sol. La energía del Sol forma parte de su cuerpo.

Está respirando, puede respirar porque hay aire, existe la atmósfera. En cada instante inhala y exhala la atmósfera. Si por un solo momento no hubiera aire, moriría. Su respiración es su vida. Si su respiración es su vida, entonces toda la atmósfera forma parte de su cuerpo. No puede existir sin ella. Usted existe porque aquí, tan cerca, está la atmósfera esperando ser respirada. Hay una unidad energética entre su cuerpo de animal y la atmósfera. El aire le suministra oxígeno, se nutren todas sus células y exhala CO₂ para las plantas. A su vez, las plantas generan el oxígeno que nutre el aire que va a ser respirado por su cuerpo. La integración aire, cuerpo, vegetación, es total. Entonces, ¿dónde termina su cuerpo?

La madre Tierra, por su parte, mediante el proceso denominado fotosíntesis, utiliza la luz del Sol, el agua, el aire y las moléculas químicas de la Tierra para producir las proteínas, vitaminas y minerales que necesita su cuerpo para vivir. La unidad cuerpo/Tierra es total. La Tierra nutre su cuerpo, protege su vida. El cuerpo es una extensión de la Tierra. El cuerpo es Tierra animada.

Y si no existiera el campo gravitacional de la Tierra su cuerpo volaría por el espacio y se extinguiría como humo al acercarse al Sol. Es la gravedad lo que mantiene su cuerpo apegado a la madre Tierra.

Y el campo electromagnético, que se desplaza por el Universo a una velocidad de 300.000 Km/seg., es el que permite que sus ojos vean, su oído escuche, su olfato perciba moléculas de olor. Los estímulos producidos por el medio ambiente, que son vibraciones y moléculas, no podrían ser percibidas por los sentidos si no existiera el campo electromagnético, que es el medio transmisor.

Entonces, ¿dónde termina realmente su cuerpo? ¿Dónde está el límite? ¡No hay límite para el cuerpo! Si lo observa atentamente verá que no hay límite. O bien, el límite del Universo es el límite de su cuerpo. El Universo entero está involucrado en usted, de manera que su cuerpo no es sólo su cuerpo; es el Universo, y su Ser profundo, su Esencia divina, está enraizada en él.

La unidad del Universo es total porque Todo es una energía vibrante, y toda la energía fue creada por la Conciencia en el Big bang, hace 13.700 millones de años. Todo está unido con Todo. Todo es Conciencia. Todo es Uno. Uno es Todo.

Y esta Unidad absoluta de Todo es una de las leyes corroboradas por la Física Cuántica, que se cumple dentro del átomo. En 1964, el físico John Bell postuló que la idea de que algo sea local, o exista en un lugar concreto, es incorrecta. Todo es no-local. Las partículas subatómicas (electrones, protones, fotones, neutrones...) están íntimamente conectadas en un nivel que trasciende el tiempo y el espacio.

Esta idea se ha verificado una y otra vez en el laboratorio, desde que Bell publicó su teorema. En el mundo cuántico, dentro del átomo, el tiempo y el espacio se reemplazan por el concepto de que todo está en contacto con todo, todo el tiempo. Todo es Uno. En 1975, el reconocido físico teórico Henry Stapp definió el teorema de Bell como “*el descubrimiento más profundo de la ciencia*”.

De manera que la Unidad del Universo es Total, en el tiempo y el espacio. Su cuerpo, la Tierra, el Sol, nuestra galaxia y todo el Universo, es una Unidad. Y dentro de su cuerpo animal está dormida su Esencia, que es la Conciencia esperando su oportunidad para manifestarse. ¡Todo es Conciencia! ¡Todo es Uno! ¡Uno es Todo!

15.3 El propósito real de la vida

Al nacer, el niño es ignorante de todo e inconsciente de todo. Poco a poco va superando su ignorancia con el conocimiento del mundo externo, mediante sus sentidos y su mente, pero jamás adquiere un conocimiento de sí-mismo, que es la sabiduría. Así, se convierte en un erudito ignorante de sí-mismo, y en este proceso existencial

desnaturalizado va creando su ego, su personalidad y su amado “yo”, y desde estas patologías de su ser vive su vida y padece su muerte.

¿Y qué sucede con el estado de inconciencia en que nació? La inconciencia es el estado del Ser interior en el cual la Esencia está dormida, por la prevalencia del ego. Jamás despierta en el hombre ordinario. Esa Esencia anestesiada es el Ángel que el ser humano contiene en su Ser interior, en la profundidad de su profundidad, pero él no lo sabe. El animal humano no sabe que su Esencia es como un Ángel divino, pero dormido.

La “*forma*” de su cuerpo animal es la manifestación de su Esencia divina. En el lenguaje de Gurdjieff el *lobo* es el cuerpo/emoción/mente y la *oveja* es la Esencia sublime, y en el estado de inconciencia prevalece el *lobo*. Esta dramática situación de la condición humana la vio lúcidamente el autor del Eclesiastés, uno de los libros del Antiguo Testamento en la Biblia:

“Porque lo que sucede a los hijos de los hombres y lo que sucede a las bestias, un mismo suceso es: como mueren los unos, así mueren los otros, y una misma respiración tienen todos; ni tiene más el hombre que la bestia; porque todo es vanidad.”

Eclesiastés 3, 19
Biblia

Y esta misma situación la expone la Sra. Jeanne de Salzmann, heredera de la enseñanza de Gurdjieff, abuela del inolvidable Maestro Olivier Laignel Salzmann, en estos términos:

“¿Qué es lo que somos? No somos ni lo uno ni lo otro. Ni Dios ni animal. Participamos de una naturaleza divina y de una naturaleza animal. El hombre es doble. No se ha unificado. Es sólo una promesa de hombre hasta que pueda vivir con sus dos naturalezas presentes en sí mismo, sin retirarse a una u otra.”

Jeanne de Salzmänn

De manera que el propósito superior de la vida es fusionar al animal que somos con el Ángel que somos. Este proyecto de vida real sólo es posible mediante un Trabajo Interno cuya enseñanza se encuentra en las Escuelas de Sabiduría.

¿En qué radica la dificultad para activar al Ángel dormido que tenemos dentro de nuestro ser actual? En que el hombre no se conoce a sí-mismo porque nunca se ha observado; no sabe qué es lo que no sabe; y desde su estado de inconciencia él no puede comprender que él es un ser inconsciente. Es muy difícil la situación en que se encuentra el ser humano.

Es como un prisionero que nació y se crio en la misma celda, sin perspectiva alguna más allá de sus rejas. Es lo que le sucedió a una pulga filósofa, que había vivido siempre en el mismo perro y se preguntaba: ¿será que hay vida más allá de este perro? Murió si haber descubierto la respuesta.

Desde este estado existencial de ignorancia de sí-mismo e inconciencia de todo, el hombre necesita ayuda para iniciarse en el despertar de su Esencia dormida, de su Ángel divino. Esta ayuda en la búsqueda interior lo puede conducir hacia la conciencia de sí-mismo, que

es el cuarto estado de conciencia que le es posible al Ser humano. Luego, tal vez, pueda continuar sólo hacia niveles superiores de Conciencia, hasta su muerte. Dicen los textos que las últimas palabras de Buda, en la hora de su muerte, fueron:

“Sé tu propia luz.”

Buda

Por ahora, el Ángel divino está dormido en su propio ser interior, sin importar la calidad de su ser actual. Activarlo, despertarlo, potenciarlo, a partir del animal que somos Aquí, Ahora, es la razón profunda de la propia vida, es el sendero hacia niveles superiores de Conciencia. Este proceso es la evolución posible del ser humano.

“Penetre en el momento presente y permanezca ahí.”

Anónimo

15.4 ¿Qué hay que hacer? Todo y Nada

Es necesario comprender que el ser humano vive en dos dimensiones simultáneas, aparentemente distintas, que son el mundo externo y el mundo interno, el cuerpo hacia afuera y la mente hacia dentro.

Realmente no son dos mundos diferentes porque la vida interna (pensamientos, emociones, sensaciones) es un reflejo de la vida externa (experiencias), pero la mente “*crea*” que son diferentes, porque la mente piensa, pero no percibe.

A partir de esta supuesta dualidad y en el sendero del despertar interior, el hombre debe *Hacer* fuera de sí todo lo que debe Hacer para sobrevivir y asumir los compromisos y responsabilidades que la vida le asigna; y dentro de sí debe asumir un estado de *no-Hacer* nada, mientras observa atentamente todo el suceder interior. La **Atención**, implícita en esa observación objetiva, lo transformará todo.

15.5 *¿Cómo Hacer lo que hay que Hacer?*

En la vida externa hay que *Hacer* todo lo que se debe hacer, porque ese hacer nos pone en contacto con la realidad manifestada: las circunstancias, los sucesos, las cosas, las personas.

Todos los componentes de esa realidad manifestada son “*formas*” de las energías que vibran en diferentes frecuencias ($E=mc^2$), y tras esas energías se oculta un “*campo informe de bienaventuranza*”, un “*campo virtuoso*”, que son términos Zen. Ese “*campo sublime*” puede ser el Tao del taoísmo, el Brahman del hinduismo, “*la única realidad*” de Einstein.

Entonces, si el *Hacer* externo nos puede conducir al misterio de la existencia, debe ser hecho en estas condiciones:

1. A partir del pensamiento funcional.
2. Acción consciente, que es estar Presente, Atento, Despierto, atestiguando el hacer mientras se hace, sin “yo”. Existe el acto, pero no el actor.

Cuando la acción lo es todo, sin actor detrás de ella, la vida se llena de gracia, de belleza y de posibilidad trascendente.

3. Percepción sensorial pura de todo el suceder y todas las circunstancias, sin un solo pensamiento egocéntrico

Nuestra vida es siempre esta vida, Aquí, Ahora, Esto. Nuestros comentarios y opiniones acerca de la vida es la causa de todas nuestras dificultades. Si no estuviéramos excluyendo nuestros sentidos del oído, la vista, el olfato, el gusto, la sensación de percibir nuestro cuerpo, no podríamos sentirnos mal nunca, porque estaríamos Presentes, conectados con los estímulos percibidos por los sentidos, sin opiniones, sin ideas, sin juicios de valor, sin creer en nada.

De manera que el *Hacer* externo funciona como un medio hacia el Despertar de la Conciencia cuando la persona actúa desde estos siete pilares: el pensamiento funcional, la acción consciente y los cinco sentidos.

Cuando la vida se apoya en estos siete pilares, el hombre ha descubierto el secreto para fusionar el *Hacer* externo con la Iluminación interna.

15.6 ¿Cómo no-Hacer lo que no hay que Hacer?

La intención de *Hacer* algo con el ser actual, en el sentido de intervenir para modificarlo según decisión de la voluntad, debe ser desechada radicalmente.

En caso de intentarlo, ¿quién va a cambiar qué? ¿Un “yo” va a cambiar al ser de la persona? ¿Un “yo” ignorante va a modificar a un ser perturbado por el ego? Si lo intenta, ¿en qué dirección va el cambio? ¿Está buscando algo que desconoce? ¿Acaso se puede buscar lo desconocido? ¿Un “yo” va a cambiar a otro “yo”? ¿Sabe cómo? Estas preguntas perturbadoras, que carecen de respuestas, indican que el propósito de *Hacer* algo con el ser actual debe ser abandonado. El intento es equivocado.

No hay acción alguna por medio de la cual el ego pueda, por sí mismo, producir u obtener la realización de la Esencia. El ego y la Esencia divina son dimensiones diferentes, como una piedra y el aire que respiramos. Detrás de toda acción hay un “yo” que tiene un deseo, y ese “yo” y ese deseo no son las energías que pueden iluminar el espacio interno del Ser. Todo propósito de cambiar al ser debe ser abandonado, porque ese propósito surge de un “yo” que tiene un deseo, y ese “yo” es una patología de la mente. El “yo” es una enfermedad de la mente.

Entonces, ¿qué es no-Hacer? No se trata de un “*quietismo*” como un “*no me importa*”, un no actuar, no desear comprender nada, lo que equivaldría a estar completamente dormido, ignorando el suceder interno. Esa no es la propuesta mística.

Una de las propuestas de las Escuelas de Sabiduría para la sanación, es crear el vacío y el silencio de la mente, condiciones para que lo Incommensurable se manifieste, asumiendo un estado interno de Plena *Atención*, aguda lucidez, el máximo estado de comprensión y el mínimo de acción.

Entonces, el no-Hacer absolutamente nada se convierte en una realidad cuando la mente permanece en un estado de plena quietud, pero muy *Despierta*, intensamente *Atenta*, sin un solo pensamiento, *Observando* todo el suceder interno y externo. A este estado no puede llamársele el fruto de una práctica, de una acción, porque es un estado del Ser interior. Este estado puro de *Observación* produce dos efectos diferentes, como ya se ha comentado:

1. La observación de sí produce el conocimiento de sí; este conocimiento genera la comprensión de sí-mismo, y la comprensión libera de lo comprendido.
2. El fuego de la ***Atención***, que está contenida dentro de la observación, transmuta las energías de todo aquello en lo cual se focaliza, se aplica directamente. Recuerde que la ***Atención*** es una función de la Conciencia, el instrumento de la Conciencia para que todas las “*formas*” evolucionen hacia la Fuente original de todo.

En este estado de ***Atención Intensa***, estando Presente, Despierto, Consciente de sí-mismo, sin un solo pensamiento, sin acción alguna, sin “yo”, la Esencia se activa, se ilumina el espacio interno y la Conciencia podría manifestarse. En tal caso, la naturaleza animal del ser humano, el lobo que llevamos por dentro, se disuelve en la luz de la Conciencia. Recuerde la enseñanza 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

15.7 *¿Cómo vivir?*

Entre el *Hacer* consciente fuera de sí-mismo y el *no-Hacer* consciente dentro de sí-mismo transcurre la propia vida. Entonces, ¿cómo vivir?

Cada Escuela de Sabiduría y cada religión propone una manera de vivir acorde con su enseñanza. Podríamos vivir según la “*Óctuple vía*” del Budismo; o según la práctica existencial del Zen, tras la cual se halla un “*campo virtuoso*”; o según los “*diez mandamientos*” del Judeocristianismo, enviados por Jehová por intermedio de Moisés; o como un vagabundo, tal como Jesucristo, sembrando sabiduría en cada camino que recorre; o podríamos vivir a la manera de Krishnamurti:

*“Solo, solitario, atento, creativo, afectuoso, austero,
como un dios terrenal que indaga en la profundidad de
sí-mismo.”*

El autor

Vivir así es vivir la propia vida, individual, separada del rebaño, asumiendo el destino, potenciando la posibilidad, sin condicionamiento alguno.

Es la libertad de Ser, no condicionado por los residuos del pasado, ni por las ilusiones del futuro, ni por las circunstancias cotidianas, ni por el saber, ni el hacer, ni el tener.

Es la libertad de Ser, de Ser libre como el viento, que no sabe de dónde viene ni para dónde va, pero ES.

La evolución posible es Ser, Ser Todo, Ser nada.

Se trata de Ser, sano de emociones, vacío de imágenes, silencioso de todo pensamiento.

En ese estado del Ser, la Esencia puede florecer plenamente y podría manifestarse lo Real como la Iluminación.

Bibliografía

La Biblia

Curso de milagros

El Bhagavad Gita

Lao Tse. El Tao Te King

Osho. El libro de los secretos

Anthony de Mello. Autoliberación interior

J. Goldstein. Vipassana

A. P. Sinnett. El Budismo esotérico

Yogi Kharishnanda. El evangelio de Buda

David Steindl. Pertenecer al Universo

Fritjof Capra. El Tao de la física

Ervin Laszlo. El Universo in-formado

Stefan Klein. La belleza del Universo

Stephen Hawking. El gran diseño

Fidel A. Schaposnik. ¿Qué es la física cuántica?
P. D. Osupensky. Fragmentos de una enseñanza desconocida
Olivier Laignel Salzmänn. Lo real permanece invisible
Krishnamurti. Varios Textos y citas.
Eckhart Tolle. El silencio habla
Charlotte Joko Beck. La vida tal como es
Deepak Chopra. Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo
Jeanne de Salzmänn. La Realidad del Ser
Nyanaponika. El corazón de la meditación budista
Alan Watts. Zen
Rodolfo R. Llinás. El cerebro y el mito del yo
Rita Carter. El nuevo mapa del cerebro.
René Rebetz. La odisea de la luz
Rodney Collin. El desarrollo de la luz
S. Grof. El juego cósmico