

# Más allá de la mente pensante

**El despertar espiritual es el despertar del sueño del pensamiento**

05/08/2011 - Autor: Eckhart Tolle

## **La condición humana: perdidos en el pensamiento**

La mayoría de la gente se pasa la vida aprisionada en los confines de sus propios pensamientos. Nunca van más allá de un sentido de identidad estrecho y personalizado, fabricado por la mente y condicionado por el pasado.

En tí, como en cada ser humano, hay una dimensión de conciencia mucho más profunda que el pensamiento. Es la esencia misma de tu ser. Podemos llamarla presencia, alerta, conciencia incondicionada. En las antiguas enseñanzas, es el Cristo interno, o tu naturaleza de Buda.

Hallar esa dimensión te libera, y libera al mundo del sufrimiento que te causas a tí mismo y a los demás cuando sólo conoces el *pequeño yo*» fabricado por la mente, que es quien dirige tu vida. El amor, la alegría, la expansión creativa y una paz interna duradera sólo pueden entrar en tu vida a través de esa dimensión de conciencia incondicionada.

Si puedes reconocer, aunque sea de vez en cuando, que los pensamientos que pasan por tu mente son simples pensamientos, sí puedes ser testigo de tus hábitos mentales y emocionales reactivos cuando se producen, entonces esa dimensión ya está emergiendo en tí como la conciencia en la que ocurren los pensamientos y emociones: el espacio interno intemporal donde se despliegan los contenidos de tu vida.

La corriente de pensamientos tiene una enorme inercia que puede arrastrarte fácilmente. Cada pensamiento pretende tener una gran importancia. Quiere captar toda tu atención.

He aquí un ejercicio espiritual que puedes practicar: no te tomes tus pensamientos demasiado en serio.

Qué fácilmente se queda atrapada la gente en sus prisiones conceptuales.

La mente humana, en su deseo de conocer, entender y controlar, confunde sus opiniones y puntos de vista con la verdad. Dice: así son las cosas. Tienes que ser más amplio que el pensamiento para darte cuenta de que tu manera de interpretar *«tu vida»*, o la vida o conducta de otra persona, cualquier manera que tengas de juzgar una situación, no es más que un punto de vista, una de las muchas perspectivas posibles. No es más que una cadena de pensamientos. Pero la realidad es una totalidad unificada donde todas las cosas están entrelazadas, donde nada existe en y por sí mismo. El pensamiento fragmenta la realidad, la corta en pedazos y en fragmentos conceptuales.

La mente pensante es una herramienta útil y poderosa, pero también muy limitante cuando se adueña completamente de tu vida, cuando no te das cuenta de que sólo es un pequeño

aspecto de la condénala que eres.

La sabiduría no es un producto del pensamiento. El conocer profundo, que es la sabiduría, surge en el simple acto de prestar toda tu atención a alguien o algo. La atención es la inteligencia primordial, la conciencia misma. Disuelve las barreras creadas por el pensamiento conceptual, lo que nos permite reconocer que nada existe en y por sí mismo. Une el perceptor con lo percibido en un campo de conciencia unificado. La sabiduría cura la separación.

Cuando estás inmerso en el pensamiento compulsivo, estás evitando lo que es. No quieres estar donde estás. Aquí, Ahora.

Los dogmas —religiosos, políticos, científicos— surgen de la creencia errónea de que el pensamiento puede contener y encerrar la realidad o la verdad. Los dogmas son prisiones conceptuales colectivas. Y lo extraño es que la gente ama la celda de su prisión porque le da sensación de seguridad, una falsa sensación de *yo sé*.

Nada ha causado más sufrimiento a la humanidad que sus dogmas. Es cierto que cada dogma se viene abajo antes o después, porque su falsedad acaba siendo revelada por la realidad; sin embargo, a menos que el error básico sea visto tal como es, el dogma será reemplazado por otros.

¿Cuál es el error básico? La identificación con el pensamiento. El despertar espiritual es el despertar del sueño del pensamiento.

El reino de la conciencia es mucho más vasto de lo que el pensamiento puede entender. Cuando dejas de creerte todo lo que piensas, sales del pensamiento y ves con claridad que el pensador no es quien tú eres.

La mente existe en un estado de *nunca tener suficiente*, por lo que siempre ambiciona más. Cuando te identificas con la mente, te aburres y te inquietas fácilmente. El aburrimiento significa que la mente tiene hambre de nuevos estímulos, de más alimento para el pensamiento, y que su hambre no está siendo satisfecha.

Cuando estás aburrido, puedes satisfacer *hambre mental* leyendo una revista, haciendo una llamada telefónica, poniendo la tele, navegando en Internet, yéndote de compras o —y esto es bastante común— transfiriendo al cuerpo la sensación mental de carencia y la necesidad de querer siempre algo más, satisfaciéndolas brevemente ingiriendo más comida.

O puedes sentirte aburrido e inquieto, y observar la sensación de estar aburrido e inquieto. A medida que vayas dándote cuenta de estas sensaciones, empezará a surgir algún espacio y quietud en torno a ellas. Al principio sólo habrá un poco, pero, conforme crezca la sensación de espacio interno, el aburrimiento empezará a disminuir en intensidad y significado. De modo que incluso el aburrimiento te puede enseñar quién eres y quién no eres.

Descubres que ser *una persona aburrída* no es tu identidad esencial. El aburrimiento, simplemente, es un movimiento interno de la energía condicionada. Tampoco eres una persona enfadada, triste o temerosa. El aburrimiento, el enfado, la tristeza o el miedo no son *tuyos*

», no son personales. Son estados de la mente humana. Vienen y van.

Nada de lo que viene y va eres tú. *Estoy aburrido*»; ¿quién sabe esto? *Estoy enfadado, triste, atemorizado*»; ¿quién lo sabe? Tú eres el conocimiento, no el estado conocido.

Los prejuicios de todo tipo implican que te sientes identificado con la mente pensante. Significar que ya no ves al otro ser humano, sino únicamente tu propio concepto de ese ser humano. Reducir la riqueza de vida de otro ser humano a un concepto es en sí mismo, una forma de violencia.

El pensamiento que no está enraizado en la autoconciencia se sirve a sí mismo y es disfuncional. El ingenio exento de sabiduría es extremadamente peligroso y destructivo. Constituye el estado habitual de la mayor parte de la humanidad. La expansión del pensamiento por vías científicas y tecnológica aunque no es intrínsecamente bueno ni malo, tan bien se ha vuelto destructivo, porque muy a menudo el proceso mental del que surge no hunde sus raíces en la conciencia.

El paso siguiente en la evolución humana es trascender el pensamiento. Actualmente es nuestra tarea más urgente. Esto no implica dejar de pensar, sino dejar de identificarse completamente con el pensamiento, dejar de estar poseídos por el pensamiento.

Siente la energía de tu cuerpo interno. El ruido mental se serena y cesa inmediatamente. Siéntela en tus manos, en tus pies, en tu abdomen, en tu pecho. Siente la vida que eres, la vida que anima el cuerpo.

Entonces el cuerpo se convierte en una puerta, por así decirlo, hacia una sensación de vida más profunda que subyace a las fluctuantes emociones y al pensamiento.

Hay una riqueza de vida en tí que puedes sentir con todo tú Ser, no sólo con la cabeza. En esa presencia en la que no necesitas pensar, cada célula está viva. Sin embargo, en ese estado, el pensamiento puede activarse si se le necesita para alguna finalidad práctica. La mente puede seguir operando, y opera perfectamente cuando la inteligencia mayor que eres la usa y se expresa a través de ella.

Quizá te haya pasado inadvertido que esos breves periodos en los que «eres consciente sin pensamiento» ya ocurren natural y espontáneamente en tu vida. Puedes estar realizando alguna actividad manual, o paseando por la habitación, o esperando en el mostrador de la aerolínea, y estar tan completamente presente que el ruido mental de fondo disipa y es reemplazado por la presencia consciente. También puedes estar mirando al cielo o escuchado a alguien sin que surja ningún comentario interno. Tus percepciones se vuelven claras como el cristal, no están empañadas por el pensamiento.

Para la mente, todo esto no es significativo, porque tiene cosas «más importantes» en que pensar. Además, no es memorable, y por eso te ha pasado inadvertido. Lo cierto es que es lo más significativo que puede ocurrirte. Es el principio de un cambio desde el pensamiento hacia la presencia consciente.

Siéntete cómodo en el estado de «no saber». Este estado te lleva más allá de la mente, porque la mente siempre está intentando concluir e interpretar. Tiene miedo de no saber. Por eso,

cuando puedes sentirte cómodo en el no saber, ya has ido más allá de la mente. De ese estado surge un conocimiento más profundo que es no-conceptual.

Creación artística, deporte, danza, enseñanza, terapia; la maestría en cualquier disciplina implica que la mente pensante o bien ya no participa, o se ha quedado en un discreto segundo plano. Un poder y una inteligencia mayores que tú, aunque en esencia son uno contigo, toman el mando. Ya no hay proceso de toma de decisiones; la acción justa surge espontáneamente, y *tú* no la estás haciendo. La maestría de la vida es lo opuesto del control. Te alineas con la conciencia mayor. Ella actúa, habla y hace los trabajos.

Un momento de peligro puede producir el cese temporal de la corriente de pensamientos, permitiéndote degustar lo que significa estar presente, alerta, consciente.

La Verdad es mucho más omniabarcante de que la mente podrá comprender jamás. Ningún pensamiento puede encerrar y contener la Verdad. En el mejor de los casos, puede indicarla. Por ejemplo puede decir: *Todas las cosas son intrínsecamente una.*» Eso es una indicación, no una explicación. Comprender estas palabras significa sentir profundamente dentro de ti la verdad hacia la que apuntan.