



AWAKEN THE WORLD

Video Transcriptions

Inner Worlds, Outer Worlds

Part 4: Beyond Thinking



awakentheworld.com

Transcripción de Video - Español

Mundos Internos, Mundos Externos – Parte 4: Más allá del Pensamiento

La vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad. Vivimos nuestras vidas buscando la felicidad “allá afuera” como si fuera una mercancía. Nos hemos convertido en esclavos de nuestros propios deseos y anhelos. La felicidad no es algo que pueda ser perseguido o comprado como un traje barato. Esto es Maya, ilusión, el juego interminable de la forma.

En la tradición budista, Samsara, o el ciclo interminable del sufrimiento se perpetúa por el deseo de placer y la aversión al dolor. Freud se refirió a esto como el “principio del placer.” Todo lo que hacemos, es un intento de crear placer, para obtener algo que deseamos o para evitar algo que no es deseable, que no queremos. Incluso un organismo simple como el paramecio hace esto. Esto se llama respuesta al estímulo. A diferencia de un paramecio, los humanos tenemos más posibilidades de elección. Somos libres para pensar, y ahí radica el problema. Es pensar en lo que deseamos lo que se ha salido de control. El dilema de la sociedad moderna es que tratamos de entender el mundo no en términos de conciencia interna arcaica, sino cuantificando y calificando lo que percibimos como el mundo externo, a través de medios científicos y mentales.

Pensar solo ha llevado a pensar más, y a formular más preguntas. Anhelamos conocer el secreto que crea el mundo y orienta su camino. Pero consideramos esta esencia como si estuviera fuera de nosotros. No como una cosa viviente e inherente a nuestra propia naturaleza. Fue el famoso psiquiatra Carl Jung quien dijo: “Aquel que mira hacia fuera, sueña, aquel que mira hacia adentro, despierta.” No tiene nada de malo desear estar despierto, ser feliz. Lo que está mal es buscar la felicidad fuera cuando solo se puede encontrar en nuestro interior.

El 4 de agosto de 2010, en la conferencia Techonomy en Lake Tahoe, California, Eric Schmidt, director ejecutivo de Google, mencionó una estadística asombrosa. Cada dos días, creamos la misma cantidad de información que hemos creado desde los albores de la civilización hasta el año 2003, dijo Schmidt. Es algo así como 5 exabytes de datos. Nunca en la historia de la humanidad, hemos usado tanto la mente y nunca había habido tanta confusión en el planeta. ¿Podría ser que cada vez que pensamos en una solución a un problema, creamos dos problemas más? ¿De qué sirve pensar tanto si no conduce a una mayor felicidad? ¿Somos más felices? ¿Más ecuanímenes? ¿Más alegres como resultado de tanto pensar? ¿O quizá nos aísla, nos desconecta

de una experiencia más profunda y más significativa de la vida? Pensar, actuar y hacer deben estar en equilibrio con el ser, después de todo, somos seres humanos, no actos humanos.

Queremos un cambio y queremos estabilidad al mismo tiempo. Nuestros corazones se han desconectado de la espiral de la vida, de la ley del cambio, mientras nuestras mentes pensantes nos conducen hacia la estabilidad, la seguridad y la pacificación de los sentidos. Con una fascinación morbosa, observamos asesinatos, tsunamis, terremotos y guerras. Constantemente tratamos de ocupar nuestra mente, llenándola de información. Programas de TV transmitiendo de cada dispositivo imaginable. Juegos y rompecabezas. Mensajes de texto. Y todas las trivialidades posible. Nos dejamos fascinar con la corriente infinita de nuevas imágenes, nuevas informaciones, nuevas formas de provocar y pacificar nuestros sentidos. En los momentos de reflexión interior, nuestro corazón nos dirá que hay algo más en la vida que nuestra realidad actual. Que vivimos en un mundo de espíritus hambrientos, siempre anhelando más y nunca satisfechos. Hemos creado una vorágine de datos que vuelan alrededor del planeta para facilitar más pensamientos, más ideas sobre cómo arreglar el mundo, para solucionar los problemas que solo existen porque la mente los ha creado. Los pensamientos han creado todo el lío en el cual nos encontramos actualmente. Libramos guerras contra enfermedades, enemigos y problemas.

La paradoja es que aquello que resistes, persiste. Cuanto más te resistes a algo, más se fortalece. Al igual que ejercitar un músculo, en realidad estás fortaleciendo aquello de lo cual justamente te quieres deshacer. Entonces, ¿cuál es la alternativa al pensamiento? ¿Qué otros mecanismos pueden utilizar los seres humanos para existir en este planeta? Mientras que la cultura occidental en los últimos siglos se ha centrado en la exploración de lo físico mediante el uso del pensamiento y el análisis, otras culturas antiguas han desarrollado tecnologías igualmente sofisticadas para explorar el espacio interior. Es la pérdida de nuestra conexión con nuestro mundo interior lo que ha creado un desequilibrio en nuestro planeta.

El antiguo inquilino “conócete a ti mismo” ha sido remplazado por el deseo de experimentar en el mundo externo de la forma. Responder a la pregunta “¿quién soy?” no es simplemente una cuestión de describir lo que está en tu tarjeta de presentación. En el budismo, no eres el contenido de tu conciencia. No eres apenas una colección de pensamientos o ideas, porque detrás de los pensamientos está aquel que está siendo testigo de los pensamientos. El dicho enfático “conócete a ti mismo” es un koan del zen, un acertijo sin respuesta. Con el tiempo, la mente quedará exhausta tratando de encontrar una respuesta. Como un perro persiguiendo su cola, es solo la identidad del ego que quiere encontrar una respuesta, un propósito. La verdad de lo que eres no necesita una respuesta, pues todas las preguntas fueron creadas por la mente egóica. No eres tu mente. La verdad no yace en más respuestas, sino en menos preguntas. Como dijo Joseph Campbell: “No creo que la gente esté buscando el significado de la vida, más bien buscan la experiencia de estar vivos.”

Cuando al Buda le preguntaron: “¿Qué eres?” simplemente dijo: “Estoy despierto.” ¿Qué quiere decir eso, estar despierto? El Buda no dice exactamente qué es, porque el florecimiento de cada vida individual es diferente. Pero sí dice algo. Es el fin del sufrimiento. Toda tradición religiosa importante tiene un nombre para el estado de estar despierto. Cielo, Nirvana o Moksha. Una mente en calma es todo lo que hace falta para comprender la naturaleza de la corriente, todo lo demás ocurrirá una vez que tu mente esté en calma. En esa

quietud, las energías internas despiertan y funcionan sin esfuerzo de tu parte. Como dicen los taoístas: “El Chi sigue a la conciencia.” Al permanecer en calma uno empieza a escuchar la sabiduría de las plantas y los animales, los quietos susurros de los sueños, y se aprende el sutil mecanismo por el cual los sueños se manifiestan en forma material. En el Tao te Ching, este tipo de vida se llama “wei wu wei”: hacer, no hacer.

El Buda habló del camino intermedio como el sendero que conduce a la iluminación. Aristóteles describió el justo medio: el punto medio entre dos extremos, como un sendero de belleza. Sin demasiado esfuerzo, ni tampoco muy poco. Ying y Yang en equilibrio perfecto. La noción de Vedanta sobre Maya o la ilusión es que no experimentamos el medio ambiente en sí, sino una proyección creada por los pensamientos. Por supuesto, tus pensamientos te permiten experimentar el mundo vibratorio de cierta manera, pero nuestra ecuanimidad interior no tiene que estar supeditada a acontecimientos externos. La creencia en un mundo externo independiente del sujeto que percibe, es fundamental para la ciencia. Pero nuestros sentidos solo nos entregan información indirecta. Nuestras nociones acerca de este mundo físico creado por nuestra mente, están siempre filtradas por nuestros sentidos y, por lo tanto, siempre son incompletas. Hay un campo de vibraciones que subyace en todos los sentidos. Las personas con una condición llamada “sinestesia,” a veces sienten este campo vibratorio de diferentes maneras. Los sinestésicos pueden ver los sonidos como colores o formas, o las cualidades asociadas de un sentido hacia otro. La sinestesia se refiere a una síntesis o amalgama de los sentidos. Los chacras y los sentidos son como un prisma que filtra una serie de vibraciones. Todas las cosas del universo están vibrando a diferentes velocidades y frecuencias.

El Ojo de Horus se compone de seis símbolos, cada uno representa uno de los sentidos. Al igual que el sistema védico antiguo, el pensamiento se considera un sentido. Los pensamientos se perciben simultáneamente como sensaciones que se experimentan en el cuerpo. Surgen de la misma fuente vibratoria. El pensamiento es simplemente una herramienta. Uno de los seis sentidos. Pero lo hemos llevado a un estado tan elevado que nos identificamos con nuestros pensamientos. El hecho de que no identificamos el pensamiento como uno de los seis sentidos, es muy significativo. Estamos tan inmersos en nuestros pensamientos, que tratar de explicar el pensamiento como un sentido es como explicarle a un pez el agua. ¿Agua? ¿Qué agua? En las Unpanishads, se dice “No lo que el ojo puede ver, sino mediante lo cual puede ver el ojo. Toma conciencia de eso para ser Brahma el eterno y no lo que la gente aquí adora. No lo que el oído puede escuchar, sino mediante lo cual puede escuchar el oído. Toma conciencia de eso para ser Brahma el eterno y no lo que la gente aquí adora. No lo que el habla puede iluminar, sino mediante lo cual el habla puede iluminarse. Toma conciencia de eso para ser Brahma el eterno y no lo que la gente aquí adora. No lo que la mente puede pensar, sino por lo cual la mente puede pensar. Toma conciencia de eso para ser Brahma el eterno y no lo que la gente aquí adora.”

En la última década, grandes avances se han llevado a cabo en el ámbito de la investigación cerebral. Los científicos han descubierto la neuroplasticidad, un término que expresa la idea de que el cableado físico del cerebro cambia según los pensamientos que se mueven a través de él. Como expresó el psicólogo canadiense Donald Hebb: “Las neuronas que se ponen en marcha al mismo tiempo, se conectan entre sí.” Las neuronas se conectan al máximo cuando una persona entra a un estado de atención ininterrumpida. Lo que esto significa es que es posible dirigir tu propia experiencia subjetiva de la realidad. Literalmente, si tus pensamientos son de temor, preocupación, ansiedad y negatividad estás incrementando la conexión para que surjan más

pensamientos similares. Si diriges tus pensamientos hacia el amor, la compasión, la gratitud y la alegría, creas la conexión para repetir esas experiencias. Pero ¿cómo hacerlo cuando estamos rodeados de violencia y sufrimiento? ¿No es esto una especie de engaño o vana ilusión? La neuroplasticidad no es lo mismo que la noción de la Nueva Era que dice que creas tu realidad con pensamientos positivos. En realidad, es lo mismo que el Buda enseñó hace 2500 años.

La meditación Vipassana o la meditación introspectiva podría describirse como neuroplasticidad autodirigida. Aceptas tu realidad tal como es: como REALMENTE es. Pero tú lo experimentas en el nivel raíz de la sensación, en el nivel vibratorio o energético sin el prejuicio o la influencia del pensamiento. A través de una atención ininterrumpida en el nivel raíz de la conciencia, se crea la conexión para una percepción completamente diferente de la realidad. La mayor parte del tiempo lo entendemos al revés. Estamos permitiendo constantemente que las ideas sobre el mundo exterior conformen nuestras redes neuronales, pero nuestra ecuanimidad interior no tiene que estar supeditada a acontecimientos externos. Las circunstancias no importan. Solo mi estado de conciencia importa. Meditación en sánscrito significa estar libre de cualquier tipo de medición o evaluación. Libre de toda comparación. De todo devenir. No estás tratando de convertirte en algo más. Estás de acuerdo con lo que es. La forma de superar el sufrimiento del reino físico es aceptándolo por completo. Decirle que sí a todo. Para que se convierta en parte tuya, en vez de tú ser parte de eso. ¿Cómo se puede vivir de tal manera que la conciencia deje de estar en conflicto con su contenido? ¿Cómo puede uno vaciar el corazón de las ambiciones mezquinas?

Debe haber una revolución total en la conciencia. Un cambio radical en la orientación del mundo exterior al interior. No es una revolución provocada solo por la voluntad o el esfuerzo. Sino también por la entrega total. La aceptación de la realidad tal como es. La imagen del corazón abierto de Cristo transmite de forma poderosa la idea de que uno debe abrirse al dolor, uno debe aceptar todo si desea permanecer abierto a la fuente de la evolución. Esto no significa que te conviertes en un masoquista, no buscas dolor, pero cuando el dolor viene, lo cual inevitablemente ocurre, simplemente aceptas la realidad tal como es, en lugar de anhelar otra realidad. Los hawaianos han creído durante mucho tiempo que es a través del corazón que aprendemos la verdad. El corazón tiene su propia inteligencia, tan obvia como la del cerebro. Los egipcios creían que el corazón, no el cerebro, era la fuente de la sabiduría humana. El corazón era considerado el centro del alma y la personalidad. Era a través del corazón que se expresaba la divinidad, impartiendo conocimientos a los antiguos egipcios sobre su verdadero camino. Este papiro representa la medición del peso del corazón. Era considerado algo bueno pasar a la vida después de la muerte con un corazón liviano. Eso significaba que habías tenido una buena vida. Una etapa universal o arquetípica que experimentan las personas en el proceso del despertar del centro del corazón, es la experiencia de la energía personal como la energía universal. Cuando te permites sentir este amor, ser este amor, cuando conectas tu mundo interior con el mundo exterior, entonces todo es uno.

¿Cómo podemos experimentar la música de las esferas? ¿Cómo se abre el corazón? Sri Ramana Maharshi dijo: “Dios habita en ti, como tú, y no tienes que hacer nada para ser consciente de Dios o de ti mismo. Ya es tu estado verdadero y natural. Solo abandona toda búsqueda, dirige tu atención hacia adentro y sacrifica tu mente al único ser irradiando en el corazón de tu propio ser. Para que esto sea tu experiencia que vives en el

presente, el autoconocimiento es el único camino directo e inmediato." Cuando concilias y observas las sensaciones internas, tu vitalidad interior, estás observando en realidad el cambio. Esta fuerza del cambio es el surgimiento y la muerte que ocurren cuando la energía cambia de forma. El grado en que una persona ha evolucionado o alcanzado la iluminación, es el grado en que uno ha adquirido la capacidad de adaptarse a cada momento o a transmutar la corriente de circunstancias humanas, siempre cambiantes, el dolor y el placer en gozo. Leo Tolstoi, autor de La guerra y la paz, dijo que "todo el mundo piensa en cambiar el mundo, pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo." Darwin dijo que la característica más importante para la supervivencia de la especie no es la fuerza o la inteligencia, sino la capacidad de adaptación a los cambios. Debemos convertirnos en expertos en adaptación.

Esta es la enseñanza budista de "Annica": todo está surgiendo y desapareciendo, cambiando. El cambio es constante. El sufrimiento existe solo porque nos apegamos a una forma particular. Cuando te conectas a la parte tuya que observa, con la comprensión de Annica, el gozo surge en el corazón. Santos, sabios y yoguis a lo largo de la historia han descrito de una manera unánime la unión sagrada que se produce en el corazón. Ya sean las obras de San Juan de la Cruz, los poemas de Rumi o las enseñanzas tántricas de la India, todas estas enseñanzas diferentes tratan de expresar el misterio sutil del corazón. En el corazón esta la unión de Shiva y Shakti. La penetración masculina en la espiral de la vida y la entrega femenina al cambio. Atestiguar y aceptar de forma incondicional todo lo que es. Con el fin de abrir tu corazón, debes abrirte a los cambios. Vivir en el mundo aparentemente sólido, danzar con él, comprometerte con él, vivir en plenitud, amar por completo, pero sabiendo que es transitorio y que en última instancia, todas las formas se disuelven y cambian. El gozo es la energía que responde a la calma. Surge al vaciar la conciencia de todo contenido. El contenido de esta energía de gozo producto de la calma, es la conciencia. Una nueva conciencia del corazón. Una conciencia conectada a todo lo que es..