Mirar el río que pasa 2
Invocar el silencio es volver a casa 10
Prácticas 15
Descubro al pensador 16
Siento el silencio dentro de mí 17
Viaje emocional 18

ENTREGA 2

Mirar el río que pasa

Descubrir al pensador

La ecología mental implica una mirada lúcida y constante al interior que poco a poco irá creando las condiciones adecuadas para la presencia. Tal como la ecología ambiental se basa en el conocimiento del ambiente, la ecología mental requiere un conocimiento de la mente constantemente actualizado mediante la observación. La observación te lleva, antes que nada, a ver *lo que no eres*.

Esa voz que oyes... ¿Eres tú?

No somos nuestro pensamiento. La mayor parte de las personas creen que son esa voz que oyen en su cabeza: el pensamiento formal.

La existencia no tiene nada que ver con el pensamiento tal y como se entiende generalmente, como esa voz protagonista de tu interior que te recuerda constantemente tu historia personal y pretende proteger su interpretación a toda costa.

> *El pensamiento, así entendido, es más bien un efecto de la programación de tu mente.*

Sin embargo, aunque no seas ese pensamiento, para avanzar en la ecología mental es preciso que observes lo que no eres. Solo así desvelarás tu identificación con tu manera de pensar. Solo así descubrirás al personaje que sostiene el pensamiento y que crees ser.

El río de pensamiento que compone la voz que suena dentro de tu cabeza es el recordatorio constante de que eres algo con un nombre concreto, con un pasado concreto y unos objetivos concretos, que reacciona y hace cosas muy concretas, tus cosas *propias*, aquellas que te pertenecen solo a ti. Tus hábitos mentales han creado una personalidad, una forma de ser a la que estás apegado, por mucho sufrimiento que produzca, y que se considera a sí misma única y especial, que necesita ser defendida de las demás formas de ser. Y por ella estás vendido a los demás.

La observación interna del pensamiento no es algo que practique la mayor parte de las personas. Casi nadie se ha dado cuenta de que sus pensamientos sean algo distinto de lo que él mismo es. Siempre

es algo que al principio resulta difícil de creer y de tomar en serio. No obstante, este es el discernimiento previo requerido para realizar una observación sincera y profunda.

Si quieres mantener algo escondido, la mejor manera de hacerlo es asumir que ese algo eres tú. Entonces lo tratarás con tanta naturalidad que lo darás por verdad sin cuestionamiento alguno. Ni lo podrás ver. En esto consiste la identificación con el pensamiento.

Lo normal es que uno ni siquiera se dé cuenta de que el pensamiento es lo que le está aprisionando en un personaje estrictamente limitado. Sin la observación, las limitaciones del pensamiento se consideran inevitables, sin posibilidad de cuestionamiento. El victimismo es la norma. La forma habitual de contestar cuando uno no encuentra la posibilidad de superar sus propias limitaciones mentales es decir "Yo soy así". Ni siquiera los que hablan habitualmente de filosofía, autorrealización y espiritualidad suelen estar sinceramente involucrados en el descubrimiento de la identificación con el pensamiento, ya que, aunque intelectualmente presuman de haberse dado cuenta del asunto, otra cosa muy distinta es comprometerse con la observación de los hábitos mentales.

De esto trata esta práctica, que es la base de todas las que vendrán a continuación: aprender a descubrir la voz interior del pensador. Entonces puedes elegir desidentificarte de lo que has descubierto.

Al principio es normal encontrarse con una gran resistencia ante esta práctica. La voz que habla dentro de tu cabeza está especializada en hacerte dudar de que exista algo más en ti aparte de ella misma. En realidad, esto trata sobre un profundo miedo a la muerte de tu personaje. Este miedo fundamental comenzará a diluirse a medida que profundices en el reconocimiento de tu Ser, sobre todo a partir de que sientas la seguridad intrínseca que procede de la paz.

¿Es tuyo?

Lo llamo "tu pensamiento" para que entiendas a qué me refiero y puedas descubrirlo, pero en realidad, ese pensamiento no es tuyo. No es de tu verdadero Ser, tal como normalmente se piensa. Es un río que pasa por tu mente al que le das crédito solamente porque te has apropiado de él nada más percibirlo. Lo has tomado por tuyo, te parece privado y crees ser su dueño y pensador. Te parece tuyo solo porque crees ser él, porque estás identificado con él.

Míralo con calma y honestidad. Es un pensamiento que viene de afuera, de la sociedad, del mundo, de tu pasado, de tu familia, de tu entorno, de tu adiestramiento, de la educación, de tus amigos, de tus relaciones, de las experiencias por las que tu cuerpo ha podido pasar. Se basa en la memoria selectiva, en la interpretación, y por tanto es un pensamiento que procede de razonamientos preprogramados, prejuicios, interpretaciones y maneras de pensar. Procede de un programa profundo que habita en el subconsciente y que da una coherencia global a tu personalidad. Pero de ese programa no eres totalmente consciente.

Nada de esto es *tuyo*, en el sentido de ser algo consciente y que exprese tu realidad, como se esperaría de un pensamiento real. La voz de tu cabeza es simplemente lo que has llegado a creerte, la programación que has aceptado como tu "yo". Es un programa que determina lo que crees ser: el personaje.

El flujo de experiencia y conocimiento que produjo todo esto escapa al control que crees tener. Lo que ha producido tu personalidad trasciende todo lo que puedes pensar. Si eres honesto, no lo puedes llamar conscientemente tuyo. En tu actual sentido del yo, tú no te has creado a ti mismo.

Cuando te das cuenta de que *no es tuyo,* puedes mirar con neutralidad, sin miedo ni culpa. Y cuando observas así el pensamiento te sientes desapegado y fluido, como mirando un río que pasa. No tienes necesidad de creer lo que pasa por tu mente. Simplemente pasa. No hay compromiso con los pensamientos. Los dejas pasar.

No hay identificación, por tanto, hay observación.

No te los creas, no son la verdad. Pero recuerda: estás identificado con ellos. No dejes de observarlos o controlarán tu vida, y no podrás elegir la paz ni por un instante. Si no tomas interés en descubrir tus pensamientos, te confundirás con ellos. Confundir (con-fundir) significa que tu identidad se funde con ellos. Casi todas las personas que ves a tu alrededor viven una identidad confundida con sus pensamientos.

¿Es verdad?

Si aún crees que "tu" pensamiento sabe la verdad, entonces, ¿por qué sufres? ¿De dónde sale tanta resistencia a la verdad? El sufrimiento interno es una demostración de que no hay verdad en tu interpretación.

El sufrimiento es resistencia a lo que experimentas. Es una percepción de **lo que es** distorsionada por los intereses, expectativas, creencias o temores de tu personaje. Se ha generado conflicto entre lo que es y lo que piensas, entre fuera y dentro. Hay un doloroso rozamiento con lo que sucede. El sufrimiento demuestra que estás apegado o identificado con lo que crees ser, que eres adicto a tus expectativas y a tus recuerdos, a tus intereses, suposiciones y comparaciones, en lugar de estar en la experiencia misma tal como es.

El sufrimiento indica que la percepción es incorrecta.

Observa "tu" pensamiento. Es como una voz en tu cabeza que repite una y otra vez viejas historias, retazos de recuerdos, pasado remodelando la emocionalidad presente. Tus creencias, cuya veracidad no pones en duda, acaban por definirte. Son la rejilla con la que filtras tu sentir, tus esquemas de respuesta habituales. Son ilusiones, creencias falsas bien defendidas, deseos programados, indefinidos e inconscientes, miedos y huidas predefinidos.

Si miras con profundidad descubrirás que la programación que rige a tu personaje se basa en la culpa inconsciente. Si algo está mal, hay que ir corriendo a repararlo. "¿Me habrán visto?" El pensador te hace reaccionar igual que una marioneta movida por los hilos del pensamiento. Esta es la consecuencia de la identificación con el pensador, esa voz en tu cabeza.

Todo tu personaje está siendo comentado constantemente por esa voz. Le da importancia. Es similar al comentarista de un partido de futbol que intenta provocar emoción narrando los sucesos que delante de tus ojos suceden sin más. Exalta cada movimiento de la estrella para que el público vibre de emoción. Puro marketing. No añade nada verdadero a lo que ocurre y, sin embargo, no deja de hablar, creando una gran historia de lo que pasa al vincularlo emocionalmente contigo. Es una constante nota de dramatismo personalizado. Ese pensamiento es tu película constante. No te deja ni por la noche, en donde incorpora nuevos escenarios con aún más presupuesto.

Es el narrador de tu novela, en la que crees ser el protagonista de un drama sin sentido.

El pensamiento procede de un modo predeterminado de interpretar o percibir al que llamas "yo". Ese pensamiento intenta constantemente hacer que la verdad encaje con su esquema. Es una comparación inagotable entre tu pasado y el presente, entre el otro y tú, entre lo que quieres y lo que hay. Dentro de ti hay un intento compulsivo de que la realidad se adapte a "tu" pensamiento. Sin embargo, la vida fluye. Dado el fuerte contraste que ha creado tu pensador, te produce frustración, miedo, crítica, desconfianza, incapacidad, inseguridad, ansiedad, culpa, sufrimiento... aunque tú atribuyes la culpa de todo esto a la vida en sí.

La observación no es juicio

Si escuchas esa voz para juzgarla y criticarla, entonces tendrás otra voz además de la primera. Una voz hablando contra otra crea el doble de confusión y además hace que te sientas peor, pues se agudiza la división interna. Una voz lucha por anteponerse a otra y tú crees ser ambas. En realidad, ambas son la misma voz haciendo lo que siempre hace: reemplazar tu Ser presente.

Se trata solo de darte cuenta del pensamiento, sin más. Darte cuenta no es culparte, ni elaborar precipitadamente un "nuevo" pensamiento que reemplace al anterior. Solamente registra el pensamiento que ha pasado por tu conciencia y abre espacio dentro de ti para sentir esta observación. Ya está. Ocurre en un instante, es sencillo y está rodeado de paz y silencio interior. Así es darte cuenta. Simplemente ¡lo has visto! Ahora no hagas más construcciones ni pensamientos. Confía en la paz y en

la conciencia. Sigue mirando el río que pasa. Acepta el silencio que se abre cuando te das cuenta. Simplemente estás aprendiendo a mirar desde la orilla. No hay que sustituir un pensamiento erróneo por otro correcto. No se trata de reparar nada mediante el propio juicio programado. La cosa no funciona así en absoluto. Esto llevará su tiempo. Es una nueva actitud centrada en la paz.

Muchas veces te habrás sorprendido diferenciando varias voces en tu pensamiento, y cada una aporta su propia locura. Los antiguos toltecas pensaban que todas estas voces de tu cabeza eran las voces de tus antepasados; lo llamaban el *mitote*. Esta era su hermosa manera de explicar que todo lo que suena en tu pensamiento es producto del pasado, tanto de tu memoria consciente como de la influencia subconsciente y ancestral.

Y todo lo que ves, lo ves según este pensamiento *basado en pasado*. El pasado es el filtro con el que miras la totalidad. La totalidad es el presente, tal como es, sin pasado que interprete, sin añadidos artificiales. La experiencia no es tu pensamiento. Porque tú no eres tu pensamiento.

El resultado de mirar la totalidad [el presente] a través de un filtro [el pasado] es similar a lo que sucede cuando la luz pasa a través de un fotograma o diapositiva. La luz es blanca, pero, después de filtrarla, la diapositiva primero convierte el haz de luz blanca en una imagen y, a después de algún tiempo, en una película, en la fabricación completa de un relato. Es la luz blanca filtrada por la diapositiva de tu personalidad, un programa que crees tan tuyo como tu pasado. Así funciona nuestra percepción. El exponente más claro es la mente pensante, por eso comenzamos por ella. La auténtica realidad sigue esperando ser recibida sin filtro alguno, como pura luz blanca y total: vivir la paz.

Si quieres ver de otra manera, tienes que aprender poco a poco a mirar sin el pensamiento pasado, pensado, programado y parcial. Aprender a mirar recibiendo sin más, sin voces ni interpretaciones, aunque solo sea por breves espacios: contemplar, observar sin pensar, con una mirada descondicionada. Pero antes de mirar así *lo de fuera*, será necesario introducirte al arte de mirar el río que pasa *dentro de ti:* observar tranquila y aquietadamente el pensamiento.

Miramos al pensamiento desde la conciencia, el espacio limpio y silencioso por el que pasan los pensamientos. Y los descubrimos en un espacio de libertad.

Observa los pensamientos sin juicio ni corrección, en plena aceptación. Simplemente registra el pasar de los pensamientos, sus significados y pretensiones, y entonces déjate sentir. Estás descubriendo la voz del pensador.

Primero aprenderás a ver el río que pasa dentro de ti, y más tarde aprenderás a hacer lo mismo con el río que pasa fuera de ti. Pero, si no empiezas con el pensamiento, lo de afuera nunca te parecerá un río fluido. Pues lo de afuera es consecuencia de lo de adentro y no al revés.

Descubre el pensamiento, sin interpretaciones. No te enredes. No fabriques más de lo que hay. La actitud de ser testigo de lo que ocurre es la que verdaderamente te permite liberarte. Algo en ti brilla

con discernimiento, pero este algo no es pensado. Ábrete a desapegarte de lo pensado, pero conserva el interés por la observación. Un nuevo tipo de aprendizaje amanece en tu conciencia.

Este espacio de conciencia aprende en tu fondo sin necesidad de que esa voz que explica las cosas entienda. Aprende desde la inteligencia pura e íntegra, el sentimiento y la intuición. Es un sencillo darse cuenta, un ver lo que hay, un acceso directo al saber.

Después, si lo deseas, no hay nada malo en que intentes expresar tus conclusiones con palabras. Pero no interrumpas tu incipiente observación co n la urgencia por explicarlo todo. Al convertir tu experiencia en palabras, pierde calidad y gran parte de lo que había se queda fuera. Los pensamientos, esquemas y conceptos son siempre incompletos en comparación con la experiencia. Es como el empaquetado de lo sentido.

Si has decidido observar al pensador, descubrirás a tu personaje: lo que tú crees ser. El pensador te lo mostrará y tú lo verás. Te sorprenderá que haya estado tanto tiempo ahí sin ser visto. De ese personaje brota tu comportamiento, tu emoción, tu palabra, tu modo de estar... y tu sentir. Era el filtro de tu experiencia.

¿Por qué es tan protectora, alarmista, limitada y repetitiva esa voz que suena en tu cabeza? Sí, sí, es verdad que a veces es divertida y juguetona como un niño. Pero, en cuanto tiene oportunidad, te recuerda lo peligroso que es el mundo, sostiene extrañas y cambiantes ideas sobre el sufrimiento y ve culpa por todas partes. Funciona bajo un sistema de seguridad estandarizado, consensuado mundialmente. Se basa en historias del pasado y promueve tu desconfianza en la vida.

Es como si te dijese "En cualquier momento puedes fastidiarla, todo depende de ti, estás solo. Desconfía. Recuerda lo pequeño que eres, todo lo que has hecho mal y, sobre todo, ¡recuerda todo el dolor que has recibido! El mundo es peligroso, debes averiguar quiénes son los malos y quiénes los buenos para actuar en consecuencia". El pensador cree que el aprendizaje se fundamenta en el juicio, el miedo y el control.

No necesitas este dispositivo de seguridad. No necesitas estar preparado para cada pequeño desastre ni mantener la alarma [al–arma] en tu mente para defenderte o a huir.

En esta voz hay una profunda ansiedad, una tensión subyacente, una sensación de peligro que invoca constantemente la lucha. Hay miedo, culpa y sufrimiento encadenados. Si escuchas resonar estos ecos en tu mente, estás descubriendo el tipo de sistema operativo que rige tu experiencia. Se le ha llamado ego. Pero ahora lo llamaremos el programa. Porque no eres tú.

No puedes seguir ocultando este programa. Hay que desvelar lo falso, observarlo en el río que pasa.

Escucha todo y no creas nada.

Esa voz está especializada en buscar ahí fuera lo que está mal. Ya sabes que su excusa consiste en defenderte de todo aquello que es tan peligroso para ti. Pero observa: aunque algo no resulte peligroso, tu voz lo juzgará igualmente. Por diferente, por feo, por inútil, por lento, por repetitivo, por lo que sea. La cuestión es juzgar. La especialidad de esta voz consiste en establecer lo que ve como bueno o malo y todos los diversos grados y matices que hay entre medias. Este tipo de conocimiento, cuya premisa es el juicio, recibe todo el crédito del mundo. Pero es un falso *conocimiento*, pues no se basa en la experimentación limpia.

Una experiencia limpia no juzga, no da por cierto lo bueno y lo malo según los programas establecidos. Sin embargo, el falso conocimiento del pensador escudriña el mundo en busca de aquello que se supone que pueda ser *negativo para ti*, para combatirlo o evitarlo y también de aquello que, de nuevo suponiendo, pueda ser *positivo para ti*, para obtenerlo o imitarlo. Todo ello partiendo de la interpretación del pasado, en un claro intento de *evitar la experiencia presente*, pues el fundamento real es el temor a sentir.

En base a ese juicio seguirá creando tu personalidad, incansablemente, como una obra nunca terminada, que siempre necesita retoques. Basándose en la envidia y en el rechazo, creará polaridades para establecer lo que se ha de fabricar. Una moral basada en juicios permanecerá de fondo hasta que sea descubierto el montaje.

El conocimiento formal, basado en el pasado, es útil para las cuestiones puramente materiales. Por ejemplo, sabes que si pones la mano en el fuego te quemas, lo cual es evidente y no requiere juicio alguno. En realidad, no es ni bueno ni malo. Ni siquiera requiere miedo. Puedes contemplar una hoguera y disfrutar de su belleza sin necesidad de alarma alguna, pues conoces el fuego. El conocimiento del mundo físico no requiere del temor, pues es conocimiento.

Sin embargo, el pensador aplica el miedo a todo aquello que no es ni tan físico, ni tan evidente, como los sucesos, las relaciones humanas o el modo de pensar sobre ti mismo, haciendo de su juicio algo igual de físico y evidente. De ese modo hace que te parezcan totalmente reales los prejuicios y las experiencias del pasado interpretadas negativamente, los temores, las creencias y supersticiones, los estudios estadísticos y toda una serie inmensa y oculta de códigos de limitación y temor aprendidos.

El pensador elabora guiones de interpretación para evitar la experiencia presente y remitirte una y otra vez a un supuesto pasado más real que este momento. Pues esta es la función del programa mental: evitar el sentir puro, sea como sea, para manipularlo y convertirlo en algo relacionado con tu historia y tu personalidad. Te aseguro que evitar el sentir no es ni razonable ni lógico, simplemente es el hábito de fabricar un yo falso basado en el miedo.

Un programa llamado ego

La voz presume de indicarte lo que está bien y lo que está mal. Pero lo cierto es que realmente no sabe nada. Ella solo actualiza una y otra vez todo el condicionamiento para darle más fuerza, como si ese programa de creencias fueras tú... Esto es re-accionar. Su misión es hacer que tu personalidad cobre consistencia una y otra vez, que tu personaje se haga sólido, real y palpable, proyectando tu pasado de nuevo en tu futuro para afianzar así una "identidad" estable. Pero eso no eres tú. Es un constructo.

La voz se encarga de actualizar tu identidad falsa una y otra vez. Ella te recuerda constantemente que eres un cuerpo, y por tanto eres muy vulnerable, imperfecto y erróneo. También te recuerda que lo más importante es la seguridad, por tanto, tienes que controlar, ver lo que está bien y lo que está mal, ajustarte a un perfil de obligaciones características. Es un sistema operativo de ciclos y bucles que parece ir a alguna parte, pero siempre tiende a mantener el statu quo.

El personaje es una estructura pensada, una resistencia a lo que ocurre, a **lo que es** en este instante. Siempre hay algo que no le gusta. O es muy lento o muy rápido, o muy frío o muy caliente, o muy cerca o muy lejos. Y si te gusta, entonces no dura, no te lo mereces o prefieres que no te vean disfrutándolo. La voz representa una y otra vez este sistema general de resistencia. Observa atentamente al pensador. Descúbrelo. Tras ello está escondida tu adicción al sufrimiento.

Esta voz controla tu identidad. Su misión es *ser tú* y, simplemente, sobrevivir. Nunca puede llegar a ser tú del todo por una sencilla razón: es falso que ella seas tú. Es falso todo lo que dice. No puede hacerte feliz. Su único sustento es tu crédito. Si dejas de creer en ella, su poder simplemente desaparecerá y sentirás la verdadera libertad.

Su único sustento es tu crédito.

No intentes eliminar al personaje. No es posible acabar con el personaje luchando. ¿Quién crees que estaría luchando? El mismo personaje. La conciencia, bajo el influjo de la verdad, jamás lucha. Observa el río que pasa sin tomarte en serio tu personaje. Porque tu personaje, igual que todos los del mundo, es de risa.

No te tomes en serio a tu personaje o él te tomará a ti.

Simplemente, desde la experiencia contemplativa, conócele. No te tomes muy en serio esa voz, no dejes que te afecten sus locuras. Cuestiónala y bromea sobre ella. Esto ya indica cierto desapego.

Sonríele, vas a necesitar aprender de ella mucho tiempo más.

Invocar el silencio es volver a casa

Distensión

El entrenamiento para vivir la paz no se reduce al tiempo que dedicas cada día a la práctica formal en el recogimiento de tu casa. Es fundamental que el encuentro con el silencio se entremezcle con tu actividad diaria, de modo que la mente contemplativa participe cada vez más de lo cotidiano.

Es muy habitual sentirse preso del tiempo, con tanta actividad que cualquier atisbo de profundidad esencial queda desterrado, como mucho, a momentos ritualizados muy alejados de lo cotidiano. La separación entre nuestros momentos sagrados y nuestra vida mundana es tan radical que da la impresión de que alguna de estas dos cosas es falsa. Y normalmente es la práctica interior la que acaba perdiendo credibilidad ante el peso de la programación asentada. Has comenzado una práctica diaria de paz. Es una experiencia nueva, como un niño que crece en tu interior. Es el momento de sacarle a pasear.

Cuando, con tu incipiente práctica de la meditación del espacio mental y la observación del río que pasa, empiezas a abrir brechas de silencio en el flujo de pensamientos, ha llegado el momento de invocar el silencio interno en cualquier situación cotidiana: con frecuencia, entre las distintas escenas de tu día, espontáneamente y sin necesidad de una especial relajación, de una postura específica ni de una disposición meditativa.

Se trata de parar. Hazlo de modo natural y directo. En cualquier momento y en cualquier lugar, para tu mente, respira y vacíala.

Ya seas estudiante, ama de casa, profesor, madre, amante o albañil, desde muy joven has vivido un modelo de pensamiento que no te dejaba más opción que sentirte identificado con un cuerpo-mente cuya función es hacer, realizar, producir, obtener beneficio y rentabilizar. Este modelo te ha inducido a corroborar a cada momento ciertas creencias, pensamientos y emociones:

Mi función es realizar trabajos útiles.

En la vida nada merece la pena si no conlleva esfuerzo.

Debo ser útil porque de otro modo no puedo esperar nada bueno de la vida.

Mi creatividad consiste en mantenerme activo.

Solo merezco algo cuando he demostrado cierta utilidad o cuando he trabajado lo suficiente.

Si quiero ser verdaderamente útil, debo esforzarme.

El éxito exige sufrimiento.

Para mejorar es necesario esforzarse y luchar.

Para crecer hay que sufrir.

En general, de un modo u otro, la mayor parte de los mensajes culturales que recibas te hablarán de esfuerzo, actividad, disposición al sufrimiento y aceptación del sacrificio. Incluso en inglés hay un dicho famosísimo que reza "No pain, no gain", que se puede traducir como "Sin dolor no hay beneficio".

Por un lado, se te exige que funciones como una máquina, que realices actividades productivas, que obtengas resultados y hagas muchas cosas. Parece ser que hay que sufrir para que la cosa, por arte de magia, nos dé su premio. Y el premio consiste en las migajas por las cuales nos vendemos y renunciamos a vivir **la vida en sí**.

La conclusión, según la mentalidad productiva-sacrificada de la cultura, es que, para ser feliz, tienes que sufrir. No te hace falta profundizar mucho para darte cuenta de la locura cultural. Evidentemente, sufrir es opuesto a ser feliz.

No obstante, están disponibles una serie de recursos sociales para evadir ese sufrimiento: la televisión, las juergas, las comilonas, los deportes de competición, las apuestas, la seducción sexual, el alcohol y las drogas. Son las cosas que se supone que deben compensarte. Estas son las migajas, los extraños premios que intercambiamos por el sacrificio de la libertad. Sin embargo, esta programación sociocultural que tan sigilosamente se impone en la vida de las personas deja de funcionar a poco que despunte algo de sensibilidad en ti. Llega un momento en que no sabes para qué haces lo que haces cada día. Algo en ti no entiende bien qué está pasando. Da la impresión de que el único sentido que tiene todo es sencillamente continuar sin ir a ninguna parte, una especie de escapada hacia adelante.

Llega un momento en que las fórmulas sociales habituales que deberían evadirte y premiarte con un gran placer, ni te divierten ni te compensan. Siempre son más de lo mismo, un mismo modelo llevado de un sitio a otro. Si en el trabajo o los estudios debes parecer muy útil y eficiente, entre tus amigos debes de ser *una buena persona*, estar enterado y caer muy bien. Puedes mostrar cierta diferencia personal, pero sin salirte de la norma, sin llegar a ser un bicho raro, por supuesto. Tienes que encajar y destacar al mismo tiempo.

No hay nada auténtico bajo estos modelos programados. En el fondo lo sabes, pero puedes conformarte durante algún tiempo, asumiendo que no hay alternativa.

De modo que tienes instalado un programa en tu mente que te dice que debes obtener algo y que debes ser rentable. Eres algo así como una máquina que solo resulta aceptable si produce, sufre o se esfuerza lo más posible. Si amas a alguien, tendrás que hacer algo que demuestre que le amas, y si eso que haces te hace sufrir de algún modo, mejor, más *auténtico* será tu amor. Si no estás haciendo nada ¿cómo te va a ir bien? Debes luchar, trabajar y esforzarte o todo se derrumbará. ¡Ponte en movimiento, esfuérzate y... olvídate de la paz y el goce! Si alguien te hace algo malo, debes de responder inmediatamente a su ataque ya que, ante todo, hay que hacer algo. El miedo es el motor.

Tu mente gana inercia con los pensamientos que se suceden y agolpan, entremezclándose unos con otros, como un gran collage interior sin sentido en medio de una vorágine de cambios externos que hacen que tu conciencia gire y gire, desapareciendo, como el agua por un sumidero. Solo sientes el sinsentido.

Este ahogo de tu mente, sin lugar para la paz, sin silencio desde donde observar el río que pasa, sin contacto con tu realidad, se suele llamar estrés. Pero es mucho más sencillo llamarlo tensión. Por eso, este ejercicio se llama distensión.

En mitad del movimiento, el tiempo y la acción puedes encontrarte con la verdad incontestable: el silencio, aquí y ahora, en tu interior. En un instante, te vacías. Esto es la distensión, una práctica básica que allanará el camino de salida de esta locura.

La distensión consiste en interrumpir la actividad alocada de tu cuerpo-mente para invocar el silencio interno. Por un instante te respetas totalmente y te confías al silencio. Literalmente, te dejas en paz. El mundo no se callará, pero tú puedes acostumbrarte a encontrar en tu interior un espacio íntimo de paz total. Unos minutos o incluso segundos, si no hay más remedio, para limpiar tu mente en cualquier momento del día. Después de cambiar los pañales al niño, tras aparcar el coche, antes de hacer una llamada, en mitad del pasillo, en el cuarto de baño, ante el semáforo, delante del ordenador... Cuando cortas la dinámica productiva y operativa de tu cuerpo-mente, relegas el sueño de la vida a un segundo término, poniendo en primer lugar lo importante, la paz que habita en tu silencio, tu realidad profunda. Es una elección de poderosas consecuencias en tu vida interna y también en tu vida práctica. Puedes regresar de nuevo al juego, pero ahora estás centrado y lúcido. Una mente más limpia y ecológica se incorpora al ruidoso mundo.

Distensión es...

Suelto el tiempo.

Suelto el cuerpo.

Suelto los pensamientos.

Siento el silencio dentro de mí.

*

Primero he de soltar la resistencia a cortar con la dinámica productiva del cuerpo-mente. Suelto el tiempo.

Respiro larga y lentamente.

*

Después suelto el cuerpo y relajo todos los músculos que en este momento no necesito para sostenerme. Desmonto todas las alarmas inútiles que la mente suele mantener en marcha. Relajo hombros y manos, mantengo la cabeza en equilibrio, relajo todos los músculos del rostro, párpados, mandíbula, lengua. Toda tensión del cuerpo es atendida y deshecha.

Ahora suelto cualquier pensamiento que todavía estuviera girando en torno a la vida práctica. Sencillamente, ahora no es momento para eso. Al darme cuenta de ello, los pensamientos son dejados a un lado. Ya no los toco. Se van. Voy al silencioso fondo de mi mente.

Siento el silencio dentro de mí.
Descanso en el Ser.

Una vez que sientas que has tocado el silencio, que has limpiado, que has llegado al fondo, puedes regresar poco a poco a la conciencia ordinaria, a la percepción y al tiempo. No importa lo que haya durado tu distensión, es una cuestión de calidad.

Lee el enfoque de la distensión cada mañana y cada noche, de modo que puedas recordar la práctica en cualquier momento y la hagas varias veces durante el día, cada vez de un modo más sencillo.

Hasta que tu mente se haga más contemplativa, necesitarás parar, vaciar y sacar la basura muchas veces al día. Así estarás manifestando algunas nociones nuevas y revolucionarias:

Que el silencio es más importante que el ruido y el movimiento. Por eso lo invocas en cualquier momento.
Siempre está ahí para ti. El silencio interior es algo real, accesible, que está contigo allí donde estés.

Tú lo eliges pase lo que pase en tu vida.

Tienes la capacidad natural de invocar a voluntad el silencio en tu mente.

Hay algo más importante que todos los sucesos, vaivenes y circunstancias del día a día.

Y tú no lo estás descuidando.

Puedes regresar a casa en cualquier momento saliendo de la prisión del tiempo.

Tu identidad verdadera se encuentra en el silencio.

Cuando puedas intercambiar de un modo sencillo y natural entre la mente programada y la pureza del silencio interior, comenzarás a sentirte acompañado por algo profundo que ilumina con cierto brillo interior todo lo mismo de antes.

Respira, vacíate, entrega tu pensamiento formal y regresa al silencio ahora. Encuéntrate con tu presencia. Tu realidad está en el silencio, en total quietud, sin tensión ni miedo. Una distensión es un oasis de paz en mitad del desierto de pensamiento y actividad.

Este enfoque es esencial para tu entrenamiento de ecología mental, es una práctica en la que se apoyan todas las demás. Más tarde asociarás las distensiones a enfoques de conciencia, pero antes tienes que familiarizarte con el silencio y recordar el olvidado placer de beber de él. Está disponible, es tuyo y te hará poderoso frente a cualquier pesadilla que te aceche. Comienza a experimentar el poder de la paz.

Prácticas

Elegir un personaje X para las prácticas de perdón

Para las prácticas te pediremos a menudo que elijas una persona en la que enfocarte. Haz tus prácticas con esa persona y, si en un momento dado te parece oportuno, cambia de persona. Intenta aplicar lo que aprendes a lo que te sucede ahora en la vida y, muy específicamente, a lo que sientes. Si hay una persona en este momento con quien tienes un conflicto, aplica lo aprendido con ella. Si te sientes culpable por un suceso, aplica tu práctica a ese suceso y a ese sentir. En general, usa las personas cercanas y de tu entorno inmediato o aquellas que no puedes borrar emocionalmente de tu recuerdo.

Algunas de las prácticas del curso se refieren al personaje X. Se trata de aquella persona en la que te enfocas para realizar la práctica de perdón, sin importar que la persona en sí, sea una u otra.

Busca en tu mente una persona que te produzca rabia, dolor, decepción, tristeza o temor en este momento. Puede ser del pasado, pero que haya dejado huella y, por tanto, a menudo la recuerdes, o bien alguien presente que te provoque sentimientos de discordia o malestar sencillamente por traerlo a la mente. Piensa si a menudo sientes rabia, rencor, tristeza, decepción, rechazo por alguien o si te sientes víctima de alguien.

Lo más habitual es que sea alguien muy cercano, incluso muy querido. Que tengas que perdonarlo no significa que no sea un ser querido. ¡A las personas a las que más queremos es a las que peor tratamos! Revisa si uno de tus padres, tu pareja, algún hermano o hijo puede ser tu mejor personaje X. Puede ser que no siempre tengas problemas con él, sino solo en ciertas circunstancias o de vez en cuando pero que, precisamente por ser cercano o querido, te produzca una clara respuesta emocional. Tal vez sientas un rechazo profundo pero controlado. Cualquiera de estas relaciones te puede servir para las prácticas de perdón. Por favor, no intentes saltarte este paso usando la imagen de tu propio personaje, esa práctica es distinta y tendrá su lugar y tiempo específico.

Elige una persona. La llamaremos *personaje X*.

Descubro al pensador

Enfoque

Mirar el río que pasa

Escucho la voz que habla en mi cabeza.

En ella está el germen de mi deseo, miedo y frustración.

La escucho para conocerla, la escucho pero no la creo.

Descubro al pensador.

*

La observo desde mi fondo, sin juicios ni lucha,

sino desde el sentir presente.

*

La escucho sin crear más voces. La contemplo.

No es verdad. No es mía.

No soy yo.

*

No la juzgo. Solo la observo y la dejo ir.

Siento el espacio. Siento mi libertad.

Siento.

Descubro al pensador.

*

Descubro mi personaje y su programación:

creencias, roles, papeles, patrones...

Lo que despierta mi resistencia interior,

produciendo rabia, dolor o rechazo.

Juicios y ataques repetitivos que cambian de forma.

Le sorprendo usurpando mi experiencia.

Siento.

Descubro al pensador.

*

Donde antes había un programa ahora Yo Soy.

Celebro lo más importante que puede suceder en mi conciencia.

Sonrío, lo he visto.

*

Siento el silencio dentro de mí

Enfoque

Distensión

Practica el silencio interno en cualquier situación cotidiana,
sin necesidad de una especial relajación o una disposición meditativa.
Corta la dinámica productiva y operativa de tu cuerpo-mente tan a menudo como puedas.
Hazlo muy especialmente cuando el tiempo se te haga pesado y la existencia parezca ser un desierto.

Encuentra tu oasis.
Para absolutamente todo y haz una distensión.
Respira profunda y lentamente.

Suelto el cuerpo.

*

Distiende todos los músculos que no necesites.
No necesitas una postura especial,
simplemente recorre todo el cuerpo con tu atención
para garantizar que no quede tensión alguna.

Presta atención a tu rostro y relájalo.
Siento el silencio dentro de mí.

*

Suelta el pensamiento.
Cierra los ojos o si lo prefieres, fija tu atención en un punto.

Inspira y entrega tu conciencia al silencio.
Suelto el tiempo.

*

Deja ir tu mente.

Respira profundamente varias veces,
vacíate como si de ti saliera toda la historia.

Regresa a lo importante, únete al silencio.

Si llega un pensamiento, simplemente obsérvalo
y vuelve a vaciar tu mente diciendo:

Siento el silencio dentro de mí.

*

Disfruta de la paz en ti en este momento.
Regresa a casa una y otra vez para no olvidarla.

Siento el silencio dentro de mí.

Viaje emocional

Observación

Con la mente relajada y despejada, comienza a hacer tu introspección por escrito completando las frases que a continuación se enumeran en cada una de las capas emocionales.

Deja que tu niño interior se exprese. Da voz a tu lado más humano, honesto y espontáneo. No trates de ser racional ni coherente ni profundo ni espiritual. Déjate sentir. Una vez que des con las palabras, no pienses más, escríbelo. Es tu niño herido el que habla.

En la primera parte, la de la ira, expresa todo lo que debas expresar: no reprimas ni arregles tu manera de decirlo.

Rabia o ira

No me gusta... [Respuesta]

Me ofende... [Respuesta]

Estoy harto/a de... [Respuesta]

Estoy cansado/a de... [Respuesta]

Quiero/Deseo... [Respuesta]

Agravio y tristeza

Me entristece... [Respuesta]

Me duele que... [Respuesta]

Me siento muy herido/a por... [Respuesta]

Me decepciona que... [Respuesta]

Quiero/Deseo... [Respuesta]

Temor e inseguridad

Desconfío de que... [Respuesta]

Me asusta que... [Respuesta]

Temo que... [Respuesta]

Me da miedo que... [Respuesta]

Quiero/Deseo... [Respuesta]

Culpa y responsabilidad

Siento que... [Respuesta]

Lamento que... [Respuesta]

Perdóname por... [Respuesta]

No pensé que... [Respuesta]

Quiero/Deseo... [Respuesta]

Gratitud, perdón y comprensión

Te quiero cuando... [Respuesta]

Gracias por... [Respuesta]

Comprendo que... [Respuesta]

Te perdono por... [Respuesta]

Quiero/Deseo... [Respuesta]