

## Caminando hacia la paz cambiando nuestra relación con el pensamiento - John Ptacek

Imagina que estás parado debajo de una cascada. El agua golpea tu cabeza y hombros y te inmoviliza los pies en el suelo. El flujo constante de agua se siente bien. A veces, se siente extasiado.

Pero a menudo la fuerza del agua es excesiva. Duele. Quieres que se detenga. Inclinas un poco el cuerpo con la esperanza de encontrar un hueco en las capas de agua que caen en cascada sobre ti. Lo haces, y por un momento el dolor disminuye. Pero entonces toda la fuerza del agua te golpea de nuevo. El dolor es intenso. Te sientes atrapado.

Ahora imagina que un día, sin ninguna razón que puedas imaginar, te alejas de la cascada. No tenías idea de que había un espacio detrás de ti todo el tiempo, una caverna excavada en la roca que se adapta fácilmente a tu estructura. El alivio que sientes es inmenso. Tu cuerpo se siente ligero. Eres testigo del agua que cae a centímetros de tu nariz. Las pulgadas parecen millas. Ahora el agua comienza a fluir de ti. Lágrimas de alegría corren por tus mejillas. Te has alejado del constante torrente de agua, del ciclo interminable de placer y dolor que has estado experimentando desde que tienes memoria.

### *Presenciando el diluvio de pensamientos*

Pasamos nuestras vidas inmersos en una avalancha de pensamientos, sin darnos cuenta de que *tenemos otra dimensión de conciencia disponible*. Es una dimensión en la que llegamos a conocernos a nosotros mismos como algo más que pensadores. Al dar un paso atrás, nos convertimos en testigos de nuestros pensamientos. De los millones de pasos que hemos dado en nuestras vidas, este paso sutil pero radical puede ser el más importante porque conduce a una profunda sensación de paz.

No podemos pensar en nuestro camino hacia esta dimensión de testigos. Solo emerge cuando el pensamiento cede. Las imágenes mentales que suplicaban nuestra atención se desvanecen gradualmente en presencia de nuestra constante mirada testigo. En este momento transformador hemos dado un paso atrás desde el flujo del pensamiento hacia el espacio sereno de nuestra conciencia.

Este espacio no es tan místico como podría parecer. ¿No hemos experimentado todos momentos en los que hemos sido testigos de los pensamientos fluyendo por nuestras mentes sin ser arrastrados a su corriente?

## *No soy mis pensamientos*

¿Alguna vez te peleaste con alguien y te abstuviste de expresar un pensamiento hiriente que surgió en tu mente? ¿Cómo pudiste percibir ese pensamiento? ¿Fue iluminado por la luz de tu conciencia?

¿Alguna vez te has sentado en un avión, minutos antes del despegue, temiendo que se estrellara y no volvieras a ver a tus seres queridos? ¿Qué te impidió desabrocharte el cinturón de seguridad y salir corriendo hacia la puerta? ¿Fue porque eras consciente, aunque sólo vagamente, de que los pensamientos que desfilaban por tu mente eran un poco inverosímiles?

Experimentamos estos breves, pero reveladores, destellos de nuestra capacidad de testificar sin reconocer su valor. Pasamos por delante de ellos sin prestar atención, como haríamos con un Degas en una venta de garaje. Pero pasar un momento con los ojos claros en este espacio es observar que el territorio del pensamiento es limitado, que está contenido fácilmente dentro del espacio mayor de nuestra conciencia. *Este destello de percepción nos despertará a una nueva identidad. Al observar el pensamiento, nacemos como su testigo.*

## *Cambiando nuestra relación con el pensamiento*

Si deseamos morar en lugar de entrar y salir de esta dimensión vibrante, debemos hacer más que simplemente cambiar la forma en que pensamos; *debemos cambiar nuestra relación con el pensamiento. Debemos convertirnos en su testigo omnipresente para evitar ser su cómplice sufriente.* Útil en un momento y tortuoso al siguiente, el pensamiento es como un niño petulante que requiere nuestra atención constante.

*Como testigos del pensamiento, somos su amo.* Podemos convocarlo si deseamos hornear un pastel o dividir un átomo, y descartarlo cuando aparezca sin ser invitado. Pero para que esta relación acogedora con el pensamiento dure, debemos mantenerla permanentemente en la mira. Esto requerirá cada onza de energía que tenemos, y al principio ni siquiera eso será suficiente. Hemos sido sirvientes del pensamiento durante tanto tiempo que a menudo seguimos obediéndolo por puro hábito.

Pero con el tiempo nuestra tolerancia al sufrimiento a manos del pensamiento disminuirá. El placer ya no parecerá que merezca la pena. Y esos momentos aislados en los que vislumbramos las cadenas y poleas que impulsan nuestro proceso de pensamiento comenzarán a conectarse como estrellas en una constelación. *A medida que nos alejamos más y más del reino del pensamiento, lo veremos en su totalidad y sabremos que existimos más allá de sus fronteras.*

## Sobre el Autor



Los ensayos de John Ptacek exploran los supuestos incuestionables que limitan nuestra capacidad para la felicidad. Aparecen en su sitio web On Second Thought. Visite el sitio web / blog de John en [johnptacek.com](http://johnptacek.com).