

El pensamiento no es el enemigo, es el más fiel servidor

por Unmani | SCIENCE AND NONDUALITY, 16 septiembre 2014



Una de las razones por las que las personas tienden a entrar en el camino espiritual es para intentar lidiar con sus pensamientos, que parecen causarles tanto sufrimiento. La mayoría de los buscadores espirituales están esforzándose duramente por dejar de pensar, tratan de convertirse en "testigos" de sus pensamientos, o cambiar los pensamientos negativos por positivos. Se cree que el pensamiento es perturbador y causa ansiedad y sufrimiento. Pero todo esto está basado en un concepto erróneo de la naturaleza del pensamiento.

La naturaleza del pensamiento es tratar de proteger este cuerpo y luchar por la supervivencia de cualquier manera posible. Inocentemente trata de ayudar a explicar las cosas para intentar proporcionar relajación y aliviar la incomodidad. Trabaja horas extras en un intento de convertirnos en lo que creemos que debemos ser para poder sobrevivir en este mundo. El pensamiento crea estrategias y manipula todo lo que sea necesario para hacer su trabajo. Estas estrategias fueron aprendidas a temprana edad como resultado de diversos traumas o desilusiones que tal vez en aquel momento sentimos como una cuestión de vida o muerte. Ahora que somos adultos dichas estrategias se repiten inocentemente una y otra vez, ante el menor indicio de una situación similar. El pensamiento es un buen protector.

Por supuesto muchas situaciones presentes no siempre requieren de tales estrategias de protección, y con frecuencia nos gustaría vivir de una manera más desprotegida. Como adultos con sentido común podemos ver que estas situaciones no siempre son asunto de vida o muerte y, sin embargo, estos mecanismos de pensamiento aún podrían funcionar porque esta es la única forma en que el pensamiento sabe manejar este tipo de situaciones. Dado que conocemos estos mecanismos, sus métodos estratégicos y también las sensaciones físicas y demás añadidos que los acompañan, podemos comenzar a reconocerlos como viejos amigos leales que siempre han estado ahí para ofrecer sus servicios cuando sea necesario. Son bienvenidos a continuar haciendo su trabajo, pero en lugar de centrar toda la atención en lo importante que se supone que es el pensamiento, podemos sentir lo que está sucediendo físicamente y podemos reconocer que este cuerpo está lidiando con lo que percibe como una amenaza.

Cuando nos identificamos a nosotros mismos como lo que pensamos, se le da mucha importancia al pensamiento. Se cree realmente que tiene significado cuanto dice. En la medida en que empezamos a ver que lo que realmente "soy" es *consciente* del pensamiento, y por lo tanto no es pensamiento, podemos ver que cada pensamiento, aunque solo intente ayudar inocentemente, a la vez, nunca dice nada sobre "mi". Esta es la libertad de ver realmente y continuar explorando la naturaleza del pensamiento sin que signifique nada. Incluso si el pensamiento va acompañado de sentimientos y sensaciones incómodas, estos tampoco se refieren a "mi". Todo puede ser sentido y experimentado simplemente tal como es, sin el drama añadido de lo que significan los pensamientos. Esto no es un escape de los sentimientos, y ciertamente no puede hacer de repente que todo sea mejor o más cómodo, pero reduce la capa adicional de dramatización sobre cada sentimiento que lo remite a un "yo" imaginario.

Como en el camino espiritual tratamos de controlar o lidiar con nuestros pensamientos, pasamos por alto que eso que dice que el pensamiento es perturbador, también es un pensamiento. Este pensamiento ha tomado una especial posición de digna superioridad espiritual al mirar al resto de los pensamientos como si fuesen inferiores. Pero si vemos que este es también otro servicial pensamiento, nos deja absolutamente sin la vía o sin la necesidad de lidiar con los pensamientos. Todo lo que queda es gratitud y compasión por el pensamiento, y al mismo tiempo ver que el pensamiento realmente no sabe cómo responder espontáneamente a una situación presente. La vida misma se vive libremente a pesar del parloteo del pensamiento. El pensamiento nunca puede perturbar lo que realmente eres, porque simplemente no es tan importante.

No hay necesidad de convertir al pensamiento en enemigo porque eso mismo le da mucha más importancia de la que en realidad tiene. Ya eres consciente del pensamiento, del mismo modo que eres consciente de cada experiencia. No tiene ni más ni menos valor que cualquier otra cosa que suceda. Es bienvenido, simplemente porque está aquí. Aunque el cuerpo a veces lo hace, quien realmente *eres* nunca necesita de la protección y los servicios del pensamiento. Tu eres siempre abierto y libre, solo juegas a ser limitado y necesitar protección. Al ver la naturaleza del pensamiento como un fiel servidor, hay cada vez más una vívida experiencia de esta apertura que se desenvuelve naturalmente por sí misma en su propio momento.

(Traducción de Agustina Villar)

Fuente: *Science and Nonduality* (<https://www.scienceandnonduality.com/>)