

Como observar Principios básicos

*Tu trabajo es descubrir tu trabajo
Y entonces con todo tu corazón
Entregarte a él.
(Buda. Dhammapada, 62)*

La práctica de la autoobservación incluye la práctica de “encontrarte a ti mismo”, ubicándote en el tiempo y el espacio, en el cuerpo pero no como el cuerpo, y luego dirigir al cuerpo: esto es conocido como recuerdo de sí. La autoobservación y el recuerdo de sí van juntos como derecha e izquierda; solo una sola cosa. La autoobservación es una práctica y es parte de un sistema de prácticas que tomadas juntas se han llamado tradicionalmente “El Trabajo”. Es decir, estas prácticas son la tarea dada al alma para que se desarrolle en la escuela de la Tierra. Se nos da la oportunidad en cuanto seres humanos, de aprender cómo trabajar de manera que nos desarrollemos y maduremos como almas y por lo tanto nos volvamos útiles a nuestro Creador y a Su creación. Las almas maduras saben como trabajar y hacen su trabajo. Buda lo llama “El camino de la perfección” (Dhammapada, 96). La autoobservación es, por lo tanto, una práctica legítima y un camino de poder, así que debe ser practicada de acuerdo a sus leyes. Los malos hábitos se multiplican y acarrearán varios problemas, mientras que el practicante honesto y atento siempre tendrá una fuente de ayuda interior que lo sostenga durante las etapas difíciles y las batallas.

Los cuatro principios fundamentales de la autoobservación son los siguientes:

1) No juzgar: este es el principio más difícil de comprender. La mente es el juez, constantemente juzgando a cada persona, evento y cosa que ocurre en la vida. Juzga para poder archivar / almacenar la información. Lo hace estableciendo dos grandes categorías en las cuales archiva a toda la gente, eventos o cosas que suceden en la vida: me gusta / no me gusta (o bueno /malo, etc.) Entonces, por asociación (comparación y contraste) juzga cada cosa, constantemente, para poder etiquetar y archivar todo. También juzga cada una de mis acciones para crear la ilusión de separación entre yo y la acción: digo palabras crueles, luego juzgo esas palabras como malas y, al hacerlo, creo la ilusión de que yo estoy separado de la acción que estoy juzgando. En el momento en que hay culpa, hay separación con respecto a lo que se culpa. De este modo, me evito a mí mismo el ver y sentir mi comportamiento y tomar la completa responsabilidad del hecho, me evito el ser dueño de mi comportamiento. El juicio me mantiene ciego de mí mismo. Y yo creo totalmente en este proceso de juicio, ya sea aceptando o rechazando lo que me dice. De cualquier forma, yo estoy “identificado” (“yo soy eso”) con el proceso de enjuiciar. Él manda, yo obedezco sin hacer preguntas.

Así que, observar sin juicio significa sostener la atención en las sensaciones del cuerpo, permanecer estable y sin mover en el cuerpo, relajar el cuerpo, y permitir que el proceso se disuelva. Cuando el complejo intelectual-emocional desata un movimiento que no es adecuado para la situación del momento, dejo que ese movimiento de pensamiento y/o de emoción me recuerde estabilizar y mantener la atención fija en las sensaciones del cuerpo -estar presente en el cuerpo sin agarrarme (“identificarse con”) al pensamiento o a la emoción: me encuentro a mí mismo, controlo al cuerpo-. Entonces veo qué sucede con la energía del pensamiento/emoción cuando no la sigo o no permito que capture mi atención. Así como un venado escondido en las hierbas cuando el cazador acecha, deja la atención permanecer totalmente inmóvil, fija, estable frente al complejo intelectual-emocional que busca atraer a la atención para capturarla y consumirla para sus propios habituales y bien establecidos propósitos, es decir, restablecer y/o mantener sus patrones.

La ley del mantenimiento: lo que no se alimenta se debilita; lo que se alimenta de la atención y se fortalece, mientras que la atención se debilita, es capturada por cada leve brisa, fácilmente distraída y tomada por cada mínimo pensamiento / emoción; o bien la atención se alimenta del complejo intelectual-emocional y se fortalece, se vuelve más estable, capaz de mantenerse inalterada por periodos de tiempo más largos, capaz de evitar la distracción, capaz de permanecer libre y estable en medio de las feroces tormentas intelectuales/emocionales. El propósito del alma madura es una atención libre y estable aún en el momento de la muerte del cuerpo. El alma es atención; no pone atención, es atención (consciencia). Yo soy atención.

2) No cambiar lo que es observado: esto también es difícil de comprender porque el impulso por cambiar lo que observo en mi comportamiento es una trampa que me mantiene esclavizado en un ciclo sin fin de culpa y recriminación. Es como un juez que trata de cambiar lo que es observado – este juicio que comanda cambiar cualquier comportamiento captura inmediatamente la atención y la proyecta a un estado de “identificación” con lo que es observado. La atención ya no está libre y estable, sino capturada y consumida por la mente que juzga, la cual por asociación (comparación y contraste) está etiquetando y archivando el comportamiento en su amplia bodega compuesta de “me gusta/no me gusta” o “bueno/malo”, etc. En el momento en que me pierdo etiquetando el comportamiento como “malo” dejo de observar. Me vuelvo el que juzga y la atención está consumida por eso. Ya no puedo dirigir la atención a las funciones internas del cuerpo, porque la misma está tomada por el juicio. A este punto estoy identificado con el comportamiento, y siendo este juzgado como “malo”, entonces emerge la orden de cambiarme a mí mismo, como en: “tengo que dejar de fumar. Fumar es malo”. Esto en sí puede ser cierto, pero con la identificación, el mensaje se vuelve “Yo soy malo y tengo que cambiar”. El juicio se alimenta de la atención; el hábito debe ser alimentado para mantenerse vivo y crecer.

Pero, cuando la atención permanece estable e inalterada, enfocada en la sensación del cuerpo y manteniendo el cuerpo relajado, entonces el juez no tiene a donde ir, solo le queda alimentar a la atención estable e inalterada. Pensamiento y emoción = energía del cuerpo. La primera ley de la materia (física de Newton) es : la materia (que es energía) no se crea ni se destruye, sólo se transforma. Por lo tanto, cuando hay un influjo de energía en el cuerpo (el cual es constante: “danos hoy nuestro pan de cada día” como lo dicen los Evangelios) esta energía es capturada (robada) por el complejo intelectual-emocional y usada para recrear los psico-dramas. La energía tiene que ir a algún lado, por ley, así que si no es consumida por el complejo intelectual-emocional como psico-drama, entonces debe ser transformada en alimento para la atención de acuerdo a la ley. El psico-drama es como sigue: lucho por cambiarme basado en el juicio “no sirvo para nada/soy malo/estoy equivocado” = una vida de drama para cambiar lo que soy. La alternativa es observar sin caer en la identificación con el proceso del juicio, aceptando todo lo que vea, permitiendo que se quede en el cuerpo, y no hacer absolutamente nada al respecto – simplemente observar, relajar, aceptar, permitir – sin estar ni a favor ni en contra. En las antiguas escuelas espirituales esta práctica se llamaba “neti-neti” = “ni esto-ni aquello”. En las escuelas chamánicas esta práctica era conocida como “no hacer”. También se llamaba “parar el mundo”. Solo una alma madura comprende y obedece la ley de la atención. Aquel que no sigue la ley es un prisionero, un esclavo, esclavizado por la “identificación” toda la vida haciendo exactamente lo que le dice el juez, sin cuestionamiento, en el sufrimiento y en el dolor. Esta identificación constante con el proceso de juicio es conocida como “contaminación”.

3) Mantener la atención en la sensación del cuerpo teniendo el cuerpo relajado: no hay observación sin sensación es otra manera de describir este principio. Esto es llamado en algunas tradiciones “recuerdo de sí”. O sea, es la primera etapa del recuerdo de sí: me encuentro a mí mismo. La autoobservación sola no es suficiente si al mismo tiempo no me recuerdo a mí mismo – es decir que, cuando observo, primero debo encontrarme a mí mismo, debo localizarme en el tiempo y el espacio, en el cuerpo, en el presente. Al mismo tiempo en que estoy observando, mantengo parte de mi atención enfocada en la sensación del cuerpo. Siempre hay sensación en el cuerpo; puede ser experimentada desde el interior del cuerpo y desde el exterior, observándola de ambos modos. Pero a menos que pueda arraigar la observación manteniendo la atención en la sensación del cuerpo (la sensación de la energía moviéndose en el cuerpo, la sensación del pensamiento moviéndose, la sensación de la emoción moviéndose, la sensación de la tensión física en los músculos, la sensación de relajación, de adormecimiento, las sensaciones llegando a la máquina a través de los cinco sentidos: vista, olfato, gusta, tacto, oído – todo esto es lo que se entiende por “sensación”) entonces la observación nace solamente desde el centro intelectual. Por lo tanto, no está arraigada y simplemente se suma a la locura. Lleva a fantasías del tipo: mírame, estoy “trabajando”; o: mírame, estoy en el “Trabajo” y “trabajo” todo el tiempo. Algo así. La mente mentirá. Se imaginará que hay Trabajo mientras que de hecho no pasa nada. Entonces, las primeras tres leyes de la autoobservación son:

Autoobservación sin juicio
No cambiar lo que es observado
No hay observación sin sensación

La atención debe permanecer arraigada = presente, enfocada en lo que está justo frente a mí. Qué mejor manera que enfocarme en el cuerpo, a través de cual fluyen todas las “impresiones”. El cuerpo siempre y sólo está en el presente; el cuerpo es sólo un fenómeno del presente.

La mente divaga fuera del presente, el resto del cuerpo no. La sensación siempre sólo es un fenómeno del presente. Debo recordar que “estoy aquí ahora” en este lugar, en este momento. De otro modo sólo se trata de imaginación, pretensión, que nace del intelecto y sin tener ningún arraigo o presencia. Siempre hay sensación en el cuerpo. Siente las extremidades (trata de sentir el dedo gordo derecho sin mirarlo), siente el peso y la masa del cuerpo. Otra buena práctica para sentir el cuerpo es mantener ambos pies en el piso con la espina dorsal bien derecha y en una postura relajada. Esto es llamado “la práctica de la sensación corporal”, porque a) regresará inmediatamente la atención (que es lo que soy) al cuerpo, la arraigará, y pondrá la atención en su sitio, es decir, en el cuerpo; b) enfocará la atención en el cuerpo y sus sensaciones; c) alejará el enfoque de la atención de la mente y de mi estado de ánimo, y lo colocará en el presente. A partir de allí tendré la posibilidad de ser libre de escoger, en lugar de que sea mi estado de ánimo el que escoja por mí, hable por mí y actúe por mí.

En otras palabras, puedo al fin ser un ser humano y no una máquina de hábitos, parecida a un robot en piloto automático. El esfuerzo consiste siempre en liberar en todo momento la atención (que es lo que soy), de modo que no sea capturada y consumida por la fuerza de los hábitos del cuerpo, sino que sea libre de escoger de acuerdo al propósito, no según el humor del momento. La actitud de la mayoría de los seres humanos está determinada por su humor, por lo tanto son esclavos de éste. Es el humor el que piensa por ellos, habla por ellos y actúa por ellos. El humor es como el clima – una nube en el cielo no es de mi incumbencia, ni puedo hacer nada al respecto sino simplemente observarla; de igual manera, el humor es el clima interior, una nube que está pasando a través del cielo interno. No soy yo, no tiene por que afectarme de ninguna manera, y así como la nube, no es de mi incumbencia ni de mi interés. Soy libre de escoger mi actitud en todo momento, independientemente de las circunstancias internas o externas. Cada vez que estoy en un conflicto emocional de cualquier tipo, está la práctica de la sensación corporal para ayudarme a no identificarme: llevo la atención a sentir el cuerpo por dentro y fuera. Esto es autoobservación con recuerdo de sí.

4) Ser despiadadamente honesto con uno mismo (de la enseñanza de Mister Lee Lozowick) también significa: digo la verdad sobre mí, sin importar lo que puedan pensar de mí los demás. Este tipo de honestidad es crucial en la autoobservación. Sin ella, nos unimos a la masa de la humanidad, cuya principal preocupación es verse bien ante los demás. Así que esta “honestidad despiadada consigo mismo” puede ser llamada la cuarta ley de la autoobservación porque me mantiene honesto y en el proceso produce un hermoso fruto que es la humildad. La humildad es un regalo, es la gracia y llega a aquel que trabaja en sí mismo con honestidad. Es fácil para mí mentirme y lo hago todo el tiempo. Tengo una imagen de mí que me ve a mí mismo como justo, bueno, noble, todas las virtudes admirables; o puede ser que la imagen sea de malvado, feo, como en “no valgo nada”. Ambas son falsas, porque ambas son parciales, incompletas. Pretendo ser esto también frente a los demás. Y por dentro estoy ciego a mis propias contradicciones. Son estos hábitos de comportamiento los que contradicen esta imagen de mí y mis mentiras evitan que la vea y la sufra. Cuando practico la “honestidad despiadada sobre mí mismo” aprendo lo que significa sufrimiento voluntario porque comenzaré a ver mis contradicciones sin mentiras ni juicio, simplemente como son en mí. Y voy a sufrir. El Trabajo me pide permanecer en este dolor, sin hacer nada, sin tratar de cambiar nada, sin juzgar nada, simplemente sintiendo totalmente el dolor sin juzgarlo ni bueno ni malo, correcto o incorrecto. Simplemente permanecer en el dolor y permitirle ser sentido a través del cuerpo. El dolor emocional o psicológico es energía en el cuerpo. Nada más. El cuerpo sabe que hacer con la energía pero solo cuando no interfiere. Pero mis hábitos interfieren: pienso acerca del dolor, reacciono al dolor, juzgo al dolor, lucho contra el dolor, trato de “arreglar” el dolor, y así continúa. Interfiero a través de mi comportamiento habitual. Por lo tanto, el dolor se vuelve peor; se amplifica. Pero si simplemente permanezco en el dolor, sin hacer nada, solo sintiendo el cuerpo y el dolor, entonces el cuerpo transforma la energía. Con la identificación alimento al dolor; mientras que con la observación sin juicio y permaneciendo en el dolor, sintiendo el cuerpo, es él que me alimenta: esta es una ecuación metafísica. En la física de Newton, la primera ley del movimiento dice: “un objeto en movimiento (dolor) tiende a permanecer en movimiento, a menos que una fuerza externa (autoobservación sin juicio) actúe sobre él”.

Mr. E.J. Gold ha dicho, “la máquina biológica humana es un aparato transformacional”, la cual sabe que hacer con la energía si yo no interfiere. Velo una vez y nunca jamás tendrás la misma relación con tu dolor emocional, no podrás. Esto no significa que cesen los hábitos. Por supuesto que no. Pero mi relación con el hábito es diferente. Esto hace toda la diferencia.