

capitulo seis

Un universo dentro

Trabajar con pensamientos

Este nivel sutil de pensamiento, este diálogo interno es lo que somos. Así es como funcionamos. Hacemos todo porque nuestro diálogo interno nos dice que lo hagamos. Incluso si es esperar para ver dónde estará la conciencia vete, esta todo dirigido pero no lo ves. Crees que lo hizo por sí mismo, que está ahí detrás de tu cabeza dirigiendo el espectáculo, dirigiendo todo. Ese es el nivel sutil del pensamiento. Pero no estamos acostumbrados a dar marcha atrás y reconocer que esto es dirigir, y esos son pensamientos. En ese diálogo interno está todo nuestro motivación. 1

En este capítulo veremos cómo podemos tomar conciencia de una faceta de la mente, la de la facultad de pensar. Veremos de dos maneras principales: primero, cómo la facultad de pensar se vuelve tan fácilmente dominante en la mente, y las formas de trabajar con eso; y segundo, al pensar como un proceso, indicándonos que miremos directamente la naturaleza de un pensamiento.

En algunas tradiciones budistas, 'mente' se usa como abreviatura para indicar actividad mental y, en particular, pensamiento. En el budismo primitivo, el pensamiento, aunque parte de la mente, tiende a distinguirse de la mente en general. Pensar es visto como una facultad mental entre muchas que nos ayuda a construir y navegar nuestro camino a través de nuestro mundo. Aunque los pensamientos y las imágenes en la mente son solo una parte de la mente, son una gran parte de la creación de un mundo ilusorio, cegándonos de lo que realmente está sucediendo.

A través de nuestras mentes, creamos nuestro mundo cuando muchas funciones diferentes se combinan en un todo perfecto y convincente. Reforzamos esta convicción cada vez que consideramos que nuestra experiencia sensorial es sólida y real en lugar de momentánea y efímera. Esto sucede más fácilmente cuando prestamos más atención a lo que vemos, escuchamos o tocamos en lugar de investigar cómo sucede.

Mientras continuamos mirando hacia afuera para buscar el significado de nuestros contactos sensoriales, siempre nos perderemos lo más significativo. En la meditación, hacemos ese movimiento contrario a la intuición para mirar hacia adentro a lo que llamamos 'mente' para ver por nosotros mismos cómo todo sucede. Sin ese gesto de mirar hacia adentro, siempre estamos rozando la superficie de nuestra experiencia. Mirando superficialmente y en la dirección equivocada, ¿cómo podemos esperar entender realmente nosotros mismos y nuestro mundo?

Cuando miramos externamente, invariablemente significa que no somos conscientes de cómo nos relacionamos con nuestra experiencia y pasamos por alto cuán involucrados estamos con los contenidos de la mente. A pesar de la

cualidad nebulosa de la mente, podemos sentirla directamente, pero perdernos en el pensamiento oscurece lo que podemos aprender. Para reconocer la mente con mayor claridad, puede ser útil identificar sus funciones discretas, como pensar, imaginar, recordar o anticipar. La mente funciona de todas estas maneras diferentes y más.

Cuando somos conscientes, cuando percibimos cosas o cuando tomamos decisiones, todos estos procesos ocurren en la mente. Cuando somos conscientes de cualquiera de estas funciones o procesos mentales, podemos decir que somos conscientes de la mente.

Más que cualquier otra función, asociamos la mente con nuestra capacidad de pensar. Solemos identificar nuestros pensamientos con quienes somos. Son 'mis' pensamientos. 'Estoy pensando.' Podemos verbalizar nuestros pensamientos, pero si elegimos no hacerlo, seguirán siendo una parte privada y personal de nuestro mundo interior. Podemos comunicar nuestros pensamientos a través del lenguaje hablado o escrito, o podemos tener una conversación completa y silenciosa con nosotros mismos.

Es importante que aprendamos a tomar conciencia del proceso mental de pensar. Cuando hacemos esto, comprendemos mejor cómo nos hablamos a nosotros mismos y accedemos a algunos de los puntos de vista que tenemos. También aprendemos mucho al aplicar la perspectiva de la Visión Correcta a nuestros pensamientos. Cuando somos capaces de ver un pensamiento simplemente como un pensamiento que surge en la mente, existe el potencial para una visión profunda de la naturaleza de anattā (no del yo). ¿Quién o qué está pensando este pensamiento sino yo?

Creando nuestro mundo

El pensamiento puede organizar el mundo tan bien que ya no eres capaz para verlo. [2](#)

Probablemente pensamos poco en cuánto de lo que tomamos como la realidad de nuestro mundo sensorial externo se produce, fabrica y construye en nuestras mentes. Tomamos información a través de nuestros sentidos de las imágenes, los sonidos y las sensaciones táctiles que nos rodean, y todos se mezclan e impactan en los patrones existentes en la mente: patrones de pensamiento, de percepción y de recuerdo, por nombrar solo algunos. Los hilos de la experiencia se tejen constantemente para renovar y reforzar un sentido de quién soy.

Los científicos han estudiado los fenómenos del pensamiento y han descubierto que muchos de los pensamientos que tenemos, ya los hemos pensado antes, tal vez hasta el setenta por ciento. Muchos de estos surgirán en la mente varias veces. ¡Realmente nos gusta repetirnos! Piense en la cantidad de veces que ha surgido en su mente el mismo pensamiento o pensamientos muy similares sobre un mismo tema.

Tal vez pueda recordar un viaje que emprendió en el que se sintió un poco ansioso. Tal vez tu tren tenía una conexión estrecha y una imagen repetida apareció en tu mente: estás corriendo hacia el próximo tren, cargado con equipaje pesado. Hay una sensación de estar apurado y bajo presión y varios tipos de pensamientos de 'qué pasaría si'. Estos pensamientos e imágenes repetitivos, independientemente de si son precisos o no, son parte del proceso de inconsciencia.

refuerzo de nuestras ideas sobre quiénes somos y cómo es el mundo.

Una gran parte de cómo creamos nuestro mundo es a través de nuestros pensamientos, ya sea que los hablemos en voz alta o que permanezcan como parte de nuestras silenciosas reflexiones internas. Estamos en un diálogo casi continuo con nosotros mismos a través de nuestros pensamientos dirigidos e intencionales, nuestra imaginación, nuestras conversaciones ensayadas con otros y nuestros sueños nocturnos y diurnos. Algunos pensamientos son obvios y podemos recordarlos con bastante facilidad, mientras que otros son mucho más sutiles.

El tipo de pensamientos internos que tenemos y la forma en que nos hablamos a nosotros mismos determina nuestra topografía interna. Eventualmente, esto se extenderá a nuestra vida. Si habitualmente nos hablamos a nosotros mismos con irritación o juicio, dándonos cuenta constantemente de que nos quedamos cortos, esto se manifestará de alguna manera. Tal vez nuestra postura física se vuelve un poco resignada y desplomada como si estuviéramos defendiéndonos regularmente de los golpes, lo cual en cierto modo lo hacemos. Emocionalmente, podemos ponernos un poco a la defensiva, como si la forma en que nos hablamos a nosotros mismos informara cómo hemos llegado a esperar que los demás nos hablen. Sin duda, algunos de ellos confirmarán nuestras expectativas y otros pueden volverse indebidamente solícitos, pensando en privado que somos demasiado sensibles.

Mente narrativa

A la mayoría de nosotros nos encanta una buena historia. Ya sea leyendo una novela o pegados a una película de gran éxito o una caja adictiva, disfrutamos perdernos en un mundo que no es el nuestro. Respondemos instintivamente a una imagen fuerte, una gran prosa o una caracterización sutil. Alimenta algo en nuestra psique. El poder de una simple frase puede

evocar todo un mundo interior o conmovernos inesperadamente hasta las lágrimas o rabia.

En septiembre de 2019, la activista estudiantil Greta Thunberg se dirigió a las Naciones Unidas. La conferencia en la que estaba hablando fue televisada internacionalmente, por lo que todo el mundo la escuchó usar la frase 'Tengo un sueño'. Esas simples palabras de una niña de dieciséis años se convirtieron en palabras de un poder increíble al evocar la pasión, el coraje y el carisma de Martin Luther King, junto con los valores de libertad y justicia en el corazón del movimiento estadounidense por los derechos civiles durante sesenta años. atrás. En cuatro palabras, vinculó todos esos fuertes sentimientos y valores con la urgente necesidad de actuar ya contra el cambio climático y el calentamiento global.

Las palabras y las historias perduran en el tiempo y convocan un mundo. Crecí con las palabras 'No preguntes qué puede hacer tu país por ti, sino qué puedes hacer tú por tu país' incrustadas en mi mente. Por alguna razón, los asocié fuertemente no con John F.

El discurso inaugural de Kennedy pero con Winston Churchill y un poderoso llamado a las armas durante la Segunda Guerra Mundial. Solo mientras revisaba mis datos para este libro descubrí mi error. Las historias tienen poder, para bien y para mal, ¡pero no siempre son ciertas!

Nuestros pensamientos ayudan a crear la narrativa de nuestras vidas. A veces la narrativa o la historia es buena y nos gusta. Es positivo y lleno de posibilidades; nos sentimos bastante satisfechos con él. Quizá sea la historia de una vida en la que por lo general las cosas nos van bien y, en general, actuamos bien dentro de ella, sobre todo con aquellas personas que son importantes para nosotros. A veces la historia está llena de aflicción

y dificultad y luchamos con el dukkha en nuestras vidas. La historia puede ser de arrepentimiento, de 'lo que podría ser si las cosas fueran diferentes', y esto influye en cómo nos sentimos acerca de nuestra vida.

Aunque podemos tender a inclinarnos hacia un lado o hacia el otro, por lo general tenemos narraciones agradables y desagradables en el transcurso de nuestras vidas, incluso en el transcurso de una sola hora. Lo que llamo 'la historia' es cómo pensamos, a menudo de manera bastante inconsciente, sobre nuestras vidas, ya sea que nos hayan sucedido cosas buenas o malas. Son los datos en bruto de la experiencia interpretados y expresados a través del lenguaje: la historia que nos contamos a nosotros mismos.

Los pensamientos, por supuesto, no crean una historia solos. En el delicado y complejo territorio de la mente siempre hay varios jugadores activos en cada momento. Una historia es una mezcla potente de pensamientos e imágenes en la mente, pero también sentimientos que son agradables o desagradables y muchos que son lo suficientemente neutrales como para pasar desapercibidos. Numerosas sensaciones en el cuerpo: un sonido en el pecho, calor en el vientre, presión en la cabeza o el cuello, la lentitud o rapidez de la respiración, todas juegan su parte. Juntos, una combinación de estos elementos puede provocar el surgimiento de emociones que impulsan aún más pensamientos que se derraman en el habla y el comportamiento.

Un factor crucial en el proceso de pensamiento es una maravillosa palabra pali, papañca, que significa proliferación. Me refiero a esto en el capítulo 1 en relación con la mente que "piensa sobre" en lugar de quedarse con la experiencia directa. Es aún más relevante cuando se habla de la mente narrativa. Lo que prolifera es el pensamiento mismo, desbordándose como una cascada, en un torrente de pensamientos,

imágenes e ideas. Los datos en bruto de nuestra experiencia sensorial se empapan y ahogan (fuera) en el proceso.

Lo que comienza como una pequeña corriente de pensamientos se vuelve más fuerte y poderoso. Los pensamientos y las imágenes son reimaginados y reinterpretados a través de repetidos repiques inconscientes sobre ellos, como un saxofonista de jazz improvisando su camino a través de un set. La naturaleza de la mente es pensar, y no hay nada malo o defectuoso en ello, pero cuando el pensamiento prolifera y se entrelaza con emociones fuertes, es muy difícil permanecer consciente; es probable que seamos atraídos hacia y perderse en el drama del contenido.

A veces lo peor que puede pasar es que la mente pierda mucho tiempo asociando libremente cuando queremos estar meditando. Se pueden pasar muchas horas con la mente tomando y depositando ideas, moviéndose de una a otra, sin apenas darse cuenta de los saltos de un tema a otro a través de un pequeño enlace. Nuestros ensueños, por placenteros que parezcan, son un callejón sin salida espiritual. Nos alejan de nuestra experiencia en el momento presente y nos alejan de la conciencia. A veces podemos asombrarnos de cómo ha sucedido – '¿Cómo diablos terminé pensando en eso?'

Es cuando fijamos nuestro pensamiento en sucesos dolorosos o difíciles que la tendencia de la mente a proliferar realmente puede causar problemas. Somos absorbidos por el contenido de la historia y un vórtice de pensamientos de mayor intensidad y volumen puede llevarnos a lugares de sufrimiento y confusión en la mente. Cuanto más frecuentemente sucede esto, más profundos se desgastan los surcos del hábito en nuestra estructura mental. Puede ser una sensación muy extraña cuando

despertamos de una historia poderosa y nos damos cuenta de que nuestro viaje interior hacia una pesadilla no guarda relación con la realidad.

No en vano esta frase atribuida a Mark Twain se cita con tanta frecuencia (mal): 'Algunas de las peores cosas de mi vida nunca sucedieron'. Hay una cualidad seductora en el pensamiento que encontramos difícil de resistir: es el factor 'todo sobre mí'. Los pensamientos actúan como la pieza central que gira en torno a la estrella del espectáculo, que por supuesto soy yo. Es lo que pienso o no pienso, mis puntos de vista, ideas y opiniones, lo que es importante para mí. Nuestros pensamientos refuerzan un sólido sentido de uno mismo. Incluso cuando los pensamientos son desagradables, ganamos seguridad al confiar en nuestro proceso de pensamiento para continuar. asegurarnos de lo que somos.

Cuando los pensamientos interactúan con los sentimientos y las sensaciones corporales, la combinación alimenta una reacción emocional. Sin conciencia, algunos pensamientos pueden estar condicionados por una sensación pasajera de mal humor, y antes de que te des cuenta, el estado de ánimo se ha convertido en un estado de ánimo más fijo de depresión. Más pensamientos como 'Nunca saldré de esto' cavan un hoyo más profundo para el estado de ánimo y un círculo vicioso hace girar más pensamientos y otras emociones: ¡un descenso perfecto al infierno!

Creamos nuestros propios infiernos cuando nuestros pensamientos se descontrolan, así como nuestros propios cielos temporales. Pero en cada momento, existe el potencial de reconocer lo que sea que esté sucediendo y saberlo más objetivamente. Incluso con una mente revuelta, confundida y conflictiva, podemos tomar conciencia tanto de la totalidad (la mente conflictiva) como de los componentes individuales de los pensamientos, sentimientos, juicios, etc. Cada momento de reconocimiento claro puede traernos una mente y

cuerpo con un poco menos de agitación y un poco más de paz.

Una vez que saboreamos la paz, nos sentimos mucho más motivados para tratar de mantener nuestra conciencia en marcha.

Etiquetado de pensamientos: una estrategia provisional

Todos tenemos múltiples historias que se desarrollan por docenas todos los días. en nuestras mentes acerca de nosotros mismos y de otros con los que nos encontramos o en los que pensamos.

Somos (o son) la persona inteligente con buenas ideas en el trabajo, el vago perezoso que no se molesta en hacer esa tarea aburrida, el buen meditador que se sienta todas las mañanas, el mal meditador (podemos encontrar muchas razones aquí), el practicante culpable que se irrita, el codicioso que come más galletas con el café de la mañana, el amante, el padre ansioso, la lista continúa.

Para comenzar a controlar la mente narrativa, puede ser muy útil objetivar el tipo de pensamientos que tenemos. No necesitamos hacer esto por mucho tiempo pero, como medida temporal, para volvernos más conscientes de algunos de los patrones en la mente, podemos usar la técnica de etiquetar. En cualquier momento dado, resumimos lo que está haciendo la mente pensante desde la perspectiva de la conciencia y la Visión Correcta. La simple práctica de dar una etiqueta mental suave a los tipos de pensamientos que tenemos evita que las historias se arraiguen demasiado. Empezamos a conocer la mente de una forma ligeramente nueva. Puede ser tan simple como etiquetar 'pensamiento' cada vez que note que ocurren pensamientos.

Cuando etiquetamos pensamientos o emociones, no estamos tratando de evitar que sucedan o hacer que desaparezcan. El etiquetado es simplemente una herramienta que nos ayuda a aprender a reconocer lo que está sucediendo. Aplicamos el principio de que estamos menos interesados en el contenido de lo que está sucediendo que en el proceso de observar la experiencia, en este caso, pensar.

Examinar nuestros pensamientos puede comenzar a cambiar la relación de una en la que estamos estrechamente ligados a nuestros pensamientos a una más espaciosa, dentro de la cual aprendemos a notar qué tipo de pensamientos son. ¿Conducen a nuestra propia felicidad y bienestar? ¿Están contribuyendo a bajar nuestro estado de ánimo o establecer una relación de confrontación con los demás? Con una conciencia suave y curiosa, vemos cuando la forma en que pensamos conduce a la visión clara de la sabiduría o a promover la agenda de los 'venenos' del deseo, la aversión y la ilusión.

Los pensamientos pueden tener mucho ímpetu, especialmente cuando están alimentados por emociones invisibles, por lo que puede ser difícil crear distancia con ellos. Se vuelve muy difícil no creer en la historia y, sin saberlo, el sentido de uno mismo se vuelve más fuerte a través de esta creencia y de la identificación con los pensamientos como 'yo', el pensador. Nos involucramos cada vez más en una historia sobre lo que está sucediendo, y la etiqueta puede ser una forma de reorientarnos en el presente y volver a conectarnos con nuestra experiencia directa.

El etiquetado funciona mediante el reconocimiento de diferentes tipos de actividad mental; estamos resumiendo lo que está sucediendo en el momento sin involucrarnos demasiado en ello. Podría etiquetar 'planificación'

o 'anticiparse' cuando notas que te estás inclinando hacia algo que sucederá en el futuro. Si notas que estás mentalmente atrapado en algo del pasado, podrías etiquetarlo como "recordar".

Otros tipos de etiquetas son "juzgar", para captar los pensamientos que consideran que su experiencia no está a la altura, o cuando se da cuenta de que está juzgando a otra persona. La mente 'comparadora' es muy útil para captar pensamientos insidiosos que comparan la experiencia del momento presente con la de ayer, o hace cinco minutos, o con la experiencia de otra persona que podríamos imaginar que es mejor o preferible a la nuestra.

propio.

Lo que suele hacer el etiquetado es hacernos más conscientes de algunos de los factores mentales que influyen en la mente observadora. Nos da cierta libertad mental para pasar de estar completamente involucrados con un pensamiento y una gran historia a saber 'ah, es simplemente un recuerdo'. Empezamos a ser más objetivos con respecto a nuestros pensamientos, y la pequeña distancia que nos separa de la participación total en nuestros pensamientos puede ser poderosamente liberadora. Es la libertad de la Visión Correcta en acción.

Mindful Pause: Labelling Thoughts

La próxima vez que medites, o simplemente te sientes en silencio y te sientas bastante anclado en tu cuerpo, dedica un tiempo a observar tus pensamientos. Vale la pena mantener los períodos de observación de la mente y de los pensamientos bastante cortos inicialmente.

Entre tiempos, deja que tu conciencia registre objetos a través de los sentidos físicos.

Inicialmente, puede usar la etiqueta mental muy simple de 'pensar' cada vez que note pensamientos en la mente. Simplemente coloca esta etiqueta silenciosa a la ligera. No estás tratando de captar cada pensamiento, especialmente si hay muchos. Simplemente déjese caer en 'pensar' cuando lo recuerde.

Si encuentra que el pensamiento se detiene en seco cuando lo nota y lo etiqueta, verifique si está usando más energía de la necesaria.

Recuérdese a sí mismo que está buscando notar en lugar de detener o eliminar los pensamientos y ver si puede retroceder un poco. Los objetos sutiles requieren una conciencia sutil y son fácilmente obstaculizados por una observación más enérgica o enérgica.

Mantenga la conciencia y la etiqueta ligera y divertida. La etiqueta no es la parte más importante de la experiencia, pero usarla puede ayudar a resaltar la experiencia directa.

Es importante que la etiqueta describa el tipo de pensamiento y ayude a objetivar lo que sucede en la mente, en lugar de personalizar el contenido, lo que hace más probable que nos perdamos.

en eso:

- planificar
- anticipar
- recordar ver
- (imágenes internas)
- escuchar (conversaciones internas)
- ensayar (a menudo cuando estamos un poco nerviosos por una próxima conversación, como una revisión de meditación en un retiro)
- repetir juzgar (en el sentido de condenar en lugar de evaluar) comparar
- (con otros, o a usted mismo en una ocasión anterior) querer (cualquier expresión de anhelo o deseo por el placer de los sentidos) no querer
- (cualquier expresión de aversión)
-

También puede etiquetar las emociones simplemente para ser más claro sobre lo que está sucediendo en su experiencia. Por ejemplo, cuando identificas 'tristeza' o 'decepción' y le das una etiqueta, puedes quedarte con el sentimiento más directamente, notando cómo se siente en el cuerpo y qué tipo de pensamientos tiene la mente cuando la tristeza está presente.

Si descubre que sus pensamientos lo llevan con frecuencia a historias e inconsciencia, puede volver por un tiempo a un objeto más tangible, como diferentes sensaciones corporales o el

sensaciones de la respiración. Una vez que hay un poco más de estabilidad en la atención, puedes volver a abrirte a los pensamientos.

El poder del pensamiento

Una de las cosas aterradoras de las enfermedades mentales como la depresión son los pensamientos que tenemos. En la depresión, a menudo hay muchos pensamientos que son denigrantes y que se enfocan en todo lo que encontramos negativo o difícil en nuestras vidas. Pensamientos como 'No soy bueno y mi vida es horrible' o 'Soy un inútil, nadie se preocupa por mí' refuerzan los sentimientos de autodesprecio y mal humor en una espiral descendente sin fin. Y, aunque con enfermedades como la depresión es posible que necesitemos el apoyo de medicamentos o terapia de conversación, el mal humor y los pensamientos negativos son algo que nos visita a la mayoría de nosotros, al menos de vez en cuando. El 'lente' por el que estamos mirando en estos momentos es fuertemente aversivo y lleno de desesperanza, produciendo pensamientos oscuros. Sin la Visión Correcta, que nos permite reconocer los pensamientos como simples pensamientos, es probable que creamos los pensamientos

a decir verdad.

Hace unos años, tomé algunos medicamentos para las migrañas que suer de. Uno de los efectos secundarios enumerados fue una pequeña posibilidad de pensamientos "inusuales" o cambios repentinos de humor. Un par de meses después de tomar las tabletas, me di cuenta de que tenía un pensamiento muy claro: "Oh, bueno, si las cosas no funcionan, siempre puedo suicidarme". Estaba bastante conmocionado por la idea ya que mi vida era bastante buena en ese momento. Aunque me esperaban algunas incertidumbres importantes (había dejado un trabajo que me resultaba estresante y estaba empezando una serie de

retiros más largos), estaba entusiasmado con mi vida y las posibilidades que se abrían.

Siguieron más pensamientos. En mi habitación en el centro de retiro en Myanmar había un riel que corría a unos dos metros y medio del suelo, de una pared a otra. Casi sin hacer nada, me encontré preguntándome si la baranda soportaría mi peso si intentaba colgarme de ella. El pensamiento era claro y distinto, pero de tono neutral. También estaba un poco alejado de mi estado de ánimo, que hasta el momento del pensamiento había sido tranquilamente optimista.

Aunque sabía que los pensamientos eran el resultado directo de tomar la medicación, y desde esa perspectiva me fascinaba, también me asustaban. Era consciente de los pensamientos y no los creía del todo, pero todavía me preocupaba que pudieran abrumarme y actuar en consecuencia. A veces, tenía cierta perspectiva, y en otros, todavía me identificaba con los pensamientos y los creía.

Se sentía un poco como cuando estás mirando hacia abajo desde un acantilado alto y sientes el impulso de saltar, solo para aliviar la tensión y la incomodidad del miedo a caer. Rápidamente, decidí reducir la dosis del medicamento que estaba tomando y finalmente lo detuve por completo. En una semana más o menos, los pensamientos se habían ido.

Damos una gran cantidad de poder a nuestros pensamientos, pero simplemente surgen en función de ciertas condiciones; en mi caso, la causa fueron compuestos químicos complejos diseñados para calmar las señales de dolor en mi cerebro. Sin la capacidad de dar un paso atrás y ser conscientes de nuestros pensamientos, por lo general nos encontramos incapaces de ver una situación desde una perspectiva más benigna, amable y objetiva.

Cuando no somos capaces de alejarnos de nuestros pensamientos, les otorgamos un poder enorme, un poder que puede reclamar nuestras vidas, o dictar cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos, o incluso llevar a un país a la guerra con otro. Al comprender esto, podemos comenzar a ver el tremendo valor de cultivar una nueva forma de relacionarnos con los pensamientos.

Cuando notamos la tendencia a tomar pensamientos particulares muy en serio, puede ser útil recordar las palabras del maestro birmano, Sayadaw U Pandita, cuando dice: "Cualquier pensamiento puede surgir en cualquier mente en cualquier momento". No necesitamos tom⁴ los pensamientos tan personalmente. Están

condicionados por hábitos pasados. Simplemente podemos dejar que surjan y desaparezcan. A través de la meditación podemos comenzar a recuperar ese poder, no a través de la fuerza, sino a través del poder de la atención plena y la visión clara. En el siguiente capítulo, veremos cómo podemos aprovechar el poder del pensamiento como una herramienta y un apoyo para el Derecho.

Vista y sabiduría.

Los pensamientos no son el enemigo

A pesar de lo que he escrito anteriormente, es importante que no cultivemos una relación con los pensamientos que se base en el miedo o la aversión, del mismo modo que no queremos que nos engañen para que siempre aceptemos pensamientos que confirman un sesgo emocional agradable. en la mente. Todavía necesitamos las cualidades de suma importancia de la receptividad y la conciencia amistosa para evitar pensamientos opuestos o aceptarlos. estamos cultivando un

cualidad de la conciencia que reconoce el pensamiento como ni más ni menos que cualquier otro suceso en la mente.

A menudo, el objetivo (inconsciente) de nuestra meditación es la mente estar vacío y libre de pensamientos. Cuando tenemos esta idea en la mente, establecemos un conflicto interno donde la presencia o ausencia de pensamientos es una medida de fracaso o éxito en la práctica. Cuando no reconocemos esta idea inicial, cada pensamiento que surge en la meditación formal será indeseable, y la mente está preparada para reaccionar con un 'no querer' cada vez que se sorprenda pensando. Esto convierte la presencia de pensamientos, que en sí mismos son objetos bastante neutrales, en una especie de tiranía de la mente.

Es útil recalcarle claramente a sí mismo que no es necesario desterrar los pensamientos en la meditación. Este es el caso de cualquier práctica de meditación que estés haciendo, pero es particularmente el caso en una práctica de tipo más receptivo donde estamos observando lo que sea que esté sucediendo. Podemos hacer una distinción entre estar perdido en pensamientos y ser capaz de ser consciente del pensamiento que está sucediendo.

Nuestro objetivo es lo último y hacer menos de lo primero, ¡mientras entendemos que todos se pierden en pensamientos! Esto sucede repetidamente, durante muchos, muchos años de práctica de meditación. El pensamiento es universal para todas las mentes, es completamente esencial para la vida humana y es una función natural de la mente. Nos hemos estado perdiendo en pensamientos durante más tiempo del que hemos podido hablar, por lo que debemos ser pacientes para ayudar a la conciencia a hacer su trabajo de simplemente saber.

De esta manera, permitimos que el hábito se deshaga lentamente.

¿Crees en tus pensamientos?

De una manera muy real, nuestros pensamientos determinan quiénes somos y de lo que somos capaces. Esto se debe en parte a que tendemos a creer en nuestros pensamientos. Soy 'yo' pensando en ellos, así que por implicación, lo que estoy pensando debe ser verdad. Con demasiada frecuencia no cuestionamos lo que nos dicen nuestros pensamientos, incluso cuando son bastante contradictorios y estamos convencidos por un curso de acción solo para estar igualmente

convencidos cinco minutos después por su opuesto. Creemos en nuestros pensamientos porque los identificamos como 'yo'. Nuestros pensamientos están completamente enredados con la creencia de que yo soy el pensador de mis pensamientos. Incluso cuando reconocemos nuestras inconsistencias, ¡todavía soy 'yo' siendo in

Una vez, durante una entrevista de meditación (en la que un estudiante me hablará sobre su práctica), pude ver que la persona estaba bastante atada con el contenido de sus pensamientos. Le estaba dando mucha importancia a la historia. Le pregunté si creía en sus pensamientos. Hizo una pausa para reflexionar y luego dijo que no sabía, y seguimos hablando. Dos días después volvió para otra entrevista y estaba claro que se había tomado mi pregunta muy en serio.

Este estudiante había observado su mente y llegado a un punto de claridad.

Sí, dijo, creía en sus pensamientos.

Estuvimos de acuerdo en que continuaría notando los pensamientos a medida que surgieran, simplemente conociendo un pensamiento como un pensamiento y sin buscar entrar en los contenidos, aunque los contenidos se conocerían automáticamente hasta cierto punto. Hacia el final del retiro nos volvimos a encontrar. Había notado muchos pensamientos, dijo, y la mayoría de ellos

eran una completa tontería. Sus pensamientos estaban llenos de opiniones y juicios a menudo basados en muy poca información. O miraron hacia el futuro y se preguntaron y especularon durante largos períodos de tiempo. Era muy difícil tomar los pensamientos en serio.

Esto fue algo así como una revelación para este estudiante diligente que tenía mucha confianza en la racionalidad de su propia mente. ¡Descubrió que cuando se daba cuenta de sus pensamientos no era prudente creerlos automáticamente!

Este tipo de investigación es posible porque la conciencia y la Visión Correcta están presentes. Con la Visión Correcta, estamos practicando para conocer un pensamiento simplemente como un pensamiento que surge en la mente. No es necesariamente la verdad. La Visión Correcta y la conciencia otorgan una cualidad diferente a la forma en que normalmente experimentamos los objetos, y esto es particularmente notable con los pensamientos. Por lo general, tenemos una asociación tan fuerte con 'nuestros pensamientos somos nosotros' que conocer un pensamiento por lo que es, sentir la naturaleza de un pensamiento, resalta la ausencia de autorreferencia. Cada momento en el que somos conscientes de la autorreferencia o de la ausencia de ella es un momento libre de drama imbuido de un significado en el que, con el tiempo, aprendemos a descansar.

Mi alumno fue más capaz de notar si sus pensamientos eran verdaderos o precisos y si era necesario prestarles atención. Esto fue especialmente cierto en el caso de los pensamientos que estaban informados por los impulsos del deseo y la aversión; pudo aprender cómo impactaron en su mente. Vio que a menudo un pensamiento era acerca de cómo podría tratar de hacer que sucediera algo o que sucediera algo más.

lejos.

La codicia tenderá a enfatizar demasiado los aspectos agradables de nuestra experiencia y minimizará el impacto negativo. El anhelo de emoción y de que los demás tengan una determinada visión de ti puede llevarte a practicar paracaidismo, por ejemplo. Pero ese anhelo probablemente pasará por alto el gasto involucrado, los peligros potenciales y la cantidad de tiempo que se pasa sentado en el frío esperando que la nube que cubre la zona de lanzamiento se disperse. ¡Hablo por experiencia aquí!

La aversión tenderá a hacer lo contrario. Puede que conozcamos a alguien que sea un ser humano perfectamente razonable, pero realmente no nos gusta su voz alta o el hecho de que hable con la boca llena de comida. Le damos mucho poder al pensamiento 'No soporto el sonido de su voz'. Permitimos que nuestra aversión por un rasgo influya en cómo los vemos, tal vez incluso pensando que no podemos ser amigos de ellos.

Diferentes tipos de pensamientos

Tenemos diferentes tipos de pensamientos basados en diferentes tipos de mentes. Algunas mentes son animadas y activas y tienen muchos pensamientos y bailan fácilmente en historias. Otros son más tranquilos y lentos y pueden tener menos pensamientos, pero se adormecen fácilmente y se quedan dormidos. Algunas mentes se inclinan hacia la concentración y otras hacia la investigación. Observando tu mente, puedes llegar a apreciar las características de tu propia mente particular. Pero todas las mentes pensarán en mayor o menor grado, y la forma en que piensan, los patrones de pensamiento, serán similares. Con

práctica, puede identificar las diferentes cualidades de los pensamientos tal como aparecen de diferentes maneras. Estas son algunas de las formas en que podría reconocer el pensamiento en la mente:

- Fuerte pensamiento intencional. Casi estás pensando en mayúsculas o en negrita o pensando en voz alta. Este tipo de pensamiento tiene una cualidad deliberada y tiende a ser bastante fácil de seguir. Puede pensar en su práctica de esta manera o seguir una línea argumental en un artículo que está leyendo.
- Proliferación de pensamientos. Vimos este tipo de pensamientos anteriormente en el capítulo. Aquí es donde la mente arroja pensamientos que condicionan otros pensamientos, saltando rápidamente de una historia asociada a otro tema. Estos pensamientos pueden ser agradables y útiles, permitiendo una reflexión significativa y un flujo intuitivo de creatividad donde la mente vaga libremente bajo la atenta mirada de la conciencia. Pero cuando los pensamientos proliferantes suceden fuera de la conciencia, son un medio para el crecimiento de los 'venenos'.
- Tenues pensamientos errantes. No tienen mucha energía ni un fuerte color emocional, pero en un cierto nivel de la mente encontrarás que siempre están ahí, interactuando con intenciones y percepciones. Crean un nivel base de movimiento y actividad en nuestras mentes.

- Pensamientos de poder. A veces, cuando la conciencia es bastante fuerte y ligero, puede notar que la mente no pasa por un proceso de pensamiento más laborioso. Encontraré que solo he pensado un par de palabras o ha habido tan solo una imagen en la mente y se conoce toda la historia. Es como si la historia se hubiera comprimido en datos mentales que se reconocen mediante una contraseña de firma. Entonces, la mente puede relajarse y pensar la historia 'en voz alta' en una especie de letra larga, pero sabes que no es necesario, el contenido ya lo conoce la mente.

Todas estas formas de actividad mental, y muchas más, pueden notarse y ayudarnos a comprender cómo funciona la mente.

¿Qué es un pensamiento?

Si somos capaces de mirar nuestra mente, con una atención relajada y curiosa, ¿qué vemos? A medida que ganamos experiencia observando la mente, podemos notar que la experiencia directa de pensar no es exactamente lo que esperábamos. Cómo se siente un pensamiento en la mente no es algo uniforme; los pensamientos pueden venir en diferentes fuerzas y sabores. No estamos tratando de 'ver' los pensamientos, sino más bien de sentir el proceso de cómo sabemos que estamos pensando y lo que está sucediendo en ese momento.

Recuerde cuán poco esfuerzo se necesita más allá de simplemente estar presente. Con un esfuerzo enérgico o demasiado entusiasta, la mente pierde la flexibilidad y el disfrute que provienen de la suavidad y la

atención receptiva necesaria para conocer un objeto sutil. Tenga cuidado con la mente que salta sobre un pensamiento como un gato que atrapa un ratón. Más bien, podemos acercarnos suavemente de lado, vislumbrando por el rabillo del ojo de la mente.

Cuando nos dedicamos en silencio a notar los pensamientos, probablemente veremos que no son una sola cosa. Hablamos de un pensamiento, como si su naturaleza fuera de una sola cosa, pero la observación revela una gran cantidad de elementos como el tesoro de un niño recogido en la playa. Algas y diferentes tipos de conchas y guijarros se frotan con motas de arena de diferentes colores, redes y cuerdas para pescar y trozos de crustáceos arrastrados por el agua.

De manera similar, un 'pensamiento' consta de muchos elementos diferentes. Estos incluyen imágenes en la mente, algunas rápidas y brillantes y otras claras y vívidas. Habrá una palabra o dos, probablemente no tantas como cabría esperar, y tal vez una urgencia en la mente hacia la acción. Puede ver cómo la mente usa sus sentidos para hablar consigo misma, captando imágenes y sonidos del mundo que lo rodea, dando forma a su narrativa interna y externa.

Ver la ruptura de un pensamiento, de algo que parece tan sólido a algo tan fragmentario e insustancial y, por el contrario, ver cómo la mente vuelve a juntar pequeños elementos en un todo forjado por la creencia, puede ser fascinante. De esta manera, al observar los pensamientos de una manera abierta y fresca, podemos ver el proceso de construcción y desmoronamiento que ocurre en cada momento de la experiencia.

Aprendiendo a ver a través de nuestra identificación con los pensamientos

La mente 'reaccionante' es nuestra responsabilidad. Vemos el nivel bruto. Vemos que alguien viene y nos llama tontos y nos enojamos, así que pensamos que esa persona me hizo enojar. Pero no vemos los sutiles procesos de pensamiento que ocurren; la identificación con uno mismo, el orgullo que no quiere ser llamado tonto. Eso es lo que enoja a la mente, no la persona que te llama tonto.

Así es como la mente es responsable. La carencia en la mente es la falta de comprensión de sus propios procesos. Esta es la falla que yace dentro de la mente. Sufrimos a causa de nuestros juicios, ideas y preconceptos. Sufrimos debido a la falta de sabiduría y la incapacidad de pensar de la manera correcta.

5

Reconocer el pensamiento tal como sucede en la mente ayuda a socavar nuestra creencia en nosotros mismos como las entidades fijas y permanentes que nuestras historias dicen que somos. Gran parte de nuestra creencia en un 'yo' está ligada a la identificación con pensamientos como 'yo' o 'mío', pero cuando podemos estar con nuestra experiencia directa, comenzamos a reconocer un pensamiento como solo un pensamiento. Recordarnos a nosotros mismos que debemos aplicar la Visión Correcta a nuestra experiencia de pensar ayuda a establecer la perspectiva de entrenamiento que eventualmente se convierte en una forma natural para que la mente se relacione con los pensamientos.

Usando la conciencia, podemos reconocer cuando nos identificamos con nuestros pensamientos. La identificación es el sentimiento o sensación de que 'yo soy' el pensamiento o que el pensamiento es 'mío'. Obviamente, estos no son

pensamientos necesariamente conscientes, o serían fáciles de reconocer. La identificación es más sutil y, a menudo, se puede notar a través de una sensación de contracción o tensión mental o física en torno a cualquier aspecto de la experiencia. Casi puede haber lo que yo llamo un 'sentimiento de mí' que podemos aprender a reconocer.

Donde generalmente podemos ver que la propiedad y la identificación ocurren con mayor fuerza es en los momentos en que se cuestiona una creencia (expresada a través de un pensamiento). Cuando tenemos una diferencia de opinión con alguien y nos identificamos con nuestros pensamientos e ideas, muchas veces nos sentiremos amenazados por la otra persona. Una discusión aparentemente inocua puede volverse bastante cargada, como si ya no estuviéramos hablando del tema en cuestión, sino de algo tácito que se ha puesto en juego. Es como si al desafiar nuestras ideas, nuestro propio ser se viera amenazado.

Y esto es exactamente lo que está sucediendo: si mis ideas y pensamientos son rechazados o descartados o ignorados, 'yo' estoy siendo rechazado o ignorado. Si no reconocemos lo que está sucediendo, esto puede conducir a estados dolorosos de malestar, ira y actitud defensiva. Incluso en sus momentos más moderados, cuando no somos conscientes de apropiarnos de los pensamientos, la identificación crea tirantez y rigidez en la mente y el cuerpo ("soy el tipo de persona que es así", o "¿por qué no podemos hacerlo de la misma manera?"). como quiero?"), sin la flexibilidad y la apertura de la conciencia y la sabiduría.

Si la conciencia y la Visión Correcta están activas en la mente, podemos comenzar a captar el sentimiento de 'mente amenazante' y el sufrimiento que trae consigo. Empezamos a ver el apego y la identificación con

cosas, algunas de las cuales son relativamente poco importantes para nosotros, y es un alivio cuando la mente reconoce la identificación y deja ir a ellos.

Sin embargo, hay muchos temas de política, injusticias sociales y atención médica que no queremos dejar de lado. Son importantes para nosotros y son parte de cómo expresamos nuestros valores. Lo importante en todos los casos es que reconozcamos el papel de los pensamientos en avivar nuestra identificación con puntos de vista y emociones y aumentar el apego doloroso.

No queremos dejar de actuar de manera efectiva en el mundo, pero sufriremos más al exteriorizar nuestra ira, nuestra justa indignación o nuestro fuerte anhelo. Cuando actuamos desde un lugar en nosotros mismos que está informado por la conciencia y la sabiduría, nuestras acciones serán más creativas, más apropiadas y más sabias. La práctica no disminuirá nuestra efectividad o deseo de protesta pacífica o pasión por la justicia, pero impactará positivamente nuestras acciones a través del estado de mente desde la que actuamos.

Cuando hay impulso en la práctica, y la conciencia y la Visión Correcta son consistentemente fuertes en la mente, comenzamos a reconocer los pensamientos de la misma manera que reconocemos una sensación en el cuerpo. No nos relacionamos con el concepto y contenido del pensamiento o parte del cuerpo, o lo que estamos escuchando. Cuando sabemos en nuestra experiencia directa que un pensamiento es solo un pensamiento despojado de todos los acumulaciones de uno mismo, tenemos una muestra de la libertad que viene cuando la mente abandona su identificación con los pensamientos y descansa en el conocimiento simple.

Mindful Pause: Getting a Feel for When the Mind Is Identified with Experience

Compruebe que la conciencia está presente y cómo se siente en la mente y el cuerpo.

Sintonízate de vez en cuando con el pensamiento. Practique distinguir entre el contenido del pensamiento y cómo se siente un pensamiento en la mente.

¿Cómo se manifiesta la identificación o sentido de propiedad? ¿Cómo puedes sentirlo?

Note cualquier tensión o contracción en el cuerpo. O sensaciones relacionadas con las emociones. ¿Están estos conectados con un sentido de uno mismo?

¿Puedes notar cuando hay menos identificación con tus pensamientos?

¿Cómo se siente tener una distancia positiva de los pensamientos y ser consciente del pensamiento como un proceso?

Es posible que desee etiquetar las emociones que surgen junto con los pensamientos.

Sé consciente de dónde te "atrapan" los pensamientos y cree sin reservas en el contenido.

Note el impacto emocional de creer el pensamiento y quédese con el sentimiento en lugar de los pensamientos.

Mindful Pause: Practising Watching for the Sense of Self When You Are with Others

Si está con otra persona cuando surge una fuerte identificación con sus pensamientos, puede ser útil tratar de tomarse un poco de tiempo a solas para estar con las reacciones con cierta conciencia, y para permitir que la mente se calme.

Si esto no es posible, puede retirarse un poco de la discusión (si hay más de dos) para que pueda observar su mente. O puedes cambiar el tema a algo más neutral y seguir observando tu mente.

Recuerde, no está cambiando el objeto (el tema) para evitar la identificación o los fuertes patrones de pensamiento y emociones que surgen con él. Estás reconociendo que la atención plena no es lo suficientemente fuerte en ese momento y es probable que sea abrumado.

Le das a la mente la oportunidad de acumular sus recursos para que, cuando sea más fuerte, puedas volver a observar cómo reacciona al objeto.

Estás haciendo espacio para un nuevo tipo de pensamiento.

En mis primeros días de meditación, en la segunda mitad de la década de 1980, vivía en el este de Londres, cerca de donde vivía y trabajaba mi maestro, Sangharakshita. Se presentó como un hombre disciplinado; escribió muchos libros y pasaba todas las mañanas en su escritorio. Tanto en persona como cuando daba conferencias, su discurso era lento y pausado como si tuviera muy claro lo que quería decir. Recuerdo haber escuchado una historia sobre él en la que se le preguntó acerca de algo que necesitaba una respuesta. Su respuesta fue: 'Lo pensaré el próximo jueves a las 3 p. m.'. Esta historia ganó proporciones míticas a lo largo de los años; tener tal control sobre tus pensamientos era inaudito para la mayoría de las personas que conocía. Tenía poco más de veinte años y los pensamientos salían regularmente de mi boca sin el beneficio de ningún filtro mental, ¡y mucho menos decidir cuándo iba a pensar en ellos!

De hecho, ¡el filtro sigue fallando de vez en cuando! Pero ahora entiendo mucho mejor cómo trabajar con los pensamientos, y esto incluye decidir cuándo darle un espacio mental a un tema en particular. Después de todo, no es algo místico, sino simplemente atención plena.

Surgirán pensamientos, por supuesto, pero perseguirlos se ha vuelto mucho más una opción; ¿Es el momento adecuado y tengo toda la información necesaria para pensar en un tema y tomar una decisión si es necesario? La cualidad de sampajāna, o aquello que 'sabe claramente' lo que se necesita, hace su trabajo.

Ser conscientes de nuestros pensamientos nos permite tomar decisiones sabias. Esto podría significar no permitir que la mente agote su habitual

rutas cuando intenta escribir un libro, hacer su trabajo correctamente o no ofender a alguien. A Sayadaw U Tejaniya le gusta decir: 'La mente no es tuya, pero tú eres responsable de ella'. Él está enfatizando que aunque la naturaleza de la mente es impersonal, tenemos alguna influencia a través del entrenamiento y animándola en una dirección positiva. Cuando le damos a la mente algo que hacer, como ser consciente de los pensamientos, es menos probable que los pensamientos se vuelvan locos.

A medida que aprendemos a reconocer el pensamiento a medida que sucede, no para detenerlo, sino para conocer su naturaleza condicionada y desinteresada, somos cada vez menos llevados a la creación inconsciente de historias. La conciencia y la sabiduría hacen su trabajo de conocer objetos, y el mundo del pensamiento y la imaginación se vuelven aún más objetos simplemente para ser conocidos. Esto conduce naturalmente a una mayor amplitud de la mente, ya que la conciencia se ha vuelto más influyente que otros objetos y su cualidad de conocimiento se vuelve mucho más clara. La amplitud es también el resultado de que las emociones aictivas no tienen la oportunidad de proliferar a través de la tierra fértil de nuestros pensamientos, como las malas hierbas que cubren cada trozo de tierra disponible.

Puede surgir un nuevo tipo de pensamiento. Se rige más por la sabiduría, con la conciencia como su guardián. La sabiduría piensa de manera diferente en comparación con una mente dominada por la codicia, la aversión y el engaño. La sabiduría piensa en lo que es mejor para el todo en cualquier situación dada. La sabiduría no se rige por el interés propio, sino por la curiosidad por la práctica y el deseo de explorar y comprender.

Se necesita una mente feliz, relajada e interesada para estar presente de esta manera sin forzar ningún tipo de agenda.

Lo que se necesita es una cualidad de conciencia que no se adhiera a nada ni rechace nada, pero que junto con la Visión Correcta vea cada vez más claramente.

Mindful Life Moment: Let What You Love Lead You to Wisdom

Tom Lubbock fue el principal crítico de arte del periódico Independent en el Reino Unido. Muchos lo conocían por su columna semanal en la que durante cinco años escribió con brillantez y pasión sobre una obra de arte, generalmente una pintura.

Murió en 2011, a la edad de 53 años, de un tumor que le afectó en la parte del habla y el lenguaje de su cerebro. Obtuvo su sustento y el sentido de su vida de las palabras, y fue a las palabras a las que recurrió durante los cortos años de su enfermedad. A pesar de su tratamiento, continuó trabajando, volcando su inteligencia y humor en su propia situación, produciendo una hermosa memoria. A medida que pierde gradualmente la capacidad⁶ de hablar e incluso de convertir las palabras en oraciones en su mente, registra conmovedoramente su experiencia interna, con cada palabra ganada con esfuerzo y cada vez más inasible, deslizándose entre sus dedos como agua.

Naturalmente, su investigación gira en torno a su relación con idioma. Escribe sobre el 'misterio de convocar palabras': '¿Dónde están en la mente, en el cerebro? Parecen ser una agencia de la nada. Existen en algún lugar de nuestro suelo, o en nuestro aire. Vienen de una oscuridad desconocida. De un lugar en el que normalmente no pensamos.

Al principio, equipara la pérdida del lenguaje, junto con la comprensión del habla y la escritura, con la pérdida de la mente: "Estas pérdidas equivaldrán a la pérdida de mi mente. Sé lo que se siente y no tiene entrañas, no tiene eco interno. Mente significa hablar con uno mismo. No habría ninguna mente secreta sobreviviendo en mí. Pero, como se queda con las experiencias que han picado su viva curiosidad, escribe más tarde: «Me enfrento prácticamente y continuamente a un misterio del que otras personas no tienen idea, el misterio de la generación del habla. No hay una situación de mando [en la mente], va y viene. Donde el yo se encuentra en el corazón de la expresión, el hablante que genera la palabra, siempre está nublado.

Creo que Tom Lubbock aquí estaba dando con el misterio. de la naturaleza del yo, la falta de 'central de comando' o 'gerente a cargo'. Se acercó a la vista interior oscurecida y nublada, esperando ver algo que confirmara su sentido de identidad propia, y no pudo hacerlo.

Este es el territorio que investigamos con curiosidad cuando reconocer los pensamientos como pensamientos y comenzar a ver su naturaleza efímera e intangible. Lo que parece tan poderoso e influyente surge y desaparece en un momento si no nos aferramos a ellos. Debido al daño en su cerebro, a Tom le resultaba más difícil generar o aferrarse a los pensamientos, por lo que su experiencia fue similar a la del meditador. el sentido de que

somos nuestros pensamientos no pueden soportar el escrutinio de la conciencia y el poder del interés.

A medida que el lenguaje de Tom disminuía aún más, notó algo más; mientras los pensamientos y el lenguaje iban desapareciendo, algo que yo llamaría conciencia todavía estaba allí. 'Saber' o 'observar', 'prestar atención' y 'reconocer' todavía estaban en línea, y su experiencia no disminuyó.

Él escribe: 'Pero encuentro que mi cerebro todavía está ocupado, moviéndose, pensando. Estoy sorprendido. Mi lenguaje para describir las cosas del mundo es muy pequeño, limitado. Mis pensamientos cuando miro el mundo son vastos, ilimitados y normales, [los] mismos que siempre fueron. Mi experiencia del mundo no se ve disminuida por la falta de lenguaje, sino que permanece esencialmente invariable. ¡Esto es curioso! Es imposible saber exactamente lo que otra persona quiere decir a través de sus palabras, pero resueno con las de Tom Lubbock. Su curiosidad, coraje y buen humor le permitieron viajar, explorando la naturaleza de la conciencia y su relación con los pensamientos y el lenguaje.

Si pudiéramos traer aunque sea un poco de esta actitud a nuestras propias vidas, quién sabe lo que sería posible al comprender la naturaleza de la mente?