

¿Quién piensa tus pensamientos?



Hasta que hagas consciente lo inconsciente,
dirigirá tu vida y lo llamarás destino.

– C. Jung

En espiritualidad no es extraño leer frases del tipo: "los pensamientos no son tuyos"

También "tú no eres tus pensamientos"

Ambas frases aunque parecidas apuntan en direcciones bastante diferentes.

De hecho, aprovecho para decir que el no citar las frases de maestros de forma literal ha hecho un gran daño al entendimiento correcto de las enseñanzas. A veces cambiar una coma cambia el significado de lo que se pretende expresar. A veces mucho. Siempre que puedas, por bien que creas recordar una frase, si vas a expresarla con el nombre de un maestro como garantía, intenta certificar que es literalmente lo que él ha dicho. Si te es posible no cambies ni una coma.

Bien ¿tus pensamientos no son tuyos? Es una pregunta interesante, pero si respondemos que "no", la pregunta que deberíamos ser capaces de responder justo a continuación sería ¿entonces de quién son o cómo se generan?

He llegado a leer de maestros (imaestros!) que los pensamientos aparecen casi del azar, como si tuviéramos una antena que coge emisoras al azar cuando nos despistamos... con perdón... menuda tontería...

El pensamiento reactivo nos parece ajeno, es cierto, no queremos pensar ciertas cosas o no queremos pensar en absoluto porque vamos a meditar o por lo que sea, y de repente nos encontramos ahí, pensando justo sobre eso y recreándonos en esa fantasía mental, sea aflictiva o no.

En cierta manera la frase "los pensamientos no son míos" surge de forma natural ante tal falta de identificación son ellos, con esa situación... Si no me identifico con ellos, no los quiero, cuesta reconocer que sean míos.

Y sin embargo, todos, todos tus pensamientos tiene relación con tu vida, surgen en tu contexto vital de forma certera, y es más, surgen solo sobre temas que te preocupan, interesan, obsesionan, dan miedo, atraen, deseas, etc...

¿Ha surgido alguna vez en tu mente algún pensamiento que no tenga nada que ver contigo? Sería raro... y en todo caso anecdótico.

Así pues, aunque parece evidente que deberían ser míos, no me lo parece. ¿Por qué? ¿cómo puedo no querer pensar en algo y acabar haciéndolo?

Estas, de nuevo, son preguntas que debería hacerse toda persona interesada en su esencia, y no dejar que otros las respondan por ti sino averiguar tus respuestas por ti mismo.

La teoría del pensamiento como algo que se capta casi al azar de no sé qué espacio, no es de sentido común. Tú participas de alguna manera, por no decir totalmente pues solo aparece en tu mente aquello que rechazas o aferras. Aquello a lo que te apegas mentalmente de forma consciente o subconsciente.

Decir que los pensamientos no son míos es una práctica disociativa, es decir ayuda a disociarnos de alguna parte de nuestra experiencia para verla como ajena a nosotros... porque no nos gusta... Este es un mecanismo psicológico de conocido, es un mecanismo de defensa mental pero que puede llevar a un estado fragmentado hasta la patología médica... No es que tal cosa tenga que ocurrir si sigues una práctica así, claro, pero desde luego es una propuesta de fragmentación y no de lo contrario.

Si tu filosofía es no-dual, plantéate como podría ser que ya de saque te escindas hasta de tus pensamientos, ¿hay algo más dual que eso? ¿pretendes alguna especie de unión mística con toda la realidad y no eres capaz de reconciliarte con algo tan cercano? ¿quieres unirte con, por decir algo, todos los seres y no puedes o quieres hacerlo con tus pensamientos? ¿y con los de los demás sí o tampoco?

Cuidado con esta sutileza, no es lo mismo disociarnos de algo como "no mío" que decir de algo que "no soy yo". Es decir que no es mi identidad, igual que una mano no soy "yo" pero es mía, porque en la mano no está contenida mi identidad, pero es obvio que es mía en el sentido convencional del término (que es el que se usa aquí).

Ambas prácticas, la de "los pensamientos no soy yo" y la del "los pensamientos no son míos" técnicamente son disociativas pero una es algo menos peligrosa que la otra, de hecho la primera es casi imprescindible en espiritualidad pues apunta a una práctica ligeramente diferente, a una práctica orientada, no tanto a disociarnos de contenidos mentales que nos molesten, como a eliminar todo lo accesorio respecto a nuestra sensación de identidad (o de ser, si lo quieres dicho así) para identificarla con precisión. Sería el famoso neti-neti vedanta.

Bien retornemos al tema ¿qué ocurre cuando no quiero pensar en algo y acabo haciéndolo? ¿soy yo quién crea mis pensamientos o qué?

Cuando activamos nuestra presencia, es decir nuestra atención sobre lo que somos o identidad, podemos pensar cómoda y conscientemente pensamientos y verlos como absolutamente propios.

Puedes hacer el experimento ahora mismo.

Es un experimento ridículamente sencillo, para todo (mental y físico), atiendes a ti mismo, y decides pensar conscientemente lo que te apetezca, por ejemplo "este texto es muy pesado" o cualquier cosa que desees en ese momento pensar.

En este caso los pensamientos no son molestia alguna, pienso sobre lo que aparentemente deseo pensar, ¿no? Y mientras me mantenga en esa presencia, en esa atención consciente de sí misma, no habrán pensamientos reactivos.

Por cierto que te parecerá forzado o innecesario pensar cosa alguna en esa situación, porque realmente no hace falta pensar tanto durante el día... ni un 1% de lo que pensamos... Incluso si hace un minuto estabas perdido pensando en una temática concreta, seguramente si ahora te fuerzas a pensar sobre ella, te parecerá casi o totalmente innecesario, artificial y forzado.

No hace falta...

Sin embargo hay otro "bardo", otro estado mental, en el que nos hemos despistado (es decir no hay atención-identidad) y de repente te das cuenta que llevabas rato pensando sobre algo que no te parece tan adecuado.

No te parece tan adecuado... ahora... ahora que has cambiado de nuevo de "bardo" y de nuevo has vuelto a la atención e identidad.

Ese estado mental anterior, sin atención ni identidad clara, no puedes reproducirlo conscientemente, solo ocurre por despiste, si quieres reproducirlo no puedes, porque no estás despistado... pero luego en cinco segundos, te despistas, te olvidas de ti mismo y ¿algo? se pone a pensar pensamientos reactivos.

Y un tiempo después, de repente algo te hace recordarte a ti mismo de nuevo, cambias de «bardo» y rechazas esos pensamientos...

¿Has podido ver que eso ocurre así? Es importante verlo, lo que yo diga es irrelevante.

Esta situación no debería parecer totalmente aliena a un buen practicante de mindfulness, otra cuestión es que se interprete correctamente lo que ocurre...

Bien ¿quién quería pensar esos pensamientos reactivos que aparecen en esa especie de ausencia de ti?

La respuesta es muy sencilla, eras tú. No hay otro, ¿no? ¿o crees que eres poseído por algo externo a ti en cuanto te despistas?

Si eres muy bueno en tu mindfulness podrás llegar a «recordar» que incluso en ese estado mental sin atención ni identidad, ese estado reactivo, eso que llamo "bardo" (estado intermedio según terminología tibetana) en el que te mueves por el mundo casi como un zombie (en una ensoñación) sí querías pensar esos pensamientos que pensabas.

Lo querías y te recreabas siguiéndolos, olvidando el resto de la realidad, perdido en ese ensueño. Por suerte el cuerpo sabe perfectamente moverse en el mundo en "ausencia de ti" porque es como realmente nos movemos en el mundo la mayor parte del tiempo.

Si conducir requiriera atención los muertos en las carreteras se contarían por miles diarios... por suerte no es así. Tu atención suele estar en otras cosas (pensamientos) mientras conduces (o caminas o haces tareas en casa o compras o ...).

La situación es muy correctamente definida tradicionalmente como ensueño. Ese vivir "como" en un sueño que afirma el budismo (y que por cierto, también se ha usado esa frase erróneamente para decir que "vivimos en un sueño", cosa que también es falsa). No es lo mismo el sueño con sueños que este ensueño, aunque se parezcan. Aunque ambos podríamos categorizarlos de "bardos", son diferentes. Luego lo veremos en más detalle.

Pero ¿a que cuando recuerdas un sueño también te parece ajeno? ¿y verdad que también sueñas cosas que aparentemente no quieres soñar?

Bien, realmente el sueño es un "bardo" aún más anómalo que esta "ensoñación sin presencia" de la vigilia, así que no sería raro que dijeras que no los sueñas tú, pero curiosamente, uno puede lograr tener sueños lúcidos, es decir llevamos la presencia al sueño, y estos pueden convertirse en lo que uno quiera... ¿ves un cierto paralelismo?

Pero sigamos con lo nuestro...

Bien, afirmo que querías pensar esos pensamientos reactivos que te incomodan, de hecho, es viable, para todos y cada uno de los pensamiento reactivos que tengas (itodos y cada uno de ellos!) llegar a la fuente que puede estar más o menos profundamente situada en tu psique y que es un apego o un rechazo, un miedo o una búsqueda de bienestar. Es decir siempre existe aquello por lo que «querías» pensar ese pensamiento, la razón por la que estás pensando reactivamente eso en concreto y no otra cosa.

Aunque ese auto-psicoanálisis no es necesario de forma exhaustiva y de hecho te llevaría varias vidas poder tratar así todos tus apegos o miedos, sí que es interesante hacerlo de vez en cuando para certificar que sí, que sí, que estás pensando eso porque a una parte de ti, muchas veces subconsciente, quizá algo más primitiva, le interesa pensar en eso (de forma compulsiva).

La confusión sobre quién piensa surge (y ahora estamos repasando cosas ya dichas) por creer que solo hay un "tú" nuclear y controlador... que controla todo...

Bajo ese axioma no puede ser "ese controlador" el que haya pensado esos pensamientos porque yo quería meditar y no pensar (por ejemplo), por tanto no pueden ser tuyos. Yo no quería pensarlos.

Pero es obvio que lo son, el problema está en el argumento previo, claro. En que exista un "tú" nuclear y controlador, que cree decidir cosas, como meditar y no pensar, pero es incapaz de mantener tal promesa.

Básicamente porque pocos minutos después ese supuesto "yo" ya no está... y hasta que resurja su propio auto-recuerdo, sus promesas (sus pensamientos) tienen un valor casi cero.

Es decir, hay un "tú" si lo entendemos como el ser que eres en tu globalidad cuerpo y mente, y hay multitud de "tús" (o ninguno nuclear, como prefieras) si los entendemos como los sujetos, los originadores, de nuestros procesos mentales. Ya el budismo Yogacara afirmó que hay al menos ocho consciencias hace veinte siglos, pero, claro, eso solo es el principio y una simplificación más. La realidad es mucho más compleja y menos categorizable. Freud habló de ego, super-ego, subconsciente, etc... Otra aproximación utilitaria, es decir que da respuesta a ciertos hechos observables, no que tenga categoría de verdad absoluta.

Los pensamientos reactivos son tuyos, nada ajeno te los crea a tu pesar... y por ello son sobre lo que te preocupa o interesa, sea de forma consciente o subconsciente, pero el "tú" que los piensa carece de sensación de identidad, así que el sujeto es visto como ajeno, y dado que es ajeno el pensador, los pensamientos parece que no pueden ser míos... porque además no es eso lo que yo quería pensar cuando "estaba presente".

Esa ausencia de identidad es un poco (es un paralelismo pobre pero real) como cuando estornudas, que obviamente estornudas tú, ¿quién sino? Pero parece como que eso no lo haces tú, no hay sensación de autoría, en este caso porque es un acto reflejo originado muy lejos de la materia gris del cerebro, cosa que no tiene nada que ver con lo hablado aquí, pero para ejemplificarlo ya nos sirve.

Así pues lo que ocurre en el tema que nos ocupa es que aún no te has entendido y no te has acostumbrado a cómo eres realmente. Fragmentado.

Resumiendo, la frase "los pensamientos no son míos" es notablemente falsa y ver su falsedad nos orienta hacia una experiencia directa y que tienes cada día docenas (o cientos!) de veces sobre Anatman.

Si cuando hay presencia rechazo esos pensamientos que ocurrían en mi ausencia, entonces ¿acaso puedo yo querer cosas distintas de un minuto al siguiente?

Sí, por supuesto, es justo así de hecho, al menos mientras estés fragmentado. También de forma consciente oscilas entre querer unas cosas u otras, dudar y cambiar de opinión... Eso no debería sorprendernos tanto.

Si no hubieran corrientes enfrentadas en tu mente, no existiría la duda en absoluto. En el caso de la duda tenemos dos corrientes opuestas a la vez en tu mente, cosa que debería parecernos hasta más paradójico que el hecho que tengas dos corrientes que difieren pero no a la vez, sino en momentos diferentes, en "bardos" diferentes.

Pero ambas cosas pasan y es obvio que es porque estamos muy fragmentados.

Lo que nos sorprende también en el caso que nos ocupa, aparte de que se pueda pasar de un estado a otro con tanta facilidad, o que estos dos sean tan diferentes. Nos sorprende la ausencia de sensación de autoría/identidad cuando estamos en ese «bardo» casi subconsciente, en esa ensoñación que en realidad es donde pasa la mayor parte de su vida la mayor parte de personas...

Es decir, nos descoloca que podamos estar en un estado de ausencia de autoría, donde nos parece que «otro» está pensando nuestros pensamientos o que surgen solos o que nos movemos por la vida como en un sueño, como zombies, viviendo de forma reactiva, es decir usando los patrones de comportamiento ya aprendidos, pero notablemente incapaces de reaccionar de otra forma diferente a la de siempre (eso es Samsara).

En realidad ese «bardo» casi subconsciente y reactivo, inicialmente, es el que cubre la mayor parte de tu vigilia, y el estar presente, es casi la excepción, lo creas o no.

Así pues inicialmente tu vigilia es su gran parte, es solo un pseudo-sueño, un estado quasi-onírico ligero.

Podríamos decir que tenemos:

- El sueño profundo, donde solo hay ausencia.
- El sueño con sueños donde aflora básicamente el inconsciente y el caos (por eso los sueños aún nos son más ajenos).
- El estado de vigilia pero sin presencia donde domina el subconsciente, y donde las tendencias más básicas reactivas ya aprendidas (por ejemplo el miedo y el instinto de supervivencia) campan a sus anchas y nos afligen con sus pensamientos para solucionarlo todo. Y donde no hay capacidad de cambio consciente de esos patrones de respuesta pre-adquiridos.
- Y el estado de presencia, donde hay presencia o "consciencia" (entendida coloquialmente como conocimiento reflexivo), las tendencias subconscientes se encuentran notablemente unificadas por la atención y el cambio de patrones reactivos es posible (que no necesariamente fácil).

Esta categorización mostrada no es ninguna verdad absoluta, no hay "un subconsciente" por ejemplo, sino legión de tendencias subconscientes, y el estado de sueño con sueños es alcanzable por la presencia con entrenamiento (sueños lúcidos), existen más "bardos", como los basados en samadhi, la presencia tiene diversos grados de intensidad, y cambia también como se siente y a donde es capaz de llegar a medida que se refina, etc... pero como simplificación de partida puede ser útil para entender lo que se pretende explicar.

Hay que decir que inicialmente, sin disciplina mental igual te parece que «estás» presente todo el día. Igual que sin disciplina mental mucha gente cree no tener pensamientos reactivos (cuando en realidad su vida completa es meramente reactiva).

Es solo con cierta disciplina mental que podemos empezar a ver que hay momentos de estado mental sin aparente sensación de autoría.

Lo que ocurre al principio, es que como siempre que uno se auto-observa se ve en el mismo estado, asume que siempre está en ese estado. Pero es que precisamente el estado de presencia, surge cuando te auto-observas. De hecho el estado de presencia podría definirse así, como el estado en que uno es plenamente auto-consciente (consciente de su existencia).

Nunca vas a poderte auto-observar y encontrarte ausente... aunque eso te pase realmente 23 horas al día...

Es lo que llamo en broma, "el truco de la luz de la nevera"... es igual que la luz de la nevera que siempre que abres para ver si está encendida, lo está, pero no es que esté siempre encendida, es que la acción de mirar la enciende!!

De hecho está apagada la mayor parte del tiempo.

Pues a eso lo que llamas sensación de ser, de identidad, autoría, etc... le pasa lo mismo.

Mirar dentro de ti es presencia, es activar tu sensación de existir. Por tanto siempre que mires te vas a encontrar...

Pero cuando no te miras y te pierdes en "lo externo" (sean pensamientos u otra cosa, típicamente pensamientos), aaah, entonces no estás...

Es decir, no está esa sensación de existir (que por cierto algunas doctrinas afirman que es eterna, y realmente ni tan siquiera es estable durante unas horas)

¿Increíble?

Bueno, obsérvate y saca tus conclusiones. No es fácil llegar a verlo, pero tampoco es increíblemente difícil. Hay personas que sin ayuda logran tener sueños lúcidos y eso es casi más difícil, pero la motivación lo es todo y claro, es muy atractivo que te digan que puedes ser omni-poderoso en un sueño lúcido.

Y aquí lo único que se ofrece es la liberación del sufrimiento, poca cosa... es mucho menos motivador... :D

Parece un chiste, pero no lo es, es real. Motiva más al ser humano lograr placeres que la liberación del sufrimiento.

Por otro lado y cambiando de tercio para finalizar, cuando decimos "los pensamientos no soy yo", la afirmación es mucho más concisa. Ya hemos visto que el intelecto aparece en la consciencia, el pensamiento es qualia. El pensamiento es un resultado, no un origen de casi nada.

Darle capacidad de acción o autoría a un pensamiento es equivalente a dársela a un ruido, a una puesta de sol o al sabor de las fresas.

Simplemente son qualia en tu consciencia.

El pensamiento por tanto, no soy "yo" pero sí es el subproducto de un pensador, no es algo que "simplemente nos ocurre" como si nos llegara al azar. Ocurren (itodos y cada uno de ellos!) porque se dan las adecuadas causas y condiciones en tu mente para que ello ocurra. No hay nada o casi nada de azar aquí...

El pensamiento es meramente un subproducto intelectual de la inteligencia aflorado como "qualia", es decir hecho consciente para que pueda ser coordinado con el resto de percepciones (si procede) usando la atención (esto se explica en el PDF del Sistema mente).

Esta es una realización relevante porque de salida existe una especie de conexión mental, un pegamento mental que hace que el intelecto o pensamiento este unido a nuestra sensación de identidad. Nos parece que "somos nuestros pensamientos".

Ese pegamento mental puede y debe romperse. Eso es Despertar.



Si este texto te ha parecido valioso, considera a cambio donar algo a una ONG de tu elección. No hay mejor inversión que puedas hacer en tu propia felicidad.