

## **Apuntes de Cátedra basados en “El silencio habla” de Eckhart Tolle**

Qué rápidamente nos formamos una opinión de otras personas, qué rápidamente llegamos a una conclusión sobre ellas. A la mente egótica le resulta satisfactorio etiquetar a otro ser humano, darle una identidad conceptual, pronunciar juicios severos.

Cada ser humano ha sido condicionado a pensar y comportarse de cierta manera, condicionado tanto genéticamente como por sus experiencias infantiles y su entorno cultural.

No es que ese ser humano sea así, pero así es como se presenta o al menos, así es como lo percibimos. Cuando emitimos un juicio respecto a alguien, confundimos los patrones mentales condicionados con lo que esa persona es. Esa acción, en sí misma, denota un patrón profundamente inconsciente y condicionado. Damos a esa persona una identidad conceptual, y esa falsa identidad se convierte en una prisión no sólo para ella, sino también para quien la juzga.

Evitar el juicio no implica ignorar lo que el otro hace; implica reconocer que su conducta es una forma de condicionamiento; implica verla y aceptarla tal como es, sin construir una identidad para esa persona a partir del condicionamiento.

Eso nos libera de la identificación con el condicionamiento, con la forma, con la mente. Entonces el ego ya no rige la relación.

Mientras el ego dirija nuestra vida, la mayor parte de los pensamientos, emociones y acciones surgirán del deseo y del miedo. Entonces, en las relaciones, o bien demandamos, o bien tememos algo de la otra persona.

Puede que busquemos placer o beneficios materiales, reconocimiento, alabanzas o atención, o fortalecer el sentido del yo mediante la comparación, estableciendo que somos, tenemos o sabemos más que otra persona. Tememos que ocurra justo lo contrario, que esa persona pueda reducir de algún modo nuestro sentido del yo.

Cuando dirigimos la atención al momento presente -en lugar de usarlo como un medio para un fin- vamos más allá del ego y más allá de la compulsión inconsciente de usar a la gente como un medio para un fin, siendo éste el propio fortalecimiento a costa de los demás. Cuando prestamos toda nuestra atención a la persona con la que interactuamos, dejamos fuera de la relación el pasado y el futuro, excepto para fines prácticos. Cuando estamos plenamente presente en el encuentro con otra persona, renunciamos a la identidad conceptual que creamos para ella e interactuamos prescindiendo de los movimientos egóticos del deseo y del miedo. La clave está en la atención, que es una alerta serena. El amor no desea ni teme nada.

Si su pasado, su dolor y su nivel de conciencia fuera el nuestro, pensaríamos y actuaríamos del mismo modo. Esta comprensión trae consigo perdón, compasión y paz.

Al ego no le gusta oír esto, porque pierde fuerza cuando no puede mostrarse reactivo y tener razón.

Para conocer a otro ser humano en su esencia, no hace falta saber nada sobre él: su pasado, su historia personal, sus experiencias.

Saber acerca de y el conocimiento no-conceptual son dos formas de conocer completamente distintas. Una tiene que ver con la forma; la otra, con lo informe. Una opera a través del pensamiento; la otra, a través de la quietud.

Saber acerca de resulta útil a nivel práctico; de hecho, es imprescindible. No obstante, cuando ése es el modo predominante de conocer en las relaciones se vuelve muy limitante, incluso destructivo. Los conceptos y pensamientos crean una barrera artificial, una separación entre los seres humanos. En tal caso nuestras interacciones no están enraizadas en el Ser, sino que se basan en la mente. Cuando no hay barreras conceptuales, el amor se encuentra presente de manera natural en todas las interacciones humanas.

La mayoría de las interacciones humanas se limitan a un intercambio de palabras: al reino del pensamiento. Es esencial conseguir cierta quietud particularmente en las relaciones íntimas.

Ninguna relación puede crecer sin la sensación de espacio que acompaña a la quietud, la paz mental. La quietud ni puede ser creada ni es necesario crearla. Simplemente, es preciso permanecer receptivos a la quietud que ya se encuentra presente, aunque suele quedar oscurecida por el ruido mental.

Si se pierde la quietud espaciosa, la relación estará dominada por la mente, y los problemas y los conflictos podrán adueñarse de ella fácilmente. En cambio, si permanecemos en estado de quietud, somos capaces de contener cualquier cosa.

La verdadera escucha es otro modo de llevar quietud a la relación. Cuando escuchamos verdaderamente a alguien, surge la dimensión de quietud y se convierte en parte esencial de la relación. Pero la verdadera escucha es un don escaso. Generalmente, la mayor parte de la atención de la persona está consumida por su pensamiento. En el mejor de los casos, puede estar evaluando las palabras del otro o preparando la siguiente frase que va a decir. O puede que no esté escuchando en absoluto, perdida en sus propios pensamientos.

La verdadera escucha va mucho más allá de la percepción auditiva. Es el emerger de una atención alerta, un espacio de presencia en el que las palabras son recibidas. Ahora las palabras se vuelven secundarias. Pueden ser significativas o pueden no tener sentido. Mucho más importante que aquello que estamos escuchando es el acto mismo de la escucha, el espacio de presencia consciente que surge al escuchar. Ese espacio es un campo de conciencia unificador en el que nos encontramos con la otra persona sin las barreras separativas creadas por el pensamiento conceptual. Y la otra persona deja de ser «otra». En ese espacio, estamos unidos en una misma sintonía, en la conciencia.

Los patrones egóticos básicos están en la raíz de los desacuerdos: la necesidad de tener razón y, por supuesto, de que el otro esté equivocado; es decir, la identificación con posiciones mentales. También está presente la necesidad periódica del ego de estar en conflicto con algo o alguien para fortalecer su sentido de separación entre «yo» y el «otro», sin el que no puede sobrevivir.

Además, está el dolor emocional acumulado del pasado que cada ser humano arrastra en su interior, tanto de su pasado personal como del dolor colectivo de la humanidad que se remonta mucho tiempo atrás.

¿Cómo podemos liberarnos de esta identificación inconsciente y profundamente arraigada con el dolor?

Tomando conciencia de él, reconociéndolo por lo que es: dolor del pasado.

Cuando lo observamos y dejamos de identificarnos inconscientemente con él, dejamos de alimentarlo y comienza a perder gradualmente su carga energética.

Algo similar ocurre con nuestra relación con el mundo material.

Cuando nos apegamos a los objetos, cuando los usamos para justificar nuestra valía, la preocupación por las cosas puede adueñarse completamente de nuestras vidas.

En cambio si apreciamos un objeto por lo que es, si reconocemos su ser sin proyecciones mentales, no podemos dejar de sentirnos agradecidos por su existencia.

También podemos llegar a sentir que el mundo material sólo parece inanimado a los sentidos. Los físicos confirman que, a nivel molecular, cada objeto es un campo de energía pulsante.

La apreciación desinteresada del reino de las cosas hará que el mundo que nos rodea cobre vida de un modo que ni siquiera es posible comenzar a comprender con la mente.

En el mismo sentido, cuando nos encontramos con alguien, aunque sea muy brevemente, ¿reconocemos su ser prestándole toda nuestra atención? ¿O le reducimos a un medio para un fin?

Un momento de atención es suficiente para que emerja algo más real que los papeles con los que nos identificamos y que estamos acostumbrados a desempeñar. Todos los papeles son parte de la conciencia condicionada característica de la mente humana. Lo que emerge a través del acto de atención es lo incondicionado: quiénes somos en tu esencia, más allá de nuestro nombre y nuestras formas. Cuando esa dimensión emerge dentro nuestro, también la evocamos en el otro. Alcanzamos un estado tal de conciencia que el otro deja de ser tal para ser en realidad un arte ego, en última instancia, uno mismo