

# No somos lo que pensamos

Enseñanzas DE LI QUIJOTE a Nacho Panza

## Capítulo 4º



### El Bosque de las Apariencias

#### JUEGO DE LA SALIDA

Ayer, no hace muchos siglos, mi Nacho Panza, sólo veías por un ojo y yo veía por el otro. Por eso tu veías molinos y yo veía gigantes. Ahora ambos ya vemos gigantes y molinos por los dos ojos. Bueno tu todavía no siempre, solo a veces. Pero te están operando. Ya llevas tres operaciones para quitarte los velos, las cataratas complicadas en tu caso. Quiero creer que no será para sellarte la visión del No Visto sino para ampliarle esa visión.

Porque en el fondo tú eres el representante de de este Tiempo Mundo, de este viejo mundo, de este mundo visible de la 1ª Atención; que está trascendiendo, ascendiendo, traspasando los velos de las apariencias para llegar a esa 2ª Atención donde están los gigantes, moviendo los hilos de los molinos... ¿verdad?

Así que cuando ya por fin juntos movemos las visiones y las atenciones primera y segunda y vemos molinos y gigantes a la vez...entonces ya estamos en tercera atención. En ese estado ya todo cambia, todo se ve de otra forma. Hacia ese estado vamos, hacia ver las cosas realmente como son y no como nos imaginamos, como nos gustaría, como nos hacen creer, como querríamos que fueran, como estamos esclavizados a identificarnos que son y todo eso que ya sabemos compañero.

Li Quijote y Nacho Panza caminan de nuevo por la ancha Castilla de la Mancha, moviendo conciencias, viendo gigantes y molinos, elevando la frecuencia, trascendiendo el hackeo y la mente enferma que antaño nos hizo fracasar en nuestro intento.

Por eso eres tan importante en este Juego de la Salida. Ambos representamos al Viejo Paradigma trascendido en algo nuevo, que integra la realidad aparente con la realidad profunda. Y no estamos locos, como nos hicieron creer con Cervantes a la cabeza.

Así que no se hable más. Vayamos hacia esa visión que trasciende que unifica y que nos permite fluir libres en la corriente, dentro y fuera de la Ciudad Laberinto y traspasar esta Mátrix que nos vela la realidad para encontrarnos el Testigo. Que podamos atestiguar que es el Ser quien sólo existe realmente. El que está aquí y ahora, siendo, a través de estas miríadas de formas exteriores que conforman la aparente realidad de este juego incomprensible para nosotros. Algún sentido tendrá para el Ser, porque si no, no sería, no estaría siendo, ¿no? Dejémoslo ser, dejémoslo estar aquí y ahora, compañero, sigamos adelante.

Quiero subrayarte algo importante, mi querido NachoPanza, algo básico y fundamental sin lo cual no podemos seguir adelante. Mientras caminábamos por los senderos de esta nuestra Mancha, buscando nuestra Ínsula de Barataria, que ahora llamamos Ecotopía, hemos hecho muchas veces un ejercicio muy sencillo, de disociarnos de lo que pensamos ¿verdad?: No somos lo que pensamos ni somos quien piensa a través nuestro. Muchas veces hemos activado nuestra atención para centrarla en el Testigo que está dándose cuenta que algo está pensando. Hemos visto como mantener activo el Testigo es difícil cuando nos sentamos a meditar o cuando vamos caminando, lavándonos los dientes, conduciendo...

Lo normal es que no seamos capaces de estar dándonos cuenta todo el tiempo que estamos pensando. Simplemente la atención se queda anclada, identificada con el pensamiento, como cuando miramos la televisión o vamos al cine. Desaparece el sujeto que somos y estamos ahí metidos en la pantalla. O leyendo un libro que nos absorbe, desaparece el libro, desaparece el sofá, desaparece el cuerpo y estamos metidos en la trama de la peli, del libro, del relato o de nuestros pensamientos.

Muchas veces, si nos aburrimos con lo que estamos leyendo o viendo, somos capaces de estar pensando en nuestras cosas mientras vemos la peli o leemos el libro. Pero lo que no somos capaces, ni normalmente nos damos cuenta, ni logramos concebir siquiera, es que lo que pensamos sigue siendo un sueño, sigue siendo una peli. No nos cuesta entender que nuestros pensamientos son como esa película que nos absorbe. Pero si nos cuesta aceptar que nosotros también somos parte de la película.

Igual que cuando soñamos no nos damos cuenta que estamos dormidos. Pero cuando despertamos adquirimos la conciencia de vigilia y a la vez recordamos el sueño... Nos cuenta, sin embargo integrar que esa conciencia de vigilia también es parte de un sueño. Podemos darnos cuenta que estamos pensando, como darnos cuenta que estamos viendo una película. Es muy sencillo, darse cuenta que ahora estoy pensando ¿quién se da cuenta? ¿El pensamiento? No. El pensamiento sigue su curso. Si dice "ahora estoy pensando" esa conciencia se transforma en un pensamiento. Pero si mantenemos el Testigo sin pensamiento dándose cuenta del diálogo interno, entonces la atención se despegas del pensamiento y se da cuenta que algo está pensando dentro de sí.

Pero no es tan fácil ¿Verdad? Si miras fuera tropiezas y si miras dentro te pierdes.

La meditación básica es enseñarle a la gente a dejar de pensar, parar la mente a voluntad. Pero mientras tanto lo primero es darse cuenta que estamos pensando y nosotros no somos eso

que pensamos. Ese es parte del hackeo. Estamos identificados con ese hábito de pensar todo el tiempo, que es una adicción. De ahí viene todo nuestro sufrimiento y todo nuestro despiste en la vida, creer que lo que la mente piensa es lo que somos y lo que es real en nuestra vida.

Cuando estamos muy acostumbrados, ya por la evidencia hasta el hastío, de que la mente se equivoca, y que gran parte de lo que piensa es un error, es mentira... luego nos damos cuenta... es igual, ya estamos pensando otra cosa, y la creemos, la creemos todo el tiempo a la mente, a veces sí, a veces no, a veces: uf qué cosas pienso... cuando ya es muy grave no, pero en general sí, porque además dialogamos con nuestra mente: - ¿Tú qué crees? Esto, yo creo que tenía que hacer esto, no esto, sí esto, por aquí, por allá... -

Estamos locos. Por dentro estamos locos y por fuera aparentamos normalidad. Así que lo primero es darse cuenta que estamos pensando: ahora estoy pensando, ahora estoy pensando... y entonces ya relativizamos ese diálogo interno. Empezamos el deshackeo: yo no soy lo que pienso. Son mantras que te puedes repetir: yo no soy esto que estoy pensando. Porque el pensamiento genera emociones y las emociones generan pensamientos y suelen ser negativas, positivas o neutras: o estás eufórico o estas deprimido o estás anodino. Por resumir. Y ninguna de esas emociones son reales. Son virtuales. Proviene de la interacción de nuestra Sombra con nuestro Centro Proyectivo y nuestro Centro de Gravedad.

Al final estamos generando todo el tiempo frecuencias, vibraciones, energía electromagnética proveniente de la interacción entre nuestras percepciones, nuestra mente y nuestras emociones. Pero todo eso está fuera de nosotros mismos. Como está fuera ese coche que pasa o esta cocina en la que estoy ahora mismo. Todo está fuera de mí: la realidad externa también la configuran mis pensamientos.

Todo esto de quitarse el hackeo es como un juego. Recuerdo que con mis hijas jugaba cuando eran pequeñas a contar respiraciones y a no pensar: - ¡A ver quién aguanta más sin pensar! ¡Venga vamos a contar respiraciones del 1 al 10! ¡A ver cuantas respiraciones podemos contar sin que los pensamientos nos distraigan!... Así que ellas ahora están entrenadas y pueden entrar en silencio mental sin esfuerzo a voluntad.

Estos juegos son parte del entrenamiento psináutico. Son fáciles de hacer, porque son sencillos, todo el mundo los entiende y no ocupan tiempo ni espacio; sólo ATENCIÓN. Podemos practicar a diario de cualquier manera.

Tú ahora Nacho Panza que estás ahí sentado mirando el suelo porque no puedes abrir el ojo del que te han operado...Que fácil lo tienes para contar respiraciones y no identificarte con lo que piensas. Y sin embargo no lo haces...Porque eres adicto al pensamiento...Y las entidades que te parasitan electromagnéticamente necesitan comer.

Es muy difícil contar 10 respiraciones seguidas sin perder la cuenta, porque los pensamientos nos extravían... ¡cuanto más difícil es contar 10 respiraciones sin pensar nada! Pero en realidad es facilísimo. Simplemente es cuestión de entrenamiento. Como montar en bicicleta o nadar. Cuesta un poco al principio y después lo haces sin ningún esfuerzo.

Cuando practicamos lo suficiente, esa conciencia del Testigo activo que se da cuenta en todo momento que no es sus pensamientos, que ella no son sus pensamientos, se mantiene en todo momento. Y entonces llega el silencio interno. Como si el tiempo y el mundo se pararan. Y aparece la paz. Dejamos de sufrir. Y de repente volvemos a perder esa conciencia. Cuando nos pasan cosas, nos relacionamos con la gente, tenemos un culebrón familiar o un problema en el

trabajo. Ya nos ha liado el Juego del Sistema . A diario miles de líos nos pasan para perder la cuenta de las respiraciones, para perder el eje de que no somos eso que pensamos... y otra vez nos pilló el lío, ¿verdad? Y nos identificamos. Y de nuevo entramos en la película, en el sueño. Y perdimos al Testigo.

El lío emocional y el lío mental es un entramado que nos esclaviza a vivir en el mundo 3D de la Ciudad Laberinto, de sufrimiento, de encefalograma plano en tres dimensiones. Es como decir que vivimos en dos dimensiones, como si fuéramos un cuadrado o un círculo dibujado en un papel. Y dice el círculo: - Anda que tú eres un cabeza cuadrada, porque la mente es circular, redonda, no es cuadrada, los ángulos rectos no existen en la naturaleza. - Sí pero tío, que eres un dibujo en un papel, ¿de que vas a presumir? ¿de que no tienes ángulos rectos? Pues vaya...

En todo caso podrías presumir de ser una canica. Siguiendo con el ejemplo que ya hemos puesto en alguna otra ocasión. Si nosotros estamos en 3D, pintados en un papel como cuadrados o círculos, la canica estaría en 4D, rodando sobre el papel. Y si tienes 5 dimensiones ya serías la persona que juega con la canica... Todos esos niveles de conciencia y densidad coexisten en el papel, que es la trama de la mátrix.

Empecemos por conseguir ver todo lo que nos pasa por dentro como si eso estuviera ahí fuera. Conseguir que todo eso que está pasándonos no nos distraiga de sentirnos más adentro, de sentirnos identificados con el NO SOY ESO QUE ME PASA. Activar el Testigo: yo soy el que observa que todo eso está pasando, en mí, dentro y fuera. Yo soy el que observa que eso está pasando, no soy eso que está pasando.

Ése es el gran trabajo que tenemos por delante mi Nacho Panza. Es bien fácil de entender: tú no eres eso que te pasa, tú eres el que se da cuenta que eso te está pasando. No pierdas esa conciencia, ¡y si la pierdes la vuelves a recordar y una y otra vez y una y otra vez y todo el tiempo y todo el día y todos los meses y todos los años y para siempre!

Llegará un momento en que de forma natural tu mente entrará en silencio y tus emociones dejarán de molestarte. De repente tu atención se expandirá y tu intuición se agudizará. Los fallos, problemas, malos entendidos, fricciones con los demás y con el mundo se irán diluyendo. Y de repente vas a ser feliz y vas a dejar de sufrir...

Cuántas cosas bonitas te pueden pasar en esta vida, simplemente dejando de estar identificado con eso que crees que eres, y con eso que crees que te está pasando. Que es todo un sueño. Así que, de la misma manera que despertamos por las mañanas del sueño de la noche, podemos despertar de este sueño de la vigilia, de esta vida que no es más que un juego virtual.

A ver si despertamos del sueño de creernos despiertos antes de morirnos. ¡claro! ¿qué mejor momento que ahora? Y aguantar y mantener y retener ese ahora para siempre. Ese es el reto, ¿de acuerdo?

SOMOS LA MONTAÑA.