

La cárcel psicológica

Arturo Archila*

Vivimos en una especie de cárcel psicológica impuesta por el pensamiento. Muchos de nuestros contenidos psicológicos se forman durante la niñez y nos acompañan toda la vida, incluso hasta la muerte. La vida entera, condicionados, prisioneros de nuestras creencias, supersticiones, viviendo con miedo, rabia, ansiedad, envidia, con un vacío y una profunda insatisfacción.

Se nos ha dicho que tenemos que cambiar, que tenemos que ser alguien mejor, que tenemos que desarrollarnos espiritualmente: y tratamos toda la vida de ser alguien diferente a lo que somos.

Pero es muy difícil para nosotros pensar de un modo nuevo y así que recurrimos, para resolver nuestros conflictos, a más conocimientos y nuevas técnicas, sin considerar que esto también es producto del pensamiento. Nos adaptamos al nuevo modelo, pero no salimos de la prisión del pensamiento. Nuevos contenidos en viejas estructuras.

Habrá que plantearse nuevas preguntas. ¿Puede el pensamiento liberarse de sí mismo? Evidentemente no.

¿Es el pensamiento toda la mente? El pensamiento es mente, pero no es toda la mente. Existe en el cerebro la Percepción Unitaria, que también es mente. Una mente serena, pacífica, profunda, que nos libera del pensamiento y de sus contenidos innecesarios, que son la fuente principal de nuestro sufrimiento y confusión.

La Percepción Unitaria ha permanecido inactiva en el cerebro por desconocimiento y falta de uso. Pero se activa, se puede activar, cuando aprendemos a percibir de una manera diferente.

Y cuando decimos percibir de otra manera, no nos referimos a pensar de otra manera, ni a cambiar de conducta, sino a percibir con dos o más sentidos todo lo perceptible y al mismo tiempo. Ese es el comienzo de la Percepción Unitaria y el aprendizaje de una nueva manera de vivir, en el mínimo del conflicto, disolviendo, de momento en momento, el miedo, la rabia y la tristeza. ❖

* *Psicólogo clínico; Prof. Asoc. en Psicología Holokinética (AIPH y IAS-RSM-México).*