

## MÁS ALLÁ DE LAS IDEAS

Las ideas de Ser y, en general, de la vida pueden tratarse de un error. Muchas veces los conceptos de cuerpo, mente, persona, alma, espíritu, verdad o verdades son sólo ideas que se relacionan con otras ideas que poco tienen de experiencia real.

Hay que ver y sentir lo que llamamos cuerpo, ver los estímulos circunstanciales y las respuestas de lo que denominamos «lo personal» (pensamientos, emociones y acciones), y ver también el gran conjunto de ideas que están ahí, más bien como creencias que como experiencias claras de lo que es. Hay que ver, clara y sinceramente, la gran duda existente sobre la mayoría de las ideas de las que necesitamos convencer y convencernos de que son verdad o correctas.

Debemos partir de una mirada limpia y ver sin interpretar, intentar dejar el hábito de mirar a través del conjunto de ideas y creencias, y mirar de nuevo sin suponer, sin la necesidad de atacar o defender nada. Hay que dejar los apoyos de las ideas y mirar haciendo tabla rasa a todo, dispuestos a cambiar cualquier idea y suposición de cómo son las cosas o deberían ser, y, sobre todo, cualquier idea que indique que somos «identidad» (lo que se mantiene siempre idéntico a sí mismo, aquello que es constante e inalterable en todo momento y circunstancia).

Se trata de ser la acción de ver sin ideas y mirar lo que hay. Debemos desprendernos de la necesidad de que las cosas sean de una u otra forma,

y mirarlas independientemente de su valoración negativa o positiva. Hay que detenerse a mirar como si lo descubriéramos todo por primera vez y hacerlo muchas veces. El acto aparentemente voluntario es ser más consciente del hecho de mirar, en un gran interés por descubrir lo que Es, y establecerse en el estado de interés.

Jordi Barqué.