

LA AUTOOBSERVACION

La autoobservación Nadie puede ayudarle en eso. Nadie puede darle un método. Nadie puede indicarle una técnica. En el momento que usted adquiriera una técnica, vuelve a quedar programado. Pero la autoobservación - observarse a sí mismo - es importante. No es lo mismo que estar absorto en sí mismo. Estar absorto en sí mismo es estar preocupado por sí mismo, es estar interesado en sí mismo, estar inquieto acerca de sí mismo. estoy hablando acerca de la autoobservación. ¿Qué es eso? Significa observar lo todo en usted mismo y alrededor de usted tanto como sea posible, y observando como si le estuviera sucediendo a otra persona. ¿Qué significa esa última frase? Significa que no personalice lo que está sucediendo. Significa que mire las cosas como si no tuvieran nada que ver con ellas.

La razón por la que usted sufre con su depresión y sus ansiedades es porque se identifica con ellas. Usted dice: "Estoy deprimido". Pero eso es falso. Usted no está deprimido. Si quiere ser preciso, debería decir: "Ahora estoy experimentando una depresión". Pero no decir: "Estoy deprimido". Usted no es su depresión. Eso no es sino un extraño truco de la mente, un extraño tipo de ilusión. Usted se engaña a sí mismo, y piensa - aunque no tiene consciencia de ello - que usted es su depresión, que usted es su ansiedad, que usted es su alegría o las emociones que tiene. "¡yo soy feliz!" Ciertamente usted no es feliz. La felicidad puede estar en usted ahora mismo, pero espere un poco, y eso cambiará; no durará: nunca dura; cambia continuamente: cambia siempre. Las nubes van y vienen: unas son negras y otras son blancas, unas grandes y otras pequeñas. Si queremos seguir con la analogía, usted sería el cielo, y está observando las nubes. Usted es un observador

pasivo, desprendido. Eso es sorprendente, especialmente para un occidental. Usted no está interfiriendo. No interfiera. No "arregle nada". ¡Observe!

El problema con la gente es que se mantiene ocupada arreglando cosas que ni siquiera comprende. Siempre estamos arreglando cosas, ¿no es así? Nunca caemos en la cuenta que no es necesario arreglar las cosas. Realmente, no lo es. Esta es la gran iluminación. Es necesario comprenderlas. Si usted las comprendiera, ellas cambiarían.