

**66. Los 6 estados de conciencia**

**El hombre no es perfecto, pero es perfectible**

**ego**

Compilado por:  
Enrique González Ospina.  
Cel: 315-3357297

*“La idea esencial de las Escuelas Místicas - Yoga, Budismo, Zen, Tao, Sufismo, Cuarto Camino- es que el hombre, tal cual lo conocemos, no es un ser perfecto.*

*La naturaleza lo desarrolla hasta cierto punto y luego, lo abandona, dejándolo proseguir su desarrollo potencial mediante su propio esfuerzo e iniciativa, o vivir y morir como nació, y aún degenerar y perder su capacidad de desarrollo.”*

*Kenneth Walker*



## Los 6 estados de conciencia

*“La teoría de la evolución acaba con la esencia de buena parte del pensamiento de Occidente.”*

*Emilio Yunis, Genetista*

Como resultado de millones de experimentos a partir de la energía, creada en el big bang hace 13.700 millones de años, el ser humano ha sido dotado de su cuerpo, su centro emocional y su centro mental, una complejísima arquitectura biológica en la cual jamás ha tenido la más mínima participación consciente en este asombroso proceso evolutivo.

Biológicamente todo le ha sido dado, sin merecimiento alguno, por la naturaleza, la madre Tierra, el sistema solar y la galaxia a la cual pertenecemos; en síntesis, hemos sido creados por el Universo, utilizando su Inteligencia, su Información y su Energía, pero desconocemos qué se propone con tanta complejidad y tanta belleza.

El proceso empezó siendo una célula, luego organismos multicelulares, los reptiles, los mamíferos y, finalmente, el hombre supuestamente racional. Este proceso biológico a cargo de la naturaleza, fue la primera evolución, que ya terminó.

### **La segunda evolución**

El hombre, ya dotado de cuerpo, emoción y cerebro mental, es ahora capaz de una nueva evolución, de una evolución individual, que es la evolución de su ser interior, el despertar de su conciencia, mediante su propia atención, sensibilidad, sentimiento, comprensión y esfuerzo personal.

Todas las Escuelas de Conocimiento -Budismo, Zen, Tao, Yoga, Sufismo, Cuarto Camino- parten del mismo criterio: la evolución natural, física, biológica, ya terminó. Ahora comienza la evolución psíquica consciente.

El criterio central es común a todas las Escuelas, pero difieren en los métodos propuestos para el desarrollo interior del ser humano. No obstante, los instrumentos son comunes en todas ellas: el cuerpo, la emoción, la mente, la energía, la acción, y la vida cotidiana que nos toca vivir.

La propuesta mística enseña que la evolución biológica terminó al crear el cuerpo, la emoción y la mente, como una estructura psicofísica capaz de asumir su propia evolución, pero ahora conscientemente.

La evolución biológica termina en el momento en que surgen los componentes elementales de la conciencia: el “yo” y la atención cerebral del “*darse cuenta*”. Son las semillas cuyo potencial ilimitado es completamente desconocido para casi toda la humanidad.

Gurdjieff, el profeta del Cuarto Camino, opina así de esta primera evolución biológica:

*“Consideremos al hombre en el grado actual de su desarrollo. La naturaleza lo ha hecho tal cual es y tomado colectivamente, hasta donde podemos ver, así permanecerá. Los cambios que podrían ir en contra de las exigencias generales de la naturaleza sólo se pueden producir en unidades separadas.”*

*Gurdjieff*

## **El “yo”**

Podríamos definir al “yo”, en un instante dado, como la conjunción de una sensación corporal, una emoción y un pensamiento.

La simultaneidad de esas tres energías produce una sensación de existir, una sensación de ser una continuidad de algo interno, que el pensamiento identifica como el “yo”.

El “yo” sería, entonces, una sensación pasajera o un pensamiento transitorio, un punto de un proceso; en ningún caso es una entidad con algún tipo de permanencia, pero en todo caso es un estado momentáneo que permite actos con cierta conciencia elemental, que surge del “*darse cuenta*” cerebral.

Por elemental que sea esa conciencia, es un estado interno asombrosamente avanzado hasta donde llegó la naturaleza, en el proceso evolutivo biológico. Compare su amado “yo” con el estado de una piedra, un reptil o un mamífero, y parece pertenecer a dimensiones diferentes.

Por elemental y primitiva que sea esa conciencia de “yo”, es la semilla que puede florecer hasta estados superiores de conciencia pura, que el hombre ordinario ni siquiera intuye. Visto así, es admirable que la naturaleza haya evolucionado hasta el “yo”, y ahí nos haya abandonado.

Evidentemente la naturaleza es una inteligencia en acción, que tiene un propósito que desconocemos.

Pero, por necesario que sea transitar por el estado de “yo”, todas las Escuelas de Sabiduría mística niegan la existencia de un “yo” permanente; su virtualidad, por efímera que sea, es un eslabón necesario que vincula la inconciencia absoluta con la Conciencia pura que se halla en la esencia de todo lo manifestado, porque ¡todo es conciencia!

Ese tránsito de la inconciencia del hombre a la Conciencia pura es lo que se denomina la “*segunda evolución*”, que es la evolución de la conciencia que se halla dormida en el ser humano.

Esta segunda evolución ya no depende de la naturaleza, sino del individuo dispuesto a asumir el desarrollo de este potencial, mediante sus propios esfuerzos.

## **La atención de “*darse cuenta*”**

Al focalizar la atención en algo aparece el “*darse cuenta*”, que es lo que le da vida a ese algo, al aparecer dentro del campo de la conciencia del individuo.

Este “*darse cuenta*” es el efecto de focalizar la atención, pero este tipo de atención es reactiva, cerebral, instintiva, biológica, no es intencional, no es dirigida sino atraída, pero de todas maneras es una maravillosa atención creada por la naturaleza para proteger la vida.

¿Cómo funciona este “*darse cuenta*”? Según fuentes médicas, cuando hay un estímulo al cual reaccionar, la *estimulación* del cerebro sucede en la parte superior del tronco cerebral; la *orientación* está a cargo de neuronas de la corteza parietal, y la *focalización* surge del tálamo, en el cerebro límbico, que opera como un foco rastreador, girando para iluminar el estímulo.

De manera que el “*darse cuenta*” es una función cerebral que consta de 3 procesos: estimulación, orientación y focalización. Así fue programada la atención del “*darse cuenta*”, reactiva, instintiva, para proteger la vida, que es el propósito de la naturaleza. Pero aún así, siendo totalmente cerebral, fue una maravillosa creación del Universo, la semilla que permitiría el desarrollo de la Atención consciente.

## **Los 5 elementos de la evolución biológica**

De manera que la primera evolución, biológica, dirigida por la naturaleza, psicosomática, culminó con la creación de 5 atributos extraordinariamente complejos:

1. La sensación, del cuerpo.
2. Las emociones, del centro emocional.
3. Los pensamientos, del centro mental.
4. La atención del “*darse cuenta*”.
5. El “yo”.

Con estos 5 elementos culminó la evolución mecánica, biológica, y con ellos el humanoide inconsciente creó su voracidad, su ira cruel, sus miedos sin fundamento, su insoportable vanidad y su inagotable sufrimiento.

Pero estos mismos 5 atributos, que han conducido a la humanidad al estado miserable y cruel en que se encuentra, son el punto de partida para la segunda evolución, la evolución de su *ser* interior en la dirección de la Conciencia absoluta, mediante sus propios esfuerzos.

## El mito del rey loco

En la sabiduría milenaria el hombre suele ser comparado con el habitante de una casa con algunos cuartos cerrados, que contienen vastos tesoros, con ventanas abiertas hacia la eternidad y al infinito.

Se afirma que el hombre, por lo general, no entra en estas habitaciones cerradas. Ha perdido la llave. Algunas veces sospecha que existen esas habitaciones, y trata de abrir sus puertas mediante el uso de medios errados: drogas, alcohol, sexo... Pero, muy frecuentemente, ni siquiera sabe que existen, ni lo sospecha.

Este concepto de la psique del hombre es tan antiguo como la civilización. Al igual que mucha de la sabiduría antigua, ha llegado hasta nosotros en la forma de un mito, que aquí llamaremos el "*mito del rey loco*".

Este viejo mito, en su esencia, compara al hombre con un rey que posee un palacio. Pero el rey se vuelve loco e insiste en vivir en el sótano, rodeado de huesos, andrajos, basura, estiércol, y otros objetos que él llama sus posesiones. Y si cualquiera de sus ministros le reprocha este comportamiento y trata de hacerlo regresar a su palacio y al resplandor, responde indignado que él nunca ha abandonado su palacio.

Es tal la naturaleza de sus emociones, y la calidad de sus percepciones, que ve al miserable sótano como su palacio, y a los huesos, andrajos, basura y estiércol que ha acumulado, como joyas preciosas.

En el lenguaje psicológico, el mito del rey loco significa lo siguiente: el estado ordinario de conciencia no es el nivel más alto que le es posible al hombre. En efecto, es tan bajo su estado actual de conciencia, que la condición de su ser interior ha sido definida como un poco más que sonambulismo.

El hombre común realmente no comprende lo que él es, ni lo que hace, ni a dónde va, ni cuáles son sus posibilidades interiores. Vive entre sueños, sueña dormido y sueña despierto.

Habita mentalmente en un mundo de ilusiones que son sus pensamientos egocéntricos, todas sus creencias, sus ideologías, sus supersticiones y todo su pensamiento mágico; debido a estas fantasías e ilusiones se forja para sí-mismo y para los demás una vida de conflictos y sufrimientos.

Pero, lo más grave, es que este estado de ilusión lo aleja de la realidad del Ahora, de la realidad del momento presente, de la vida real, que es lo que sucede: Aquí-Ahora-Esto.

En este estado de ilusión, que es un estado de enajenación, ignora absolutamente que el momento presente, la vida de este instante, oculta el Misterio de la existencia. El hombre común ignora totalmente esta perspectiva de la vida, ignora que develar ese Misterio es el verdadero potencial del ser humano.

Si esta posibilidad es aceptada, surgen entonces las siguientes preguntas:

¿Qué se puede hacer en relación con esto?

¿Puede el hombre despertar realmente a estados superiores de conciencia?

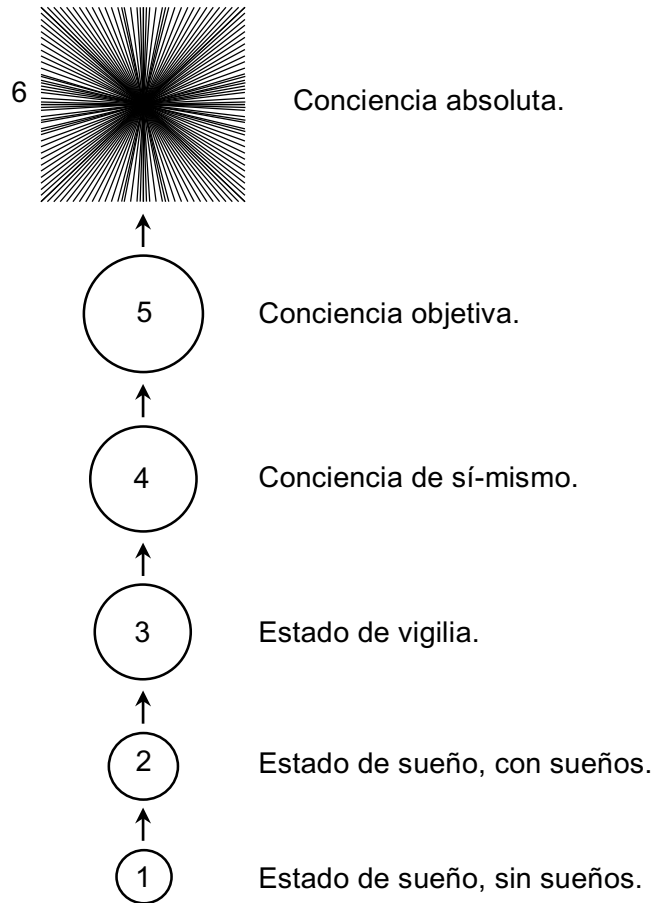
¿Qué otros estados de conciencia le son posibles?

¿Qué debe hacer para lograrlo?

## **Niveles de conciencia**

Podemos afirmar, basándonos en la Sabiduría de Oriente, en maestros reconocidos, y en la propia experiencia adquirida en décadas, que 6 niveles de conciencia le son posibles al hombre:





### Estados de conciencia del ser humano

La naturaleza garantiza que el hombre experimente los 3 primeros niveles de conciencia, sin que él aporte nada, ni requiera de ninguna atención especial. Estos 3 estados son necesarios para la vida, para el mantenimiento del cuerpo físico y para la perpetuación de la especie. Es decir, son necesarios para los propósitos de la naturaleza, pero insuficientes para potenciar la posibilidad evolutiva del individuo.

Logrado el tercer estado de conciencia, el mal llamado “*estado de vigilia*”, la naturaleza abandona al hombre a su propio destino. No le garantiza, ni le facilita, la vivencia del cuarto, quinto y sexto estados de conciencia, vivencias que ahora dependen de él, de cierto “*trabajo interior*” que él puede asumir, pero del cual ignora todo.

La naturaleza no le facilita ni el conocimiento, ni las acciones pertinentes. Es como si nada ayudara, como si todo se opusiera.

## Posibilidades reales

El ser humano no es perfecto, pero es perfectible. Ha evolucionado orgánicamente, sin su participación, pero no ha evolucionado su *ser* interior, lo que él es, por ahora. Ha sido un experimento de la naturaleza, pero ahora puede asumir la calidad de su propia vida interior, si diluye su personalidad adquirida e inicia la potenciación de su Esencia.

Toda la enseñanza mística se fundamenta en la idea de que el hombre puede producir un cambio dentro de él, que ya es posible y que, por así decirlo, le está destinado, si lo asume.

¿Qué señales indican que esta posibilidad es real? El hombre es un organismo mucho más complejo de lo que es necesario para vivir en este mundo. Tiene mucho más en él de lo que es necesario para la vida orgánica. Ejemplos:

- Puede focalizar su atención y mantenerla en el foco seleccionado, para ciertos propósitos.
- Al dirigir la atención a su cuerpo, para sentirlo, aparece la conciencia de que soy, existo, estoy Aquí-Ahora.
- Al observar los pensamientos se diluyen en la nada.
- Al observar las emociones se diluyen en un campo de energía.
- Se puede abrir la atención a la totalidad.
- Se pueden abrir los sentidos a la totalidad, para percibir la totalidad.
- Mediante la observación de sí-mismo es posible conquistar una mente quieta, vacía y silenciosa, que permite indagar en su naturaleza esencial.
- Puede convertirse en individuo, al abandonar las conductas del rebaño, cuando es consciente de sí-mismo.

- Puede abandonar su individualidad, para que evolucione su Ser interior hacia la Totalidad de la existencia.

¿Por qué y para qué el ser humano posee estas posibilidades?

El hecho de que el hombre posea un potencial autoevolutivo significa que la naturaleza lo creó hasta cierto punto, y ahí lo abandonó a su propia suerte, pero bien dotado de medios para asumir su propio proceso interior, su destino, que lo puede conducir a ser un Ser consciente.

Pero la palabra “*naturaleza*” no significa sólo la Tierra, en este contexto. Significa la Tierra, y el Sistema Solar, y la Galaxia, y el Universo. ¿Acaso la inmensa energía de su cuerpo no fue creada en el big bang, hace 13.700 millones de años? El hombre es un ser cósmico, pero no lo sabe, ni lo comprende. No sabe lo que él es, ni comprende lo que él podría ser.

Al nacer posee un cuerpo que evoluciona biológicamente hasta cierto punto; una mente que puede adquirir información hasta cierto punto; y un ser que puede evolucionar hasta la Conciencia pura, pero nace careciendo totalmente de conocimiento, de sabiduría y de comprensión.

El hombre nace solo, sordo, ciego, mudo e ignorante. El instinto lo protege.

El hombre nace absolutamente ignorante de todo, porque la sabiduría no se hereda, en un medio familiar extremadamente inconsciente, y con muy pocas posibilidades de encontrar pistas que lo orienten hacia sí-mismo, hacia su espacio interno, hacia su Ser interior, hacia la Verdad, hacia la Realidad.

Mediante su propio esfuerzo podría transitar de lo posible a lo probable, y de lo probable a la vivencia de la realidad, Aquí-Ahora.

Es como si todo se opusiera y, aún así, tiene ciertas posibilidades, pero escasas probabilidades.

*“El camino del desarrollo de las posibilidades ocultas es un camino contra la naturaleza, contra Dios.”*

*Gurdjieff*

Así es el juego de la Conciencia. Extraño, difícil, pero necesario... y bello.

Usted está bien dotado para jugarlo, pero solo. Nunca nadie puede *hacer* algo por usted. Nunca. Nadie. Usted se asume o no se asume.

## La mente y la vida

Hoy la mente se está complicando más cada día. También la vida se va complicando. Lo que no todos atinan a ver es la relación que hay entre una y otra. Fácilmente se cae en la equivocación de creer que la vida complicada es la que complica la mente. La verdad es exactamente la contraria.

Si observamos atentamente la dinámica de nuestra presencia en la sociedad, podemos descubrir que lo que ocurre afuera no es lo que me condiciona, sino lo que ocurre dentro de mí. Cuando se interioriza inconscientemente lo de afuera, al ser percibido, influye en la mente de la persona según como lo haya interiorizado; es decir, según los contenidos de la mente.

La mente no comprende que la causa es externa, que el estímulo es externo, pero el origen de la reacción es el contenido de su mente, es decir, la calidad de su ser interior.

Veo el mundo según lo que mi mente contiene, según la calidad de mi *ser*. Si mi mente es un estercolero, así veo el mundo, así veo la vida, la realidad.

*“Su nivel de ser atrae su vida.”  
P. Ouspensky*

Sin embargo, no somos conscientes de esta vulgarización de la vida, de la realidad, porque no tenemos la más mínima noción de qué es la mente, qué es el *ser*, qué es la inconciencia, cuál es la naturaleza del pensamiento que no ve la realidad, pero la interpreta.

No comprendemos que mediante el pensamiento egocéntrico es imposible ver la realidad de la vida, *“tal como es”*, pero le asigna significaciones desde la confusión contenida en la mente.

Entonces, el problema no es la vida sino los contenidos de su mente y sus manifestaciones, que son los pensamientos reactivos.

Posteriormente, toda esa forma subjetiva de ver se proyecta hacia afuera, dando lugar a una manera de vivir, a unas actitudes y conductas que se independizan, se hacen autónomas. Es cuando la persona, ignorante de sí-misma, inconsciente de sí-misma, afirma que “yo soy así”.

Desde este estado de ignorancia se suele crear la falaz ilusión de que la vida es complicada y que complica a la mente.

Desde esta falacia, la persona siente que su mente, su ser interior, es una víctima de la vida, de la sociedad, del prójimo y que, por lo tanto, la sociedad y el prójimo son los enemigos a los que hay que derrotar, destruir, vencer.

Desde esta confusión la mente individualista, egocéntrica, mediante el pensamiento político, económico, filosófico, ha creado esta sociedad cruenta y decadente.

Todo esto es un tremendo error, creado por los contenidos y los procesos inconscientes de la mente y el pensamiento, creados por la inconciencia de sí-mismo, creados por la ignorancia de sí-mismo, la confusión y las contradicciones.

¿Por qué esta certeza equivocada de que el mundo externo determina la calidad de mi vida, de mi mente, de mi ser interior? La insuficiente evolución interna de cada persona sólo le permite tener conciencia de sí-mismo de modo indirecto: a través de lo que sucede afuera y a través de las reacciones del prójimo.

Este bajísimo estado de conciencia es el “yo”, su amado “yo”.

Es su amado “yo” el que primero advierte lo de afuera, porque está proyectado hacia afuera; luego, lo de dentro de sí-mismo. Ve lo de afuera siente su reacción interna, y concluye que lo externo determina su vida. No ha descubierto aún que su reacción depende de los contenidos de su mente, de la calidad de su *ser*, de su estado de conciencia.

¿Cómo sería su vida si no reaccionara ante lo que sucede afuera? ¿Cómo sería su vida si simplemente observara lo que sucede afuera y dentro de sí-mismo? ¿Cómo sería su vida si su *ser* actual cambia? ¿Cómo sería su vida si se eleva un poco su actual estado de conciencia?

Evidentemente, por ahora, su vida es un error. Hay un error en su mirada, porque usted sólo mira hacia afuera. Nunca mira dentro de sí-mismo. Nunca.

## **Primer estado de conciencia: Estado de sueño sin sueños**

El hombre respira, su corazón late, los procesos vegetativos funcionan normalmente, pero no es consciente de sí-mismo en ninguna forma.

Sueño profundo, olvido de todo, hermano de la muerte, no hay “yo”, no hay “ego”, no hay mente, no hay memoria, no hay nada. Todos sus contenidos y procesos psíquicos se extinguen en la nada. Inconciencia absoluta. “Usted” no existe. Es la muerte psíquica de la individualidad. Su amado “yo” muere cada noche.

Esta es la primera habitación en la que el hombre debe pasar gran parte de su vida, porque sólo cuando se encuentra en ese estado puede recargar ciertas baterías vitales:

*“Usted hace un viaje a lo No-Manifestado cada noche cuando entra en la fase de dormir profundo sin sueños. Usted se funde con la Fuente. Extrae de ella la energía vital que lo sostiene por un tiempo cuando regresa a lo manifestado, al mundo de las formas separadas. Esta energía es mucho más vital que la comida: “No solo de pan vive el hombre.”*

*Eckhart Tolle*

Pero en el dormir sin sueños, usted no entra en ella conscientemente. Aunque las funciones corporales están operando todavía, “usted” ya no existe en ese estado.

“Usted” muere cada noche, su “yo” muere cada noche.

Pero el hombre no entra en esta habitación de un solo salto. Se aproxima a ella gradualmente, como si descendiera por una escalera en la cual la conciencia del “yo” se va extinguiendo poco a poco. Los estudiosos del sueño han dividido este descenso en 4 etapas.

## 1. Estado despierto

Predominan las ondas “*Beta*” en el cerebro, de 14-21 ciclos/segundo.  
Es el estado mal llamado de “*vigilia*”.

Conciencia exteriorizada.

Mediante el pensamiento y la acción tiende a configurar el mundo, a hacer objetos, solucionar problemas, caminar tras un objetivo, mirar al futuro.

Predomina la mente, el pensamiento lógico.

Su esencia es el lenguaje verbal, la palabra.

El sujeto se siente distinto de los demás.

Corteza cerebral en acción.

## 2. Estado de sub-conciencia

Predominan las ondas “*Alfa*” en el cerebro, de 7-14 ciclos/segundo.

Es el estado de sub-conciencia.

Conciencia interiorizada, vuelta hacia el mundo interior.

Reposo de la corteza cerebral.

Activación del cerebro límbico.

Es un estado de atención relajada.

Reposo sensorial y mental.

Frente al pensamiento lógico la intuición toma el relevo.

Tiende a desaparecer el tiempo y el espacio.

Tono muscular relajado.

Progresiva conciencia de unidad.

## 3. Estado más profundo de sub-conciencia

Predominan las ondas “*Theta*” en el cerebro, de 4-7 ciclos/segundo.

Corresponde a un estado más profundizado de las características anteriores y próxima al sueño.

Niveles de anestesia quirúrgica.

Se producen los estados “*hipnagógicos*” o de imágenes muy vivas que suelen preceder al sueño verdadero.

## 4. Estado de inconciencia

Predominan las ondas “*Delta*” en el cerebro, de 0.5-4 ciclos/segundo.

Son las ondas del inconsciente.  
Los músculos se relajan por completo.  
El ritmo del corazón disminuye aún más.  
El “*darse cuenta*” se desconecta.  
El cerebro funciona con ondas largas y lentas.  
Los sentidos funcionan, pero desaparece el mecanismo psíquico que da significación a los estímulos.  
No hay atención a nada.  
Inconciencia absoluta, sueño profundo.  
Muere el “yo”, el “ego”, la “mente”, la “memoria”, el “pensamiento”.  
Es la muerte real, de todo lo psíquico.  
El “*campo de energía del cuerpo*” se está alimentando de la Fuente primigenia.

## **Segundo estado de conciencia: Estado de sueño, con sueños**

El ser humano no pasa el período de sueño solamente en el primer estado. Debe emerger, de tiempo en tiempo, a la segunda habitación, el estado de fantasía onírica.

Cuando la persona entra en la habitación de los sueños aparentemente “ve” episodios, que se desarrollan frente a él como en una gran pantalla. Tales visiones son puramente mentales y, sin embargo, a través de una extraña conexión entre el cerebro y los ojos, estos se mueven rápidamente durante los episodios de la fantasía, como si siguieran un drama.

La habitación de las fantasías oníricas ha fascinado a los humanos desde tiempo inmemorial. Aquí hay un proceso que, noche a noche, llena la mente con una multitud de dramas, sin ningún impulso voluntario, sin estimulación externa, aparentemente sin causa, sin atención deliberada.

¿De dónde provienen estas sorprendentes representaciones internas?  
¿Cuál es su propósito?

En la antigüedad, los sueños se consideraban un diagnóstico muy confiable acerca de la salud del cuerpo y del alma. En otros casos, los pacientes se sumían en los sueños con objeto de que los dioses de la salud



(Apolo, Serapis, Esculapio) los visitaran y les revelaran las causas de sus males.

Freud y Jung, investigadores del siglo XX, desarrollaron la teoría de que la represión, especialmente la represión sexual, simbólicamente se manifestaba en los sueños.

P.D. Ouspensky, el exégeta de Gurdjieff, en el curso de sus estudios dividió los sueños en tres categorías:

### Categoría 1: Sueños caóticos

Pueden ser muy aterradores o muy cómicos, pero en todos los casos tienen una falta de estructura que los hace parecer sin sentido.

Son el resultado de alguna condición física.

Por ejemplo, el frío al despertarnos; el acaloramiento del cuerpo por dormir muy tapados; tener enredados los pies en las sábanas; momentos de vértigo; bloqueos de los conductos respiratorios, cuerpo en mala postura...

### Categoría 2: Sueños de dramas

Estos sueños son, aparentemente, la manifestación de la obra creativa de un artista que existe en muchas personas pero que, por varias razones, no es capaz de manifestarse en el estado de vigilia (tercer estado de conciencia).

Un cuadro, una historia, la solución a un problema científico salta de pronto, totalmente desarrollado, en la mente. Evidentemente *algo* ha estado trabajando en el proyecto, pero ese *algo* no es un elemento del estado de conciencia ordinaria, el tercer estado.

### Categoría 3: Sueños de revelación

Estos sueños son muy raros y muy impresionantes. Dan al que sueña la poderosa impresión de que *algo*, un dios, un ángel, un "*poder superior*", está tratando de revelarle algo o comunicarse con él en alguna forma.

Estos sueños generan una tremenda emoción que puede ser descrita como “*temor religioso*”. Son tan poderosos que pueden cambiar la vida de la persona.

¿Y qué propósito pueden tener los sueños? Según hipótesis de neurólogos contemporáneos, hay cuatro razones posibles:

1. Reconstruir circuitos neuronales dañados durante el día.
2. Reforzar químicamente la memoria de largo plazo.
3. Permitir que se manifieste el subconsciente y el inconsciente.
4. Recordarle a la mente los errores del pasado, para que no los vuelva a repetir. Por ejemplo, para que la persona no se case por segunda vez.

## **Tercer estado de conciencia: Estado de vigilia**

Es el estado de “*identificación*” en que vive la humanidad.

El tercer estado de conciencia es experimentado cuando el hombre despierta de su sueño físico e inmediatamente se sumerge dentro de la condición llamada “*identificación*”.

La “*identificación*” es la esencia del tercer estado de conciencia.

En este estado el hombre no tiene conciencia independiente, no tiene conciencia de sí-mismo, no es un individuo libre del rebaño, se siente parte de la tribu, se pierde en cualquier cosa que esté haciendo, sintiendo o pensando.

El término “*vigilia*”, aplicado a este estado de sonambulismo, es una verdadera ironía. Veamos por qué.

## Soñar despierto

Luego del sueño físico, sin sueños o con sueños, el hombre se despierta. A primera vista éste es un estado de conciencia completamente diferente. Puede moverse, hablar con otras personas, hacer proyectos, ver peligros, evitarlos... Parece lógico pensar que se encuentra en una situación mejor que cuando estaba dormido.

Pero, si profundizamos un poco más, si miramos dentro de su mundo interior, dentro de sus pensamientos, dentro de las causas de sus acciones, comprenderemos que está casi en el mismo estado que cuando estaba dormido.

Y es peor aún, porque en el sueño él es pasivo, no puede hacer nada. Por el contrario, en el estado de "vigilia", puede hacer algo todo el tiempo, y los resultados de sus acciones repercutirán sobre él y sobre lo que lo rodea:

*"Y, sin embargo, no se recuerda a sí mismo. Es una máquina. Todo le sucede. No puede detener el flujo de sus pensamientos, no puede controlar su imaginación, sus emociones, su atención. Vive en un mundo **subjetivo**, de "quiero", "no quiero", "me gusta", "no me gusta", "tengo ganas", "no tengo ganas", esto es, un mundo hecho de lo que él cree que le gusta o no le gusta, de lo que él cree que desea o no desea. **No ve el mundo real**. El mundo real le está oculto por el muro de su imaginación. Vive en el sueño. Duerme. Y lo que él llama su "conciencia lúcida" no es sino sueño, y un sueño mucho más peligroso que su sueño de la noche, en su cama."*

*Dhiravamsa, Budismo*

Estos tres estados de conciencia -soñar sin sueños, soñar con sueños, y vigilia -son igualmente *subjetivos*. No es sino al *recordarse a sí mismo* cuando un hombre puede realmente *despertar* y estar Presente.

Y entonces, toda la vida circundante adquiere para él un aspecto diferente y un sentido diferente. La ve como una *vida de gente dormida*, una vida de sueño. Todo lo que dicen los hombres, todo lo que hacen, lo dicen y lo hacen en el sueño de la identificación. Nada de esto puede tener el menor valor. Sólo el *despertar*, y lo que lleva al despertar, tiene un valor real.

## El proceso de la "identificación"

Como se ha comentado, la naturaleza abandona al hombre en estado de "vigilia", dotado de cuerpo, emoción, mente, "yo" y "darse cuenta"; este "darse cuenta" es una atención biológica, cerebral, instintiva, que protege la vida, orientada hacia el mundo externo, hacia afuera de sí.

Pero el afuera siempre es una amenaza a la propia seguridad, y como no puede tener seguridad que brote "de lo que él es", la busca "en lo que tiene". Y esta es la fuente de la identificación:

1. Me siento seguro a través de lo que tengo. Como el hombre necesita desesperadamente "sentirse seguro", darse seguridad, busca la seguridad "en lo que tiene".
2. A través de lo que tengo, me vivencio. Es decir, me siento vivo, me siento bien, me siento existir "porque lo tengo".
3. A través de lo que me vivencio, me defino. A través de lo que me hace sentirme vivir, sentirme existir, tener sentido, me defino: yo soy rico, yo soy buen esposo, yo soy famoso, yo soy religioso, yo soy padre, yo soy inteligente...
4. Me identifico con todo aquello a través de lo cual me defino.

Todo aquello que me da seguridad y sentido, a través de lo cual construyo mi propia identidad, se convierte en "yo soy eso", que es el estado de "identificación" propio del estado de vigilia.

"Identificación" significa que la persona no siente que él es él, sino que siente que él es lo que hace, o él es lo que siente, o él es lo que tiene, o él es lo que piensa. En este contexto tiene sentido lo que dice Krishnamurti:

*"La mayoría de nosotros nos identificamos con nuestros muebles, con nuestra casa, con nuestra esposa o marido, con nuestro gobierno, con nuestro país, con la imagen que tenemos de nosotros mismos... Nos identificamos con nuestros conocimientos, con nuestra experiencia, con nuestras técnicas..."*

*Krishnamurti*

## Soñar despierto

Por estar el hombre perdido en ese estado, inmerso en esa identificación, ausente, no presente en sí-mismo, a esta condición, que es la esencia del tercer estado de conciencia, se le suele denominar el “*estado de soñar despierto*”.

¿Con qué sueña? Con sus posesiones, sus pensamientos, sus recuerdos, su imaginación, sus deseos, sus ilusiones, sus creencias, sus ideas... al margen de la realidad del momento presente.

En este estado, identificado con lo que está pensando -porque todo eso es pensamiento- no tiene contacto con la realidad de este instante, no tiene contacto con la vida que sucede.

Así que el hombre está soñando constantemente; no sólo por la noche, no sólo mientras está dormido físicamente; está soñando todo el día. Es necesario comprender bien esto. Mientras está despierto... está soñando, como un sonámbulo.

¿Qué son los pensamientos egocéntricos? Ilusiones, imaginación, deseos, imágenes... sueños. Usted está identificado con sus pensamientos, adicto a pensar, resolviendo la vida desde el pensamiento, todo el bendito día. Eso es soñar, soñar despierto, desde la mente, todo el tiempo, ignorando la vida real que sucede mientras piensa.

No es que usted sueñe sólo cuando está dormido. No. Cuando duerme físicamente puede ver y sentir los sueños fácilmente, porque no está presente la actividad del día; por eso puede ver y sentir nítidamente esa actividad interna. Pero cuando se levanta por la mañana, continúa soñando en su interior, mientras empieza a actuar externamente.

Este proceso de la actividad de cada día simplemente oculta los sueños. Pero los sueños siguen ahí, están ahí, permanecen ahí. Ese sueño despierto es la actividad constante de la mente egocéntrica, es la catarata de pensamientos creando ilusiones, imágenes, deseos, creencias, situaciones, sensaciones, emociones... sueños... despierto.

## **El hombre es una máquina**

En el tercer estado, el estado mal llamado de “*vigilia*”, el hombre es considerado no como un hombre real sino como una máquina de pensar y hacer, sin unidad interior, sin voluntad real, sin atención deliberada, sin individualidad, sin conciencia de sí-mismo ni de nada, accionado y manipulado por fuerzas externas, igual que un títere es manipulado por el titiritero.

Es tan evidente la situación, que aún un religioso como el Jesuita Anthony de Mello, afirma que;

*“La espiritualidad significa despertar. La mayoría de las personas están dormidas, pero no lo saben. Nacen dormidas, viven dormidas, se casan dormidas, sin despertarse nunca. Nunca comprenden el encanto y la belleza de esto que llamamos la existencia humana.”*

A. De Mello

Para muchas personas, este concepto de soñar despierto no tiene ningún sentido. Mantienen firmemente que, una vez que “*despierta*” en la mañana, son seres responsables, amos de sí-mismos, plenamente conscientes, y quien les diga que no lo son es un tonto ridículo.

## **El hombre no comprende**

El hecho real es que el hombre, en el tercer estado de conciencia, está en una situación de la cual es muy difícil escapar, porque está “*identificado*”.

No reconoce ese estado como un soñar despierto, no comprende el significado de la “*identificación*”, no comprende que el pensamiento egocéntrico es una alucinación, no comprende qué es soñar dormido y qué es soñar despierto, no comprende qué es la conciencia, no comprende qué es el verdadero “*despertar*”, no comprende que su *ser* interior es una semilla que puede evolucionar.

En este estado de sueño-despierto, como un sonámbulo, no comprende nada esencial, nada fuera de la ordinariez de su vida cotidiana. Más aún, este

hombre dormido está rodeado de gente dormida y toda la cultura en que vive sirve para perpetuar este estado de sueño-despierto.

Su ética, su moralidad, su conducta, todos sus sistemas de valores, están basados en la idea de que es lícito y deseable para el hombre pasar su vida en la tercera habitación, en vez de luchar por entrar en la cuarta habitación.

En realidad, el hombre dormido-despierto ni siquiera sospecha que puede abandonar ese estado miserable, porque no lo reconoce en sí-mismo, y menos aún pretender avanzar al cuarto estado de conciencia, del cual no tiene ni la menor noción.

## **¿Se puede despertar?**

¿Se puede despertar? ¿Qué es “*despertar*”? Llamamos al Buda “*el que ha despertado*”. Este despertar es, en realidad, la cesación del sueño interno.

Es transitar hacia la cuarta, quinta, sexta habitación.

En la medida en que se avanza, el sueño se va extinguiendo, hasta que no hay ningún sueño dentro de sí.

Es como si no hubiera ninguna estrella en el cielo. El cielo se ha vuelto espacio puro.

Cuando no hay sueños, usted se convierte en la existencia real, en la Realidad de la existencia.

Entonces, debe quedarle muy claro que la naturaleza lo creó hasta el tercer estado de conciencia y ahí lo abandonó a su propio destino, pero bien dotado para propósitos superiores: cuerpo, emoción, mente, “yo”, y el “*darse cuenta*” de lo externo.

Pero también es cierto que la misma naturaleza le niega todo el *conocimiento* necesario para “*despertar*”. El ser humano nace solo, ciego, sordo, mudo e ignorante de todo. Durante mucho tiempo no comprende nada esencial.

Ahora, mayor en edad, usted puede intuir, debe buscar, puede encontrar y debe asumir su posibilidad trascendente, si decide avanzar hacia el cuarto estado de conciencia.

## **Cuarto estado de conciencia: La conciencia de sí-mismo**

“*La conciencia de sí-mismo*”, el “*Recuerdo de sí*”, “*Estar presente*”, ser “*Testigo*”, la “*conciencia de que existo*”, “*sentir que existo*”, son todas expresiones que significan lo mismo y se refieren a cierto estado “*despierto*” de conciencia, que es condición para la práctica de la observación.

Según Osho, en “*El libro de los secretos*”, la técnica del *recuerdo de sí* deriva del Sutra 53 del Tantra, que dice:

*“Oh, belleza de ojos de loto, de tacto dulce, cuando estés cantando, viendo, saboreando, sé consciente de que existes y descubre lo eterno.”*

*Tantra, 53*

Pero, en el mal llamado “estado de vigilia” en que vivimos, estamos viviendo, pero no somos conscientes de que existimos, de que estamos viviendo. No nos recordamos de nosotros mismos, mientras hacemos lo que hacemos, no estamos Despiertos, Presentes, Atentos, Testigos de suceder.

Usted está comiendo, o está bañándose, o está caminando, pero no es consciente de que usted *existe*, que está *viviendo*, mientras come, se baña o camina... Usted hace todo, sin ser consciente de nada.

Todo existe, excepto usted. Los árboles, las casas, el tráfico, todo existe mediante su “*darse cuenta*” de lo exterior. Es consciente de todo lo que le rodea, pero no es consciente de su propio ser: de que usted existe. Usted no siente que existe, no siente su propia vida, no siente que usted es.

Puede que sea consciente del mundo entero, pero si no es consciente de sí-mismo, de su existir, esa conciencia es falsa. ¿Por qué? Porque su mente puede reflejarlo todo, pero su mente no puede reflejar su ser, su existir.



Si usted es consciente de sí-mismo, entonces, ha trascendido la mente.

Esta técnica tántrica nos está diciendo que, mientras esté haciendo cualquier cosa -cantar, comer, caminar, trabajar, escuchar- sea consciente de que existe, sienta que existe, que está vivo, y descubra lo eterno, descubra dentro de sí la energía, la vida, lo eterno. Pero no somos conscientes de nosotros mismos mientras hacemos lo que hacemos.

## **La separación de la conciencia**

El ser humano puede, y circunstancialmente le puede suceder, experimentar el cuarto estado de conciencia como resultado de alguna emoción religiosa, bajo la influencia de una obra de arte, en el éxtasis del amor sexual o en situaciones de gran peligro y dificultad.

En estas circunstancias se dice que se “*recuerda a sí mismo*”, o “*se acuerda de sí-mismo*”, o que “*despertó*”, o que sintió su vida.

Estas expresiones no describen bien el cuarto estado, pero son las mejores de las que hay disponibles. En realidad, el recuerdo de sí o la conciencia de sí-mismo es una cierta separación de la conciencia de cualquier cosa que el hombre esté haciendo, pensando o sintiendo.

Hay un sentimiento de estar fuera de algo, separado de los confines del cuerpo físico; hay una sensación de separación, un estado de no-identificación. El recuerdo de sí y la identificación no pueden estar juntos. Lo primero excluye a lo segundo.

Toda esta Psicología Creativa está basada en la hipótesis de que el hombre puede cambiar su nivel mediante esfuerzos deliberados, dirigidos apropiadamente y ejecutados con persistencia. Como resultado de estos esfuerzos, que suelen denominarse el *Trabajo Interior*, puede acceder al cuarto estado de conciencia, y puede tener vislumbres del quinto estado de conciencia.

El *trabajo* para entrar en la cuarta habitación y, habiendo entrado, permanecer en ella, es una tarea difícil bajo las condiciones de la vida moderna, que muy pocos procuran y en la que más pocos aún tienen éxito,

porque la modernidad es una poderosa fuerza social que procura la identificación de la persona con todo lo externo.

Incluso, puede ser que el anhelo y la necesidad por esta aventura este desapareciendo gradualmente de la psique del hombre.

## **¡Sienta que existe!**

Según Osho, Gurdjieff usó el recuerdo de uno mismo como técnica básica en Occidente. Esta técnica se deriva de este Sutra tántrico, y todo el sistema de G. se deriva de este Sutra, el número 53 del Tantra.

*Recuérdese a sí-mismo*, independientemente de lo que esté haciendo.

No es fácil; es difícil. Parece fácil, pero seguirá en el olvido. Inicialmente podrá acordarse de sí-mismo durante 3 o 4 segundos, y enseguida caerá en el olvido de sí-mismo, identificándose con todo lo interno y lo externo.

Lo contrario del recuerdo de-sí es el estado de identificación, propio del estado tres de conciencia.

Incluso podemos caer en la tentación del pensamiento que confunde. Si, por ejemplo, me digo: *“Muy bien, me estoy recordando de mí mismo”*, me habré ido, porque ese pensamiento no es el recuerdo de mí-mismo.

El recuerdo de uno mismo no es un proceso mental. No es que diga: *“Sí, existo”*. Este decir es una cosa de la mente, un proceso mental.

*Sienta que existe*; no las palabras *“yo existo”*, no verbalice, simplemente *sienta que existe*. No piense: ¡sienta que existe! ¡Existo! ¡Existo! ¡Existo! Sin más.

Si tiene dificultad para entrar en esta cuarta habitación, practique la siguiente forma hasta adquirir el poder de hacerlo en cualquier instante:

1. Sienta su cuerpo: sus miembros, uno a uno, su peso, su masa, su volumen, su posición, sus tensiones, sus sensaciones...
2. Sienta su respiración natural, entrando y saliendo...

3. Fusione estas dos sensaciones como si fueran un solo campo de energía.
4. Ahora sí, ¡siento que existo! ¡Existo!

## **Un vislumbre de lo real**

Esta sensación no verbal, incluso si es por solo un momento, le dará un vislumbre de lo que es real. Por un solo momento es lanzado de vuelta al centro de su ser. Ha trascendido su “yo”, su mente y su ego.

Ahora, usted es este estado de conciencia.

Ahora, usted ya no es mental. Es existencial.

Y puede hacerlo en cualquier momento y lugar, sin que sea evidente para los demás. Puede hacerlo cuando está comiendo, moviéndose, sentado, hablando... en cualquier momento... en cualquier lugar... independientemente de lo que esté haciendo.

Ahora sí, desde el estado de conciencia de-sí, desde este estado *despierto, presente*, desde este estado existencial, sintiendo que ¡existo!, puede observar todo el suceder de su cuerpo, su emoción y su mente:

*“Sé consciente de que existes y descubre lo eterno.”*

*Tantra, 53*

## **La libertad**

Si vivimos perpetuamente hipnotizados por el “*circo*” sin fin ofrecido por la televisión, la radio, el cine y la tecnología, ¿podríamos pedir algo más? Si la tercera habitación es tan confortable, cómoda, llena de placeres, ¿por qué hemos de bregar por ascender a la cuarta habitación? ¿Qué tiene que ofrecer que no ofrezca la tercera?

La respuesta es, por supuesto, la libertad.

Sólo cuando el hombre entra en la cuarta habitación se vuelve libre. Sólo en el cuarto estado de conciencia se libera de la tiranía del ego, del “yo”, y de todos los miedos y miserias que generan esas entidades virtuales.

Una vez que el hombre entra en la cuarta habitación y aprende a vivir en ella, se libera de los temores de todo. Las palabras “yo” y “mío” dejan de tener significado. No identifica al ser con el cuerpo físico, ni da mucha importancia a las posesiones materiales de ese cuerpo.

Alimenta su cuerpo, lo viste, lo cuida y regula su comportamiento... y a su debido tiempo lo abandona. Se afirma que uno de los poderes que se adquieren al entrar en la cuarta habitación es la capacidad de morir a voluntad.

El hombre que mora en la cuarta habitación es realmente su propio amo. Sabe a dónde va, lo que está haciendo y por qué lo hace.

Su secreto es que permanece libre de los resultados de su actividad, mide sus éxitos y fracasos no en términos de logros externos, sino en términos de conciencia interna.

Es capaz, como resultado de su conocimiento de las fuerzas que actúan en él, de saber qué es posible y qué no lo es, qué puede alcanzarse y qué no, ahora. Y es libre de actuar desde este conocimiento.

## **Quinto estado de conciencia: La conciencia objetiva**

Además de la cuarta habitación, dice la Sabiduría de Oriente que existe una quinta, que corresponde al quinto nivel de conciencia. Según Gurdjieff:

*“El quinto estado de conciencia es la **conciencia objetiva**. En este estado un hombre puede ver las cosas **tal como son**.”*

*Gurdjieff*

Según Robert M. Bucke, en su “*Conciencia cósmica*”:

*“Su principal característica es la conciencia de la vida y del orden del Universo.”*

*Robert M. Bucke*

La visión cósmica ofrecida a *Arjuna* por Krishna, descrita en el capítulo XI del *Bhagavad Gita*, puede ser un buen ejemplo del funcionamiento del quinto estado de conciencia.

## **Hacia la vivencia de la totalidad**

Se trata de involucrar en el proceso interno la vida externa, sea eso lo que sea, y luego la vivencia de la Totalidad de la existencia.

¿Por qué involucrar el mundo externo en la conciencia de sí-mismo? Si los estímulos sensoriales percibidos son los que ponen en funcionamiento todo el aparato reactivo psicoemocional, es razón suficiente para involucrar la vida externa al proceso consciente de la vida interna, puesto que la vida externa es la fuente de esos estímulos.

La causa de ese estímulo es externa, pero el origen de la reacción es interna.

Desarrollada la conciencia de sí, el recuerdo de sí, que es estar Despierto, Testigo del suceder, continuamos con la profundización en la realidad externa hacia un estado de conciencia de esa realidad, simultáneamente con la conciencia de sí-mismo, como un Todo.

¿Cómo conectarnos con el mundo externo? Mediante la *atención holística*, los *sentidos* abiertos a la totalidad, y la sensibilidad perceptiva.

Empezamos a descubrir que la división de la realidad entre lo “*interno*” y lo “*externo*” es una ficción de la mente, porque son sólo dos facetas de una misma piedra preciosa: la existencia.

La *realidad* no es sólo la vida interior, que descubrimos mediante la observación de sí-mismo, en estado de conciencia de sí. Es decir, observando, desde la cuarta habitación, el suceder del cuerpo-emoción-mente de la tercera habitación.

También es *realidad* lo que supuestamente sucede afuera de sí, y nuestra relación con eso que parece suceder.

Por ahora, en los estados 3 o 4 de conciencia, vemos la realidad compuesta por dos tipos de vidas: la de “*adentro*” y la de “*afuera*”. En algún momento del proceso evolutivo, en el estado de *conciencia objetiva*, comprendemos que esa dualidad es una creación de la mente, porque la Vida es una sola, la Existencia es una sola, una Unidad, un Todo unificado de formas energéticas que aparecen, fluyen, cambian y desaparecen en la nada.

## **Volver a los sentidos**

Para conectarnos con lo “*externo*” necesitamos utilizar los sentidos, junto con la atención, para *experimentar* la realidad aparente, profundizar en esa percepción sensorial, hasta *vivenciar* lo que está oculto tras la aparente realidad.

Es decir, necesitamos regresar a los sentidos para conectarnos con eso que parece existir afuera, y luego sí profundizar en eso mediante la percepción profunda, que es denominada “*vivencia*”.

La diferencia entre *experiencia* y *vivencia* radica en la profundidad de la percepción. En la experiencia usted ve eso; en la vivencia usted es eso.

*“Somos como el pez que va nadando a través del agua en busca del Océano de la vida, y que ignora todo lo que lo rodea. Como el pez, nosotros nos preguntamos cuál es el significado de la vida, sin darnos cuenta del agua que nos rodea ni del Océano que somos.”*

*Joko Beck, Zen*

## **¿Qué es nuestra vida?**

Nuestra vida es así, como es, “*tal como es*”. Así es. No hay otra. Pero no comprendemos que esta vida personal que nos toca vivir es sólo una gota de la Vida total, ni comprendemos que la Vida total, la Existencia, es una emanación de la Conciencia absoluta.

El pez ignorante no comprende que su agua circundante es el mismo Océano, ni puede comprender que ese Océano es el mismo Universo. Todo es uno. Uno es Todo. Todo está en todo, todo el tiempo, pero no comprendemos nada.

Nuestra vida es así, tal como es, Aquí, Ahora. Esta es la vida, nuestra vida, la única vida que podemos vivir de la mejor manera posible. La vida no es un problema. El problema radica en cómo la vivimos.

La causa de nuestros conflictos es la interpretación mental y la reacción emocional que le aplicamos, los juicios egocéntricos acerca de lo que sucede, todas las opiniones infundadas que tenemos de ella.

¿Cómo liberarnos de esta mente conflictiva? ¡Regresando a los sentidos!

Toda esta mente confusa y conflictiva excluye los sentidos, porque la humanidad privilegió la mente pensante sobre la percepción sensorial.

A la mente le fascina la idea sobre el hecho, no el hecho, no la realidad que sucede de instante en instante.

A la mente le fascina pensar sobre la vida, pero no le interesa la vida misma, no le interesa la Existencia, ni le interesa vivenciar que esa Existencia emana de la Conciencia pura.

Cuando estamos Presentes, Despiertos, totalmente conscientes, con todos los sentidos en contacto con la realidad, no podemos sufrir, no puede haber conflictos, porque puede ser percibida "*tal como es*", en su exacto sentido, sin posibilidad alguna de aplicarle interpretaciones fantasiosas desde la mente o significaciones emocionales confusas.

¡Es necesario regresar a los sentidos!

## **La percepción alerta**

Es la actitud propia del quinto estado de conciencia.

La percepción alerta consiste en un estado de atención holística y todos los sentidos operando sin el pensamiento. Es un estado del Ser.

El oído, la vista, el tacto, el olfato y el sentido del gusto, todo está activo y preparado para la percepción y la comprensión de la realidad que sucede.

Eso es la percepción alerta o atención total. Consiste en conocer, detectar, percibir exactamente los hechos, afrontarlos, sin escapar de ellos, sin juicios de valor.

En el estado de atención holística y los sentidos abiertos a la totalidad no hay ni bien ni mal, todo se ve y se observa tal como es, pero no se juzga. En la mente no existen divisiones internas porque no se toma partido por esto o por aquello.

No existe lo correcto, ni lo incorrecto. Desaparece el conflicto entre “*lo que es*” y “*lo que debería ser*”. Dentro del espacio de la conciencia sólo aparece la *existencia* de la realidad, en la cual se puede profundizar, puesto que la existencia emana de la Conciencia absoluta.

En términos de Krishnamurti:

*“La percepción alerta es un estado en el que no hay esfuerzo alguno; implica estar alerta sin juzgar, sin optar, no en algún sentido fundamental, sino en todos los órdenes; implica estar alerta en nuestras acciones, en nuestros pensamientos, en nuestras respuestas relativas, sin escoger, sin condenar, sin identificarnos ni negar, de modo que la mente empiece a comprender cada pensamiento y cada acción sin que haya juicio al respecto.”*

*Krishnamurti*

Es la mente inocente, vacía y silenciosa, y la tremenda energía que libera, la única capaz de entrar en contacto con lo que va más allá del tiempo y de todo lo conocido por el pensamiento, llámese Dios, Verdad o Realidad.

La percepción pura no es una conclusión: no ofrece resultados; es una *vivencia* holística de comprensión profunda, una existencia en sí misma.

Podemos vivir viendo todas las formas de la realidad, sin juzgar. Escuchando todos los sonidos, sin juzgar. Oliendo todos los olores, sin juzgar. Sintiendo todas las sensaciones, sin juzgar. Gustando nuestra vida tal como



es, Aquí, Ahora, sin juicios, sin pensamientos egocéntricos, sin opiniones, sin opciones. Es bello. No es fácil... pero es bello.

Si a esta actitud existencial adicionáramos el pensamiento funcional, fáctico, nuestra vida sería una dicha, porque viviríamos Presentes, Despiertos, conscientes, conectados con la realidad circunstancial, con la vida que es en este instante, sin necesidad alguna de interpretaciones ideológicas, religiosas o filosóficas.

¡Mediante los sentidos podemos percibir la realidad de este instante, y podemos profundizar en esa realidad, sin límite, hasta conectarnos con la existencia!

¡Al trascender la percepción de la “forma” que ha tomado la realidad, surge la percepción de la *existencia* de la realidad!

¡De la forma a la *existencia* que está oculta en la forma!

## **De la experiencia a la vivencia profunda**

En el cuarto estado de conciencia, denominado “*La conciencia de sí-mismo*”, nos apoyamos en la atención focalizada en el proceso interno, en la observación de ese proceso y su comprensión liberadora.

La sensibilidad perceptiva empieza a desarrollarse y la conciencia despierta por primera vez.

Todo lo que sucede en esa fase es llamada una “*experiencia*” que le sucede a una individualidad que subyace, puesto que apenas hemos iniciado el estudio y abandono del “yo”, del “ego”, del pensamiento egocéntrico, de la mente ordinaria.

Esos mismos elementos -atención, observación de sí-mismo, sensibilidad perceptiva y sentimiento en la comprensión de los procesos internos- son los que necesitamos utilizar al conectarnos con el mundo externo mediante los sentidos, para percibirlo sin un solo pensamiento.

Esa conexión con lo externo empieza con la *experiencia* perceptiva de las “*formas*” superficiales, va profundizando sin límite, hasta convertirse en la

*vivencia* de la vida que reside en la profundidad de Todo, en la profundidad de todas las “*formas*”.

Es un largo caminar. Desde la *experiencia* de la percepción sensorial de las “*formas*” cotidianas y circundantes, hasta la *vivencia* de la existencia oculta en esas formas.

La Unidad de Todo se puede descubrir al trascender las “*formas*” aparentes de la realidad circunstancial.

Es un largo proceso. Se inicia con la aplicación consciente de los sentidos a los objetos y eventos cotidianos, lo cual despierta un nivel de conciencia que trasciende “*la conciencia de sí-mismo*”, y activa un estado interno de mayor Presencia interior.

En el cuarto estado de conciencia, la conciencia de sí-mismo, siento que *ESTOY*, Aquí, Ahora, observando los procesos internos, como un Testigo.

En este quinto estado de conciencia, la conciencia objetiva, siento que *SOY* la existencia de Todo, Aquí, Ahora, al percibir la realidad que sucede, como un Ser, sin un solo pensamiento.

En la percepción objetiva del mundo, interno y externo, se puede profundizar más y más en la presencia del objeto, la mente parece hundirse en el objeto, la “*forma*” del objeto se va diluyendo, y surge la conciencia de la *existencia* del objeto, más allá de la forma.

La percepción sensorial profunda, sensible, amorosa, va trascendiendo las “*formas*” de los objetos y eventos.

En el nuevo estado de conciencia las formas internas y externas se van diluyendo... se van diluyendo en la nada, que es su esencia.

Al profundizar aún más sensiblemente en esa existencia de todo, sin límite, van cesando por completo los pensamientos... va cesando toda dualidad... va cesando la conciencia de sí... va cesando la percepción sensorial... va cesando la comprensión de todo... va cesando el Testigo... va cesando la Presencia interior... la mente va quedando vacía y silenciosa... y en ese espacio vacío y silencioso... se podría manifestar la Conciencia absoluta, la Fuente de Todo. Es la epifanía.

Comprenda, por favor, cómo nuestro ser interior puede evolucionar a través de diferentes estados internos:

“yo” → Estoy → Soy → Ser → Conciencia

Dice el Zen que la última etapa es el estado de Buda, en el cual el ciento por ciento de la vida es pura *vivencia*, existencia pura, trascendidas todas las “*formas*” y todos los sentidos.

Toda esta profundidad posible no puede expresarse con palabras, porque es un estado sin conexión con la mente ordinaria. Es tema de meditación, para los meditadores.

Si su *Presencia* no sólo percibe el suceder sino que lo penetra, lo absorbe, se absorbe en él, se unifica con él, usted es eso, la vivencia absoluta, la existencia pura, la vivencia de la existencia total.

¿Cómo es posible esto? Porque todo, lo interno y lo externo, sucede en su cerebro.

Uno es Todo, Todo es uno.

## **Sexto estado de conciencia: La Conciencia absoluta**

Los filósofos de todos los tiempos han debatido durante siglos acerca de la sustancia esencial que compone el Universo.

Miles de años a.C. en la India, filosofías como el Vedanta y el Sankhya debatían el tema. Epicuro, en Grecia, exponía su propia versión hace 2.500 años.

Hasta finales del siglo XIX, en Occidente, todas las hipótesis oscilaban entre considerar a la materia como la realidad básica o considerar a la mente como la sustancia esencial.

Pero a principios del siglo XX todo cambió radicalmente cuando los físicos Niels Bohr, Max Plank y Albert Einstein, entre otros, abrieron el átomo

y descubrieron allí un espacio aparentemente vacío, saturado de una inconmensurable y majestuosa energía, que trascendía la materia y la mente.

Tal océano de energía, en un espacio infinitesimalmente pequeño, es inimaginable. Dice la Física Cuántica, que es la ciencia que estudia lo que sucede dentro del átomo, que:

*“Ese supuesto “vacío” no está vacío del todo; contiene cantidades enormes de energía, poderosa y compleja... Los científicos dicen ahora que hay más energía en un centímetro cúbico de espacio vacío que en toda la materia del Universo conocido.”*

*Frijof Cara, Físico*

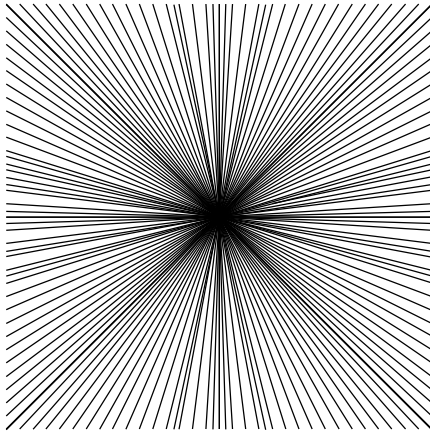
Desde entonces se acepta que la materia y la mente no son realidades absolutas, sino “formas” de una realidad más profunda que había permanecido oculta: la energía. La materia y la mente no tienen una existencia absoluta; son “formas” transitorias de la energía.

Pero a mediados del siglo pasado la ciencia se encargó de demostrar que la energía había sido creada en el big bang, la gran explosión que ocurrió hace 13.700 millones de años.

Y entonces, ¿qué había antes de la creación de la energía? La ciencia dice que aún no tiene la respuesta, pero los místicos meditadores de todos los tiempos afirman haber descubierto el misterio: la Conciencia absoluta.

La Conciencia es la realidad oculta tras la energía, en la profundidad “vacía” del átomo, en la “nada” del espacio infinitesimalmente pequeño del átomo.

Entonces, ¿qué es, esencialmente, la energía? Un reflejo de “algo” mucho más profundo, indescriptible, otra dimensión, otras dimensiones, un Principio, la Fuente, no hay manera de decirlo, pero podemos visualizarlo así:



### **La Conciencia absoluta**

Se trata de un potencial absoluto, que podemos denominar Conciencia para efectos de este artículo, pero bien puede ser el Vacío de los budistas, la Nada del Zen, el Absoluto de Gurdjieff, lo Sagrado de Krishnamurti, la Gran Mente de Nisargadatta o el Dios de los cristianos, sin que nunca sea una “entidad”.

Lao-Tse, en el Tao Te Ching, la define así:

*“La infinita profundidad es la fuente donde se origina todo lo que hay en el Universo.”*

El mismo Concilio Vaticano II lo llama:

*“El principio de la vida.”*

El Zen la denomina de la manera más bella, cómo:

*“Un campo informe de bienaventuranza.”*

Y el mismo San Juan de la Cruz, en una frase cercana a la comprensión del mundo de los místicos orientales, la llamó:

*“Inteligencia pura, que no está en el tiempo.”*

Ese potencial, esa dimensión oculta en *todo* lo existente, es:

- Ilimitada

No contiene límites porque es puro potencial expansivo. Para poder vivenciarla hay que disolver todos los límites individuales de la mente.

- Intemporal

Es sin tiempo. No tiene pasado ni futuro. La Conciencia simplemente Es.

- Inespacial

No tiene espacio. No está aquí o allá. Simplemente está.

- Informe

No tiene forma. Puede ser vivenciada sólo en una mente humana vacía de todo contenido y silenciosa de todo pensamiento.

Una mente humana sana, vacía de toda imagen y contenido, silenciosa de todo pensamiento, es el espacio donde la Conciencia podría manifestarse, y esa es la máxima posibilidad humana en su evolución posible hacia la Fuente, hacia el Absoluto, hacia la Conciencia pura, absoluta, presente en Todo.

*“Es un gran arte para la mente estar por completo silenciosa, sin coacción alguna; sólo entonces es posible vivenciar aquello que puede llamarse Dios.”*

*Krishnamurti*

Realmente, no hay nada que se pueda decir acerca de la Conciencia, porque es la totalidad. No hay límite, no hay fronteras, no hay ninguna “*otra cosa*”. Así que no puede ser definida. Todo lo dicho es un vano intento por describir lo que es indescriptible.

Si se acerca a la Conciencia sin su “yo”, sin su “ego”, sin que lo humano se entrometa; si se acerca como un vacío, como una vacuidad, una nada,

abierto a la totalidad, sin conceptos previos, sin buscar nada, sin propensión a nada, tal vez pueda vivenciar que, cuando se entrega así, la Conciencia podría manifestarse en su espacio interno, a su manera... desde la profundidad de su Ser interior... porque su Esencia profunda es la Conciencia.

¡Todo es Conciencia!

La Conciencia no puede ser entendida, ni conocida, ni comprendida, pero puede ser vivenciada en su espacio vacío interior.

Esa es su más elevada posibilidad humana, pero necesita meditar para vaciar y silenciar su mente ordinaria.

La Conciencia es el poder oculto en todo, en el momento presente. Aquí, Ahora.

El propósito supremo de la existencia humana es invocar, desde sí mismo, ese poder en este mundo.

Su cuerpo es Conciencia, sus emociones son Conciencia, su mente es Conciencia.

Si usted profundiza en eso, sin apegarse a nada, sin rechazar nada, ¡ahí está!

¿Cuál es el mayor de los misterios?

¡Que *TODO* es Conciencia!

Pero su mente humana no puede percibir esto. La revelación sucede cuando su mente ordinaria se vacía de todo contenido y se silencia de todo pensamiento.

## **Bibliografía**

- Eckhart Tolle. En unidad con la vida.
- Osho. El libro de los secretos.
- Rodolfo Llinás. El cerebro y el mito del yo.
- Robert S. De Ropp. El juego supremo.
- Nisargadatta. Semillas de conciencia.
- U.G. La mente es un mito.
- Gary Zukav. El lugar del alma.
- P.D. Ouspensky. El cuarto camino.
- Burton. El recuerdo de sí.
- Nicolás Caballero. El salto al centro.