

**80. Reflexiones sobre la conciencia
de sí-mismo**

Estar Presente, Despierto, atestiguando

ego

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

*“Cuando tu conciencia se dirige hacia afuera,
surgen la mente y el mundo de las formas.*

*Cuando se dirige hacia dentro, alcanza su
propia Fuente y regresa a casa, a lo No
Manifestado.”*

Eckhart Tolle



Reflexiones sobre la conciencia de sí-mismo

“Cuando sientes que
eres, nace un Yo”
Osho

¿Qué es la conciencia?

La conciencia se considera indefinible, por tratarse de una cualidad interior que no pertenece al campo de la mente racional.

Usted puede *reconocer* la conciencia sólo en usted mismo, pero sólo cuando la tiene. Cuando no la tiene no puede reconocerla mediante su mente; ni siquiera reconocer que no la tiene. En estado de inconciencia usted no puede constatar su estado de inconciencia

Cuando ella vuelva, podrá ver que ha estado ausente durante largo tiempo; tal vez no pueda recordar el momento en que desapareció, pero sí podrá recordar gratamente el momento en que volvió a aparecer.

Pero, al observar en usted mismo las apariciones y desapariciones de la conciencia verá inevitablemente un hecho que nunca ve, del cual jamás se ha dado cuenta, y es que los momentos de conciencia son muy cortos y están separados los unos de los otros por largos intervalos, de completa inconciencia, durante los cuales su máquina biológica y psíquica trabajan en forma automática.

Podrá constatar que puede pensar, sentir, actuar, hablar, sufrir, trabajar, sin estar consciente, sin la menor noción acerca de su *automatismo existencial*.

La primera razón de la esclavitud del hombre es su ignorancia y, sobre todo, su ignorancia de sí mismo. Sin el conocimiento de sí, sin la comprensión

de las funciones de su máquina, el hombre no puede ser libre, no puede gobernarse, y seguirá siendo siempre esclavo y juguete de las fuerzas que actúan sobre él.

Esta es la razón por la cual, en las enseñanzas antiguas, la primera exigencia al comienzo del camino de la liberación era:

“Conócete a ti mismo.”

Su principal error es creer que siempre tiene conciencia, el creer, en general, que la conciencia siempre está presente o que nunca está presente.

En realidad, la conciencia es una cualidad del **ser**, que cambia continuamente. A veces está presente, a veces está ausente. Hay diferentes grados, diferentes niveles de conciencia.

La conciencia y sus diferentes niveles pueden comprenderse en nosotros mismos por la sensación, el sabor que tenemos de ella. Ninguna definición nos puede ayudar y no es posible ninguna definición, mientras no comprendamos lo que queremos definir.

La ciencia y la filosofía no pueden definir la conciencia, porque quieren definirla quienes no la han vivido, ni sentido; quieren definirla desde la mente racional, que es un ámbito ajeno a la conciencia.

Es necesario distinguir la conciencia de la posibilidad de la conciencia. Nosotros, en condiciones propias del estado de vigilia, no tenemos sino la posibilidad de ser conscientes, y raros vislumbres de ella. Por consiguiente, no podemos definir qué es la conciencia, no podemos ir más allá de afirmar *que ella es la naturaleza esencial del ser interior*, definición que dice muy poco a quien no ha sentido su sabor.

Estados de conciencia

No se pueden comprender las funciones psíquicas, salvo que se haya captado el hecho de que pueden trabajar en estados diferentes de conciencia.

Hay 6 estados de conciencia, de los cuales los 3 más altos son posibles para el *hombre realizado*, y los 3 más bajos son propios del *hombre ordinario*.

6. Conciencia absoluta, Ser.
5. Conciencia objetiva.
4. Conciencia de sí- mismo.
3. Estado de vigilia.
2. Estado de sueño, con sueños.
1. Estado de sueño, sin sueños.

En el artículo No.66, que encuentra en esta misma pág. web., titulado “*Los 6 estados de conciencia*”, hay buena información acerca de cada uno de estos 6 estados, y este artículo lo dedicamos especialmente al estado 4: la conciencia de sí mismo.

Denominaciones

En las diferentes Escuelas esotéricas, y en los numerosos textos que le son propios, se encuentran diversas denominaciones para este estado, por razones de cultura y época: conciencia de sí, conciencia de sí-mismo, conciencia de su propio ser, estado Despierto, estar Presente en el momento presente, recuerdo de sí, ser Testigo, vivir Alerta, estar Atento... términos todos que se refieren al mismo cuarto estado de conciencia.

Las raíces del sufrimiento

El sufrimiento es un estado de inconciencia. Somos infelices porque no somos conscientes de lo que estamos haciendo, de lo que estamos pensando, de lo que estamos sintiendo.

La acción va en una dirección, el pensamiento en otra, el sentimiento está en otra parte. No somos una unidad coherente. Cada vez estamos más fragmentados, y cada fragmento vive reaccionando ante los estímulos que percibe de la realidad externa. El sufrimiento es la reacción de su ignorancia, frente a la realidad que sucede...

Eso es el sufrimiento: perdemos integración, perdemos unidad. Perdemos por completo el centro de sí-mismo. Soy una simple periferia donde todo sucede, sin mi presencia consciente.

Y naturalmente, una vida que no sea armoniosa está condenada a ser miserable, dolorosa, amarga, una carga que hay que llevar como se pueda, un sufrimiento.

Lo máximo que una persona inconsciente suele hacer es buscar que este sufrimiento sea menos doloroso, y existen múltiples artificios.

No sólo están las drogas y el alcohol: la religión también se utiliza como una droga, mediante las creencias, el culto y la adoración de un mundo virtual *externo*, imaginado, que aleja a la persona de su propia realidad y posibilidad interna. Tal vez Carlos Marx tenía razón al afirmar que:

“La religión es el opio del pueblo”

La humanidad vive sumida en el sufrimiento, y sólo existen dos maneras de salir de él; la primera consiste en convertirse en meditador: Alerta, Despierto, consciente, Testigo de sí-mismo, pero es un proceso un poco difícil, porque se necesita coraje, sensibilidad, persistencia, paciencia y una profunda necesidad de abandonar el sufrimiento.

La segunda manera es más barata y más rápida, y consiste en encontrar algo que le pueda dejar aún más inconsciente de lo que ya está, para que no pueda sentir el sufrimiento.

Encuentra algo que lo deje totalmente insensible, que lo intoxique, algún anestésico que lo deje tan inconsciente que pueda escapar de esa inconciencia y olvidar todas sus ansiedades, angustias, neurosis y sin sentidos: la droga, el alcohol, el sexo compulsivo, las religiones, las diversas adicciones...

La segunda manera sólo hace que su sufrimiento sea un poco más soportable, pero realmente no ayuda, no resuelve la situación interna, no le transforma. Oculta la realidad tras un manto de mayor estupidez, pero no transforma esa perturbadora realidad.

La única transformación llega por la vía de la meditación, porque la meditación es el único método que lo hace consciente de la realidad, y esa conciencia transforma la realidad.

Para muchos, la meditación es la única religión verdadera, todo lo demás es un juego de abalorios, lentejuelas y canutillos, un juego para engañar personas ingenuas, crédulas.

Y existen diferentes marcas de opio: cristianismo, hinduismo, islamismo, judaísmo... pero son sólo diferentes marcas. El recipiente es distinto, pero el contenido es el mismo: dogmas, creencias, ritos, jerarquías, poder, dinero. Todas le ayudan a adaptarse a su sufrimiento, porque para algunas religiones *“la tierra es un valle de lágrimas”*.

El hombre de 3 pisos

Lo que la meditación se propone es llevarle más allá del sufrimiento, trascenderlo sin luchar contra nada, sin destruir nada.

No hay necesidad de aceptar el sufrimiento como un hecho inevitable, ni adaptarse a él: existe la posibilidad real de liberarse por completo de él, pero el proceso es un poco difícil, porque su apego y amor perverso por su sufrimiento es muy fuerte.

“El hombre... en su vida tiene apego por todo, está apegado a su imaginación, apegado a su estupidez, apegado a su sufrimiento más aún que a cualquier otra cosa... El hombre está dispuesto a dejarlo todo, menos su sufrimiento”.

Gurdjieff.

El dolor y el sufrimiento a menudo se superponen el uno con el otro. El dolor genera sufrimiento, y este abre las puertas a las enfermedades que se manifiestan ocasionando dolor.

El dolor se manifiesta a través del cuerpo. El territorio del dolor es la individualidad material y, bajo la dirección y el control del cerebro, el dolor se siente en el cuerpo. El cerebro no duele.

El sufrimiento, por otra parte, es un evento mental y su territorio es el “yo”. El sufrimiento es una emoción negativa de su amado “yo”, y todas las emociones ocurren en el cerebro, aunque se suelen manifestar en el cuerpo, por ejemplo en el plexo, que es donde se siente con mayor intensidad el sufrimiento emocional.

Ahora bien, la meditación que es el proceso de la sanación, paradójicamente no se propone disolver en la nada el sufrimiento, sino desarrollar la conciencia del sufrimiento. Puede que el sufrimiento desaparezca o no desaparezca; en realidad, eso no importa. Lo que es importante es el desarrollo de la *conciencia del sufrimiento*, que es un estado del ser interior que trasciende el emocional sufrimiento.

En alguna ocasión un discípulo le pregunto a su maestro: “*¿Maestro, usted antes no era un iluminado y ahora sí es un iluminado, ¿cuál es la diferencia?*” El maestro le respondió: “*Antes, cuando no era un iluminado, me deprimía; en cambio ahora, que soy un iluminado, me deprimó, pero no me importa*”.

Es necesario comprender que la sanación que proponen los procesos meditativos no consiste en la disolución del sufrimiento en la nada, sino de aprovechar la energía del sufrimiento para desarrollar la *conciencia del sufrimiento*. La conciencia del sufrimiento utiliza la energía del sufrimiento.

Puede que el sufrimiento desaparezca o no desaparezca, pero la conciencia lo trasciende, así como usted, inconscientemente, a trascendido los sufrimientos que tuvo en el colegio.

El proceso meditativo es la alquimia que transforma el plomo en oro, lo profano en sagrado, el dolor en amor, la tierra del sufrimiento en un paraíso terrenal, a partir de un principio que es común al misticismo y a la física cuántica:

“La observación modifica lo observado.”

Pero es un hecho que el sufrimiento empieza en la mente con un pensamiento de su “yo”, se transforma en emoción mediante neurotransmisores que inundan su cuerpo, y el cuerpo reacciona con una

enfermedad o una acción equivocada. Así fue programado el cerebro por la naturaleza.

Es decir, el sufrimiento involucra los tres pisos del ser humano: su mente, su emoción y su cuerpo físico.

Por lo tanto, el proceso de sanación implica el desarrollo de la conciencia del cuerpo, la conciencia de la mente y la conciencia del sufrimiento en su centro emocional.

Cuerpo, emoción, mente: ese es el ámbito de la “*conciencia de sí-mismo*”, que hay que activar.

Pero, ¿qué es el “sí-mismo”?

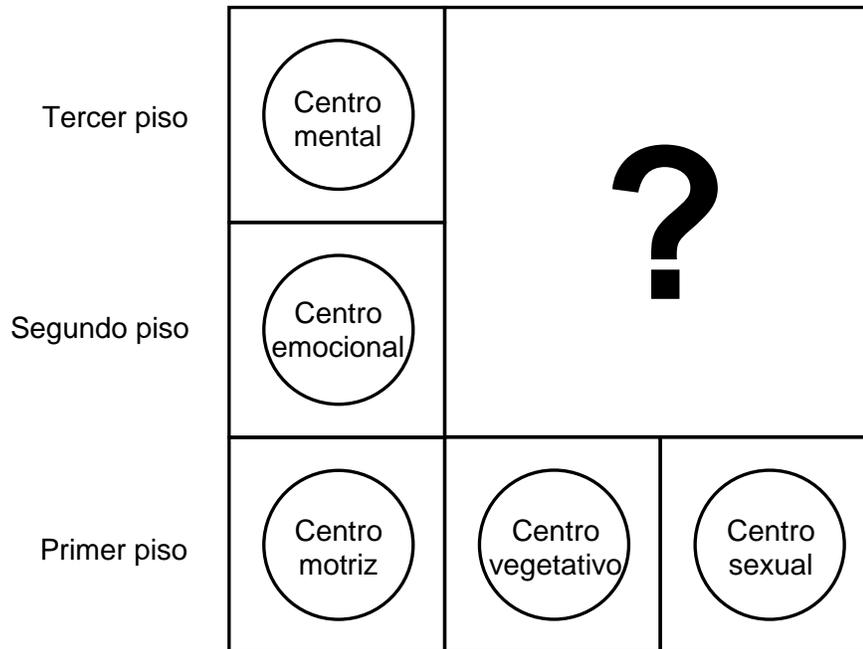
Este artículo está dedicado al tema de la “*conciencia de sí-mismo*”. Pero, ¿qué es el “*sí-mismo*”?

Es un hecho que la humanidad se encuentra en un muy bajo nivel de conciencia, mal llamado de “*vigilia*”, que suele referirse al cerebral e instintivo “*darse cuenta*” del mundo externo, que ignora por completo la observación consciente de los procesos internos.

En general, las características del estado de “*vigilia*” son: sonambulismo existencial, mecanicidad, automatismo; mente reactiva, emociones reactivas, acciones reactivas; ira, miedo y vanidad, con sus derivados psíquicos; identificación y apego con todo y con todos; ignorancia de sí-mismo, conflictos en su entorno y mucho sufrimiento; vida sin sentido, inconciencia de todo, la nada...

No obstante, la Sabiduría milenaria afirma que el siguiente estado superior de conciencia, que le es posible a todo ser humano, es “*ser consciente de sí mismo*”, estado en el cual los efímeros “*yo*” se extinguen y surge un estado de individualidad que suele denominarse “*Yo*”. Aparece la Presencia, el Testigo de lo que sucede en su espacio interno.

Podemos convenir que el ser humano es una casa de tres pisos: cuerpo, emoción y mente, y que el cuerpo se compone de tres mentes, cerebros, inteligencias o centros. Esta antigua idea se suele representar así:



La casa de 3 pisos

¡Esos 5 centros son su “*sí-mismo*”!

Esos 5 centros le han sido dados por la naturaleza en el transcurso del proceso evolutivo, sin que usted haya participado jamás en la creación de tan sorprendente arquitectura biológica y psíquica.

Usted ha sido dotado de todo eso, pero no tiene la menor noción de qué hacer con eso, ni cómo funciona esa estructura. Es decir, la naturaleza lo dotó biológicamente muy bien, pero desde su nacimiento le niega el conocimiento. Al nacer usted no sabe nada, no entiende nada, no comprende nada. Así empieza su vida.

En el transcurso de su vida, su cerebro-mente desarrolla los pensamientos, que son reacciones de su memoria frente a los estímulos sensoriales que recibe, y desde ahí usted pretende responder las preguntas existenciales más profundas y descubrir el misterio que está oculto en toda realidad manifestada. ¡Y eso es imposible!

¿Qué hacer? Asumir personalmente el desarrollo del interrogante que contiene el gráfico; es decir, activar la conciencia de cada uno de los 5 centros, y la palabra “*conciencia*”, en este contexto, significa percibir los procesos

internos de cada centro, sin un solo pensamiento. Percibirlos cuando están sucediendo, es decir *Aquí-Ahora-Esto* que sucede en su espacio interno.

Entonces, “*ser consciente*” es percibir sin pensar en el momento presente; y el sí-mismo es la conjunción de procesos que suceden en sus 5 centros, en el momento presente.

Y en este “*ser consciente de sí- mismo*” suceden dos hechos; lo percibido se modifica, a partir del principio místico y científico que dice: “*la observación modifica lo observado*”, y simultáneamente se activa un estado superior de conciencia.

En realidad, el propósito de “*ser consciente de sí-mismo*” no es modificar los procesos del “*sí-mismo*” -mentales y emocionales-, hecho que es inevitable, sino que el propósito esencial es activar un estado superior de la conciencia al percibir esos procesos sin pensar.

Lo importante no es modificar lo percibido, sino ser consciente de lo percibido, cambie o no cambie.

Procesos para activar la conciencia de sí-mismo

Existe una ortodoxia acerca de cómo proceder en el proceso de activar la conciencia de sí-mismo, pero no es rigurosa; depende del rasgo característico de la persona.

Primer proceso

El primer paso hacia la conciencia de sí-mismo es mantener mucha atención en su cuerpo, para observar y sentir lo que sucede ahí: tensiones, sensaciones, dolores, incomodidad, respiración, movimiento, peso, volumen, forma, reactividad, fatiga, mirar, escuchar, oler, saborear, sentir la posición, observar el proceso sexual, placeres, instintos, hábitos, masa...

Y a medida que se va haciendo consciente de su cuerpo, empieza a ocurrir un milagro: deja de hacer muchas cosas que antes hacía mecánicamente.

Su cuerpo se encuentra más relajado, más entonado, una profunda paz empieza a prevalecer incluso en su cuerpo, una música sutil vibra en su cuerpo. En la medida de su persistencia y profundidad empieza a sentir su cuerpo como un campo de energía, como un centro magnético, como una Presencia consciente y lúcida: es su Yo superior, su Individualidad, el Amo de su espacio interno.

Segundo proceso

Luego del cuerpo, empieza a hacerse consciente de sus pensamientos, al observarlos. Son más sutiles que el cuerpo y, por supuesto, también más peligrosos. Y cuando sea consciente de sus pensamientos, le sorprenderá lo que ocurre en su interior. Y si pone por escrito lo que está pensando, sin editarlo, se llevará una gran sorpresa.

Para constatar la locura de su pensamiento reactivo y anárquico, haga la siguiente práctica: enciérrese en su cuarto, solo, cierre la puerta con seguro, sin riesgo de interrupción, para que pueda ser absolutamente sincero con sí-mismo. Ahora, durante unos 5 minutos, póngase a escribir lo que está pasando por su mente.

No razone, no piense en eso, no lo interprete, no lo altere, no lo edite. Límitese a ponerlo en el papel sin adornos, tal como es, exactamente como es, sin pausas entre uno y otro pensamiento. Observa lo que está pensando e inmediatamente lo escribe, sin pausas, sin reflexión, sin editar nada.

Y al cabo de unos 5 minutos, lea lo que escribió. ¡Descubrirá una mente loca por dentro de sí-mismo! No somos conscientes de que toda esa locura fluye constantemente como una corriente subterránea, como una catarata sin sentido alguno.

Y esa locura afecta todo lo que tiene importancia en su vida. Afecta a todo lo que hace, a lo que no hace, afecta a todo. ¡Y la suma de todo ello va a ser su vida!

Así pues, este loco debe cambiar. Y el milagro de la conciencia es que no necesita hacer nada, aparte de hacerse consciente del suceder interno. El proceso mismo de observarlo hace que cambie, en cumplimiento de una ley de la Física y un principio místico:

“La observación modifica lo observado”

Poco a poco, el loco va desapareciendo. Poco a poco, los pensamientos empiezan a ajustarse a cierta pauta asociada a la realidad. Su caos va desapareciendo, va surgiendo el silencio interior, que es la ausencia de pensamientos egocéntricos, condición para que florezca la comprensión y el discernimiento.

Una vez más, una profunda paz lo domina todo.

¿Qué hay que observar en su mente? El flujo de sus pensamientos, deseos, recuerdos, fantasías, ilusiones, esperanzas, creencias, ideologías...

Ser consciente de los pensamientos es observarlos sin intervenir, mirarlos sin juicio alguno, ver cómo nacen, crecen, fluyen, cambian, y desaparecen en la nada, que es su esencia

Tercer proceso

Cuando usted ha desarrollado la conciencia de los procesos de su cuerpo y la conciencia de los procesos de su mente, puede iniciar su trabajo interno con el tercer proceso: hacerse consciente de sus emociones y sus estados de humor, ira, miedo, vanidad, codicia, ansiedad, depresión, alegrías, tristezas, rencores, odios, paranoias, apegos, celos, envidia, violencia, pesimismo... cada uno de ellos constituye una *“forma”* del sufrimiento.

Este es el proceso más sutil y más difícil, por la intensidad de la energía que está implícita en cada emoción, pero si puede ser consciente de los pensamientos, las emociones están a su alcance.

Se necesita una conciencia un poco más intensa para percibir atentamente sus variables estados de humor, que son sus emociones, las cuales fácilmente transmutan hacia estados de sufrimiento. Sentir y observar

las emociones es un poco más difícil que observar los pensamientos, pero es posible.

Una recompensa inesperada

El desarrollo de estos tres procesos, aplicados a los 5 centros que constituyen los tres pisos del ser humano, es lo que se denomina la “*conciencia de sí mismo*”, que es un estado interno del ser, que suele denominarse de varias maneras: recuerdo de sí, estado de presencia, estar Despierto, Testigo de sí-mismo, Atento, Alerta...

Como ya se comentó, la ortodoxia de algunos maestros, como Osho, sugiere que ese es el orden de los procesos; no obstante, en el Yoga, el Budismo y Gurdjieff, se trabaja con todos los centros en cualquier orden.

De una u otra manera, cuando usted ha desarrollado plenamente estos 3 procesos, todos se unen en un único fenómeno. Y cuando estos 3 procesos son uno solo, funcionando al unísono, podría ocurrir el sexto estado de conciencia, la conciencia pura.

Lo que usted no puede hacer puede ocurrir por sí solo, como un regalo de la Totalidad. Es una recompensa para quienes han desarrollado la conciencia de sus 3 pisos. Es la epifanía, la conciencia absoluta se manifiesta, el estado de Buda, el estado sublime de bienaventuranza. Esa es la evolución posible del Ser humano. Ser.

La conciencia de sí-mismo y la atención

La práctica de estar consciente de sí-mismo es imposible sin el control de la atención. La atención es para la conciencia, lo que el aceite para la llama de una lámpara. La llama persiste mientras hay aceite en la lámpara. Una vez se acaba el aceite, se apaga la llama.

El control de la atención es la única función poseída por el hombre que le confiere cierto grado de elección. Él puede “*dirigir su atención*”. Puede hacerlo. Pero su poder para hacerlo depende de que posea cierta clase de energía vital cuya provisión es limitada.

Cada día, al despertar, tiene mucha de esta energía, mucho potencial, pero rápidamente la malgasta en sus procesos mentales egocéntricos, sus emociones negativas, sus conflictos no resueltos, sus movimientos físicos innecesarios, y una vez que la ha gastado, es muy difícil recuperarla. Y sin embargo, su trabajo interno depende cada día de la conservación de esta energía.

La atención esclavizada: la identificación

El nivel de conciencia de un hombre puede medirse por la libertad con que dirige la atención.

En el estado de *identificación*, en el estado de vigilia en el cual normalmente vive, no tiene "*libertad para dirigir su atención*". Cree que la tiene, pero ésta es una de las ilusiones que impone este estado, cuya naturaleza es la identificación.

En realidad, es un esclavo de cualquier cosa que llame su atención:

"No me di cuenta por qué hice eso."

"No puedo dejar de pensar en ella."

"No podía dejar el libro."

"No podía quitar los ojos de la película."

"Estaba completamente sumergido en lo que estaba haciendo."

"Estoy muy triste."

Con estas y otras incontables frases, la gente describe la condición de *identificación* y la pérdida de libertad para dirigir la atención que esta condición impone.

Una imagen, un sonido, una historia real o imaginaria, un evento vano, la presencia de un zancudo... Todo llama nuestra atención y nos absorbe en el proceso. Nuestro espacio interno está totalmente ocupado por el tema del cual estamos leyendo, el evento que estamos observando, el sonido que estamos

escuchando, el olor que estamos percibiendo, el sabor que estamos degustando.

No hay nada de voluntario en esta forma de atención. Estamos capturados como moscas en una telaraña, manipulados, dirigidos desde afuera, encadenados. Observe la cara de las personas en la calle, en el transporte público, en cualquier espectáculo. Tras esa cara no hay nada. Está vacía, es una máscara. La casa está abandonada.

Esto es atención esclavizada, identificada. En esta atención, el silencio interno y la conciencia de sí-mismo se pierden, y todo el campo de la conciencia es *“ocupado por un enemigo victorioso”*.

En el estado de atención esclavizada, la fuerza vital se disipa. La provisión de todo el día puede perderse en pocos momentos. Si a este hecho agrega sus emociones negativas, que consumen gran parte de su energía, comprende por qué usted carece de energía para asumir la calidad de su propia vida.

La atención dispersa

No menos costosa, en términos de energía, *es la atención dispersa*, la atención que vaga por todo el campo de la conciencia ordinaria, arrastrada ahora acá, ahora allá, *“una pluma para cada viento que sopla”*.

Voluble, débil, desenfrenada, cambia de color como el camaleón, cambia de forma, de instante en instante. Los ojos vagan sin propósito, los oídos se agitan como ropa al viento, impresiones diversas atraen la atención, como un hueso atrae al perro. Hay una ausencia total de estabilidad interna.

Este estado agota la fuerza del organismo en lo que se refiere al poder para mantener la conciencia de sí despierta. El resultado es una condición como de trance, un estado de semihipnosis que bordea en lo patológico, y la gran mayoría de la *“gente bien”* pasa su vida en este estado, inclusive los psiquiatras.

“Soñar despierto”, “soñar hipnotizado”, “sonámbulo satisfecho”, son nombres para el mismo estado del ser, ordinario, que es la negación de la

conciencia de sí-mismo. En este estado el hombre no sabe realmente quién es él, en dónde está, si es o no es: un durmiente que camina...

¡El soñar despierto es esclavitud!

El hombre habla sin parar acerca de la libertad, se amotina en su reclamo, demanda leyes acerca de “su” libertad, exige sus derechos civiles. En la Revolución Francesa se gritaba: “*prohibido prohibir*”.

Todo en vano. Las cadenas son internas, la esclavitud es espiritual. El nombre del gran esclavizador es “*identificación*” y el resultado de su dominación es el “*soñar despierto*”, inconsciente de su inconciencia. El hombre es un sonámbulo satisfecho con su propia estupidez. Ese es el estado en que se encuentra la humanidad en su proceso evolutivo.

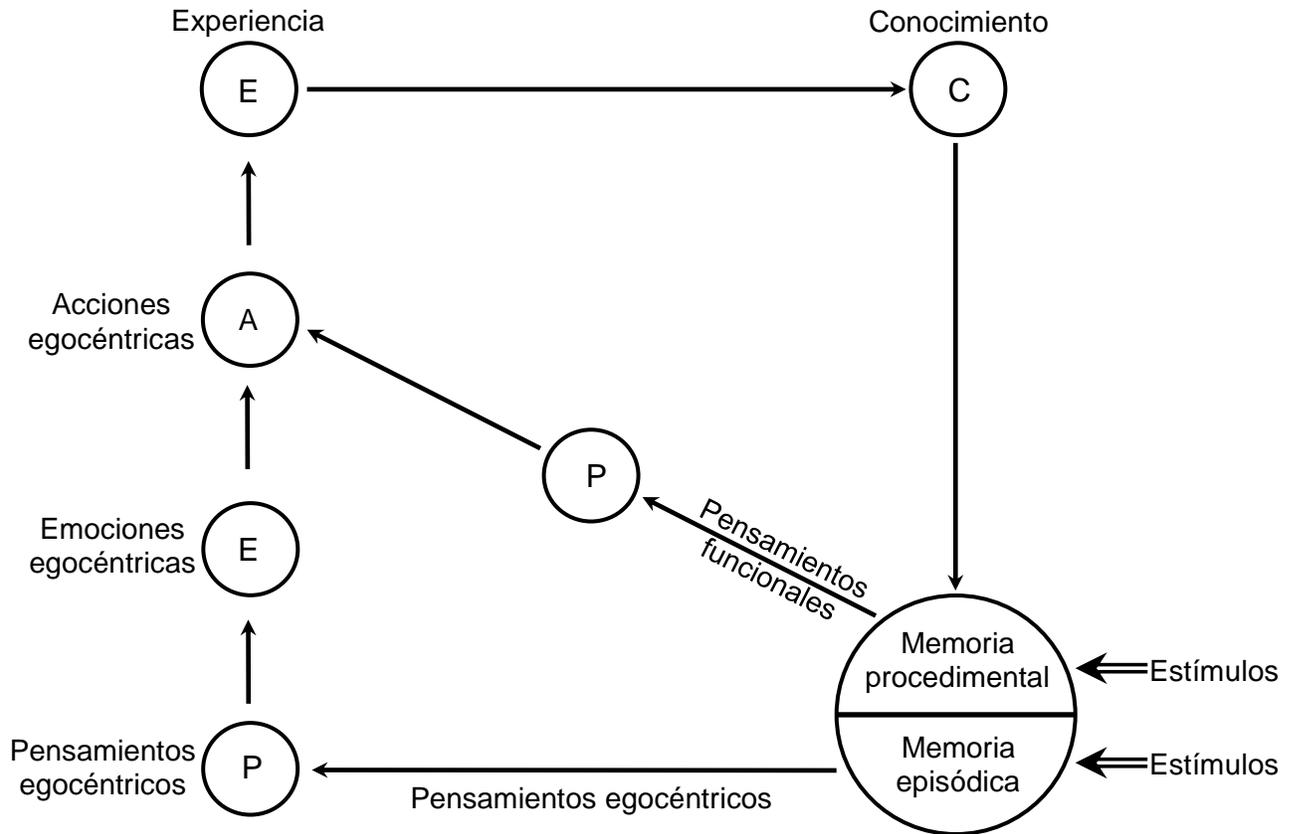
Conciencia de sí e impresiones

La conciencia de sí-mismo, que es la negación del ego, ofrece a quien la emplea el poder de escoger entre las impresiones. Quien tiene un vigilante en la puerta puede escudriñar todo lo que trata de entrar, puede recibir las impresiones que escoja y rechazar el resto, pero necesita estar Presente.

No hay arte más importante que el de recibir impresiones, porque las impresiones que el hombre recibe son un alimento tan real como el pan diario, son el alimento para el tercer piso, el centro mental.

Como se explica detalladamente en otros artículos, el cerebro está programado para pensar, para generar emociones, al reaccionar frente a las impresiones captadas por los sentidos.

El esquema de esta programación, creada por la naturaleza, es así:



1. Toda experiencia genera conocimiento.
2. Todo conocimiento crea memoria.
3. Las memorias reaccionan ante los estímulos externos generando pensamientos egocéntricos o funcionales.
4. Los pensamientos egocéntricos crean emociones egocéntricas.
5. Las emociones egocéntricas producen acciones egocéntricas.
6. El ciclo se repite.

De manera que la energía de las impresiones es la que pone en funcionamiento el aparato psíquico del ser humano. Este es el alimento del tercer piso, el alimento del centro mental, que pone en funcionamiento la máquina psíquica del ser humano.

“No es difícil comprender que el aire es una especie de alimento para el hombre. Pero a primera vista puede ser difícil comprender cómo las impresiones pueden ser un alimento.

Siempre debemos recordar que con cada impresión exterior, sonora, visual u olfativa, recibimos desde afuera cierta cantidad de energía, cierto número de vibraciones; esta energía que penetra en el organismo es un alimento.

Más aún, como ya lo he dicho, la energía no puede ser transmitida sin materia. Si una impresión exterior introduce con ella una energía exterior en el organismo, ello significa que una materia exterior también penetra en el organismo y lo nutre, en el pleno sentido de esta palabra.”

Gurdjieff

El equilibrio, la armonía interna, la serenidad, la paz interior... todo esto puede lograrlo quien haya aprendido a ser consciente de sus impresiones, en el momento en que suceden, pero para lograrlo usted debe estar Presente, es decir, Testigo del suceder, Despierto, Atento, consciente de sí-mismo.

Entre el momento que una impresión entra y se produce la reacción a esa impresión pasa un tiempo tan corto, que la conciencia ordinaria no tiene ninguna posibilidad de hacer algo con esa impresión antes de que se desencadene la pertinente reacción mental y emocional.

Sin embargo, la calidad de la vida interior depende de lo que sucede en ese breve intervalo. Si usted está presente, consciente de sí-mismo, la impresión puede ser detenida o su energía direccionada hacia un estado superior de su ser, por ejemplo hacia la bondad, la comprensión, la tolerancia, la compasión, la generosidad, hacer el bien...

En tal caso, no hay reacción mecánica que sufra, o cause sufrimiento, pero es necesario estar Presente, consciente de sí-mismo, lo cual depende de la calidad de la atención de la persona que recibe la impresión.

La conciencia no es lo que usted piensa que es

La conciencia de sí-mismo, el estado de Presencia, no es lo que usted piensa que es. Usted no puede pensar en la Presencia y la mente no puede comprenderla. Comprender la conciencia es estar consciente, Presente, Despierto.

Mientras esté en un estado de intensa presencia consciente, usted está libre del pensamiento reactivo. Puede estar quieto o en movimiento, y sin embargo muy alerta, respondiendo a la vida desde el pensamiento funcional.

En el instante en que su *Atención* consciente cae por debajo de cierto nivel, el pensamiento egocéntrico se apresura a aparecer. El ruido mental regresa; el silencio interior se pierde. Usted vuelve al tiempo, al pasado, al futuro, lejos del Aquí-Ahora-Esto.

Para estar consciente en la vida diaria ayuda estar firmemente arraigado en la sensación interior de su cuerpo; de otro modo, la mente, que tiene una inercia increíble, lo arrastrará como un río salvaje.

Y estar firmemente arraigado en su interior significa habitar su cuerpo completamente, tener siempre parte de su atención en el campo de energía interior de su cuerpo. Sentir el cuerpo desde adentro, por decirlo así.

La conciencia del cuerpo lo mantiene presente, lo ancla en el Ahora, y desde este estado de su ser usted puede percibir conscientemente todo el suceder del mundo externo y del mundo interno.

Conectarse con el cuerpo interior

Por favor, intente ahora conectarse con su cuerpo interior. Para esta práctica puede ayudarle cerrar los ojos. Más tarde, cuando “*estar en el cuerpo*” se haya vuelto natural y fácil, ya no será necesario cerrarlos.

Dirija su atención al cuerpo. Siéntalo desde dentro. ¿Está vivo? ¿Hay vida en sus manos, en sus brazos, piernas y pies? ¿En su abdomen? ¿En su pecho? ¿Puede sentir el sutil campo de energía que impregna todo el cuerpo y da vida vibrante a cada órgano y a cada célula? ¿Puede sentirlo

simultáneamente en todas las partes de su cuerpo como un solo campo de energía?

Siga concentrado en la percepción de su cuerpo interior por unos momentos más. No comience a pensar en él. Siéntalo. Cuanta más atención le preste, más clara y más fuerte se hará esta sensación. Sentirá como si cada célula estuviera más viva, y si usted tiene un fuerte sentido visual, puede tener una imagen de que su cuerpo se vuelve luminoso.

Aunque esa imagen pueda ayudarlo a sensibilizarse un poco más, preste más atención a la sensación que a cualquier imagen que pueda surgir. Una imagen, no importa lo poderosa o bella que sea, está ya definida dentro de una “*forma*” de la energía, así que contiene menos oportunidad de penetrar más profundamente dentro de sí mismo, dentro de su ser, si presta atención a las imágenes que surgen en su mente.

La percepción de su cuerpo interior, en el cual usted se arraiga para ser consciente de sí-mismo, carece de forma, de límites, es insondable. Usted puede siempre profundizar cada vez más en él, y desde ahí usted puede ser consciente de sus tres pisos: cuerpo, emoción, mente.

¡Ánclese en la sensación de su cuerpo!

Al principio quizá hay sólo un ligero hormigueo en sus manos y pies. Es suficiente por el momento. Concéntrense en la percepción de ese modesto hormigueo; su cuerpo está tomando vida consciente.

Por favor, abra los ojos ahora, pero mantenga parte de su atención en el campo de energía interna de su cuerpo, y desde ese estado de su ser *observe* todo lo que sucede en su cuerpo, su emoción y su mente, incluso mientras observa lo que hay en la habitación.

Su cuerpo interior está en el umbral entre su identidad formal y su identidad esencial, su verdadera naturaleza. Nunca pierda el contacto con él.

La sensación nítida de su cuerpo es la puerta de entrada a un estado superior de conciencia, la conciencia de sí-mismo.

La observación se sí-mismo

La esencia de la conciencia de sí-mismo es la “*observación de sí-mismo*”: cuerpo, emoción, mente, los 3 pisos del ser humano, sin pensar.

Con la observación de sí-mismo se inicia el proceso de sanación de la mente y el despertar de la conciencia.

Observar, observarse a sí-mismo y percibir son, en estricto sentido, procesos diferentes.

En la *observación* utiliza la atención dirigida hacia lo externo, a través de los sentidos.

En la *observación de sí-mismo* utiliza la atención dirigida hacia sus procesos internos -cuerpo, mente, emoción- para los cuales no hay órganos de los sentidos.

En la *percepción pura* acudimos a la Atención holística, plena, para comprender la totalidad de los procesos internos y externos, simultáneamente.

Son 3 procesos diferentes.

La observación sensorial es un medio para conocer y modificar el mundo externo, mientras que la observación de sí-mismo es el medio para que cambie el “yo”, el mundo interior egocéntrico donde se regocija su vanidad, su orgullo, su ira, su miedo que le impide todo...

¿Por qué cambiar su mundo interior? Porque es donde usted vive realmente, sufriendo, creando conflictos, oscilando emocionalmente entre polos opuestos, identificado con miedos de todo tipo, creando sufrimiento en sus relaciones, agitado, angustiado, ansioso, paranoico, acosado por enjambres de pensamientos compulsivos y estados de ánimo negativos.

Por ahora usted es todo eso y sólo eso, lo cual puede curar y sanar mediante la observación de sí-mismo, que es observar todos estos estados enfermizos cuando están sucediendo, sin cambiar nada por un acto de la voluntad. Y esa observación de sí es la que activa la conciencia de sí-mismo.

En el proceso de la autosanación y el despertar de la conciencia no acudimos a la voluntad sino a la observación de sí-mismo. La voluntad, que nace del ego, no es un instrumento de autotransformación.

La observación de sí es un acto de *atención* dirigida hacia dentro de sí, hacia lo que está sucediendo en este instante, para observarlo.

Es un proceso activo porque la atención es dirigida, mantenida ahí, y la observación misma en un hecho vivo, vital, existencial.

Si se hace correctamente, en forma seria y frecuente, lleva a frecuentes cambios en el ser, porque todo lo observado cambia.

“La observación modifica lo observado”.

En la observación de sí-mismo hay una atención dirigida, activa, viva, focalizada, mantenida ahí, y un proceso muy sutil de observar eso. Es un proceso existencial, amoroso, que activa potencialidades humanas.

El Testigo interior

La práctica de observarse nos enseña existencialmente a pasar del estado de mecanicidad reactiva, propia del estado de vigilia, a la presencia del Testigo interior que observa, Testigo que surge en el estado de conciencia de sí-mismo.

Pero el testigo observador no es una entidad interior. No existe ninguna entidad interior. El testigo es una cualidad o estado momentáneo de la conciencia observadora.

El Testigo es una Presencia instantánea que observa, permanece mientras hay atención, y desaparece hasta un nuevo esfuerzo para observar lo que sucede.

El Testigo es lo que algunos maestros denominan el Yo, el Yo superior, el Yo real, que en nuestro lenguaje es la conciencia instantánea del sí-mismo, si hay atención y observación.

El “*mirar eso*” crea al mirador, al Testigo. La acción crea al actor. La observación crea al observador. Si no hay observación no hay observador. Si no hay acción, no hay actor.

El observador, el Testigo no es una entidad mental permanente. El Testigo existe mientras se atestigua lo que sucede. No es una entidad mental permanente. Es un estado instantáneo del Ser. El Testigo, como una entidad absoluta, separada, sola, permanente, no existe.

Nada es absoluto, nada es permanente, nada está aislado, nada es... todo fluye.

Para la mente ordinaria, dada a ver etapas y no procesos, la definición del Testigo le es extraña e incomprensible.

A la mente ordinaria le fascina el saber, entender, memorizar, recordar, procesos todos relacionados con el pensamiento, que es la obsesión de la humanidad.

Pensar es su función esencial, por lo cual no tiene mayor interés en observar sin pensar. El planteamiento mismo le es muy extraño, pero es un hecho que el Testigo puede observar sin pensar. Se puede.

¿Lo duda? Haga esta práctica elemental: permanezca quieto durante un minuto, dirija su atención hacia su pierna derecha, manténgala ahí, sienta y observe su posición, su sensación, su masa, su volumen... ¿Se puede? Si no puede, usted es una piedra.

La vivencia con la práctica de observarse constata que el estado psíquico observado -ira, miedo, ansiedad, angustia...- se va disolviendo y su energía se va transformando en el Testigo que observa, nutre al Testigo.

Es un proceso alquímico de energías. Lo profano se va convirtiendo en lo sagrado, las “*formas*” de la energía se van convirtiendo en la energía de la conciencia de sí. La atención focalizada, al disolver el foco, se va transformando en Atención Plena, holística, abierta a todo.

Todo esto constituye un proceso consciente de mutación energética. Lo observado se disuelve y la atención focalizada en lo observado se transforma

en Atención holística, que es un estado superior de conciencia... porque los focos desaparecen.

Esta es la alquimia interior, empírica, experiencial, propia de todo ser humana, capaz de sanar la mente y crear el ámbito interior propicio para vivencias superiores.

En el Universo no existe algo estático. Nada es así, siempre así, sólo así. Nada. Todo es dinámico, todo cambia, todo está en proceso permanente. Es la "*Ley de la impermanencia*" que rige en todo el universo, porque toda "*forma*" es, esencialmente, energía vibratoria.

No hay entidades estáticas, rígidas, monolíticas. Para decirlo en estricto sentido, existe el atestiguar, no el testigo permanente. Existe el observar, no el observador. Percibir sin perceptor. Actuar sin actor.

La Presencia instantánea, al observar lo que sucede en este instante, es lo que denominamos el Testigo, pero queda clara que es una cualidad del Ser en este instante, y no una entidad interior permanente. Nada es permanente, pero ese instante de Presencia interior consciente puede ser cada vez más frecuente... más frecuente... y entonces...

La pureza del VER eso que su sucede

Ese Testigo, que es un nivel superior de conciencia que trasciende el estado de vigilia, surge mediante el *VER* puro hacia dentro de sí, y esa pureza es una condición absoluta: observar sin juicios mentales, sin evaluaciones, sin comparaciones, sin conclusiones, sin emocionalidad, sin pensamiento alguno.

Todo proceso racional o emocional está excluido en el simple "*observar*".

Se trata de ver sin pensar, percibir sin racionalizar, observar sin juzgar, Se trata de vivenciar lo que sucede dentro de sí-mismo, de instante en instante, sin injerencia alguna de la racionalidad. Tal como un espejo ve la realidad, pero el espejo no es consciente de lo que ve.

Es un ver hacia dentro de sí, sin opciones. Ver eso, lo que sucede dentro de sí, con una pureza y simplicidad absolutas. Por eso es difícil, porque es simple, y su mente egocéntrica es muy compleja.

No luche contra nada, no destruya nada, no busque nada, no espere nada, no imagine nada, no crea en nada, no se ilusione con nada, no desee nada, no cultive expectativas de ningún tipo.

Simplemente observe eso que sucede dentro de su ser, como si eso fuera una cosa. Es ver sin intervenir en eso, sin pensar en eso. Se trata de un “*mirar*” absolutamente puro.

Ese proceso de observarse a sí-mismo disuelve pacífica y amorosamente lo observado, por efecto de la energía aplicada al proceso, sin violencia alguna, sin esfuerzo, sin sacrificar nada. Crea al Testigo, que es la conciencia del suceder.

Es un proceso de sanación y es un proceso de creación, simultáneamente, de instante en instante.

La energía de lo observado se va transformando en la energía del Testigo, va perdiendo su “*forma*”, por la mediación de la atención. Es un juego de energías mutantes. Pero es claro que el Testigo no es una entidad sino un estado de conciencia instantáneo, que fluye.

Los estados internos, de los cuales no somos conscientes, permanecen en la oscuridad. Pertenecen a nuestro lado oscuro, frecuentemente tenebroso. Con la luz de la observación se inicia la claridad necesaria. La conciencia es la luz que ilumina nuestro espacio interno, y al iluminarlo todo se transforma.

Si cambio, el mundo cambia

No es necesario pretender cambiar el mundo mediante la violencia de la revolución armada, pero puede intentarlo. Lo crucificarán, el mundo lo matará, porque el mundo no quiere cambios profundos.

Hay que comprender bien esto, la humanidad quiere saber más, tener más, disfrutar más, pero no tiene la menor intención de cambiar su ser, ni sabe cómo, ni siente la necesidad de hacerlo, aunque viva de miseria en miseria y de guerra en guerra.

Recuerde que la evolución posible, que es activar niveles superiores de conciencia, es un atributo del individuo que se asume, pero no lo es de la especie humana que aún se comporta en rebaños.

Si algo debe cambiar, es uno mismo. Entonces el mundo cambiará. Las cosas son según se perciben. La calidad del mundo, de la vida y de la humanidad, dependen de su ser. Usted no puede cambiar la realidad, pero si su ser cambia, cambia la realidad.

El mundo absoluto, inmutable, no existe. El mundo es el reflejo de lo que somos. Si somos feos por dentro, el mundo se vuelve feo; si somos perversos, así vemos el mundo. Si somos compasivos, el mundo es compasivo, porque no habría otra manera de percibirlo.

El mundo es como lo veo. ¿Y si cambia la calidad de mi mirada?

Cuando nos dirigimos hacia el centro de nuestro Ser con la mirada interior, descubrimos que todo ese torbellino de multiformes estados internos, mentales y emocionales, también es externo a nosotros, porque es externo a nuestra conciencia.

No somos eso, no somos lo que sucede dentro de nosotros, pero mientras no lo observemos somos eso, porque estamos identificados con eso.

¿Qué observar dentro de sí-mismo?

- . El nacer, fluir y desaparecer de sus sensaciones.
- . El nacer, fluir y desaparecer de sus pensamientos.
- . El nacer, fluir y desaparecer de sus emociones.
- . Sus reacciones, ilusiones, imaginería y fantasía.
- . Sus hábitos, que dirigen su vida.
- . Sus miedos, sus iras, sus sufrimientos.
- . Su infinita vanidad.

- . Su estado frecuente de insatisfacción.
- . Sus celos y el miedo que ocultan.
- . Su depresión, tristeza, melancolía.
- . Su ansiedad ante el futuro.
- . El dolor físico.
- . Sus ilusiones y sus desilusiones.
- . Su bondad, perversidad, ternura, rencor, odio.
- . Su codicia y su generosidad.
- . La perversidad de sus dobles intenciones.
- . Su manipulación de las debilidades del prójimo.
- . Su energía del sexo en sus diferentes manifestaciones.
- . Su búsqueda permanente de comodidad y seguridad.
- . Los movimientos mecánicos de su cuerpo.
- . Los conflictos en sus relaciones.
- . Todas sus actitudes y conductas
- . Su deseo de controlar todo.
- . Su búsqueda neurótica de la perfección.
- . Su anhelo de poder.
- . Su encanto personal ficticio.
- . Su obsesión por el éxito.

- . Su agresividad para lograrlo.
- . Su hábito de hacer el bien mecánicamente.
- . Su drama de sentirse víctima.
- . Su búsqueda del placer.
- . Su vida egoísta, sin compasión.
- . Toda su simulación en la vida social.
- . Su hipocresía con el prójimo.
- . La ingratitud de su orgullo.
- . Su anhelo infinito de saber, para hacer, para tener.
- . Su incansable codicia por el dinero.
- . Su adicción patológica por el trabajo.
- . Sus ambiciones sin piedad.
- . La ilusión de su religiosidad semanal.
- . Sus creencias, certezas, convicciones, dudas.
- . Su ideología política.
- . Su necesidad de vivir en rebaños.
- . El lobo y la oveja que conviven en su interior.
- . Todas las actitudes y conductas de su personalidad egocéntrica...

Es necesario verlo todo. Todo el espectáculo maravilloso y bochornoso que sucede dentro de sí-mismo.

Descubra su circo interior, obsérvelo y ríase un poco de eso. Nada de eso es usted cuando lo observa, pero usted es eso, si no lo observa, porque está identificado con eso.

Cuando nos dirigimos hacia dentro de nosotros nos estamos orientando hacia un espacio interno, vacío y silencioso, que se sitúa más allá del cuerpo, de lo mental de lo emocional.

Es el espacio de la mente pura, vacía de toda imagen y silenciosa de todo pensamiento, desapegada, libre, donde la Verdad Absoluta se podría manifestar.

Mire dentro de sí.

¿A dónde más se puede ir?

¿A dónde?

Porque todo sucede dentro de su cerebro.

Bibliografía

- P.D. Duspensky. Fragmentos
- Robert S. de Ropp. El juego supremo.
- Anónimo. La nube del no-saber.
- Paul Brunton. La búsqueda.
- Nisargadatta. El buscador es lo buscado.
- Wayne W. Dyer. Tu yo sagrado.
- René Guenón. Los estados múltiples del ser.