

CONCIENCIA INTEGRAL

CURSO DE CRECIMIENTO

José María Doria

LA CONCIENCIA TESTIGO

Diálogo entre Darío y Néor

Darío: Hablábamos de niveles evolutivos, y siguiendo la Gran Cadena del Ser hemos llegado al próximo paso que la Humanidad tiene por delante: El Testigo Interior ¿A qué llama usted la Consciencia Testigo?

Néor: Llega un momento en el que el ser humano está preparado para conocer su mente, y de la misma forma que el ojo no se ve a sí mismo, con lo que para conocerlo hay que *trascenderlo*, de la misma forma *para conocer la mente hay que trascender a la propia mente*. Y aunque antes ya me he referido a ese nivel de evolución, le diré que la Conciencia Testigo es un estado en el que el sujeto, no solo trasciende los procesos cognitivos del mundo racional, sino también los ámbitos imaginativos y cualesquiera de los procesos del ver y percibir.

Darío: ¿Trascender? ¿Qué quiere usted decir?

Néor: Quiere esto decir que estamos hablando de un espacio de “identidad”, desde el que se puede observar la mente y en consecuencia, todos aquellos contenidos de la misma, ya sean de tipo racional e intuitivo, lógico y analógico, ó verbal e imaginativo. Es un logro evolutivo de la humanidad en ascenso, el escalón siguiente a alcanzar tras la identificación racionalista de la sociedad informática. ¿me hago entender?

Darío: Bueno, digamos que voy aproximando mi comprensión. Eso alguna vez dicho de que “El ojo no se ve a sí mismo”, me parece algo difícil de digerir.

Néor: Ningún pez hablará del agua, mientras no haya salido alguna vez de ella y la haya “visto” o conscientizado. Mientras tanto, el agua no existirá para él, simplemente será él mismo. Solamente trascendiendo el mundo del agua, y dándose cuenta de ella, por ejemplo desde el aire, podrá saber e integrar esa masa en la que se ve inmerso. Pues lo mismo pasa con nuestra mente, mientras no la podamos “observar” desde un punto de observación superior, es decir, “saliendo de ella”, no sabremos nada acerca de ella y estaremos confundidos en el mar de esos contenidos de pensamiento sin fin...

Darío: Ese punto de observación mas allá del pensamiento ¿es lo que usted denomina Conciencia Testigo?

Néor: En otro nivel de explicación, la Conciencia-Testigo sería como ese punto inamovible en el que se sitúa el observador, ese espacio de consciencia desde donde arranca el “péndulo del vivir”. ¿Tiene la imagen mental? ¿Se imagina a su yo observándose desde ese inamovible y neutral, “tercer punto del péndulo”, mas allá de su dualidad neurofisiológica cerebral, más dentro de sus dos ojos?

Darío: Sí me lo imagino. El punto inamovible de observación. ¿Ese soy yo?

Néor: Aunque usted es *todo*. Ese nivel de observación consciente *es* usted en realidad. Por debajo de dicho punto, se mueve cada polo de la dualidad de la vida, bien sea el fracaso y el éxito, el bien y el mal, la rigidez y la flexibilidad, y tantas otras experiencias duales en las que se desenvuelve el plano mental más habitual de los seres humanos. Desde ese punto absoluto de identidad usted puede observar, es decir, darse cuenta de sus raíces y motivos mentales, de sus programas mentales y de sus procesos evolutivos y, por supuesto, a comenzar a estar más des-afectado de sus efectos.

Darío: Me suena a apatía y falta de entusiasmo.

Néor: Observe que estamos hablando de un punto neutral y absoluto, un plano desde el que se “ven” los pensamientos que auto-circulan, desde el que se observan las emociones, las imágenes, las máscaras internas y todos los juegos de la mente egoica. Usted desde ahí, observará sus risas y sus lágrimas y podrá asimismo observar el entusiasmo de su mente.

Darío: Eso de reír y llorar, me tranquiliza y empieza a gustarme más. Pero, ¿estamos hablando de disociación?

Néor: Estamos hablando de consciencia. Recuerde lo anteriormente dicho: El ojo no se ve a sí mismo, por lo que si quiere conocerlo deberá de trascenderlo y observarlo desde fuera. De la misma manera, para conocer la mente, no podrá hacerlo desde la mente, sino que deberá de trascenderla a un punto de observación, que en, este caso, los sabios precedentes lo han venido denominado como Conciencia Testigo. Desde esta perspectiva el Testigo sólo observa, se da cuenta, y en realidad Él no piensa, sino que observa a la parte que piensa del uno mismo. Créame, la Conciencia Testigo supone toda una aspiración de logro para los que se encuentran saliendo del nivel racionalista en proceso de despertar.

Darío: Sus palabras me recuerdan a lo que dijo Srí. Nisargadatta Majarah:

Recuerda, no eres la charla que oyes en tu cabeza; eres el testigo que oye esa charla.

Sin embargo, si le soy honrado, todavía me cuesta entender algo más allá del pensamiento.

Néor: Lo comprendo, Y tal vez es como consecuencia de que su paradigma todavía viene del modelo de Descartes: “Pienso luego existo”, cuando el paradigma desde el que le hablo no es el del pensamiento, sino el de la consciencia. Digamos que lo mayor que, en este caso es consciencia, engloba a lo menor que es el pensamiento. La experiencia del -darse cuenta- del pensamiento es una vivencia de contemplación directa sobre el pensador, englobando a éste, que como función menor es “testificada”.

Darío: Por favor, exponga un ejemplo más cotidiano, ya que su discurso parece muy alejado y conceptual.

Néor: Volvamos al pez que nunca ha salido del agua... pues bien, lógicamente este pez no puede hablar del agua, porque no tiene consciencia del agua, tan sólo cuando accede, aunque sea por un instante, fuera de la misma, es cuando, por primera vez, está en condiciones de tomar consciencia de que existe el agua y de que incluso cuando regrese, se encontrará en ese medio que ahora, sí es reconocible como “agua”.

Darío: Me parece sugerente este progresivo darse cuenta desde un punto “espectador”.

Néor: Le voy a citar unas reflexiones luminosas que expone Ken Wilber acerca de este estado. Le adelanto que son experiencias profundas de años de autoobservación meditativa, expresadas en clave poética, ya que no es función de la mente racional alcanzar la profundidad de esta experiencia.

Ken Wilber: “Cuando descanso en el testigo puro y simple, dejo de estar a merced de las experiencias gozosas o aterradoras, todas las experiencias discurren por mi rostro original como lo hacen las nubes por el cielo trasparente del otoño, y en mí hay cabida para todo.

Cuando descanso en el testigo simple, claro y omnipresente, estoy reposando en lo no nacido, en el Espíritu intrínseco, en la Vacuidad primordial, en la libertad infinita... Las cosas que pueden ser vistas son placenteras o dolorosas, afortunadas o tristes, gozosas o terribles, sanas o enfermas, pero el vidente de todas esas cosas no es afortunado ni triste, gozoso ni temible, sano ni enfermo, sino sencillamente Libre. Como testigo puro y simple yo estoy libre de todos los objetos, libre de todos los sujetos, completamente libre del tiempo y del espacio, del nacimiento y de la muerte y de todas las cosas que se hallan entre el nacimiento y la muerte. Yo soy, sencillamente, libre.

Descansando en la conciencia simple, clara y omnipresente, es como descubro que no existe ningún interior y ningún exterior, ningún sujeto y ningún objeto. Las cosas y sucesos siguen emergiendo con claridad –las nubes se desplazan, los pájaros cantan y la brisa fresca sigue soplando- pero no hay ningún yo separado detrás de todo ello. Los hechos simplemente emergen tal como son, sin la menor referencia constante al yo o al sujeto contraído...

Pero cuando descanso en la conciencia simple, clara y omnipresente dejo de protegerme, el dentro y el fuera desaparecen por completo y lo único que existe es lo siguiente... Yo ya no estoy aquí a este lado de mi rostro, contemplando un mundo que se halle ahí fuera, sino que simplemente soy el mundo. Yo ya no estoy aquí, he perdido mi identidad y he descubierto mi rostro original, el Kosmos mismo. En la pura conciencia omnipresente, los pájaros cantan y yo soy eso, el sol resplandece y yo soy eso, la luna riela y yo soy eso.... Cuando dejo de protegerme y desaparezco termino descubriendo a Dios en la conciencia simple omnipresente.

Cuando usted es el testigo de todos los objetos y todos los objetos emanan de usted, usted permanece en la libertad última, en la vasta amplitud de la inmensidad del espacio. En ese único gusto, el viento ya no sopla sobre usted, sino que lo hace desde su interior, el Sol ya no brilla sobre usted sino que irradia desde el centro mismo de sus ser, y cuando llueve es usted mismo quien está derramándose. Entonces podrá beber el Océano Pacífico en un solo trago y tragarse el universo entero, las supernovas nacerán y morirán dentro de su corazón y las galaxias girarán incesantemente en el centro de su corazón y todo resultará tan sencillo como el canto del petirrojo en un amanecer transparente como el cristal...

Cuando descanso en el simple testigo omnipresente estoy enfrente mismo del Espíritu. Eckart dijo que “Dios se halla más cerca de mí que yo”. No podemos alejarnos de él, porque siempre somos él. Éste es también el motivo por el cual los budas nunca han entrado en ese estado y los seres sensibles jamás lo han abandonado.

Cuando descanso en el testigo puro y simple advierto que esta conciencia no es experiencia. Es consciente de las experiencias pero no es, en si misma, una experiencia. Las experiencias van y vienen, aparecen y desaparecen, tienen un comienzo en el tiempo, perduran durante un tiempo y terminan desvaneciéndose...

Cuando descanso en el testigo puro y simple, comienzo incluso a advertir que el testigo no es una entidad o una cosa separada de lo que atestigua. Todas las cosas emanan del testigo y el testigo mismo se derrama en todas las cosas.

Creemos que perder nuestro prestigio es como morir, lo que es profundamente cierto: ¡no queremos perder nuestro prestigio porque no queremos morir! ¡no queremos perder la sensación de identidad separada! Pero ese miedo primordial a perder prestigio es en realidad la raíz de nuestra agonía mas profunda, porque el intento de protegernos –de salvar nuestra identidad cuerpo mente- es el propio mecanismo del sufrimiento, el propio mecanismo que termina escindiendo el Kosmos en un interior versus exterior, fractura brutal que experimentamos como sufrimiento.

Buscar al testigo es equivocarse por completo, porque el mismo hecho de buscar constituye el principal de los errores ¿Cómo sería posible buscar lo que ahora mismo es consciente de esta página? ¡Tú eres eso! Es imposible buscar al buscador.... Antes de que Abraham fuera, yo ya era. Antes del Big-Bang, yo ya era. Y después de que el Universo se disuelva, yo seguiré siendo. En todas las cosas grandes o pequeñas, yo soy. Y jamás podré ser visto, oído, sentido ni conocido. Yo soy es el testigo omnipresente.

Poco importa pues lo que vea en un determinado momento, ya que la realidad esencial no es nada que pueda verse, sino el vidente mismo. Poco importa pues, que experimentemos paz o inquietud, felicidad o tristeza, porque todos estos son objetos de nuestra conciencia y el testigo que los experimenta es ya libre.

No es que tenga que traer esa conciencia simple a la existencia, ni tampoco que deba de tratar de entrar en ese estado. No tengo que hacer el menor esfuerzo, solo darme cuenta de que ya soy consciente de los cielos, percatarme de que ya soy consciente de las nubes, advertir que el testigo omnipresente se halla ya completamente operativo y que no es algo difícil de alcanzar, sino por el contrario imposible de evitar. Nunca he dejado de estar inmerso en esa conciencia omnipresente, la vacuidad esencial de la que emana toda manifestación.

Es Espíritu es lo único que no ha estado ausente, lo único que ha permanecido inmutable en medio del flujo incesante de la experiencia. Y esto es algo que usted sabe desde hace literalmente millones de años y no hay, en consecuencia, nada que le impida reconocerlo. Si usted comprende esto, descansa en lo que comprende, y eso precisamente es el Espíritu. Si usted no lo comprende descansa en lo que no comprende y eso, precisamente es el Espíritu. Por toda la Eternidad solo hay Espíritu, el testigo de este, y de este, y también de este instante... hasta el mismísimo fin del mundo. Ken Wilber -El ojo de la contemplación-

Darío: Palabras que mueven algo muy profundo en mí. Pero excusen mi sentido práctico ¿en qué pueden mejorar mi vida diaria y cotidiana, en la que debo de ganar el dinero con el que mantener a mi familia, y aguantar los atascos de tráfico, el calor de verano, soportar muchas soledades y encajar un sin fin de frustraciones?

Néor: Desde luego que no voy a invitar a un androide a una experiencia de contemplación de la Gioconda. Sin embargo puedo asegurarle que a usted sí.

Darío: Su respuesta no deja de ser una ironía.

Néor: Perdona el bucle humorista de mi mente. Decía usted: ¿De qué le sirve “darse cuenta” y expandirse desde una Consciencia Testigo? ¿De qué le sirve por ejemplo, darse cuenta de que está usted levantando innecesariamente la voz, o de que es la tercera vez que me repite algo? ¿Piensa usted que el simple *darse cuenta* es estéril? Observe que la diferencia cualitativa entre los actos automáticos y los actos conscientes u observados, resulta más notable de lo que tal vez se imagina. Cuando usted se auto-observa un propio proceso pensante, tiene opciones distintas a lo que simplemente le “gratifica” o le “sale” hacer. Si usted no se da cuenta, carece de toda opción, y en consecuencia su comportamiento no deja de parecerse al de un *organismo* que funciona con el automatismo de sus puras necesidades biológicas, de sus pulsiones emocionales y de su condicionado programa general.

Darío: De acuerdo, pero ¿para qué complicarse la vida con más consciencia de la complejidad?

Prometeo: Permítanme que en esta ocasión intervenga, tras mi reciente caída en los abismos capricornios de lo Saturnal he aprendido algo del mundo de las sombras... Veamos... Tal vez los aspectos de esta sociedad que voy a señalar, le parezcan algo parciales, pero pienso que dado el amplio conformismo reinante, nos invita a observar como en la actual -cultura del progreso-, predomina una mayoría de mentes adormecidas; el ciudadano ignora que vive anestesiado por el vulgar y superficial bombardeo de medios de comunicación, en el seno de una profunda desorientación de valores de cooperación inherentes al ser. Sintónícese con los corazones, en muchos casos, ausentes de cualquier tipo de Misterio transracional, corazones anestesiados y blindados, en el formateo del modelo oficial estrictamente racionalista. ¿Me sigue? Recuerde que he caído hace pocos años y tengo fresco el recuerdo de como es el agua en la que vivimos, y como estamos hipnotizados en un estado sub-óptimo en el que nuestras mentes están totalmente condicionadas. Nada es culpable, no estoy panfletando, tan sólo quiero hacerle pensar un poquito.

Darío: Le escucho atentamente.

Prometeo: Empatice con las modelos mentales fascinadas por el ciego entusiasmo por un llamado “progreso”, que al estar asentado en valores egocéntricos, arrasa el medio ambiente, la calidad rebosante del vivir y la pérdida del sentimiento de hermandad universal. Observemos que nos comportamos como hombres y mujeres envueltos en la ceguera de la prisa y del miedo, en una permanente huida de nosotros mismos. Usted sabe que ese modelo de visión no contempla más que la dimensión exterior de la vida, mecanizando e intoxicando los corazones y los cuerpos de los seres humanos que todavía “sienten” y se muestran interesados en el mundo de los significados.

Darío: Quisiera relativizar, ya que observo que usted presenta como muy oscuro el escenario de los países desarrollados. Y tal vez en el seno del Sistema existan muchas personas altamente interesantes y lúcidas. Por otra parte pienso que las sociedades primitivas o subdesarrolladas también afloraron las mismas tendencias de egoísmo y supervivencia

Prometeo: Afirmativo, y mis palabras no condenan a nadie, sino más bien señalan actitudes obsoletas y dolorosas. De acuerdo con que en todas los niveles de desarrollo, podemos hallar personas sensibles y sabias. Lo que le ruego es que no ignore, y que simplemente conecte, aunque sea durante unos minutos con la densidad de costumbres cotidianas que tal vez ya no resuenan con usted porque representan tan sólo una etapa superada de su vida.

Darío: Comprendo su punto de vista, pero ya que usted interviene, no puedo menos que pedirle que exprese algún comentario de su famosa y mítica caída. El descenso de Prometeo a los infiernos para liberar a su alma encadenada...

Prometeo: Mi propósito se basa en señalar las sensaciones que comenzaba a experimentar en relación a mis recién abiertos infiernos de visión... Conforme adaptaba mis sensores a los ambientes más irritables de la mega-ciudad, me daba cuenta de la gélida corriente de asepsia y profesionalidad que barría el afecto y la compasión de los registros mentales de aquellas masas apresuradas. El aislamiento enfermizo en nombre del individualismo y, la forma de acallarlo a base de estímulos adictivos. Rostros glotones de un efímero placer por dominar, adquirir, poseer, usar y abandonar... se han filtrado como un virus en la colonización de sociedades naturales. Modas de cuerpos *standar* con traseros y pechos clónicos, de blindajes interiores y habilidades artificiales, se extienden como virus mental entre euforias alcohólicas y depresiones afectivas. ¿Consigue situarse en este contexto en el que se ha perdido el “sentido profundo de la vida” y el poder de la sinceridad?

Darío: Sí. Creo que me hago cargo de lo que dice usted, pero pienso que estamos avanzando y le confieso que aunque veo muchas cosas que nos me gustan... aún así sigo prefiriendo el mundo de hoy, respecto al del ayer. Lo veo en términos de maduración. Pero volviendo a su respuesta ¿en qué es importante este momento mundial?

Niveles de desarrollo

Néor: Imagine un edificio de cuatro pisos. Las experiencias anteriormente citadas de la Conciencia Testigo, sólo pueden ser comprendidas y experimentadas en el “cuarto piso”.

Darío: ¿Cuáles son los otros tres?

Néor: En el primer piso, usted toma consciencia del plano físico, de su cuerpo y de las leyes de supervivencia en la naturaleza. El segundo piso corresponde al plano emocional en el que nacen las emociones y las leyes de la relación humana. En el tercer piso se desarrolla el plano mental y sus derivaciones intelectuales e intuitivas. Y el cuarto pertenece a la esfera de la autoconsciencia, al reino de la sabiduría y de la experiencia de totalidad, un ámbito del espíritu que aunque todo lo interpenetra, tan solo se revela en ese nivel. Desde esta perspectiva, si usted tiene hambre, es decir que se encuentra resolviendo un problema característico del primer piso, que no le cuenten relatos celestiales, que le den antes de comer y luego ya verá... porque los restantes pisos, y sus esferas de experiencia, en ese momento no existen para usted.

Darío: Acepto. Ahora debo darle la razón. En realidad cuando he tenido algún conflicto muy sutil, y ha surgido repentinamente una necesidad urgente de tipo biológico, bien fuese de euros, de sexo, o simplemente me dolía la cabeza... he llegado a sentir que me importaban un rábano mis inquietudes existenciales, primero eran mis necesidades básicas.

Néor: Los seres humanos nos encontramos simultáneamente condicionados por asuntos inherentes a todos los niveles, y procedemos a expresarlos aplicando las prioridades correspondientes. Sin embargo, reconozcamos que al cerrar ciclos ya vividos, hemos sentido que dejábamos atrás un tipo de problemas, para entrar en otros retos de aprendizaje más globales e incluso sutiles.

Darío: Comprendo su punto de vista, sé que voy despacio, pero voy.

Néor: Estamos viviendo un momento de gran apertura de conciencia. No debemos tener prisa, tal vez si estamos hablando de todo esto, es porque lo llevamos “puesto” y nos va a tocar vivirlo. Tan sólo depositamos nuestra atención y nuestro anhelo en lo que está en nuestro camino. ¿Podríamos decir que la película está ya rodada y, que nuestras llamadas -elecciones- son tan sólo premoniciones de nuestra más nuclear intuición?

José María Doria