

CONCIENCIA INTEGRAL

CURSO DE CRECIMIENTO

José María Doria

LA ESCALERA DE LA EVOLUCION

Inspirado en la obra de **Ken Wilber**

“Breve Historia de todas las cosas”

“Diario”

“Proyecto Atman”

Cuando una persona siente que está creciendo y madurando como Ser, se suele preguntar si existe algún tipo de escalafón en la evolución interior.

Sabemos que han existido seres avanzados que nos han impresionado por su capacidad de pensar y de amar, y también suponemos que la llegada de los mismos, no se ha debido al azar, sino que intuimos su presencia como “avanzadilla” de la humanidad.

El presente capítulo -LA ESCALERA DE LA EVOLUCION- ha sido creado a partir de la obra de uno de los hombres más influyentes de los últimos siglos: Ken Wilber. El siguiente diálogo, despliega una precisa exposición sobre la -Gran Cadena del Ser- que responde preguntas formuladas alguna vez por todo ser humano en proceso de despertar.

Entre la consciencia de un cromagnón y un Buda, entre el cazador prehistórico y Mozart, entre la ameba y el delfín... hay un recorrido que las escuelas de conocimiento han recogido con rigor y objetividad.

LA ESCALERA DE LA EVOLUCION

Dialogo entre Darío y Néor

Darío: Me pregunto ¿cuáles son los escalones o niveles evolutivos del desarrollo interno por el que el hombre transita de la ignorancia a la sabiduría?

Néor: Su pregunta lleva implícita una -concepción jerárquica- de los niveles de consciencia del hombre, cuya estructura nada tiene que ver con las jerarquías de dominio que, tal vez puedan parecerse a viejas ideologías patriarcales o incluso fascistas. La evolución interior está basada en lo que se ha venido llamando por la Sabiduría Perenne como: La Gran Cadena del Ser.

Darío: ¿Qué mueve la evolución?

Néor: Reconozcamos que en el universo existe un *impulso sostenido* hacia la evolución. Y desde esta perspectiva respondemos fácilmente a preguntas tales como: ¿qué entidad está más evolucionada, una ameba o un delfín? ¿El cerebro de Mozart o el del cazador Cromagnón?

Darío: Resulta evidente.

Néor: Y en otro orden de escalas ¿qué está más evolucionado un átomo o una molécula? ¿una palabra o un párrafo? ¿la Fisiosfera o la Biosfera? Es algo que también resulta evidente. Observe que el crecimiento evolutivo moviliza dos elementos claves: por una parte, el *nivel de consciencia* y por otra, *el nivel de profundidad*; dos aspectos entrelazados en constante desarrollo a lo largo de todo el camino. Desde esta perspectiva aquello que sea “más profundo y más consciente” estará consiguientemente más evolucionado. Sea cual fuere la conciencia de un átomo, las moléculas que son agrupaciones de átomos, tienen más “camino hecho” y, en consecuencia, gozan de mayor profundidad. Recuerde la cadena evolutiva que nace con la partícula subatómica, que su vez se asocia y forma el átomo, que a su vez este átomo se une a otros y conforma una molécula, y siguiendo la carrera de la complejidad creciente, ésta se asocia con otras y nace la célula. Y de los amores y relaciones de éstas, se conforma un organismo, de ahí pasaremos a un neocortex...

Darío: Es una analogía que ofrece gran claridad pero ¿puede citar otro ejemplo de cadena evolutiva ascendente?

Néor: Cada nuevo nivel es mas complejo y profundo que el anterior. Una mera -frase-, parece evidente que tiene mas contenido que un simple -palabra-. La cadena “evolutiva” se hace evidente: 1letra, 2palabra, 3frase, 4párrafo, 5capítulo, 6libro, 7biblioteca... cada nuevo nivel contiene al anterior.

Darío: Cada nuevo nivel es más amplio.

Néor: Cada nuevo nivel *trasciende e incluye* al anterior. Un párrafo trasciende e incluye a las frases. Una célula trasciende e incluye a las moléculas. En el plano de los significados: Un hombre “sabio” trasciende e incluye al hombre meramente racional, que a su vez trascendió al emocional, que a su vez trascendió al puramente biológico... En el plano biológico, el propio neocortex se desarrolla sobre la base de dos cerebros anteriores: el cerebro límbico y el cerebro rinoencefálico.

Darío: ¿Y cuál es el elemento clave de la evolución del Ser humano?

Néor: La conciencia. En el caso de la evolución interna del ser humano, en la medida en que la profundidad aumenta, la conciencia también despierta y, los valores del Espíritu también se revelan en una mayor medida.

Darío: Comencemos por el principio y hagamos historia.

Néor: Retrocedamos un millón de años... imagine una tribu de hombres y mujeres primitivos, observe que mientras el único impulso de los primeros es cazar, las mujeres, por el contrario se dedican a la recolección y crianza de los niños. Vemos que los roles por sexos están bien diferenciados. La ocupación fundamental es defenderse y comer

Darío: Un estadio de supervivencia.

Néor: Pasan muchos miles de años... El ser humano salta en su crecimiento y se da cuenta de que puede detener su carrera depredadora, simplemente manejando una sencilla azada y creando una pequeña huerta. Acaba de nacer un segundo nivel: el *hortícola*. La tierra puede dar la base del alimento con lo que la tribu deja de ser nómada y se asienta. Y dado que en este período, la mujer accede a las tareas de producción ya que el manejo de una azada no causa aborto alguno, comienzan a vislumbrarse en el psiquismo de estos pueblos, ya no sólo deidades masculinas sino también femeninas. ¿No le parece curioso?

Darío: En efecto. Cuando la mujer aporta con su trabajo, es más respetada y valorada y nacen diosas representado a la Madre Tierra.

Néor: Pasa el tiempo y el ser humano vuelve a *saltar* a un mayor nivel de inteligencia y conciencia. Llega un día histórico en el que nace una nueva tecnología que todo lo revoluciona: El Arado, y con él nace el nivel *agrario*. Un artefacto “mágico” que manejado por un sólo hombre puede dar de comer a cien. Y ¿qué sucede con tan revolucionario invento? Que mientras una única persona se dedica a las labores del campo, otros muchos miran las estrellas y desarrollan la astronomía, contemplan la composición de la materia y nace la Física, la Química, la Biología, la Arquitectura... nuevos diseños de templos y palacios... y un floreciente deseo de conquista en el arte de la guerra...

Darío: Todo un cambio

Néor: La revolución mencionada se llama Era Agraria, en la que nacen también los grandes imperios, como el de Alejandro el Magno o el de Julio Cesar, imperios posibles porque los ejércitos precisan de excedentes alimenticios y la agricultura florece.

Darío: Y en esta etapa agraria ¿qué pasa con los dioses?

Néor: El arado tan sólo puede ser manejado por el hombre porque, en caso contrario crecería peligrosamente el número de abortos. ¿Conclusión? En los cielos tan sólo aparecen deidades masculinas.

Darío: Entiendo. Pero ¿podemos saber cuándo aparecen las sociedades agrarias en la línea de la historia?

Néor: Aproximadamente entre el dos mil y el cuatro mil antes de la era cristiana. Una época interesante porque el nacimiento de la agricultura creó un excedente masivo de alimentos que liberó, como ya le he indicado, a un gran número de hombres, surgiendo las clases altamente especializadas; se inventan las matemáticas, la escritura, la metalurgia, y dado el carácter contemplativo de la cultura agraria, nace la meditación y las ciencias del alma. Aparecen los grandes sabios axiales. Buda, Lao Tsé, Parménides, Sócrates, Patanjali, Confucio, Jesús...

Darío: Un viaje interesante. ¿Qué cultura o nivel sucede a los tiempos míticos de los grandes imperios?

Néor: La mente del hombre crece y llegamos a la visión racional y la industrialización. Nace la modernidad, poniéndose en marcha la Ilustración con Descartes, Locke, Bacon, Newton... está naciendo el nivel *racional*. Una industrialización que garantizó la supervivencia, utilizando la energía de las máquinas. Observe como de nuevo, la mujer accede al trabajo, en este caso, sin peligro alguno de coartar su maternidad, ya que lo puede realizar a través de labores manuales remuneradas de manera similar a las realizadas por el hombre. Comienza la gran liberación de la mujer en su sometimiento al poder masculino y patriarcal de la pasada era agrícola. Nacen los derechos humanos, Y bajo el grito de Libertad, Igualdad y Fraternidad, caen reyes de poder omnímodo, se logra abolir la esclavitud y se conforman grandes clases medias que se auto-dirigen por mayorías.

Darío: ¿Cuál es el paradigma de esta época correspondiente a la Ilustración?

Néor: En esta etapa de la industrialización, la única verdad que existe es la que ven nuestros sentidos. Un mundo empírico que nos proporciona el único conocimiento válido. Es decir, un mundo que confecciona mapas de la Verdad, sin tener en cuenta si “pinta” algo el cartógrafo que la está contemplando ó trazando. Este paradigma industrial deja fuera al observador, como si fuese un “paracaidista” que llega a un mundo predeterminado y se suma a dicho mundo, sin aportar o determinar nada de lo que ve.

Darío: Más tarde cuando el mundo avance y esta visión se transforme, Kant dirá: *“No es tanto el mundo lo que configura la mente, sino la mente la que configura el mundo”*.

Néor: Efectivamente. Cuando el hombre crece a la etapa postmoderna, el sujeto ya no es una especie de paracaidista que llega a tierra y ve un mundo rígido, preexistente, sino que las imágenes mentales que él elabora del mundo que ve, dependen en gran medida no tanto de ese mundo “exterior”, sino de sus propios condicionamientos psíquicos, insertos en la *gafa de ver la Realidad*. Desde esta concepción de la Realidad, se revela la consciencia creadora del hombre, considerado ya como un pensador consciente que influye en su propia realidad, sus circunstancias, su carácter, su destino... El paracaidista que llegaba a un mundo hecho, de pronto se convirtió en participante y co-creador de dicho mundo.

Darío: En este punto de la escalera evolutiva, nos encontramos con otro nivel, ¿no es así?

Néor: Afirmativo. Un nuevo salto. En esta etapa, el yo comienza a no consolarse con lo trivial. Y la magia, los dioses míticos y la ciencia racional ya no le salvan de la emergencia de un yo auténtico que al ser huérfano temporal de dioses y referencias de dimensiones superiores, siente *desencanto*. La angustia de un existencialismo conlleva la inhibición de la sonrisa y la tendencia hacia un materialismo basado en el apetito de adquirir. El ser humano ha conseguido su individualidad y autonomía, pero también se ha vuelto miserable y enfermo. Un alma que ha desarrollado una mente racional que le liberó de los viejos fantasmas, pero oscurecida en la mas completa materialidad.

Darío: Supongo que en la etapa evolutiva de un -ego avanzado- que usted acaba de describir, nos encontramos una gran parte de la humanidad actual.

Néor: En esta fase, cualquier afirmación de la existencia de una dimensión superior será recibida con una fría mirada y la vergonzosa acusación de in-autenticidad caerá sobre su cabeza. De pronto se viven momentos en los que el mundo ha comenzado a devenir insustancial y ninguna experiencia merece ya la pena. Las cosas que antiguamente proporcionaban sentido, los deseos y las esperanzas se han ido paulatinamente desvanecido en el aire. El alma experimenta episodios en los que todos los deseos han perdido su sentido, porque a fuerza de mirar cara a cara la existencia, ha terminado enfermando.

Darío: Parece una poco desolador. Sin embargo supongo todo pasa, y que, más tarde, se accederá a otro espacio más interesante.

Néor: Los episodios mencionados son tan sólo un etapas existencialistas, que se combinan con las satisfacciones derivadas de los logros y las conquistas materiales, como lo puedan ser el dinero, el poder y el sexo. El ego vive exaltaciones de los sentidos, pero adolece de una peculiar alegría del vivir-en-lo-profundo. Más tarde, y tras tocar fondo como individuo y como sociedad, sin darse uno cuenta, se halla en la antesala de los niveles transpersonales. En otras palabras, todo este ciclo descrito es una víspera de un nuevo y más amplio nivel: La Conciencia Testigo.

Darío: Entonces ¿Cuál es el próximo salto de una gran parte de la humanidad?

Néor: Le diré antes algo que ha sucedido: Durante los últimos siglos, la conciencia racional de Occidente ha tendido a reprimir lo trascendente. Sin duda esta represión derivada del análisis racional es la causa de muchos logros y, a la vez, del descontento de nuestra prosaica civilización actual. Y como ha estado reprimida durante tanto tiempo, el *impulso natural* de trascendencia, produce una avidez que, a menudo, adopta formas extrañas o exageradas como pueden ser la magia negra, el ocultismo, ciertas formas de espiritismo, el abuso de las drogas psicodélicas, y la adoración del gurú.

Darío: Entonces, una vez liberados de estas tendencias sustitutorias ¿entramos en el nivel transpersonal?

Néor: Así es. El crecimiento vuelve a saltar y da lugar a un *Yo Observador*, Testigo, ó Conciencia como tal. Un estado donde la mente queda atrás. La conciencia va despertando en su propia profundidad, de modo que cuanto mayor es ésta, mayor es el fulgor con que resplandece.

Darío: ¿Cómo sabemos que esto es así, si no lo estamos experimentando?

Néor: Un grupo de hombres y mujeres que se han esforzado por alcanzar estadios superiores de conciencia, nos han legado mapas y caminos procedentes de todas las grandes tradiciones contemplativas, orientales y occidentales. De todas formas, la acción de evolucionar, no tiene lugar en la escalera sino en el escalador.

Darío: Parece deducirse que el motor evolutivo se ve impulsado desde lo *superficial y estrecho*, hasta lo *profundo y amplio*.

Néor: Sí, y el paso a la dimensión transpersonal consiste en una transformación que conduce -desde el ego encapsulado en la piel- hasta el alma del mundo. En cada uno de los pasos que van desde la materia hasta el cuerpo, desde éste hasta la mente y desde la mente hasta el Espíritu, la Conciencia Pura ó el Yo Observador. Se trata de un proceso de *desidentificación* con una dimensión inferior y más superficial, y se abre a una dimensión más profunda, más elevada y más amplia, hasta que en pasos siguientes, termina abriéndose en el sustrato último del Espíritu.

Darío: Entonces en los estados transpersonales, la conciencia se ensancha y amplía.

Néor: Cuanto más evolucionado es un ser, más se aproxima hacia tres pilares que sostienen los múltiples grados de ascenso: La Verdad, La Bondad y La Belleza.

Darío: ¿Y cómo se pueden describir las experiencias de ascenso?

Néor: Una persona puede estar paseando, relajada y abierta y al observar una montaña, repara súbitamente en el solo hay montaña, usted se ha convertido en la montaña, es como si estuviera contemplando la montaña desde dentro... De pronto observa que no hay separación entre sujeto y objeto, entre usted y el mundo natural que se halla ahí fuera. El adentro y el afuera pierden todo sus significado. Pero no se trata de un estado psicótico de adualismo, porque usted percibe con toda nitidez donde acaba su cuerpo y donde empieza el entorno... en este estadio, usted se ha convertido en un místico de la naturaleza.

Darío: Aunque sea por curiosidad ¿Qué se dice de la atmósfera que se experimenta en los reinos transpersonales superiores?

Néor: Se experimenta la llamada *Absorción ó Samadhi, Nirvana...* Tal vez le suene intuitivamente, sin necesariamente entender racionalmente lo que voy a decirle: Es un estado de sueño profundo sin sueños, que no es mero vacío, sino que se expresa con la plenitud más completa, un estado rezumante de Ser. Todo lo que usted puede decir sobre sí mismo son imágenes en la conciencia y en consecuencia *objetos* de la misma. Pero ninguno de los objetos que pueblan su conciencia son el Yo Observador, todas las cosas que usted sabe de sí mismo no son el Yo Real, no son El Que Ve, sino simplemente cosas que usted puede ver. Identidades erróneas de lo que usted, en Realidad, *no es*. ¿Quién es el Yo observador, el que ve? El Testigo que contempla el mundo externo y el interno. Este vidente ve al ego y al mundo natural que desfila, percatándose de que “el que ve” no puede ser visto. Ante usted desfilan la nubes, los pensamientos y las sensaciones corporales, pero usted no es nada de eso. Usted es el espacio abierto y libre a través del cual, van y vienen todos esos objetos. Usted es la propia apertura, un claro, la Vacuidad. Las nubes aparecen y terminan desvaneciéndose, las sensaciones aparecen y terminan desvaneciéndose, los pensamientos aparecen y terminan desvaneciéndose... Y usted no es nada de eso. Usted es la amplia sensación de libertad, la vacuidad abierta, el espacio en el que aparecen las distintas manifestaciones que perduran durante un tiempo y, terminan desvaneciéndose.

Darío: Siento lo que usted expresa.

Néor: De este modo usted se percata de que el Vidente, el Sí Mismo que está percibiendo todos esos objetos es, en realidad, una espaciosa vacuidad. No es una cosa, un objeto o algo que usted pueda ver, sino eso totalmente ajeno al mundo objetivo del tiempo, de los objetos, del estrés, y del esfuerzo. Cualquier intento de ver al Testigo o de conocerlo como objeto, no es mas que aferrarse o identificarse con el tiempo. El Testigo no está fuera, aquí, en la corriente, sino en la espaciosa expansión de libertad de la que todo emana. No es nada que pueda ser visto, sino que por el contrario es la Visión. El Testigo es la liberación última de todo, una libertad que no se halla atrapada en las confusiones, los miedos, los deseos, las expectativas.

Darío: Tal vez si resolviésemos las identificaciones, cesaría el sufrimiento.

Néor: La raíz de nuestro sufrimiento, está en que tendemos a identificarnos con estos pequeños sujetos y objetos individuales. Deténgase y reflexione un instante en el hecho de que uno se identifica y confunde al que Ve con las menudencias que pueden ser vistas y ese es el origen mismo de la esclavitud, y de la falta de libertad.

Darío: Deduzco que toda la reflexión de lo Transpersonal se desenvuelve en la identidad Testigo.

Néor: El Testigo no es nada de lo que podamos ver. El hecho de descansar en la vacuidad pura no se experimenta como un objeto de la visión, sino como una inmensa sensación de libertad, una liberación de las constricciones que acompañan a la identificación con los pequeños sujetos y objetos que entran en el flujo del tiempo

y están atrapados en ese angustioso movimiento. El cuerpo puede ser visto, la mente puede ser vista, la naturaleza puede ser vista, pero usted no es ninguno de esos objetos, usted es el origen mismo de la conciencia, y no algo que dimana de ella. Las cosas *aparecen* en el espacio y se *mueven* en el tiempo. Pero el Testigo no va ni viene, no aparece en el espacio ni se mueve en el tiempo. Es omnipresente e inmutable. Nunca entra en la corriente de la vida, del espacio, del nacimiento o de la muerte. El Testigo es consciente del espacio, consciente del tiempo, y en consecuencia, es libre del espacio y del tiempo.

Darío: Aunque no le entiendo del todo, intuyo que sus palabras suenan a ese futuro de la Humanidad, que además de una íntima opción, se parece a una oración de libertad. Siga por favor.

Néor: Usted, es decir, el Testigo o Veedor puro es anterior al nacimiento y a la muerte, anterior al tiempo, incluso al mismo Big-Bang. Y al ser atemporal es eterno. El Yo puro no ha nacido nunca y no morirá jamás porque nunca ha entrado en el tiempo. Y al ser -No Nacido- también es Inmortal. No fue creado con el cuerpo y, en consecuencia, no morirá cuando éste perezca. Usted es el Testigo puro, el Vidente Puro, La Vacuidad pura a través de la cual todo desfila, sin rozarle siquiera, sin herirle y, en consecuencia, -sin necesidad de consuelo alguno- Y es precisamente esta Vacuidad de lo -No Nacido- la que puede liberarnos de lo nacido y de lo creado, liberarnos del sufrimiento inherente al espacio y al tiempo, emanciparnos del mecanismo de terror intrínseco al valle de lágrimas ó *samsara*. El Testigo en sí mismo es lo causal sin manifestar. Y si usted sigue investigando profundamente en la fuente, en la subjetividad pura del Que Ve, todos los sujetos y todos los objetos dejan simplemente de aparecer. Y ahí nos adentramos en los dominios del *misticismo sin forma*. Es la conciencia pura, el despertar puro previo a la manifestación, anterior a los sujetos, anterior a los objetos, anterior a los fenómenos, anterior a las cosas... radical e infinitamente libre de las limitaciones y constricciones del espacio y del tiempo. Es por ello que las tradiciones equiparan el testigo con la conciencia.

Darío: ¿Hemos llegado al nivel final?

Néor: Al final, técnicamente hablando, usted se ha desidentificado hasta del Testigo y lo ha integrado con toda manifestación. No es un estado discreto, sino la esencia de todos los estados. En este estadio cuando contempla el cielo, usted es el cielo, porque el cielo ya no se haya fuera de usted. Es un nivel en el que, como diría la tradición Zen, usted puede beberse el Pacífico de un trago, puede tragarse el Universo entero, lo que hay es la pura visión en la que la conciencia y su despliegue son no-dos. El Kosmos sigue apareciendo instante a instante, pero no hay nadie contemplando el paisaje, sino que solo hay paisaje. Un gesto extraordinario y resplandeciente de gran perfección. La *Vacuidad* pura deviene -Uno- con toda *forma atestiguada*.

Darío: Observo que hablamos del estado de Unidad.

Néor: Dicho en otras palabras el mundo real no le viene dado en dos veces, una *aquí* y otra *ahí*, sino que por el contrario le viene dado de forma inmediata, *de una sola vez*. Es un singular que carece de plural. Usted y la montaña son dos facetas de la misma experiencia. La única realidad presente en ese momento. Su sensación de identidad separada desaparecerá. Usted dejará de contraerse ante la vida. *Ya no*

tendrá una experiencia sino que se convertirá en la experiencia. Entonces el viento ya no soplará a través de usted, sino que soplará a través de usted, dentro de usted.

Darío: Le sigo.

Néor: Ya no se halla detrás de su rostro contemplando al Kosmos. Usted es todo eso. Su Rostro Original es la transparencia misma de la que emana todo ese resplandeciente despliegue. Pero este estado no es algo que usted pueda *alcanzar*. Este océano no dual es la naturaleza misma de toda experiencia, *antes* de que usted haga algo con ella. Este estado no construido es *anterior* al esfuerzo, anterior a cualquier intento o tentativa... es el mundo real antes de usted haga algo con él. Así pues no tiene que hacer nada especial para despertar o para experimentar lo no dual, porque su misma naturaleza -su naturaleza anterior a todo movimiento- es no dual. *En modo alguno se trata de un estado en el que sea difícil entrar, porque de hecho es un estado del que resulta imposible salir.* Usted siempre ha estado él.

Darío: Parece ¿eso es el fin de la vida, de la propia existencia?

Néor: Pasa algo curioso al final. Cuando usted penetra estos reinos, se le presenta la opción de comprometerse, mediante un voto muy sagrado -un voto que es al mismo tiempo el fundamente de toda su práctica- a no desvanecerse en la cesación, a no ocultarse en el *nirvana*, y a no abandonar el mundo escondiéndose en el llamado *nirvikalpa*. Con este voto, usted se compromete a cabalgar la ola del *samsara*, es decir la ola del *ilusorio* mundo de la manifestación sensoria, hasta que todos los seres atrapados en ella, puedan reconocerla como una manifestación de la Vacuidad. En realidad, su intención no consiste en desembarazarse de todas las formas, sino en *darse cuenta de la vacuidad de toda forma*.

Darío: ¿Conoce algún ejercicio o reconocimiento que sirva para hacer consciente esta trayectoria?

Néor: Recite lentamente en silencio:

EL EJERCICIO DEL TESTIGO

*Tengo un cuerpo pero no soy mi cuerpo
Puedo ver y sentir, y lo que se puede ver y sentir no es el auténtico Ser que ve.
Mi cuerpo puede estar cansado y excitado, enfermo o sano, sentirse ligero o pesado,
pero eso no tiene nada que ver con mi yo interior.
Tengo un cuerpo pero no soy mi cuerpo*

*Tengo deseos, pero no soy mis deseos
Puedo conocer mis deseos y lo que se puede conocer, no es el auténtico Conocedor.
Los deseos van y vienen, flotan en mi conciencia
pero no afectan a mi yo interior
Tengo deseos, pero no soy mis deseos.*

*Tengo emociones pero no soy mis emociones.
Puedo percibir y sentir mis emociones
y lo que se puede percibir y sentir no es el auténtico Perceptor.
Las emociones pasan a través de mí, pero no afectan a mi yo interior.
Tengo emociones pero no soy mis emociones.*

*Tengo pensamientos pero no soy mis pensamientos.
Puedo conocer e intuir mis pensamientos,
y lo que puede ser conocido no es el auténtico Conocedor.
Los pensamientos vienen a mi y luego me abandonan,
pero no afectan a mi yo interior.
Tengo pensamientos pero no soy mis pensamientos.*

*Soy lo que queda, un puro centro de percepción consciente.
Un testigo inmóvil de todos esos pensamientos, emociones, sentimientos y deseos.*

Si persiste en este tipo de ejercicio, el entendimiento que llevará implícito se agudizará, y empezará a advertir cambios fundamentales en su sensación de -sí mismo-.

Mantendrá su lúcida quietud en medio de los vientos de angustia y sufrimiento que puedan girar alrededor. En la medida en que, efectivamente, se dé cuenta de que usted no es, por ejemplo, su ansiedad, ésta dejarán de ser una amenaza para usted, y aunque se haga presente ya no le abrumará, porque ya no estará exclusivamente atado a ella, ya no la corteja, ni la combate, ni la opone resistencia, ni escapa de ella.

Lentamente, con suavidad, a medida que siga con esta –ejercicio de desidentificación–, quizá descubra que sus esperanzas, deseos, preferencias y rechazos, no llegan a ser cuestión de vida o muerte, porque dentro de usted hay un ser más profundo, a quien no afectan estas fluctuaciones periféricas, estas oleadas superficiales que provocan gran conmoción, pero son poco consistentes.

Cuando surge un sentimiento o una tendencia, nos convertimos en sus testigos, si surge una aversión a ese sentimiento, nos convertimos en testigos de eso. Si la aversión nos provoca a su vez aversión, somos testigos de eso mismo. No hay que hacer, pero si surge un hacer, lo presenciamos. Al entender que no son el centro ni el ser, ya no insultamos a nuestras aflicciones, no clamamos contra ellas, ni las tomamos a mal, no intentamos rechazarlas ni nos complacemos en ellas.

Cada cosa que hacemos por resolver una aflicción, no hace más que reforzar la ilusión de que somos esa aflicción. Por eso, en última instancia, el intento de escapar de nuestras aflicciones no hace más que perpetuarlas. Nos identificamos con lo que nos aflige y ahí radica nuestra verdadera dificultad.

Aquello que conoce ciertas cosas no puede tener en su propia naturaleza ninguna de ellas. Santo Tomás de Aquino

Así, si el ojo fuese de color rojo, no sería capaz de percibir los objetos rojos. De la misma manera, basta que podamos observar nuestros sufrimientos, ser testigos de ellos, para sentirnos desprendidos, libres del torbellino del cual somos testigos.

La ignorancia es la identificación del Ser con los instrumentos de la visión.
Patanjali

Cualquier apego o identificación con el cuerpo o el ego nos da la impresión de que amenaza nuestro propio ser.

El hombre del futuro, habitante del próximo nivel de consciencia sentirá:

Tengo mente, cuerpo y emociones, pero no soy mente, cuerpo y emociones.

José María Doria