

# DESPERTAR

José Antonio Díaz Gallardo



Tomar Conciencia, Atención Plena, Despertar, Aquí y Ahora, Observación Consciente, Momento Presente, etc.

Estos son algunos de los términos que utilizamos para nombrar el estado de apertura desde el que podemos situarnos ante la realidad desde el enfoque o punto de vista de la conciencia, para así poder interrumpir el mecanismo de respuesta automática de nuestra "mente inconsciente".

Desde que empecé a tomar contacto con el conocimiento y la sabiduría universal volcada en la filosofía, las religiones, enseñanzas tanto exotéricas como esotéricas, encontré que de una manera u otra siempre se llega finalmente a una síntesis, o si se puede decir así, a una "simplificación" de todos esos tratados y fuentes de conocimiento, hasta el punto que nos sitúan frente a una única y verdadera gran meta a conseguir: **"El Despertar"**, o dicho de otra manera, "la Autoconciencia", la "Autorrealización", la "Iluminación".

El "Despertar" de la ilusión, o de la vida ilusoria (*Maya*) y tomar contacto con nuestra luz interna (*Iluminación*), que nos conecta a nuestro Ser Interior, a nuestra Esencia Divina, a la Creación, al Padre, al Cosmos, al Universo, a Dios, o como cada uno queramos decir, ya que al fin y al cabo siento que todas son formas de expresión de lo mismo, es el fin anunciado del camino que todos estamos de una manera u otra recorriendo.

Ya desde mis primeros contactos con algunos de estos conocimientos de la Sabiduría Universal, se me presentó el **"tomar conciencia"** del **"momento presente"** como una de las claves más importantes, más decisiva se podría decir, para poder establecer el punto de partida del verdadero trabajo interior, desde el que podríamos conectar con nuestra propia esencia y desde el que encontrar la vía para poder comprender y posteriormente integrar nuestros defectos, nuestros temores y debilidades, resumiendo: nuestro lado oscuro, nuestra sombra.

De esta manera podremos establecer el contacto directo con nuestro Ser Interior, con nuestra conciencia y desde ahí actuar regidos por los designios de nuestro ser profundo y no desde los patrones incorporados por nuestra mente desde el falso "yo", desde nuestra personalidad egóica. Así que a lo largo de todos estos últimos años he intentado tomar contacto de una forma más o menos continua con mí conciencia plena aquí y ahora, y puedo decir que después de etapas de una gran lucidez, de una sostenida atención, venían otras donde el sueño de la mente me invadía completamente y se producían etapas bien largas de inconsciencia y desatención casi permanente por mí parte.

Me viene ahora a la memoria, para ilustrar todo esto, la metáfora tan clara en relación con el "estar dormido", y con el posterior "despertar" que se nos cuenta en la narración de la vida de Buda en la película de Bernardo Bertolucci, Pequeño Buda, de cuando el Príncipe Shidharta toma conciencia de que existe una dolorosa realidad desconocida para él (*la enfermedad, el dolor, el sufrimiento, la vejez, la muerte*) fuera del Palacio donde vive en una perfecta felicidad ilusoria (*maya*) apartado de cualquier contacto con el mundo exterior, y decide salir de ese mundo irreal y ficticio donde su padre le había recluido para evitarle el contacto con la otra cara de realidad de la vida. Decide pues salir de ese mundo ilusorio y una noche, cuando todos están "**dormidos**", presos de un profundo sopor producido por una extraña niebla (*el velo de la ignorancia, de la inconsciencia*) y es ahí, en ese momento en el que él, "**despierto**", abandona ese lugar y se integra en la vida "real" para empezar un camino de purificación y meditación que habría de conducirle a la disolución del dolor y el sufrimiento del ser humano.

Visto esto así, comprobamos que es necesario "**darse cuenta**" de que estamos "**dormidos**" y de alguna forma "**despertar**". Pero entonces, ¿cómo lograr alcanzar ese despertar?, ¿es algo que podemos provocar?, ¿hay algún método para alcanzarlo?. Y una vez conseguido esto, ¿cómo mantenernos ahí?,

Todos sabemos ya que esto no se puede forzar, pero si es evidente que ese es un momento que a cada no se nos presenta alguna vez en la vida, todos tenemos la oportunidad de contactar con nuestro Ser Consciente y por muchas razones que nos depara la vida podemos tener esa experiencia esclarecedora; ya sea por alguna circunstancia dramática o dolorosa, ya sea por un proceso de introspección y claridad de la mente propio de un proceso de auto-descubrimiento, o por que debido a nuestra búsqueda encontremos alguien que nos ayude con su ejemplo y con su sabiduría a comprender esa gran verdad; sea como fuera, una vez que hemos sentido y tomado contacto con nuestra consciencia y nuestro ser interior, y siempre que esto no sea de manera permanente lo que vendría a ser ya "La Iluminación", sabemos que esto nos puede proporcionar ciertos momentos de lucidez, pero tenemos que hacer un esfuerzo permanente para seguir ahí, para mantenernos en ese estado de atención consciente, pues lo normal es que el sueño de la mente nos invada otra vez y otra vez y consiga con mucha frecuencia que caigamos de nuevo en ese sopor, en ese estado de "dormición" del que tanto cuesta salir.

Como ya sabemos una de las claves más importantes para poder conectar en un estado de atención consciente con nuestro Ser Interior es la **meditación**, que nos ayuda a alcanzar un estado de atención plena sostenida.

La meditación es una herramienta imprescindible para poder avanzar en ese proceso de observación y darse cuenta, y es desde ahí donde podemos empezar a construir la base firme de nuestro desarrollo interior desde la toma de conciencia tan importante que se produce al poder entrar en contacto con nuestro Ser Interior y desde ahí contemplar, observar, focalizar nuestros pensamientos y nuestras emociones para poder integrarlos y posteriormente transformarlos si así lo queremos.

Pero no voy a insistir aquí en profundizar más en los beneficios de la meditación y lo conveniente de entregarnos a su práctica continuada, pues no es el propósito de este trabajo y porque creo que ya todos conocemos desde nuestra propia experiencia todo lo que nos puede aportar la práctica de la misma, pero sin embargo si quiero profundizar un poco, si es posible, en el proceso de mantener nuestra atención plena de manera sostenida que nos hace tomar conciencia del aquí y ahora como único momento real y desde el cual podemos entrar en contacto con nuestro Ser Consciente, no sólo desde la meditación sino también, y lo que también es más difícil a la vez que necesario, en el discurrir de nuestro diario vivir, en nuestro proceso de interacción con todos los seres humanos y los sucesos o acontecimientos que día a día nos rodean.

Por que de todos es sabido que en esos momentos propicios que se producen durante la meditación no es tan difícil, después de cierta práctica y dedicación, establecer ese contacto desde el observador que somos con nuestra Conciencia Despierta y desde ahí mantener la atención sostenida de contemplar en la presencia del aquí y ahora toda nuestra realidad, y aunque entrañe su dificultad es posible que esto lo podamos mantener por momentos más o menos grandes durante la meditación, donde normalmente todos los estímulos exteriores son anulados o rebajados, y donde nuestra disposición y lo que nos rodea nos conduce a una concentración desde la cual podemos mantener nuestra presencia aquí y ahora.

Ahora bien, ¿qué pasa cuando salimos de nuestra sala de meditación, del lugar dónde hemos permanecido en recogimiento, cuando abandonamos ese momento propicio y acondicionado para la obtención de los mejores resultados de la práctica meditativa?.

Ya sabemos que el estado de meditación es un estado de conciencia y que es posible mantener en cualquier lugar y por tanto seguir atentos fuera de los momentos en que practicamos la meditación dentro de un espacio o recinto preparado especialmente para ello. Finalmente, que la meditación es posible mantenerla fuera de esos "ecosistemas" óptimos para la interiorización y la introspección.

Pero también sabemos que solo después de cierto tiempo de práctica y de esfuerzo todo eso es posible alcanzarlo y que lo normal es que después de lograr sostenidos momentos de atención plena en la meditación, al salir de ahí, volvamos a perder la orientación y normalmente entramos de nuevo en un estado de desatención más o menos profundo.

Bien, pues para poder ayudar a mantener esos estados de apertura y atención sostenida fuera de los momentos de claridad que se producen gracias a la meditación, y siempre como complemento de la práctica meditativa les propongo una técnica básica y muy sencilla pero sin embargo de gran eficacia para poder ayudarnos a mantener un cierto grado de **"despertar"** a lo largo del día, de todo nuestro acontecer diario, que nos permita abrir los ojos y despertar de manera continuada a lo largo de nuestra jornada, para así, de esa manera ejercitarnos a mantener la atención plena en todo momento.

En relación a esta sencilla técnica que más adelante voy a explicar, quiero decir que cuando me la enseñaron estaba enfocada en un principio a obtener otros resultados relativos a tomar conciencia de en que "plano" y en que "estado" estaba, dado que lo que está técnica procuraba finalmente era poder despertar conscientemente en el "plano astral", cosa que a decir verdad no se si es posible, ya que yo no lo conseguí, pero que por lo visto es algo que algunas personas han sido capaces de experimentar, dado que es una técnica muy antigua que se utiliza en el Tibet y en otros lugares de Oriente por parte de iniciados en ciertos conocimientos esotéricos muy profundos.

Siendo esto posiblemente así, sin embargo yo terminé por reconvertirla y utilizarla como herramienta para mantenerme despierto y poder utilizarla durante el día de manera continuada para así ir "robándole" momentos al "sueño de la conciencia" y poder estar el mayor tiempo posible **"despierto aquí y ahora"**. Y comprobé que se convertía en una manera muy eficaz de estimular el estar atento, estar consciente presente aquí y ahora, en observar desde la atención consciente lo que me rodeaba y por lo tanto la incorporé como una técnica básica para aplicar a lo largo del día, alcanzando un alto grado de atención sostenida que me ha permitido estar más conectado con mi ser profundo de muchos momentos de mi vida.

La técnica se basa en una sencilla clave nemotécnica, fácil de retener, y que se denomina **CLAVE SOL**. Nombre muy adecuado en tanto en cuanto nos recuerda la "luz" que acaba con las tinieblas y el despertar que se produce al "amanecer" de un nueva "vida", y que nos ayudará a **mantener el estado de atención permanente** más allá de la práctica meditativa.

# CLAVE SOL

**S-O-L**, porque lo que nos propone es tomar conciencia en el momento presente de:

Quien somos = **S**ujeto  
Que hacemos = **O**bjeto  
Donde estamos = **L**ugar

O sea, que cada vez que tomamos conciencia de nosotros en una situación, sea la que sea, nos habremos de preguntar:

**¿Quién soy?:** José Antonio...

**¿Qué estoy haciendo?:** Estoy pasando al ordenador un texto ...

**¿Dónde estoy?:** Estoy en mi oficina, que reconozco con claridad, aquí se está mi mesa, aquí mi ordenador, aquí la estantería con los libros...

Tres preguntas que nos sitúan en nuestra realidad presente, soy yo y no otro, haciendo esto y no otra cosa, en este lugar y no en otro; es un "flash" que ilumina la instantánea de este momento presente, y no de otro ni antes ni después de este.

Es importante, sobre todo al principio de realizar esta fórmula, no saltarse ninguno de los tres pasos, hacerlo siempre en el mismo orden, y además responder a cada uno de los puntos de la manera más consciente y completa posible, aunque en algún momento parezca un poco repetitivo, pues esta sistemática va a conseguir que nuestro grado de atención consciente crezca y se amplíe cada vez que lo realizamos.

Es posible que al principio cueste un poco, y quizás se pueda hacer un poco pesado, pero a medida que vamos avanzando y haciéndolo más y más, iremos consiguiendo una mayor lucidez en cada momento y esto nos permitirá entonces ser conscientes no solo de estos tres parámetros de referencia de la realidad presente sino el poder ir un paso más adelante y poder observar en ese preciso momento además de quién somos, que hacemos y donde estamos, el como nos encontramos, que estamos pensando en ese instante, como estamos respondiendo ante una situación determinada, ¿estamos respondiendo de una manera automática ante algo o ante alguien?, ¿le estamos dando fuerza a algún pensamiento negativo en ese momento?, ¿estamos proyectando alguna culpa, algún complejo, alguna debilidad sobre las personas con las que estamos interactuando?, ¿estamos programando alguna acción inadecuada o perniciosa para nosotros o para los demás en ese instante?, etc.

Como podemos ver son innumerables los puntos que podemos revisar sobre nosotros mismos y nuestra situación presente y que esto nos puede permitir sacar mucho provecho al manejo de esta "clave", pues nos permite hacer una revisión total de nuestro presente y desde donde estamos actuando: ¿desde la conciencia?, o ¿desde nuestra personalidad egóica?

Una vez que ya hemos incorporado esta técnica, si estamos atentos, podemos ver que en cuanto se da una situación extraña o anómala algo nos hace salir de golpe de nuestro sueño, de nuestra desatención, ya sea un golpe, una palabra, un sonido particular, una señal, etc., y entonces en ese momento recordar la "clave" y entonces activar los resortes de atención y ampliar en ese momento nuestra conciencia y establecer un anclaje profundo con el aquí y ahora y nuestra presencia.

Es verdad también que normalmente nuestro estado de ensoñación es profundo y no es fácil despertarnos, que habitualmente el peso de nuestra mente inconsciente desequilibra la balanza hacia la desatención y la inconsciencia, así que para que podamos facilitar esta tarea del despertar, podemos conjuntamente con la CLAVE SOL proponer algunos métodos muy simples que se conviertan en las chispas que enciendan esos momentos de alerta, "trucos" que sirvan de despertadores, de señales que nos permitan abrir los ojos de golpe y despertar inmediatamente para que una vez descornado el velo de nuestro sueño, podamos realizar de una manera consciente el registro de ese momento presente y revisar la "clave" con atención plena.

Estos métodos son bien sencillos y todos cumplen con la misión de convertirse en detonantes que enciendan la mecha de nuestra atención, y por supuesto cada uno puede elegir el que más le guste o le sea más fácil de llevar a cabo.

Uno muy eficaz es llevar un reloj digital que emita una señal de alarma cada hora, y esto nos permite que aunque durante 60 minutos hayamos estado dormitando, una vez a la hora, por lo menos, al oír la señal, vamos a tomar conciencia de ese momento presente y entonces podremos entrar en contacto con nuestro ser profundo aquí y ahora.

Otro recurso muy práctico es utilizar algún complemento que podamos llevar puesto a la vista, una pulsera, sortija, cadena, colgante, un reloj, etc.; algo que normalmente no utilicemos o que no sea habitual que llevemos puesto y que cada vez que lo veamos sobre nosotros nos sorprenda y reparemos en lo extraordinario de esa situación, y esto nos ayudará entonces a despertar aquí y ahora una vez y otra vez. Cualquier cosa que rompa la rutina de nuestro aspecto puede valernos, ya sea una prenda de ropa o cualquier otra cosa.

Por ejemplo, yo utilicé durante algún tiempo una goma elástica como pulsera, y aunque era poco estética fue muy efectiva pues constantemente al mirar mis manos la veía en mi muñeca y esto me hacía inmediatamente recordar, ah!!!, aquí y ahora, "CLAVE SOL", y así me procuraba un gran número de "despertares".

Ahora, en este momento, puedo decir que estoy utilizando diferentes tipos de señales, imágenes, objetos, signos, números, que con una gran sincronía aparecen delante de mí y que están siendo en este momento mis herramientas claves para estar atento y lograr despertar con bastante frecuencia. Todos estos elementos constituyen un buen número de avisos que me recuerdan, ¿estás aquí?, vuelve a tu atención plena en este momento presente, no te olvides de tí.

Estas técnicas, o recursos que he comentado pueden ampliarse con cualquier otro sistema que se nos ocurra y que podemos implementar de manera alterna o conjunta según nos convenga y nos apetezca. Pero todos estos métodos pueden completarse al llevar un registro de todas las veces que nos damos cuenta en una pequeña libreta, en nuestra agenda, en el móvil, o en cualquier lugar que nos venga bien pero que es conveniente que llevemos siempre con nosotros, donde podamos apuntar cada día la cantidad de veces que "nos despertamos".

Puede ser algo así:

DIA / nº veces	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	TOTAL
25.06	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									12
26.06	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							14
27.06	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						15

Esto es muy importante seguirlo así, sobre todo al principio de comenzar nuestra práctica, pues nos ayuda a fijar nuestra atención y a revisar unos parámetros que nos dan una pauta de cómo vamos con nuestro particular proceso de despertar. Al principio no hay que ser muy ambicioso, ni tampoco obsesionarse con ello, pues esto hay que intentar que se convierta en una ayuda para profundizar en nuestro grado de atención pero no permitir se convierta en una "tortura" y estar agobiados porque despertamos más o menos.

En los primeros días de seguimiento de nuestro despertares con conseguir hacerlo una vez cada hora de nuestro tiempo de vigilia ya es un resultado más que positivo, eso arroja conseguir a lo largo del día conectar con nuestra presencia entre 12 y 16 veces, que para lo que estamos acostumbrados normalmente, por lo menos hablo de mí, ya es un gran logro.

Más adelante, poco a poco, y no sin cierto esfuerzo podemos ir escalando y aumentando ese número hasta 20-25 veces al día, que para mí en este momento constituye el techo máximo al que llego, pues aunque hay días en los que no tengo ningún problema en alcanzar esa cantidad de despertares, la verdad es que hay otros en que sin darme cuenta entro en un estado de "ensoñación" en el que pierdo la conexión y de repente puedo pasar de tener un día más de veinte y al día siguiente bajar a la mitad.

Ahora bien, puedo decir que mantengo una cifra mínima de 15 "llamadas de atención" diarias desde hace casi tres meses y esto me está ayudando a mantener un cierto equilibrio dentro de estos momentos tan complejos que estoy viviendo, pues antes de esto y aunque conocía sobradamente el manejo de la "clave" había estado pasando por una época de cierta laxitud y no me entregaba a la práctica diaria y la verdad es que estaba bastante dormido, y en esta ocasión ha sido gracias al Curso ONLINE y en concreto al Proceso de Educación de las Emociones, que me "acordé" y he vuelto a retomar esta práctica que tan buenos resultados me ha dado en otros momentos de mi vida.

Pasado un tiempo de seguimiento de esta práctica de la manera que he indicado podemos pasar a realizarla de forma totalmente autónoma y sin el apoyo de ninguna "muleta" ni sistema que llame nuestra atención, lo que es más fácil de conseguir si hemos incorporado, gracias al método ya expresado, un cierto grado de atención sostenida en nuestra mente consciente.

Para finalizar quiero advertir que, como todo en este mundo, esta práctica "clave" puede dejar de ser efectiva y ayudarnos de verdad si terminamos haciéndola de modo automático, de forma repetitiva y sin poner toda nuestra atención consciente en cada "despertar", porque paradójicamente también se puede "adormecer" el despertar y terminar haciéndolo de una manera verdaderamente no consciente. Es cuestión de estar bien atento y, si es necesario, hacer un esfuerzo para aplicar toda nuestra voluntad y decisión en la obtención de los más profundos y "atentos" resultados.

La "clave" es estar "despiertos" y "despertaremos" si levantamos la persiana de nuestra mente y dejamos que entre en nosotros la "Luz" de la Clave Sol.

La **meditación** consiste en trabajar la **atención** (*consciencia*) en la **acción sostenida** de **contemplar** en la **presencia del aquí y ahora**, y la práctica de la "**CLAVE SOL**" es la "chispa" que nos ayuda a **encender** la llama de nuestra **atención** para conseguir que se mantenga de manera **sostenida** a largo de nuestro **diario vivir**.

## CLAVE **SOL**

**SUJETO**

**OBJETO** -----> **DESPERTAR**

**LUGAR**

**AQUÍ Y AHORA**