

EL ARTE DEL GUERRERO

4º Lección de las Tareas del No HACER:

Explorando la conciencia



Ilustración de Jan Semmel

Semanalmente se irá desplegando una enseñanza eminentemente práctica de técnicas sencillas y ejercicios del No Hacer, que no ocupan tiempo ni espacio pero sí ATENCIÓN. El propósito de esta enseñanza es ayudar al jugador a trascender los límites de su historia personal, romper rutinas en su percepción y encontrar su verdadera naturaleza.

Tanto los objetos externos como los pensamientos mentales pueden atrapar tu atención en cualquier momento, pero es siempre tu conciencia la que se da cuenta, tanto si se enfoca en lo externo como si se enfoca en tus pensamientos.

La clave es que la conciencia tiene la capacidad de concentrarse. De este modo, el sujeto — es decir, la conciencia— tiene la capacidad de enfocar selectivamente su atención sobre algún objeto en particular. Si das un paso atrás y tomas cierta distancia de tu percepción, verás claramente que los objetos pasan constantemente ante ti a cualquiera de los tres niveles antes mencionados: mental, emocional y físico. Cuando no estás centrado, tu conciencia se ve invariablemente atraída hacia uno o más de estos objetos y se enfoca en ellos. Si es atraída lo suficiente por alguno de ellos, tu sentido de darte cuenta se absorbe en la contemplación del objeto. En ese momento la conciencia ya no se da cuenta de que se da cuenta del objeto, ya que simplemente está absorta en el objeto. ¿Has notado alguna vez que cuando estás profundamente absorto viendo la televisión no eres consciente de dónde estás sentado o de las diversas cosas que están ocurriendo a tu alrededor en la habitación donde estás instalado?

Para alcanzar la meditación más profunda no solo debes tener la habilidad de enfocar completamente tu conciencia en un único objeto, sino que debes tener la habilidad de hacer que dicho objeto sea la conciencia misma. En el estado más elevado de meditación, el foco de la conciencia se dirige sobre sí misma, es decir, sobre Ti Mismo.

Cuando contemplas la naturaleza de Ti Mismo, estás meditando. Por eso la meditación es el estado más elevado, porque es el retorno a la raíz de tu ser, a la simple conciencia de darte cuenta de que te das cuenta. En cuanto te das cuenta de la conciencia misma, alcanzas un estado totalmente diferente: ahora te das cuenta de quién eres. Te has convertido en un ser despierto.

Si en algún momento quieres volver a centrarte, simplemente empieza por decir «hola» interiormente, una y otra vez. Entonces date cuenta de que eres consciente de ese pensamiento. No pienses que tienes que ser consciente de él, porque eso no sería más que otro pensamiento. Simplemente relájate y date cuenta de que puedes oír «hola» resonando en tu mente. En ese momento estarás asentado en tu conciencia centrada.

Tus pensamientos y tus emociones cambian de acuerdo con lo que ves y oyes, así que todos esos estímulos penetran en ti, y tu conciencia queda completamente absorta en ellos. A menos que estés plenamente asentado en la conciencia del Testigo, te resultará imposible estar presente en tu experiencia siendo consciente de que eres tú quien está contemplando todo esto. Eso es lo que significa estar extraviado.

El alma extraviada es, simplemente, la conciencia que ha sufrido la caída al lugar donde los pensamientos, las emociones y las percepciones sensoriales de la vista, oído, olfato, gusto y tacto están sincronizados. Todos sus mensajes convergen en un punto, y entonces la conciencia, que es capaz de darse cuenta de todo, comete el error de enfocarse demasiado profundamente en ese punto. Cuando la conciencia queda absorta, ya no se conoce a sí

misma como sí misma. Por el contrario, se conoce como los objetos que está experimentando. En otras palabras, tú te percibes a ti mismo como esos objetos y piensas que eres la suma de las experiencias que has aprendido.

La diferencia que hay entre un ser consciente y centrado y una persona que no es tan consciente es simplemente el enfoque de su conciencia. No se diferencian en su conciencia, sino en el enfoque de su conciencia. Toda conciencia es la misma y única conciencia, al igual que toda la luz del sol es la misma luz. Así pues, todo darse cuenta es el mismo darse cuenta. La conciencia no es pura ni impura, no tiene cualidades; simplemente está allí, dándose cuenta de que se da cuenta. Por tanto, la diferencia reside en que, en el caso de la persona poco consciente, su conciencia no está centrada en sí misma, porque está totalmente focalizada en los objetos de la conciencia, mientras que en el caso de un ser consciente y centrado su conciencia siempre se da cuenta de que se da cuenta. Pero la conciencia en sí misma, es decir, la conciencia de ser, es totalmente independiente de los objetos de los que se da cuenta, ya sean estos internos o externos.

Cuando empieces a explorar la conciencia en vez de quedarte atrapado meramente en la forma, te darás cuenta de que tu conciencia parece pequeña y limitada, debido solamente a que la enfocas en objetos pequeños y limitados. Eso es exactamente lo que sucede cuando te enfocas exclusivamente en la televisión: no hay nada más en tu mundo que lo que aparece en la televisión.

Pero si tomas distancia y retornas a la conciencia de Ti Mismo, además del aparato de televisión y el programa que emite, puedes verte a ti mismo y también toda la habitación. De igual modo, en lugar de enfocarte tan concentrada y limitadamente en los pensamientos, las emociones y el mundo sensorial de este ser humano particular que encarnas, puedes dar un paso atrás y verlo todo a la vez.

Texto extraído del libro La Liberación del Alma de Michael A. Singer GAIA Ediciones