## La práctica de la conciencia

The Praxis of Consciousness

<http://www.rahul.net/raithel/otfw/newconsciousness.html?43,36>

Comprender que la conciencia varía y que podemos aprender a controlar esa variación, es la llave para aprender la práctica y teoría de la conciencia. Esta práctica está basada en el simple esfuerzo de estar atentos a nosotros mismos en nuestro medio ambiente. La teoría de la conciencia se plasma como resultado de la práctica y sirve como un mapa para guiar prácticas futuras.

## Introducción

Por lo menos diariamente experimentamos la variación de nuestro nivel personal de conciencia. Por ejemplo, podemos verlo cuando nos despertamos por la mañana. Salimos de un estado de sueño y gradualmente comprendemos que estamos en la cama, luego que es sábado por la mañana y así sucesivamente. Es algo con lo que estamos íntimamente familiarizados, pero antes de encontrarnos con este juego de ideas, no le atribuimos particular importancia. Podemos tomar algunos de estos recuerdos de conocimiento pasivo, y hacer algún esfuerzo para explorarlos. Si quieres un reto, trata de estar consciente de tus músculos faciales cuando retiras tu frazada por la mañana.

Podemos efectuar un cambio en nuestra conciencia intentando estar más conscientes, observando, por ejemplo, que cuando escribimos o hablamos nuestros hombros tienen una cierta tensión, nuestra postura asume una cierta actitud, estamos sintiéndonos intranquilos o alegres, nerviosos o cómodos. Agregando cada vez más temas a nuestra conciencia podemos ser considerablemente más conscientes de lo que éramos sólo momentos antes.

Al reconocer el hecho de tales variaciones en nuestra conciencia llegamos a lo que es quizás la primera teoría provisional sobre que la conciencia parece ser un continuo. Es decir, los rangos de conciencia que percibimos parecen encajar muy bien en un continuo que se extiende desde un profundo sueño inconsciente hasta la conciencia más lúcida. Qué tan lejos esto va, qué tan conscientes podemos estar de ello, es difícil de decir (si de hecho hay algún límite). Podemos haber tenido experiencias de una calidad de conciencia que parecen lejanas, extraídas de nuestros relativamente magros intentos de aumentar la conciencia, pero al menos puede decirse que tales estados elevados de conciencia no están fuera de la posibilidad que ellos están en el mismo continuo, y es posible que estos elevados estados pueden de alguna manera ser alcanzados intencionalmente, si podemos continuar aumentando nuestros esfuerzos exitosos para ser más conscientes en la vida. En cualquier caso, a menos que alcancemos un punto en el que seamos incapaces de aumentar nuestra conciencia por adicionales esfuerzos personales, parece deseable continuar haciendo esfuerzos para aumentar la conciencia mientras los esfuerzos sean fructíferos.

## La Práctica de la Conciencia

La práctica de la conciencia puede realizarse haciendo esfuerzos para ser conscientes de nosotros mismos en cualquiera y en todas las situaciones. Si resolvemos ser continuamente conscientes de nosotros mismos a lo largo del día, primero descubrimos que no podemos hacerlo. Constantemente nos distraemos y, si somos honrados con nosotros mismos, debemos admitir que nos pasamos nuestro día más distraídos que conscientes. Esta distracción general puede verse como una clase de conocimiento preciso; somos conscientes de una cosa y luego de una cosa diferente y así sucesivamente, pero raramente nos experimentamos existiendo simultáneamente con el objeto de nuestra atención. Esta constatación de la dificultad de lograr cualquier grado de aumento de conciencia es un primer fruto de los esfuerzos para aumentar la conciencia.

Así que, de hecho, la práctica de conciencia produce resultados en seguida. La dificultad principal, quizás, es aceptar lo que observamos y empezar con eso, no intentando obligar a que las observaciones encajen con ideas preconcebidas de lo que podemos o debemos experimentar. Parece paradójico, o incluso descorazonador, constatar que como resultado de tales observaciones 'mi mente vaga' en lugar de algo como 'siento una paz saturando mi ser', pero es esencial construir con observaciones simples y claras los próximos pasos prácticos en lugar de finales saturados de esperanzas muertas.

Si observamos que nuestra mente vaga y que esto causa olvidarnos de intentar ser conscientes de nosotros mismos en nuestros ambientes, podemos hacer experimentos específicamente en esta condición y ver lo que la disminuye, y lo que la agrava. Aquí también es importante mantener las cosas simples y prácticas. Por ejemplo, podemos encontrar que no lo hacemos bien con la música que suena o la TV encendida, mientras tenemos mejor suerte cuando caminamos cuesta abajo por la Calle Principal o desyerbamos el jardín. No podemos hacerlo tan bien echados en la cama o bebiendo cerveza en una silla cómoda, sino sentándonos bien en una silla dura o en una posición desacostumbrada. O viceversa. No hay ningún límite a los pequeños experimentos que podemos hacer y, a su tiempo, estos experimentos pueden producir un núcleo de herramientas que podemos usar para impedir a nuestra mente vagar de la manera como lo hizo cuando empezamos a controlar la conciencia.

Pero quizás no es una mente errante lo que enfrentamos al intentar aumentar nuestra conciencia sino algo más, digamos el fuerte descontento con nuestra vida, con nuestro trabajo, con nuestra compañera. Éstas también son observaciones prácticas y útiles. Como en el ejemplo de una mente errante, la experimentación creativa puede llevarnos a una colección de técnicas prácticas que nos ayuden a ganar conciencia. Pero primero, el sentimiento en sí debe ser dirigido. Apenas sirve a nuestra meta de estar más conscientes, si simplemente encontramos maneras de suprimir los sentimientos que parecen ser obstáculos. Es necesario evaluar el sentimiento, seguirlo con la conciencia de nosotros mismos siguiéndolo. Esa conciencia de nosotros mismos impide que este seguimiento se vuelva otra distracción e incluso hace que una parte de nuestro esfuerzo general aumente la conciencia. Es decir, no hay ninguna restricción en lo que podemos intentar incluir en el rango de nuestra conciencia: sentimientos, pensamientos, tensiones musculares, luz del sol, viento, un reloj haciendo tictac, todo es un juego hermoso.

Por ejemplo, si nuestros esfuerzos por aumentar la conciencia parecen sufrir debido a una situación desagradable que existe con nuestra esposa, podemos examinar nuestros sentimientos sobre esto, preguntándonos cuál es la dificultad, por qué esta dificultad, procurando siempre obtener respuestas simples y claras, que enlacen las obvias preguntas siguientes y sugieran acciones concretas. *Pero debemos observarnos mientras lo hacemos,* nosotros mismos debemos ser objeto de nuestra atención, para que vigilemos nuestros pensamientos y sentimientos interactuando, alimentándose uno al otro para quizá ponernos más enfadados o más tristes. El simple acto de vigilancia continua puede hacer mucho para clarificar las aguas turbulentas y poder llegar a decisiones prácticas sobre cómo tratar en adelante con las condiciones que parecen inhibir la conciencia. Y, más importante, empezamos a vernos como algo bastante diferente de lo que nos habíamos imaginado ser. Parece que no somos quienes estamos observando, cambiamos continuamente, somos inconstantes, efímeros. Lo más probable es que seamos la parte que está haciendo la observación, no las partes que estamos observando.

Considera lo que un conocimiento exacto de sicología podría aportar a tales auto-exámenes.

Como resultado de tales esfuerzos podemos empezar a reconocer algunos de los obstáculos a la conciencia señalados en las ideas psicológicas del Cuarto Camino. En algún punto, empezamos a conectar el extraño juego sonoro de ideas a nuestra experiencia personal, y nos ayuda inmensamente a que podamos organizar nuestras percepciones a estas ideas. Empezamos a comprender que hubo personas que han estado aquí antes, que han sabido dónde estamos y cómo crecer desde este punto. Además, empezamos a adquirir un lenguaje común en el que podemos con otros en una situación similar explorar este mundo interno.

Si bien la práctica de conciencia es una búsqueda personal, ella no debería aislarme. Al contrario, el aumento de conciencia personal de nosotros mismos en nuestros ambientes viene a incluir a los otros: amigos, parientes, conocidos y extraños con los que estamos en los momentos de conciencia acrecentada. Además, si tenemos la suficiente suerte para tener un amigo o amigos comprometidos en la misma búsqueda de mayor conciencia, el compartir observaciones puede volverse una fuente inestimable de nuevas ideas para los experimentos, y tales reuniones son en sí mismas ambientes favorables para practicar la conciencia.

Finalmente, la búsqueda personal de conciencia nos lleva fuera de nosotros mismos y a través de la puerta trasera, por así decirlo, a través de nosotros y fuera de la vida. Ahorapodemos prestar la atención que nuestros amigos y nuestro mundo merecen; pero sólo después de haber dominado en alguna magnitud nuestra propia atención. Si la mente no vaga, podemos atender mucho mejor las palabras de los otros y su significado. Si las emociones turbulentas se clarifican hacia una pureza de pensamiento y sentimiento, el contacto íntimo con el ser amado es mucho más fino. Si el ruido de ideas preconcebidas se silencia, el conocimiento de un extraño es mucho más rico. De esta manera, la conciencia en sí misma se vuelve un estímulo para que encontremos maneras de aumentarla.

## La Teoría de la Conciencia

La teoría de la conciencia es antigua, y pueden encontrarse muchos rastros de ella en la sagrada literatura de casi todos los tiempos y lugares. Pero no puede comprenderse así. Las ideas antiguas son expresadas en la modalidad para el tiempo y lugar de las personas a las que estaban dirigidas, y las condiciones son muy diferentes hoy. Tampoco podemos leer estas ideas en su expresión original. En primer lugar, estamos leyendo casi siempre traducciones, y las traducciones nunca pueden estar al nivel del original, el cual casi siempre es alterado por la comprensión del traductor. Incluso en casos donde uno puede leer textos originales, por ejemplo teniendo un conocimiento sofisticado de griego antiguo o chino o inglés victoriano, muchas de los términos son usados en contextos ahora perdidos, y tiene connotaciones imposibles de recrear hoy. Para entender estos textos antiguos, tenemos que saber bastante sobre lo que están intentando transmitir. Entonces podremos ser capaces de recibir algo de ellos.

Además de los problemas de tratar con el conocimiento escrito antiguo está la necesidad muy real de la transmisión directa. Esto lleva a la necesidad de escuelas para el desarrollo de la conciencia, que por consiguiente lleva a las seudo escuelas que son mucho más abundantes. Y todo lleva a la utilidad de "pre escuelas", es decir, grupos u organizaciones con el propósito de estudiar qué escuelas de conciencia deben ser, cómo pueden reconocerse, cómo prepararse para ellas, cómo diferenciar entre los acercamientos legítimos e ilegítimos.

El correo electrónico más frecuente que recibo sobre el tema, es la pregunta: "yo vivo en X, ¿sabe dónde puedo encontrar una escuela aquí?". A esto sólo puedo decir que nadie puede decirte donde está una escuela. Tanto peor para ti si alguien lo hace. Es uno quien tiene que dar el primer paso para encontrar una escuela. Hay escuelas, y están disponibles, pero tenemos que tener la necesaria discriminación para localizarlas a través de la confusión de las simuladoras. Y, en primer lugar, tenemos que reconocer el valor de la pre escuela.

Necesitamos encontrar a otros con un conocimiento de este trabajo para progresar. Trabajar en común con otros *desde el punto de vista del trabajo* es la única manera que sé de ver ciertos aspectos de nosotros mismos al que no podemos llegar solos. Más aun porque pensamos que podemos. Pero no debemos ser persuadidos, convencidos o hipnotizados por otros. Debemos aprender y debemos ver mucho sobre nosotros mismos, hacer todo lo posible para que este nuevo conocimiento sea aplicado fructífera e imparcialmente en el grupo de trabajo.

Como un ejemplo de la clase de cosas que podemos aprender de esta manera y no por nosotros mismos es lo que se llama nuestra “característica principal”. También, de cualquier manera emocional y práctica, nuestro “tipo” y “centro de gravedad”. Y cuando aprendemos estas cosas sobre nosotros es que empezamos a aprender las de otros, y podemos empezar a ayudar a otros que nos piden ayuda. Una razón por la que aprender de esta manera sea tan eficaz es que necesariamente no creemos lo que alguien nos dice, y esto es bueno, pero cuando vemos que tantas diferentes personas están intentando decirnos algo muy similar, y cuando esto es hecho con sinceridad y bondad, debemos empezar a tomar en serio lo que ellas están diciendo sobre nosotros o abandonar antes que veamos algo sobre nosotros que realmente no queremos ver. Si no queremos verlo, no estamos listos para ello y no podemos ir más allá hasta que lo estemos.

Es necesario encontrar a otros con quienes podemos aprender, y eso se logra mejor intentándolo. Mantén tu meta en mente (y si tu meta es incierta para ti, sigue intentando formularla) y ve si tus esfuerzos por lograr tu meta son ayudados estando con el grupo. Haz preguntas, pide ayuda y evalúa los resultados. Participa: involúcrate y sé activo en el grupo, tus ejercicios, técnicas, reuniones y así en adelante. Ante todo, intenta recordarte cuando te enfrentes con decisiones, sé verdadero contigo mismo.

John Raithel

Traducido por Carlos Rivera <carlosriverco@gmail.com>