Día 2 – Lectura



¿Quién soy?
La Consciencia Testigo no solo es la identidad profunda, sino también un proceso lleno de amor.
No requiere de esfuerzo ni es un nuevo trabajo a incorporar. No hay que rechazar ni favorecer nada. Se trata de desplegar esta dimensión atestiguadora que no se involucra mientras observa la película mental.
Observamos con aceptación al momento presente, con mirada atenta llena de PRESENCIA, para liberar los condicionamientos mentales.
Se trata de ver las cosas tal como son y comprender la naturaleza profunda de lo que está ocurriendo.
Aula del Yo Profundo

Durante todos estos días de proceso atencional, nos hemos entrenado en la observación y en el proceso de "hacer silencio" en nuestro interior, a través de la práctica meditativa y la auto observación. Hoy eres un espectador *activo*de tu vida, sentado en la butaca de tu propio cine –observando la propia película- llena de pensamientos, emociones, recuerdos, imágenes, sueños, anhelos…-
Hemos salido una y otra vez de la identificación con nuestros pensamientos y emociones para situarnos en el **Testigo** transpersonal que contempla a la mente pensante y sintiente.

La conciencia Testigo es, por tanto, algo distinto de los contenidos mentales, no la podemos mirar porque es el *sujeto primordial*que solo observa y no puede ser observado, en tal caso dejaría de ser “sujeto veedor” para ser “objeto visto”, pero sí podemos experimentarla y esto lo hacemos cuando estamos en **PRESENCIA**.

Esa conciencia testigo no es nada concreto que puedas ver, sino una inmensa sensación de Libertad -la Vacuidad pura- en la que emerge el mundo manifiesto. Tú eres esa Libertad, esa Apertura, esa Vacuidad y no cualquier cosa que emerja en ella.
Ken Wilber

Al aprender a desplegar la Conciencia Testigo empiezas a encontrarte contigo, puesto que empezarás a verte, reconocerte con honestidad y, en consecuencia, a quererte tal cual eres.

Un testigo mira y observa objetivamente. Se mantiene en pie, viendo la situación, pero sin identificarse con ella para simplemente ver qué pasa. Un testigo no sería tal si emitiera juicios de valor o interpretara la realidad, por eso decimos que **el testigo es neutro** y jamás juzga,en todo caso observa la parte de lamente que juzga.
El testigo hace referencia a nuestro nivel de consciencia, por tanto, implica una manera distinta de “educar a la mente”. Por ello, devenimos cada vez más conscientes de cada experiencia y del momento presente, aminorando la fuerza que puedan tener las sensaciones provocadas por la incertidumbre del futuro o bien por el apego a figuras o espacios del pasado.

Refinemos la atención y discernamos: no se trata de vivir sin tener pensamientos, ya que esto es imposible, se trata de tomar conciencia de ti y del mundo que te rodea. Se trata de saber **quién eres de verdad**. En bucear por el fondo más profundo de tu ser.
¿Qué me está pasando? ¿Para qué estoy sintiendo esto? ¿Por qué he reaccionado así?

Seguramente éstas y muchas otras preguntas y reflexiones has hecho durante mucho tiempo y seguro, en estos días de *navegación de 21 días por tu interior.*
La conciencia testigo te ayuda a darte cuenta de que, tomando perspectiva y observando con atención **comprendes que no eres lo que te pasa**.
Entonces, **¿quiénes somos realmente?**
Generalmente vivimos la vida totalmente identificados con nuestra biografía y experiencias pasadas. Es normal que así sea. Pero a poco que tomas la decisión de indagar en tu interior, te vas dando cuenta que respondemos a esta pregunta con lo que experimentamos, **no con quien lo experimenta**.
En realidad, continua Wilber, el verdadero “desapego” consiste en *desidentificarse* del pensamiento, es decir, devenir capaz de reconocernos

como sujetos observadores y convertir al pensamiento e incluso al pensador (que no *el sujeto observador*que en ningún caso puede verse sí mismo) en “objeto visto”.

Lo único que no cambia es el observador de lo que cambia.

Esta “separación” conlleva la distancia suficiente entre nuestra *conciencia testigo*y el proceso mental, como para equilibrar y dar mayor armonía a nuestra vida cotidiana. Un entrenamiento por el que se convierten las “reacciones” automáticas, en “respuestas” voluntarias y conscientes.
Si aprendes a desarrollar la conciencia testigo, vas a poder tener un equilibrio interior que te permitirá solventar situaciones, tanto contractivas como expansivas, y a tomar cada cosa en su justa medida.

Sabrás dar al botón de “stop” y ser testigo de lo que está pasando. Te tomarás las cosas de otra forma y tu vida no dependerá de lo que te pase, sino de tu íntima mismidad.

Es esperanzador desplegar esta fuerza interior ahora, cuando estás a punto de llegar al final de este proceso atencional. Observa en tu interior y déjate sentir por este momento.

¿Quién SOY?

Un día, dos monjes Shaolin estaban practicando tiro al arco. Profundamente concentrados en su tarea, entraban en estados muy profundos de meditación.
El uno, para acertar, se identificaba con la diana, decía, «yo soy la diana».
Este se concentraba y se concentraba y, en su vida, sólo estaba el llegar a su objetivo final, para él este era el Satori, esa era su práctica, su meta, su diana mientras practicaba el tiro con arco.
El otro, decía «yo soy la flecha» y cada vez que lanzaba, se sentía más libre, más liberado.
Su sentir estaba en volar en la vida de un lado a otro, desapegado de todo, sin atarse a nada, confiando en su meta, para él esta meta era el nirvana, el sublime estado libre de todo deseo.
Y un tercero dijo: «¿Y si no fueras ni la diana, ni la flecha, sino el espacio inmutable que hay entre los dos?»
«¿Y si fueras el espacio el cual permanece inmóvil y silencioso ante toda la ilusoria acción que acontece?».
«Inmóvil y silencioso, ante el devenir, incluso ante el Satori y ante el mismísimo nirvana».
Los dos monjes se miraron y buscaron al tercero. Inmutables vieron que allí no había un tercero. Y en silencio comprendieron, que ellos eran el arco, la flecha, la diana, el silencio y la nada.
Desaparecieron en ese instante y se fundieron en la conciencia, el uno como la diana, el otro como la flecha y el tercero, inmóvil, como el arco.

En ese instante tan trascendente, apareció el maestro y gritó: «esas mentes, esas mentes», «recordad, un pensamiento, un reino, un pensamiento, un reino».
Los dos monjes, de nuevo atentos a su presente, volvieron a la práctica.

AUDIO DE INTERIORIZACION:

QUIEN SOY?

Día 2 – Preguntas de autoindagación

Te invitamos a que escribas estas reflexiones en tu ***Diario Personal del Yo Profundo.***

1. Observa tu vida e indaga ante estas preguntas:

– ¿Te has experimentado alguna vez como actor y espectador al mismo tiempo?
– ¿Qué surgió en ti?
– ¿Qué comprensiones tuviste al situarte en el testigo?

2. Tomar distancia de “nuestros personajes” no es tarea fácil, pero es posible y saludable, reflexiona:

– ¿En qué medida del 1 al 5 sueles “desidentificarte” y soltar a tu propio personaje?

– ¿Qué prácticas o vías de autocultivo sientes que te pueden permitirte vivir por más tiempo en este “nivel” de consciencia atestiguadora?

3. Cierra tus ojos y pregúntate internamente ¿Quién soy?

– Permanece en atención plena a lo que vaya surgiendo en tu interior. todo lo que surja puede ser buen material para el autoconocimiento, es decir para reconocer tu esencia, lo que no cambia.

Día 2 – Claves

1. Situarse en el Testigo nos hace consciente de que aquello que observamos no es nuestra verdadera naturaleza, vida consciente, sino la forma envolvente sujeta a crecimiento y decadencia que nos encarna.

2. La conciencia es algo distinto de los contenidos que observamos, no la podemos ver, pero si podemos experimentarla

3. El Yo Profundo, la verdadera identidad, el lugar donde Soy Uno con el Todo.

Día 2 – Propuesta de acción consciente

Dar un paso atrás

Durante este día practica el "dar un paso atrás". Eres quien observa eso que te pasa.
Es muy normal que, durante el día, las tareas que realizamos nos inviten una y otra vez a "poner el piloto automático".

Situarnos en el observador supone tomar cierta distancia y romper el hechizo de la identificación con lo que "nos" pasa, para darnos cuenta de que nosotros "no somos eso".

En realidad, este ejercicio es como si interiormente diéramos un paso atrás que nos saca de la vorágine del escenario y nos permite ver la obra de nuestra vida desde el patio de butacas. Nos recuerda que no somos lo que tantas veces creíamos ser: nuestra historia, nuestras emociones, nuestros recuerdos, nuestras dificultades…Somos quien observa eso…

Hoy ejercítate en "dar un paso atrás".

Puedes hacerlo interiormente, antes de abordar determinadas cuestiones. También puedes programar una alarma en el móvil y, cuando la oigas, detenerte y dar ese paso atrás interior que te devuelve al estado de presencia.

Considera también que, si puedes, es muy útil hacerlo físicamente. Seguro tu cuerpo te regala valiosa información al moverse.

Cuando vayas a comenzar alguna tarea, cuando cambies de escenario en tu vida porque sales o llegas a otro lugar, detente, respira y da un imperceptible paso atrás que te recuerde que tú no eres eso…

…eres quien observa eso…

