

86. **Es necesario "Despertar"**

**Para evolucionar primero hay que "*Despertar*"**

**ego**

Compilado por  
Enrique González Ospina  
Celular: 315 335 7297

*“Sólo despertando puede usted conocer el verdadero significado de esa palabra.*

*En vez de estar perdido en su pensamiento, cuando usted despierta se reconoce como el despertar que está detrás de él. El pensamiento entonces deja de ser una actividad autónoma a su propio servicio que lo posee y gobierna su vida.*

*La conciencia toma el mando por encima del pensamiento. En vez de estar a cargo de su vida, el pensamiento se convierte en el sirviente de la conciencia.*

*La conciencia es la conexión consciente con la Inteligencia del Universo. Otra palabra para designarla es Presencia: conciencia sin pensamiento.”*

*Eckhart Tolle*



## Es necesario “Despertar”

*“Despierta, alma mía.”*  
Salmo 57,8. Biblia

La idea del hombre psíquicamente “*dormido*” es muy antigua. Desde hace miles de años, mucho antes de la Grecia clásica, se nos ha dicho que el hombre está dormido y que debe “*despertar*” para poder activar estados superiores de conciencia, que es su posibilidad esencial.

Por ejemplo, ¿cuántas veces en los Evangelios se dice: “*Despertad*”, “*vigilad*”, “*no durmais*”?:

*“Despiértate, tú que duermes,  
y levántate de los muertos,  
y te alumbrará Cristo.”*  
Efesios 5,14. Biblia

Los discípulos de Cristo, aún en el jardín de Gethsemaní, cuando iba a ser capturado, dormían mientras su Maestro oraba por última vez. Este hecho lo dice todo. ¿Pero los hombres comprenden esto? Lo toman como una metáfora, sin comprender que este hecho debe ser comprendido al pie de la letra, pero no lo comprenden. ¿Por qué? Tendrían que despertar un poco para descubrir que están dormidos, pero nada ayuda ni indica que esto es posible.

En tanto que un hombre duerma psíquicamente, no físicamente, y esté totalmente sumido en sus sueños (creencias, ideologías, deseos, recuerdos... ) no puede ni siquiera sospechar que está dormido, consumido en los procesos de su mente. Es tal la profundidad de su sueño, que ni siquiera es capaz de pensar que está dormido.

*“Como ya lo he dicho, el hombre, tal como es, tal como la naturaleza lo ha creado, puede devenir un ser consciente de sí-mismo. Creado con este fin, nace para este fin. Pero nace entre dormidos, y naturalmente cae a su vez en su*

*sueño profundo justo en el momento en que debería comenzar a tomar conciencia de sí-mismo.”*

Gurdjieff

Todo colabora para que el niño sea amaestrado, domesticado, para que sea como al sistema le conviene: la imitación que hace el niño de los adultos, la llamada “*educación*”, las ideologías dominantes, la “*cultura*” del poder dominante, las conductas de rebaño de la sociedad, los medios de comunicación al servicio de los grandes intereses...

Y cuántos esfuerzos son necesarios más tarde para “*despertar*”; y cuánta ayuda se necesitará cuando se hayan acumulado miles de hábitos, físicos y mentales, que compelen al sueño. Algunos se libran de esto muy raras veces. En la mayoría de los casos, cuando un hombre es todavía un niño, ya ha perdido la posibilidad de despertar; vive toda su vida en el sueño y muere en el sueño. Aún un Jesuita tan reconocido como Anthony de Mello lo dice así:

*“Espiritualidad significa despertar. La mayoría de las personas están dormidas, pero no lo saben. Nacen dormidas, viven dormidas, se casan dormidas, tienen hijos dormidas, mueren dormidas sin despertarse nunca. Nunca comprenden el encanto, la belleza y el misterio de esto que llamamos la existencia humana.”*

A. de Mello

La persona psíquicamente dormida siempre está en contacto con sus sueños (ilusiones, fantasías, ideas, propósitos, anhelos...), por lo cual nunca percibe la realidad tal como es, ignorando que toda “*forma*” de la realidad oculta el misterio de lo eterno.

## **Dos estados simultáneos de sueño**

Recordemos que al ser humano le son posibles 6 estados de conciencia:

6. Conciencia pura
5. Conciencia objetiva
4. Conciencia de sí-mismo
3. Estado de “*vigilia*”
2. Estado de sueño físico, con sueños

## 1. Estado de sueño físico, sin sueños

La humanidad se encuentra en el tercer estado, en el mal llamado “*estado de vigilia*”, que es el estado del “*soñar despierto*”, estado de sonambulismo. Cuando el hombre despierta de su sueño físico se sumerge de inmediato dentro de la condición llamada “*identificación*”. La *identificación* es la esencia del tercer estado de conciencia, sin conciencia de nada, identificado con todo, y ante todo identificado con su amado “yo”. En este estado podríamos decir, que hay 2 situaciones de sueño, simultáneas y coexistentes:

1. La Esencia profunda del ser humano está dormida, desde niño, porque la máscara de la “*personalidad*” se impone sobre ella.
2. En edad adulta el hombre no es consciente de sí-mismo, no es consciente de la realidad del momento presente, no es consciente de nada. Vive “*identificado*” con todo, interno y externo, en un estado de “*sueño despierto*”, con su cuerpo Aquí, su vida Ahora, y su mente perdida en el pasado, el futuro y en los pensamientos egocéntricos.

Para transitar del estado tres al estado cuatro, del estado de vigilia al estado de conciencia-de-sí-mismo, primero hay que “*Despertar*”, y éste es el tema de este artículo.

Y, ¿cómo llegó el hombre a esta situación infortunada de sueño psíquico? Veamos.

## **La Esencia de la energía es la evolución**

La hipótesis que venimos promoviendo desde hace varias décadas, a partir de hechos científicos y verdades místicas, afirma que la Conciencia se manifestó mediante el Big bang, hace 13.700 millones de años. El Big bang es un hecho, no una idea filosófica ni una especulación mística. La Astronomía, la Cosmología, la Tecnología y la Física Cuántica lo corroboran.

¿Qué sucedió en el Big bang? Que una partícula de algo desconocido, infinitesimalmente pequeña, sometida a una inconmensurable presión y temperatura... estalló. Entonces, en un infinitesimal instante, creó toda la energía actual del Universo, absolutamente TODA, totalidad energética que no

puede ser aumentada ni destruida, pero puede ser *transformada*, y en esa potencial transformación radica la posibilidad de la evolución de TODO, porque TODO está constituido por energía.

¡La realidad de este instante es la “*forma*” que toma la energía... en este instante!

Tan inconmensurable masa de energía puede evolucionar, cambiar de “*forma*”, pero no puede ser creada ni destruida. Es infinita, pero no eterna, porque empezó, fue creada por la Conciencia absoluta en el Big bang. La Conciencia se manifestó como energía. La energía es la primera “*forma*” de la Conciencia y contiene en sí el potencial de la evolución, del cambio de “*forma*”, de la creación de todo, porque según la bellísima fórmula de Albert Einstein:

$$E = m c^2$$

Donde *E* es la energía, *m* es la masa y *c* es la velocidad de la luz. Entonces, la energía es masa, y la masa es energía. Todas las “*formas*” materiales son energía, que vibra, que se mueve, que cambia.

La energía es la primera “*forma*” de la Conciencia y contiene en sí el potencial de la evolución. Ese potencial, esa propensión a evolucionar, es la *Esencia* de la energía, el reflejo de la Conciencia, “*el Espíritu de Dios*”. Esa es la Esencia del universo material, oculta en todo.

¡Este hecho explica por qué todas las Escuelas de Sabiduría -Yoga, Zen, Tao, Sufismo, Cuarto Camino- afirman que la Verdad está oculta en todas las “*formas*” de la realidad manifestada!

¡La Verdad está oculta en la realidad que sucede, Aquí, Ahora!

## **Cada criatura evoluciona según su Ser**

Nadie permanece como es, todo cambia de instante en instante. Es “*La ley de la impermanencia*”. Nada es, porque todo cambia en cada instante. Todo está siendo, pero nada es. El proceso de la creación nunca termina, está sucediendo, de instante en instante. Esa es la esencia de la energía primordial, evolucionar, transformarse de una “*forma*” en otra “*forma*”. Toda “*forma*”

material es instantánea, porque su esencia es energía *vibrante*, aunque los ojos no puedan percibir este flujo de energía y “*formas*”.

De manera que la energía fue creada, tuvo un principio, y empezó imbuida de la cualidad del cambio, cuyo poder creó todo el Universo material: las partículas subatómicas, los átomos, las moléculas, las células, las neuronas, su cerebro, su cuerpo... todo en un perpetuo proceso evolutivo, sin pausa. Su cuerpo contiene la historia del Universo. Su cuerpo empezó en el instante mismo del Big bang, porque su energía actual fue creada en ese instante. En este estricto sentido, su cuerpo es un reflejo de la Conciencia absoluta, porque TODO empezó ahí.

Esta fuerza inherente de la energía, que incesantemente modifica todas las “*formas*” de todas las cosas, es la *Esencia* de TODO. Es la actitud permanente al cambio de todo lo existente. Nada permanece como es. Es el potencial evolutivo que subyace en toda criatura, dependiendo de su Ser. Es el principio creador implícito en toda forma material, y evoluciona según el Ser de la criatura.

El renacuajo evoluciona, según su Ser, hasta la ranita. La oruga evoluciona, según su Ser, hasta la mariposa. El carbón subterráneo, en condiciones de presión y temperatura, evoluciona según su Ser hasta ser un diamante. La semilla de un durazno se convierte en arbustico, árbol, flor, durazno, semilla. El vapor de agua se convierte en nube, la nube en agua y el agua riega a la madre Tierra. Nada permanece como es. Todo cambia. Todo tiene sentido. Hay una Inteligencia cósmica tras el perpetuo cambio.

¿Y el niño? El cerebro del niño recién nacido puede evolucionar, según su Ser, hasta la conciencia de sí-mismo... luego, hasta la conciencia objetiva... luego, hasta “*el estado de Buda*”... Esa propensión a la evolución hasta la Conciencia pura, es la *Esencia* del niño. Pero, ¿por qué el niño no evoluciona en forma natural, si ese es su potencial y su destino, según su Ser?

## **Esencia y personalidad**

El hombre está constituido por dos partes: esencia y personalidad. La esencia en el hombre es lo que le pertenece; la personalidad es lo que no le pertenece. Lo que no le pertenece significa: lo que le ha venido de afuera, lo que él ha aprendido, las imágenes de su pasado grabadas en su memoria

episódica, las huellas de sus sufrimientos grabadas en su *“cuerpo del dolor”*, todas las palabras y todos los movimientos que le han sido enseñados, todos los sentimientos creados por imitación, los contenidos de sus actitudes, sus rasgos emocionales, sus conductas reactivas frente a las exigencias de la vida...

Todo esto es *“lo que no le pertenece”*, todo esto es la *personalidad* adquirida, su estrategia para sobrevivir en medio de la selva de la humanidad, su armadura de acero para defenderse de la sociedad, porque en este sistema *“el hombre es un lobo para el hombre”*.

Desde el punto de vista de la psicología ordinaria, en Occidente, la división del hombre en esencia y personalidad es poco conocida y difícilmente comprensible. Sería más exacto decir que la psicología lo ignora todo acerca de esta división, pero es un tema central en las Escuelas de Sabiduría de Oriente y hay huellas claras en algunas religiones:

*“Irá andando y llorando el que lleva la preciosa semilla.”*  
Salmo 126,6. Biblia

*“El que siembra la buena semilla es el Hijo del Hombre.”*  
Jesucristo. Mateo 13,37. Biblia

*“Nacen las cosas y entran en la existencia, pero desde allí las vemos regresar a su reposo.”*

*Mira todo lo que florece: cada una vuelve a su raíz.”*  
Lao Tse. Tao Te Ching XVI

Un niño no tiene todavía personalidad. Él es lo que realmente es. Es esencia, potencial puro, posibilidad evolutiva en forma de semilla humana. Un niño es una semilla. Sus deseos, sus gustos, lo que quiere y lo que no quiere expresan su ser real tal cual es.

Pero tan pronto interviene la *“educación”* del niño, la personalidad comienza a crecer y la esencia se apacigua, se *adormece*. La personalidad se forma bajo la acción de la educación, de la cultura, de la civilización, y en parte

por el hecho de la involuntaria imitación de los adultos por el niño mismo. Entonces, la personalidad se va acrecentando y la esencia se adormece.

La esencia es la verdad en el hombre; la personalidad es la mentira. Pero a medida que aumenta la personalidad, la esencia se va manifestando más y más raramente, más y más débilmente, hasta que se *duerme*. Muy a menudo ocurre que el desarrollo de la esencia de un adulto muy intelectual, muy culto, se detuvo en el nivel de desarrollo de un niño de 5 años. Esto significa que nada de lo que vemos en él le pertenece; lo que le pertenece, lo que le es propio, su esencia, se manifiesta sólo en sus instintos y en algunas emociones simples. Su esencia está dormida. Debe "*Despertar*".

Es evidente que la Esencia viene de lo Eterno. En términos religiosos, es el Espíritu presente en todo el Universo, es la raíz más profunda en todas las "*formas*" manifestadas, incluido su cuerpo físico, es la Conciencia que es la Fuente de todo. Hace 2.000 años San Pablo lo dijo a su manera, pero el pueblo cristiano no comprende la profundidad de este mensaje:

“¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros... ?”

I Corintios 6,19. Biblia

Tal Esencia se manifiesta sin obstáculos hasta los 4-5 años de edad. Entonces la personalidad comienza a cubrir la Esencia, tal como la ostra cubre la perla, y se hace cargo del individuo durante muchos años.

Rápidamente la sociedad, la cultura y la educación toman posesión de la mente del niño, y empieza a surgir el tercer estado de conciencia, el mal llamado "*estado de vigilia*". Ahora, el joven es sólo personalidad, sólo ego, sólo "*yo*", durante años, hasta que tal vez descubra la extraña situación en que se encuentra, sufriendo y causando sufrimiento, viviendo sin un sentido digno, ignorando sus posibilidades internas, consumiéndose en la frivolidad de la moda.

¡La esencia duerme!

## El mal llamado “estado de vigilia”

El tercer estado de conciencia para el ser humano es el mal llamado “estado de vigilia”, hasta el cual lo conduce la naturaleza, el Universo, y ahí lo abandona a su propio destino, provisto de:

- Cuerpo, emoción y mente pensante.
- Un muy bajo estado de *atención*, denominado “*darse cuenta*”, de origen biológico, cerebral, y orientado hacia afuera.
- Su naturaleza esencial es la “*identificación*” con todo, especialmente la obsesiva identificación con su amado “yo”.

Este estado surge cuando el hombre despierta de su sueño físico y en ese mismo momento se sumerge dentro de la condición llamada “*identificación*”, en la cual él no es él, sino que él es todo con lo cual se identifica, interno y externo. La identificación es la esencia del tercer estado de conciencia. En este estado, el hombre no tiene conciencia de nada, no es consciente de nada, ni de sí-mismo. Se pierde en cualquier cosa que esté haciendo, sintiendo, pensando o sucediendo.

Por estar el hombre perdido, inmerso en todo, no consciente de sí-mismo, no *Presente* en sí-mismo, no *Atento* a sí-mismo, no *Despierto* en sí-mismo, a esta condición humana, el tercer estado de conciencia, se le suele denominar el estado de “*soñar despierto*”, como un sonámbulo, del cual se puede “*Despertar*” mediante ciertos exigentes esfuerzos interiores. Estos esfuerzos, inteligentes, voluntarios y conscientes, constituyen lo que se denomina “*El Trabajo Interior*”.

El hombre en este estado es considerado, no como el hombre real sino como una máquina, programada por el Universo, sin conciencia, sin unidad interior, sin una individualidad, accionada y manipulada por fuerzas externas mediante estímulos sensoriales que activan los procesos cerebrales, igual que un títere es movido por el titiritero.

¡En este estado el hombre vive como un sonámbulo satisfecho! ¡Pero está dormido!

Para la mayoría de las personas, este concepto de “*soñar despierto*” no tiene ningún sentido. Sostienen firmemente que una vez que “*despiertan*” son seres responsables, amos de sí-mismos, plenamente conscientes, y decirles que no lo son les parece una estupidez.

Es casi imposible convencer a tales personas de que se engañan, porque sucede un proceso psíquico muy curioso: en cuanto se le dice a alguien que no es realmente consciente, se activa un mecanismo dentro de él que le “*despierta*” por un momento, siente su Presencia Aquí, Ahora, por un instante, y responde indignado “*pero si yo soy totalmente consciente*”. Debido a este truco de la naturaleza, deviene consciente por un momento.

Así, se mueve del tercer estado de conciencia al umbral del cuarto estado, la conciencia de sí-mismo, responde al reto defensivamente, e instantáneamente se duerme otra vez, cae nuevamente en estado de identificación con todo, convencido de que es un ser totalmente *Despierto, Atento, Consciente, Testigo* de sí-mismo.

Esta es exactamente la reacción que Platón describió en su relato de los prisioneros en la cueva. Supongamos, dice Platón en su *República*, que uno de los prisioneros de la cueva, cuya única impresión de la realidad se deriva de las sombras que se reflejan en las paredes, escapara al mundo exterior. Supongamos que en una actitud benévola regresara y les contara a los otros prisioneros acerca de la luz y del mundo diverso que se encuentra más allá de la prisión. Supongamos que afirma que todas las cosas que siempre han visto son únicamente sombras. ¿Aceptarían ellos esta noción de la realidad? ¡Absolutamente no!

## **Es difícil “*Despertar*”, pero es posible**

El hecho es que el hombre, en el tercer estado de conciencia, está en una situación de la cual es difícil escapar. No reconoce este estado como un “soñar despierto”, no puede verse como un sonámbulo, no tiene ni la menor noción acerca de su Esencia dormida, no comprende el significado gravísimo de la *identificación* con todo. Si alguien le dice que no es consciente, responde que es consciente y, por un “*truco de la naturaleza*”, es consciente de sí-mismo por un instante... y retorna de inmediato a su estado de identificación con lo que siente, con lo que piensa, con lo que hace, con lo que sucede, con su amado “yo”, con todo.

Es como un hombre rodeado de espejos distorsionantes que le ofrecen una imagen de sí-mismo que no corresponde con la realidad. Si es gordo, le dicen que es delgado. Si es viejo, le dicen que es joven. Es feliz creyéndole a los espejos porque le evitan la tarea más difícil de todas, los procesos necesarios por conocerse a sí mismo como realmente es, sin ilusiones ni fantasías de ningún tipo.

Más aún, este hombre dormido está rodeado por gente dormida, y toda la cultura en que vive sirve para perpetuar este estado de sueño. Su ética, su moralidad, todos sus sistemas de valores, están basados en la idea de que es lícito y deseable para el hombre pasar su vida en el tercer estado de conciencia, en el cual no ha aportado nada, en vez de luchar por entrar al cuarto estado, la conciencia de sí-mismo, buscando su Ser esencial:

*“No es por sus acciones por lo cual usted se salvará,  
sino por su ser, por lo que usted es.”*

Meister Eckhart

Se desconfía de las enseñanzas que exhortan al hombre a *Despertar*, a adoptar un sistema de valores basado en los *niveles del ser* en lugar de las posesiones materiales. Es necesario, en la dirección de la evolución, transitar del tener al Ser. La Vida profunda, la Vida Real, no necesita *tener*, necesita *Ser...* en profundidad.

## **Es necesario dividir la atención. El recuerdo de sí**

La necesidad del hombre por conquistar el cuarto estado de conciencia depende de si ha experimentado este estado o no lo ha sentido. Si ni siquiera sabe que éste existe, lo deseará tanto como un pájaro que nace y se cría en una jaula, que no sabe lo que es la libertad y no la desea, no la busca, porque todo está bien.

Pero, si una persona tiene cierta sensibilidad existencial, puede en cualquier momento experimentar el cuarto estado como resultado de alguna emoción religiosa, bajo la influencia de una obra de arte, en el éxtasis del amor sexual, en situación de gran peligro, o en momentos de una profunda soledad y desolación como le sucedió al suscrito autor de este artículo. Esta vivencia, a los 12 años de edad, es la que me tiene aquí, escribiendo esto.

En estas circunstancias, se dice que él “*se recuerda a sí-mismo*”, expresión utilizada por Gurdjieff, que no describe enteramente el cuarto estado, pero es una buena forma de decirlo. Otros Maestros lo describen como “*estar despierto*”, “*estado de Atención*”, “*estar Presente*”, que son sinónimos. Todas significan lo mismo, el umbral del cuarto estado.

El recuerdo-de-sí es una cierta separación de la conciencia respecto de cualquier cosa que el hombre esté haciendo, pensando o sintiendo. Esto es simbolizado por una flecha de dos cabezas que sugiere dividir la atención en dos. P.D. Ouspensky, exégeta de Gurdjieff, lo explica así:

*“Yo hablo del recuerdo de sí, en lo que se refiere a la división de la atención: siendo ésta su rasgo característico. Me la represento de la siguiente manera: cuando observo algo, mi atención está dirigida hacia lo que observo.*

Yo  el fenómeno observado.

*Cuando al mismo tiempo trato de recordarme a mí mismo, mi atención está dirigida a la vez hacia el objeto observado y hacia mí mismo.*

Yo  el fenómeno observado.

*Habiendo definido esto, vi que el problema consistía en dirigir la atención sobre uno mismo sin permitir que se debilite o se eclipse la atención dirigida sobre el fenómeno observado. Más aún, este “fenómeno” podría estar tanto dentro de mí como fuera de mí.”*

P.D. Ouspensky

En este estado, que es un estado “*Despierto*”, Atento, Presente, la atención está dividida y mantenida en dos focos. El *observador* y la *observación* de eso, sea lo que sea. El actor y la acción. El *Testigo* de eso, y eso. Surge una objetiva conciencia de sí-mismo, en su primera instancia.

Surge un sentimiento de estar fuera separado de los confines del cuerpo físico. Hay una sensación de separación, un estado de no-identificación. Una sensación nítida de espacio psíquico entre el observador y lo observado. Surjo

de la nada. Aparezco como un Ser que existe, Aquí, Ahora, separado de todo, observando todo, interno y externo.

Este es el estado “*Despierto*”, que permite abrir la puerta del cuarto estado de conciencia, para penetrar e iniciar la indagación del gran misterio: ¿Quién soy? ¿Qué soy? Así se inicia el conocimiento de sí-mismo, que es “*el principio de toda sabiduría*” según Sócrates.

¡La Esencia dormida empieza a *Despertar!*

Ahora, comprendida la necesidad de dividir la atención, una parte hacia sí-mismo y otra parte focalizada en el objeto de la observación, debemos responder a una pregunta fundamental: ¿Qué hago con la atención aplicada a mí-mismo, a mi propio ser?

## **¿Qué es la identificación?**

La identificación es el estado interno de la persona que vive en el tercer estado de conciencia, en el estado de vigilia.

La identificación con algo o alguien es la pérdida absoluta de la libertad interior, porque el Ser se disuelve en ese algo o alguien.

Es vivir sintiendo que soy “eso”, la cosa con la cual me identifico. La persona se identifica con todo lo que llama su atención, sus pensamientos, sus deseos, su imaginación...

En el tercer estado de conciencia el hombre está siempre en estado de identificación; sólo cambia el objeto de su identificación. Se identifica con un pequeño problema que encuentra en su camino y olvida completamente las grandes metas que se propuso.

Se identifica con su pensamiento y olvida todo lo demás. Se identifica con su emoción, con un estado de ánimo, y olvida otros sentimientos más profundos.

La identificación es nuestro más terrible enemigo porque penetra por todas partes. Nos identificamos con los procesos del cuerpo, con los procesos emocionales y con los procesos de la mente. Y nos es tan difícil liberarnos de

este estado porque nos identificamos fácil y muy rápidamente con lo que nos interesa, con los estímulos que capturan nuestra atención, que está orientada hacia afuera.

Hay un error en su mirada.

Es indispensable *ver* la identificación en nosotros mismos, para lo cual necesita abrir su atención en dos: hacia sí-mismo, para observarse, y hacia el objeto de la identificación.

Pero aquí hay un hecho existencial porque al abrir su atención en dos, se separa internamente del objeto de la identificación... con lo cual se ha roto la identificación.

La percepción de la identificación es un proceso interno que requiere atención, sensibilidad, objetividad y amorosidad por el proceso mismo.

Pero la dificultad en la lucha contra la identificación se acrecienta aún más por el hecho de que cuando la persona la nota, la mira como una cualidad excelente de su "*personalidad*", y le asigna los respetables nombres de "*entusiasmo*", "*pasión*", "*inspiración*", "*carácter*", etc.

La gente considera, inconscientemente, que puede hacer un buen trabajo, en cualquier terreno, sólo en estado de identificación. En realidad esto es una ilusión, porque en tal estado el hombre no "*hace*" nada, no puede "*hacer*" nada, porque todo le sucede, aunque sea eficaz.

Para "*hacer*" tiene que Ser, tiene que estar Presente, Despierto, y el hombre común es una máquina biológica, programada por la naturaleza para actuar reactivamente.

Entran los estímulos por los sentidos, activan sensores en cada uno, se producen sensaciones, las sensaciones se transforman en impulsos eléctricos, vía sistema nervioso de cada sentido se transmiten al cerebro, y el cerebro al fusionar todos los impulsos eléctricos con los contenidos de las redes neuronales... produce la percepción de eso, de eso que produjo el estímulo inicial.

El hombre es una máquina biológica, reactiva, cuyo cerebro está programado por el Universo para pensar y reaccionar, desde el estado de

identificación. El Universo creó al hombre hasta ahí, y ahí lo abandonó para que asuma su suerte y su destino.

Una persona que se identifica es incapaz de “*recordarse de sí-mismo*”. El hombre identificado no es más que una cosa, eso. Aún no es un “ser humano”, aunque piense, porque carece de *Presencia* interior, carece de individualidad, carece de unidad interior, carece de compasión... y le sobra un ejército de “yoes” repulsivos.

El estado de identificación es la negación absoluta del estado de *Presencia* interior, Aquí, Ahora, percibiendo la realidad tal como es en este instante.

*“El Zen no es un sofisticado arte de vivir.*

*Consiste sencillamente en vivir, siempre en la realidad,  
en su exacto sentido.”*

Shunryu Suzuki

Mientras un hombre se identifique es esclavo de todo lo que le sucede.

Con el *Despertar* se inicia la ruptura con el estado de identificación.

La libertad significa, ante todo, liberarse de toda identificación.

El *Ser* y la identificación son excluyentes.

Es necesario *Despertar*... para empezar a *Ser*.

Tengamos claro que en el estado enajenado de identificación no existe la conciencia de sí, la *Presencia* interior, el Testigo del suceder, nada de eso existe. La persona es mentalmente la cosa con la cual se identificó. No es ella, como una individualidad. Es la cosa.

Es un hecho que los seres humanos vivimos identificados con todo: mi carro, mi casa, mi pareja, mi familia, mi país, mi Dios, mi dinero, mis joyas, mis zapatos, mis cosas...

Me identifico no sólo con cosas externas, sino también interiormente con mis creencias, deseos, conocimientos, recuerdos, experiencias...

Emocionalmente la situación es más compleja porque, inconscientemente, me identifico con *mi ira*, con *mi miedo*, *mi sufrimiento*, *mi ansiedad*, *mi codicia*, *mi carácter*, *mis obsesiones*, *mi futuro*, *mi éxito*...

Una persona en estado de ira, es sólo ira, toda ella es pura ira. Es eso. En estado de codicia es sólo codicia, mental y emocionalmente codicia pura, miedo puro, sufrimiento puro. Es el estado de enajenación, cercano a la demencia.

Lejos de sí-misma, abandonado todo atisbo de conciencia, olvidada de su Ser y de su Esencia dormida, la persona se ha convertido en eso. La persona ya no es él, sino eso.

La palabra identificación significa que usted es la cosa, estado o evento al cual se ha apegado. Peor aún, usted se ha disuelto en eso, usted es eso.

En ese estado usted no existe como un Ser humano, como una individualidad, pero sucede, y se manifiesta en su amado "yo".

El apego es una patología de la libertad, y la libertad es la disolución de toda identificación, mediante la observación pura, la comprensión pura, sin un solo pensamiento.

Para descubrir el secreto de la Vida es necesario disolver todo apego, toda dependencia, toda autoridad, toda identificación, disolverlo en la nada, que es su origen.

Es necesario "*Despertar*"... para Ser.

## **Procesos para "*Despertar*"**

1. Regrese a la sensación de su cuerpo exterior.

El cuerpo que usted puede ver, tocar y sentir, es su cuerpo exterior, la "*forma*" externa que puede ser percibida por sus sentidos, un delgado velo hecho de energía, que oculta otras "*formas*" más profundas.

Bajo él yacen otros cuerpos invisibles (células, moléculas, átomos, partículas...) que, a su vez, ocultan al Ser, a la Vida no manifestada, a la Realidad, a la Conciencia, al Misterio oculto en todo.

A través de todos estos cuerpos, externo e interiores, usted está unido inseparablemente a la Realidad profunda de su Ser, a su Esencia fundamental, sin nacimiento, sin muerte, eternamente presente. A través de sus cuerpos interiores usted es uno con Dios, con la Conciencia, por siempre.

*“Todo tu cuerpo estará lleno de luz.”*  
Jesucristo. Mateo 6,22. Biblia

Por ahora, posiblemente usted no pueda percibir sus cuerpos internos, pero sí puede *sentir* su cuerpo exterior hecho de carne y sangre. Entonces, muy frecuentemente dirija su atención a este cuerpo, manténgala ahí y siéntalo, sienta la sensación de su cuerpo, su masa, su peso, su volumen, su “*forma*”, su posición, su movimiento, sienta su cuerpo... siéntalo... siéntalo... usted está Presente... Despierto... sin pensar.

## 2. Regrese a los sentidos.

Nuestra vida es siempre esta vida, tal como es. Nuestros comentarios personales acerca de esta vida son la causa de todas nuestras dificultades. Lo que usted piensa de la vida es lo que crea sus problemas internos.

Si no estuviéramos excluyendo nuestros sentidos del oído, la vista, el olfato, el gusto y la sensación propioceptiva de percibir nuestro cuerpo, no podríamos sentirnos molestos ni sufrir, porque estaríamos en el Presente, Despiertos, Atentos a todo.

Es la mente la que nos saca del Presente y nos lleva hacia pensamientos irreales acerca de la realidad, abandonando la percepción pura y directa de la realidad, tal como es.

Hay un lugar de reposo en nuestra vida, un lugar donde podemos estar para vivir bien. Ese lugar de reposo -el estado de serenidad, lucidez, gozo, dicha- está sencillamente Aquí y Ahora: viendo, oyendo, tocando, oliendo, gustando nuestra vida tal como es, porque es así. Podríamos agregar a esta lista el pensar, pero entendido como un pensamiento puramente funcional y no egocéntrico basado en el temor y el apego.

Una vida que funciona se apoya en estos 6 pilares: los cinco sentidos y el pensamiento funcional. Cuando la vida descansa sobre estos 6 soportes, no hay problema ni perturbación que pueda alcanzarnos. Entonces, muy frecuentemente dirija su atención a sus sentidos, a uno de ellos o a todos, manténgala ahí, abra sus sentidos a la totalidad... abra sus sentidos... ábralos... sin pensar... usted está Presente... Despierto...

De este estado de conciencia emergen procesos adecuados de pensamiento funcional, acción y creatividad.

### 3. Regrese a su respiración.

La respiración es un flujo continuo, que no depende de su "yo". En realidad, su "yo" no está respirando, porque su "yo" no es necesario; pero su Ser está siendo respirado. Está dormido profundamente, y la respiración continúa; está inconsciente, y la respiración continúa; está en coma, y la respiración continúa. *Usted* no es necesario, su "yo" no es necesario. Respirar es una propiedad de su Ser, no de su "yo".

No puede vivir sin la respiración. De modo que respiración y vida se han vuelto sinónimos. Respirar es un mecanismo de la vida, y la vida está profundamente relacionada con respirar. Pero también la respiración es un puente entre su Ser y su cuerpo, lo enlaza con su cuerpo, lo conecta con su cuerpo, lo relaciona con su cuerpo.

Pero la respiración no es sólo un puente a su cuerpo; es también un puente entre su Ser y el Universo. El cuerpo es el Universo que ha venido a su Ser. Su cuerpo es parte del Universo: cada célula, cada molécula, cada átomo... Es el acercamiento más próximo al Universo. Su cuerpo es un reflejo del Universo. La respiración es el cuerpo. Si se rompe el puente, ya no está en el Universo. Entra en alguna dimensión desconocida, que no pertenece al espacio ni al tiempo.

El Universo, su cuerpo y su respiración es un todo. Si puede hacer algo con la respiración, puede trascender el tiempo y el espacio, que son propiedades de esta dimensión. Si puede hacer algo con la respiración estará en este mundo, porque la respiración es el cuerpo, y también más allá de él, porque la respiración es energía, conciencia.

Entonces, muy frecuentemente focalice su atención en la respiración, manténgala ahí, y acompañela con su atención cuando entra y cuando sale... cuando inhala y cuando exhala... cuando entra en su cuerpo y cuando sale de su cuerpo... sin modificarla... sin pensar... al inhalar sienta su abdomen expandiéndose ligeramente... al exhalar sienta su abdomen contrayéndose ligeramente... sin pensar... usted está Presente... Despierto... respirando conscientemente...

#### 4. Entre en el Ahora desde donde esté.

La división de la vida en pasado, presente y futuro es obra de la mente, es un pensamiento, y en definitiva es ilusoria. Pasado y futuro son “*formas*” de pensamiento, abstracciones mentales.

El pasado sólo puede ser recordado Ahora. Lo que recuerda es una imagen de lo que sucedió en ese Ahora, y esa imagen es la que invoca Ahora. Y el futuro, cuando llega, es un Ahora. De modo que lo único que es real, lo único que llega a tener existencia instantánea, es el Ahora.

Cuando su mente está en el pasado o en el futuro, está ignorando la realidad del Ahora. En tal caso, usted es un ser enajenado: su mente en el pasado o el futuro, su cuerpo Aquí, y su vida Ahora.

Aquí, Ahora, Esto, es la única realidad. Siempre es Ahora

No se responsabiliza definitivamente de su vida hasta que se responsabiliza del contenido de *este momento*, del contenido del Ahora. Esto se debe a que en el Ahora es el único lugar donde se halla la vida.

Su vida sucede Ahora, en este instante, en este único momento, y no hay otra vida en otro lugar, en otro momento. Su vida es Ahora.

Entonces, muy frecuentemente focalice su atención en el Ahora... sienta que estoy-aquí-Ahora... sienta que existo-aquí-Ahora... sienta que estoy-aquí-Ahora... existo-aquí-Ahora... estoy-aquí-Ahora... soy aquí-Ahora... estoy-aquí-Ahora... soy-aquí-Ahora... sin pensar... usted está Presente... *Despierto*... sintiendo su propia Presencia... sintiendo su existir... sin pensar...

## Recuerde por qué es necesario “Despertar”

Recuerde que la naturaleza del tercer estado de conciencia, del estado de vigilia, es la *identificación*.

En este estado, si usted está iracundo, usted es la ira, *sólo* ira. ¿Cómo podría observarla, si usted es eso? No podría.

Si usted está deprimido, usted es depresión, *sólo* depresión. ¿Cómo podría observarla, si usted es eso? No podría.

Si usted está mintiendo podría darse cuenta de que está mintiendo, pero no está observando al mentiroso que es usted.

De manera que no se puede transitar fácilmente del estado de vigilia al cuarto estado de conciencia, la conciencia de sí-mismo, porque la identificación se lo impide.

Pero, si usted está Presente, “*Despierto*”, sí puede iniciar la observación consciente de lo que sucede en su cuerpo, su emoción y su mente, sin cambiar nada, sin procesos racionales de ningún tipo, sin adjetivos, sin asignar significación alguna a nada.

Utilice cualquiera de los métodos sugeridos, focalice su atención, manténgala ahí, haga lo que se ha sugerido, y usted “*Despierta*”.

“*Despertar*” significa que usted está Presente, Atento, perceptivo y receptivo de la realidad.

Ahora sí puede iniciarse en la *observación* de sí-mismo, que es la naturaleza de la conciencia de sí-mismo, el cuarto estado de conciencia.

Y esta *observación* de sí-mismo es su único *hacer* que le es posible, sin cambiar nada, sin pensar.

¡La observación modifica lo observado!

## Bibliografía

- P.D. Ouspensky. Fragmentos.
- Eckhart Tolle. Una nueva tierra.
- Anthony de Mello, S.J. ¡Despierta!
- Osho. Aquí y Ahora.
- Anónimo. La nube del no-saber.
- Nisargadatta. El buscador es lo buscado.
- Krishnamurti. Vivir de instante en instante.