

# LA CONCIENCIA Y SUS CUATRO ESTADOS

Primera Cámara nivel A.

## **OBJETIVO:**

Desarrollar conciencia aplicando técnicas específicas a fin de tomar decisiones acertadas en nuestra vida.

## **INTRODUCCIÓN:**

La conciencia, como la capacidad de darme cuenta de mi realidad circundante y responder en consecuencia, es lo que nos hace humanos.

La mejor inversión está en tu consciencia. Invierte en tu consciencia. Tu consciencia es la mejor cuenta bancaria.

El hombre es un peligroso paso entre el animal y el súper hombre. Federico Nietzsche.

El viaje de la conciencia hacia la totalidad se inicia con la autoconciencia y sigue un desarrollo que llega a la autotrascendencia.

Te invitamos a emprender un viaje de autoconocimiento interior en el cual tendrás experiencias que transformarán de manera profunda tu vida. La meditación aportará el mapa de navegación y las herramientas que te permitirán afrontar los obstáculos, entender los procesos internos y encontrar respuestas que llenarán de sentido tu vida.

Vivimos en un mundo altamente complejo y cambiante sobre el cual tenemos un control limitado. El estrés que esto produce a veces nos hace olvidar que nuestra consciencia guarda las llaves de nuestro sufrimiento o de nuestra felicidad, más allá de las condiciones externas e internas.

A través de este estudio aprenderemos a recordar quienes somos en realidad, más allá de las historias que nos contamos a nosotros mismos y a los demás.

Encontraremos formas de conocer y explorar nuestra mente desde una perspectiva nueva y liberadora; aprenderemos a reconocer la riqueza que existe en el momento presente acercándonos a ese tesoro que todos poseemos y que no es otra cosa que nuestro ser más profundo, insondable y eterno, libre de ideas fijas, conceptos limitantes y sufrimiento.

El discípulo estaba con su maestro espiritual para conversar sobre aspectos de la liberación y de aquellos que la alcanzan. Hablaron durante horas.

Al final el discípulo le preguntó al maestro:

– ¿Cómo es posible que un Maestro iluminado y despierto pueda permanecer tan sereno a pesar de las terribles tragedias que padece la humanidad?

El mentor tomó entre las suyas las manos del perplejo discípulo, y le explicó:

– Tú estás durmiendo. Supóntelo.

– Sueñas que vas en un barco con otros muchos pasajeros. De repente, el barco encalla y comienza a hundirse. Angustiado, te despiertas. Y la pregunta que yo te hago es:

¿Acaso te duermes rápidamente de nuevo para avisar a los personajes de tu sueño?

## **DESARROLLO:**

De todo lo que se ha expuesto hasta este punto, la idea más importante es que, con cierto conocimiento y ciertos esfuerzos, el ser humano puede desarrollarse, puede completarse. El desarrollo del ser humano es un proceso (que no es obligatorio), y atraviesa ciertas etapas o pasos definidos. Cuando el ser humano se da cuenta de la ausencia de consciencia en su vida, este darse cuenta le da la posibilidad de adquirir dicha consciencia, y esta es la dirección en la que puede desarrollarse.

Mientras no sé de cuenta que es simplemente una máquina y que todos sus procesos son mecánicos, no podrá empezar a estudiarse, pues este darse cuenta de la mecanicidad de su vida y de su propia inconsciencia es el comienzo del estudio de sí. Por lo tanto, el estudio debe empezar de este modo: debemos darnos cuenta que no poseemos la consciencia de sí, que no podemos ser conscientes de nosotros mismos en las esferas de acción, pensamiento o emoción. Este es el primer paso.

El segundo paso es darnos cuenta que no nos conocemos, que no conocemos nuestra máquina y cómo trabaja. No nos damos cuenta qué es la consciencia y las tremendas implicaciones de esto. Casi todas las actividades del ser humano se dan con la total ausencia de su consciencia, ejemplos: Manejamos un auto, pero nuestra mente está en otro lugar, resultado: no respetamos la señal de PARE; viajamos en un bus y nos pasamos del lugar donde debíamos bajarnos; alguien nos habla y tenemos que pedirle que repita lo que dijo; leemos la página de un libro y al terminar descubrimos que debemos leerla otra vez ya que el proceso de la lectura se efectuó mecánicamente y no estábamos poniendo atención a la lectura, etc.

Consciencia es un estado muy especial de aprehensión interna que implica atención y percepción de sí. Si uno se vuelve consciente durante media hora es asombroso lo que puede ver y aprender. Hay diferentes modos de estudiar la consciencia en uno mismo. Al principio, lo primero es darse cuenta que, normalmente, uno no puede ser consciente cuando quiere. El mejor momento para darse cuenta de esto es después que usted estuvo hablando o haciendo algo. Suponga que estuvo hablando de algún negocio importante, o escribiendo una carta; entonces pregúntese: ¿En ese tiempo estuve consciente de mí mismo y de lo que me rodeaba?

Solo usted mismo puede darse cuenta si es consciente en un momento dado. Es un sentimiento absolutamente diferente, tiene un sabor emocional totalmente diferente.

Si trata de ser consciente por un momento y luego lo compara con otro momento en que no trató de estar consciente, verá la diferencia. Esto no puede describirse. En un momento usted está consciente de sí, se percibe, siente lo que siente, tiene consciencia de lo que piensa, de lo que habla, del momento, del lugar, se siente presente; en otro momento no lo está: hace cosas, habla, escribe, y no está consciente.

Solo debe recordar que debemos estudiar no solo los estados de la consciencia sino también los obstáculos para la consciencia. De modo que debemos estudiarlos, y luego eliminarlos. Todos estos obstáculos están dentro de nosotros mismos. Las circunstancias externas no pueden cambiar, hemos de tomarlas como son y cambiar interiormente en esas mismas circunstancias.

Consciencia es el atributo que permite discernimiento, comprensión de los hechos, internos y externos, aprehensión de la verdad independientemente de la lucha de los opuestos mentales. Nos permite el conocimiento de sí mismos. Nos da conocimiento íntegro de lo que es, de donde se está, de lo que realmente se sabe, de lo que ciertamente se ignora.

La consciencia es aquello que está más allá del bien y del mal. Cuando uno logra despertar la consciencia, recibe la enseñanza directamente de la Esencia, sin necesidad del razonamiento subjetivo, percibe la verdad. La manifestación de la consciencia es el conocimiento propio.

Tal como el sol ilumina, el solo, a todo este universo, así también la conciencia una sola dentro del cuerpo, ilumina al cuerpo entero. La conciencia es una prueba palpable de la presencia del alma dentro del cuerpo. En un día nublado, el sol puede no ser visible; pero, por la luz del día sabemos que está allí, en el cielo. Así también, puede ser que no seamos capaces de percibir directamente el alma, pero puesto que la conciencia está presente, sabemos que el alma también lo está. Sin la conciencia el cuerpo es simplemente una porción de materia inerte. Únicamente la conciencia hace que esa materia respire, hable, ame, elija, decida, disfrute, goce, etc.

Toda persona que alguna vez haya despertado momentáneamente, sabe muy bien por experiencia propia, que existen distintos grados de consciencia observables en uno mismo a través de:

1.- Tiempo: ¿Cuánto tiempo permanecemos conscientes?

2.- Frecuencia: ¿Cuántas veces hemos despertado consciencia hoy?

3.- Amplitud y penetración: ¿De qué era consciente?

El mejor indicador de su nivel de conciencia es cómo maneja los retos de la vida cuando llegan. En esos retos, una persona ya inconsciente tiende a volverse más profundamente inconsciente y una persona consciente más intensamente consciente. Usted puede utilizar un reto para despertar, o puede permitir que lo empuje a un sueño aún más profundo. El sueño de la inconsciencia ordinaria se convierte entonces en una pesadilla.

Si usted no puede estar presente ni siquiera en circunstancias normales, tales como cuando está sentado en una habitación, caminando por la calle, comiendo solo o escuchando a alguien, ciertamente no podrá permanecer consciente cuando algo “va mal” o se enfrenta con gente o situaciones difíciles, o con la pérdida o la amenaza de pérdida. Usted será dominado por una reacción, que en última instancia es siempre una forma de miedo, y arrastrado a la inconsciencia profunda. Esos retos son sus pruebas. Sólo la forma en que usted los resuelva le mostrará a usted y a los demás en qué punto está en cuanto a su estado de conciencia, no el tiempo que puede permanecer sentado con los ojos cerrados o qué visiones tiene.

Así que es esencial traer más consciencia a su vida en las situaciones ordinarias de vida, cuando todo transcurre con relativa facilidad. De esta forma, usted crece en poder de presencia. Eso genera un campo de energía en usted y alrededor de usted de una gran frecuencia de vibraciones. Ni la inconsciencia, ni la negatividad, ni la discordia o la violencia pueden penetrar en ese campo y sobrevivir, lo mismo que la oscuridad no puede sobrevivir en la presencia de la luz.

Eres inconsciente, aunque creas ser consciente. Esto es como ver un sueño en el cual piensas que estás caminando en la calle. Estás despierto en tu sueño, pero ese estar despierto en tu sueño es sólo parte del sueño. Eres inconsciente. Duele aceptar esto “Yo estoy inconsciente”. Pero el primer acto de estar consciente, es aceptar y percatarse que “Yo estoy inconsciente”. La aceptación y el percatamiento mismo disparan un proceso en ti.

El único pecado es la inconsciencia y la única virtud es la conciencia. Lo que no se puede hacer sin inconsciencia es pecado.

Lo que solo se puede hacer mediante la conciencia es virtud. Es imposible cometer un asesinato si eres consciente; es imposible ser violento en forma alguna... si eres consciente. Es imposible violar, robar, torturar... todo eso es imposible si hay conciencia. Solo cuando la inconsciencia predomina, en las tinieblas de la inconsciencia, toda clase de enemigos penetran en ti.

El Maestro decía: «Si hay luz en una casa, los ladrones la evitan; y si el vigilante está despierto, los ladrones ni lo intentan. y si hay gente andando y hablando dentro, y los habitantes todavía no se han quedado dormidos, no es posible que los ladrones entren, ni siquiera se les ocurre pensar en ello.»

Exactamente lo mismo ocurre contigo. Eres una casa sin ninguna luz. El estado ordinario del ser humano es el funcionamiento mecánico: Homo mechanicus. Solo tienes de humano el nombre; por lo demás, eres solo una máquina adiestrada y habilidosa, y cualquier cosa que hagas será errónea. y recuerda, digo que cualquier cosa que hagas; ni siquiera tus virtudes serán virtudes si estás inconsciente. ¿Cómo vas a poder ser virtuoso estando inconsciente? Detrás de tu virtud vendrá un gran, un enorme ego. Tiene que ser así.

Incluso la santidad, practicada, cultivada con gran trabajo y esfuerzo, es fútil. Porque no acarreará sencillez y no acarreará humildad, y no acarreará esa gran experiencia de lo divino, que solo se da cuando el ego ha desaparecido. Vivirás una vida respetable como santo, pero tan pobre como la de cualquier otro: podrida por dentro, una existencia sin sentido por dentro. Eso no es vida, es solo vegetar. Tus pecados serán pecados, tus virtudes también serán pecados. Tu inmoralidad será inmoralidad, tu moralidad también será inmoralidad.

Yo no enseño moralidad, ni enseño virtud... porque sé que sin conciencia son solo pretensiones, hipocresías. Te hacen falso. No te liberan, no pueden liberarte. Por, al contrario, te aprisionan.

Solo una cosa es suficiente: la conciencia es una llave maestra. Abre todas las cerraduras de la existencia. La conciencia significa vivir momento a momento, estar alerta, consciente de ti mismo y consciente de todo lo que ocurre a tu alrededor en una respuesta momento a momento. Eres como un espejo, reflejas. Y reflejas de un modo tan total que todo lo que se hace basándose en ese reflejo está bien hecho porque encaja, está en armonía con la existencia. En realidad, no surge en ti, no eres tú el hacedor. Surge en el contexto total: la situación, tú y todo lo demás participáis en ello. De esa totalidad nace el acto. No es tu acto, tú no has decidido hacerlo así. No es una decisión tuya, no es idea tuya, no es tu carácter. No lo estás haciendo tú, solo estás dejando que ocurra.

Es como si salieras a pasear a primera hora de la mañana, cuando el sol aún no ha salido, y encuentras una serpiente en el camino. No hay tiempo para pensar. Solo puedes reflejar, no hay tiempo para decidir qué hacer y qué no hacer. ¡Saltas inmediatamente! Fíjate en la palabra inmediatamente: no se pierde ni un solo instante; saltas inmediatamente fuera del camino. Más tarde, podrás sentarte bajo un árbol y pensar en ello: qué ocurrió, cómo lo hiciste, y te puedes dar una palmadita en la espalda por haberlo hecho bien. Pero en realidad, tú no lo hiciste; es algo que ocurrió. Ocurrió en un contexto total. Tú, la serpiente, el peligro de muerte, el esfuerzo de la vida por protegerse... y mil y una cosas más, todo forma parte. La situación total ocasionó el acto. Tú solo fuiste un médium.

Ahora bien, este acto encaja. Tú no eres el hacedor. En términos religiosos, podríamos decir que Dios lo ha hecho por medio de ti. Eso no es más que una manera religiosa de hablar, nada más. El todo ha actuado por medio de la parte.

Esto es virtud. Nunca te arrepentirás de ello. Y es un acto verdaderamente liberador. En cuanto ocurre, ha terminado. Quedas otra vez libre para actuar; no llevarás esa acción en la cabeza. No pasará a formar parte de tu memoria psicológica. No dejará ninguna herida en tu interior. Fue tan espontáneo que no dejará ninguna huella. Este acto nunca se convertirá en un karma. Este acto no dejará ninguna marca en ti. El acto que se convierte en un karma es el que no es un verdadero acto sino una reacción: algo que procede del pasado de la memoria, del pensamiento. Eres tú quien decide, quien elige. No surge de la conciencia, sino de la inconsciencia. Entonces, todo es pecado.

Todo nuestro mensaje es que necesitas una conciencia, no un carácter. La conciencia es lo auténtico, el carácter es una falsa entidad. El carácter es necesario para los que no tienen conciencia. Si tienes ojos, no necesitas un bastón para tantear tu camino, para andar a tientas. Si puedes ver, no tienes que preguntar a otros dónde está la puerta.

El carácter es necesario porque la gente está inconsciente. El carácter es solo un lubricante; te ayuda a vivir tu vida de un modo más suave. George Gurdjieff decía que el carácter es como un amortiguador, como los topes de los vagones de tren. Entre cada dos vagones hay topes; si algo ocurre, esos amortiguadores impiden que los compartimentos choquen. O como los amortiguadores de los coches: son muelles para rodar con suavidad. Los muelles absorben, los topes, amortiguan los choques. Eso es el carácter: un amortiguador de choques.

A la gente se le dice que sea humilde. Si aprendes a ser humilde, eso te sirve de amortiguador de choques. Si aprendes a ser humilde, podrás protegerte de los egos ajenos. No te harán tanto daño, porque eres una persona humilde. Si eres egoísta, te harán daño una vez tras otra -el ego es muy sensible-, así que proteges tu ego cubriéndolo con una manta de humildad. Es una ayuda, te da una cierta suavidad. Pero no te transforma.

Nuestro trabajo consiste en la transformación. Esta es una escuela alquímica. Quiero que te transformes, de la inconsciencia a la conciencia, de la oscuridad a la luz. No puedo darte un carácter; solo puedo darte penetración, conciencia. Me gustaría que vivieras momento a momento, no siguiendo una pauta que te doy yo o que te da la sociedad, la iglesia, el estado. Me gustaría que vivieras siguiendo tu propia y pequeña luz de la conciencia, según tu propia conciencia. Debes responder a cada momento. El carácter significa que tienes respuestas preparadas para todas las cuestiones de la vida, así que cuando se presenta una situación tú respondes según la pauta prefijada. Dado que respondes con una respuesta preparada, eso no es una verdadera respuesta, es solo una reacción. El hombre de carácter reacciona, el hombre de conciencia responde: asimila la situación, refleja la realidad tal como es, y actúa basándose en ese reflejo. El hombre de carácter reacciona, el hombre de conciencia actúa. El hombre de carácter es mecánico, funciona como un robot. Tiene un ordenador en su mente, lleno de información; pregúntale cualquier cosa y de su ordenador saldrá una respuesta ya preparada.

Un hombre de conciencia simplemente actúa en el momento, sin guiarse por el pasado o por la memoria. Su respuesta tiene una belleza, una naturalidad, y es una respuesta fiel a la situación. El hombre de carácter siempre se queda corto, porque la vida está cambiando constantemente; nunca es la misma. Y tus respuestas son siempre las mismas, nunca crecen. No pueden crecer, están muertas.

Cuando eras niño te dijeron ciertas cosas; siguen ahí. Tú has crecido, la vida ha cambiado, pero la respuesta que te dieron tus padres o tus profesores o tus sacerdotes sigue estando ahí. Y si algo ocurre, tú funcionarás según esa respuesta que te dieron hace cincuenta años. Y en cincuenta años ha bajado mucha agua por el río Ganges. La vida es totalmente diferente.

Decía Heráclito que no puedes bañarte dos veces en el mismo río. Y yo te digo que no puedes bañarte en el mismo río ni una sola vez; el río fluye demasiado rápido.

El carácter está estancado; es una charca de agua sucia. La conciencia es un río.

Por eso no le damos a nuestros estudiantes ningún código de conducta. Les damos ojos para ver, una conciencia para reflejar, un ser como un espejo para, responder a cualquier situación que se presente. No les damos información detallada sobre lo que hay que hacer y lo que no hay que hacer. No les doy diez mandamientos. Y si empiezas a darles mandamientos, no puedes pararte en diez, porque la vida es mucho más compleja.

En las escrituras budistas hay treinta y tres mil reglas para el monje budista. ¡Treinta y tres mil reglas! Para cada posible situación que pueda presentarse tienen una respuesta preparada. Pero ¿Cómo vas a recordar treinta y tres mil reglas de conducta? Y un hombre que sea lo bastante listo para recordar treinta y tres mil reglas de conducta será siempre lo bastante listo para encontrar una manera de salirse de ellas; si no quiere hacer una cosa, encontrará una salida; si quiere hacer una cosa, encontrará una salida.

He oído contar que a un santo cristiano un hombre le pegó en la cara porque aquel día, en su sermón matutino, había dicho: «Jesús dice que, si alguien os pega en una mejilla, le ofrezcáis la otra.» Y el hombre quería ponerlo a prueba, así que le pegó, le pegó con fuerza en una mejilla. Y el santo fue verdaderamente fiel a su palabra: le presentó la otra mejilla. Pero aquel hombre era un caso: le pegó aún más fuerte en la otra mejilla. Entonces se llevó una sorpresa: el santo saltó sobre él y empezó a pegarle con tanta fuerza que el hombre dijo: «Pero ¿Qué haces? Eres un santo, y esta misma mañana decías que si alguien te pega en una mejilla, debes ofrecerle la otra.»

-Sí -dijo el santo-. Pero no tengo una tercera mejilla, y Jesús se detuvo ahí. Ahora soy libre. Ahora voy a hacer lo que quiero. Jesús no tiene más información sobre el tema.

Ocurrió exactamente lo mismo en vida de Jesús. En una ocasión le dijo a un discípulo: «Perdona siete veces.» Y el discípulo dijo: «Vale.» La manera en que dijo «vale» hizo sospechar a Jesús, que entonces dijo: «Quiero decir que perdones setenta y siete veces.» El discípulo se desconcertó un poco, pero dijo: «Vale... porque los números no terminan con el setenta y siete. ¿Qué pasa con el setenta y ocho? Entonces seré libre, podré hacer lo que quiera.»

¿Cuántas reglas puedes imponer a la gente? Es estúpido, absurdo. Esa es la manera que tiene la gente de ser religiosa, y aun así no es religiosa. Siempre encuentran una manera de salirse de las reglas de conducta y los mandamientos. Siempre pueden encontrar una salida por la puerta trasera. Y el carácter puede darte, como máximo, una pseudo máscara tan fina como la piel; ni siquiera como la piel: basta rascar un poquito a vuestros santos y encontraréis a la bestia escondida detrás. En la superficie parecen bellos, pero solo en la superficie.

Yo no quiero que seáis superficiales; quiero que cambiéis de verdad. Pero un auténtico cambio solo se produce en el centro de vuestro ser, no en la circunferencia. El carácter es como pintar la circunferencia; la conciencia es la transformación del centro.

En el momento que empiezas a ver tus defectos estos empiezan a caer como hojas secas. Y entonces, ya no hay que hacer nada más. Con verlos es suficiente. Verlos directamente a través de la auto observación continua y constante. Lo único que hace falta es ser consciente de tus defectos. Comprenderlos. Con esa conciencia, empiezan a desaparecer, se evaporan.

Uno solo puede seguir cometiendo los mismos errores si es inconsciente de ellos. Cuando uno es inconsciente sigue cometiendo los mismos errores, y aunque intente cambiar seguirá cometiendo el mismo error con alguna otra forma, en alguna otra variante ¡Los hay de todos los tamaños y formas! Puedes intercambiarlos, sustituir unos por otros, pero no puedes librarte de ellos porque en el fondo tú no ves que eso sea un defecto. Puede que otros te lo digan, porque ellos lo ven...

Por eso todo el mundo se considera a sí mismo tan bello, tan inteligente, tan virtuoso, tan santo... y nadie más está de acuerdo. La razón es bien sencilla: miras a los otros y ves su realidad, pero en lo referente a ti mismo mantienes ficciones, hermosas ficciones. Todo lo que sabes de ti mismo es más o menos un mito; no tiene nada que ver con la realidad.

En cuanto uno ve sus propios defectos, se produce un cambio radical. Verlos directamente por sí mismo mediante el sentido de la auto observación psicológica constante. Por eso todos los Budas de todas las épocas han enseñado una sola cosa: conciencia. No te enseñan carácter; el carácter lo enseñan los sacerdotes, los políticos, pero no los Budas. Los Budas te enseñan ampliar la conciencia, pero no conciencia moral.

Esta conciencia moral es una jugarreta que te hacen otros; otros te dicen o que está bien y lo que está mal. Te meten ideas a la fuerza, y te las meten desde que eres muy pequeño. Cuando eres tan inocente, tan vulnerable, tan delicado que existe la posibilidad de dejar huella en ti, de dejar una impresión. Te han condicionado desde el principio mismo. A este condicionamiento lo llaman «conciencia» y esa conciencia domina siempre toda tu vida. La conciencia moral es una estrategia de la sociedad para esclavizarte.

Los Maestros iluminados enseñan conciencia. Esta conciencia significa que no tienes que aprender de otros lo que está bien y lo que está mal. No hay necesidad de aprender de nadie, solo tienes que ir hacia dentro. El viaje al interior es suficiente: cuanto más profundices, más conciencia se libera. Cuando llegas al centro estás tan lleno de luz que la oscuridad desaparece.

Cuando enciendes la luz en tu habitación no tienes que empujar a la oscuridad para que salga. La presencia conciente de la luz es suficiente, porque la oscuridad es solo la ausencia de luz. Lo mismo son todas tus locuras e insensateces.

Un hombre vestido de Adolf Hitler va al psiquiatra.

-Como puede ver, no tengo problemas -dice-. Tengo el ejército más poderoso del mundo, todo el dinero que quiero y todos los lujos que uno pueda imaginar.

-Entonces, ¿qué le preocupa? -pregunta el psiquiatra.

-Es mi mujer -dice el hombre-

Cree que es la señora de Martínez.

No te rías del pobre hombre. No es otro sino tú.

Un hombre va a la sastrería y ve a un tipo colgado de un brazo en el centro del techo.

-¿Qué hace ese ahí? -pregunta.

-Bah, no le haga caso -dice el sastre-. Se cree una bombilla.

- ¿Y por qué no le dice que no lo es? -pregunta el asombrado cliente.

-¿Cómo? -replica el sastre-. ¿y trabajar a oscuras?

En cuanto sabes que estás loco, dejas de estar loco. Este es el único criterio de cordura. En cuanto sabes que eres ignorante, te vuelves sabio.

El oráculo de Delfos declaró que Sócrates era el hombre más sabio del mundo. Unos cuantos corrieron a decírselo a Sócrates.

-¡Alégrate, ya puedes estar satisfecho! El oráculo de Delfos ha dicho que eres el hombre más sabio del mundo.

-¡Qué tontería! -dijo Sócrates-. Yo solo sé una cosa: que no sé nada.

La gente estaba desconcertada. Volvieron al templo y le dijeron al oráculo:

-Tú dices que Sócrates es el hombre más sabio del mundo, pero él lo niega. Dice que, por el contrario, es un completo ignorante. Dice que solo sabe una cosa: que no sabe nada.

El oráculo se echó a reír y dijo:

-Por eso he declarado que es el hombre más sabio del mundo.

Precisamente porque sabe que es un ignorante.

Las personas ignorantes se creen sabias. Las personas locas se creen las más cuerdas de todas.

Forma parte de la naturaleza humana el estar siempre mirando hacia fuera. Miramos a todos, excepto a nosotros mismos; por eso sabemos más de los otros que de nosotros mismos. De nosotros mismos no sabemos nada. No somos testigos del funcionamiento de nuestra propia mente, no vigilamos nuestro interior.

Es preciso dar un giro de ciento ochenta grados. En eso consiste la meditación. Tienes que cerrar los ojos y empezar a mirar hacia adentro a tu interior, al principio solo verás oscuridad y nada más. Y muchas personas se asustan y se apresuran a salir, porque afuera hay luz.

Sí, afuera hay luz, pero esa luz no te va a iluminar, esa luz no te va a ayudar nada. Necesitas luz interior, una luz que tiene su origen en tu propio ser, una luz que no se puede apagar ni siquiera con la muerte, una luz que es eterna. Y tú la tienes, el potencial está ahí. Naces con ella, pero la estás manteniendo oculta en la parte de atrás; nunca la miras.

Y como has mirado hacia fuera durante siglos, durante muchas vidas, se ha convertido en un hábito mecánico. Incluso cuando duermes, miras tus sueños... sueños que son reflejos del exterior. Cuando cierras los ojos, empiezas a tener ensoñaciones o a pensar; eso significa que sigues interesado en otros. Esto se ha convertido en un hábito tan crónico que ni siquiera quedan pequeños intervalos, pequeñas ventanas que den al interior de tu ser, por donde puedas tener un vislumbre de lo que eres.

Al principio es un gran esfuerzo, es arduo, es difícil... pero no es imposible. Si estás decidido, si te has comprometido a la exploración interior, tarde o temprano ocurrirá. Solo tienes que seguir excavando, tienes que seguir luchando con la oscuridad pronto pasarás al otro lado de la oscuridad y entrarás en el reino de la luz. Y esa luz es auténtica luz, mucho más auténtica que la luz del sol o la de la luna, porque todas las luces que están fuera son temporales; solo duran un cierto tiempo. Incluso el sol morirá algún día. No solo las lámparas pequeñas agotan sus recursos y se apagan por la mañana; incluso el sol, con sus inmensos recursos, está muriendo día a día. Tarde o temprano se convertirá en un agujero negro. Morirá y no saldrá de él nada de



luz. Por mucho que dure su vida, no es eterno. La luz interior es eterna; no tiene principio ni fin.

No me interesa decirte que te libres de tus defectos, que seas bueno, que mejores tu carácter... no, en absoluto. No me interesa nada tu carácter. Lo único que me interesa es tu conciencia alerta.

Hazte más alerta, más consciente. Profundiza cada vez más en ti mismo hasta que encuentres el centro de tu ser. Estás viviendo en la periferia, y en la periferia siempre hay turbulencias. Cuanto más profundizas, mayor es el silencio que predomina y en estas experiencias de silencio, luz, alegría, tu vida empieza a desplazarse hacia una dimensión diferente. Los errores, las equivocaciones, empiezan a desaparecer.

Así que no te preocupes por los errores, las equivocaciones y los defectos. Preocúpate de una sola cosa, de un solo fenómeno. Concentra toda tu energía en un único objetivo: cómo hacerte más consciente, cómo despertar más. Vivir alerta, atento, vigilante, observante de momento en momento, en el aquí y ahora. Si pones toda tu energía en ello, tiene que ocurrir, es inevitable. Es un derecho que tienes por nacimiento.

La moral se ocupa de las buenas cualidades y las malas cualidades. Un hombre es bueno -según la moral- cuando es honrado, sincero, auténtico, digno de confianza.

El ser humano de conciencia no solo es bueno, es mucho más. Para el hombre bueno, la bondad lo es todo; para el hombre de conciencia, la bondad es solo un subproducto. En cuanto te haces consciente de tu propio ser, la bondad te sigue como una sombra. Ya no es necesario hacer ningún esfuerzo por ser bueno; la bondad se convierte en tu modo de ser. Eres bueno, como los árboles son verdes.

Pero el «hombre bueno» no es necesariamente consciente. Su bondad es el resultado de un gran esfuerzo, está luchando con sus malas cualidades: la tendencia a robar, la deslealtad, la insinceridad, la violencia, la promiscuidad. En el hombre bueno siguen existiendo, solo que reprimidas; pueden hacer erupción en cualquier momento.

El hombre bueno puede transformarse en un hombre malo con mucha facilidad, sin ningún esfuerzo... porque todas esas malas cualidades están ahí, solo que aletargadas, reprimidas, basado en el esfuerzo y la disciplina. Si deja de esforzarse, inmediatamente harán erupción en su vida. Y las buenas cualidades son solo cultivadas, no naturales. Se ha esforzado mucho por ser honrado y sincero, por no mentir... pero ha sido un gran esfuerzo y eso cansa.

El hombre bueno está siempre serio, porque tiene miedo de todas las malas cualidades que ha reprimido. Y está serio porque en el fondo desea que le honren por su bondad, que le premien. Lo que anhela es ser respetable.

La mayoría de los que llamáis santos son solo «hombres buenos».

Solo existe una manera de trascender al «hombre bueno», y es aportar más conciencia a tu ser. La conciencia no es algo que se pueda cultivar; está ya ahí, solo hay que despertarla. Cuando estás totalmente despierto, todo lo que hagas será bueno, y lo que no hagas es malo en el aquí y ahora.

El hombre bueno tiene que hacer inmensos esfuerzos para hacer el bien y evitar el mal. El mal es una tentación constante para él. Es una elección: en todo momento debe elegir el bien y no elegir el mal. Por ejemplo, un hombre como el mahatma Gandhi... era un hombre bueno: toda

su vida se esforzó por estar en el lado del bien. Pero a los setenta años de edad todavía tenía sueños sexuales, que le producían mucha angustia. «En mis horas de vigilia, puedo mantenerme completamente libre del sexo. Pero ¿Qué puedo hacer cuando estoy dormido? Todo lo que reprimo durante el día vuelve a surgir por la noche.»

Esto demuestra una cosa: que eso no se ha ido a ninguna parte, que sigue dentro de ti, aguardando. En cuanto te relajas, en cuanto dejas de hacer esfuerzo -y al dormir tienes por lo menos que relajarte y dejar de esforzarte por ser bueno-, todas las malas cualidades que habías estado reprimiendo empezarán a llenar tus sueños. Tus sueños son tus deseos reprimidos.

El hombre bueno está en constante conflicto. Su vida no es una vida alegre; no puede reír cordialmente, no puede cantar, no puede bailar. Está juzgándolo todo constantemente. Su mente está llena de condenas y juicios. Y como él se esfuerza tanto por ser bueno, juzga a los demás según los mismos criterios. No puede aceptarte tal como eres; solo puede aceptarte si cumples sus exigencias de bondad. Y como no puede aceptar a la gente tal como es, la condena. Todos vuestros santos se hincharon a condenar a todo el mundo; según ellos, todos sois pecadores.

No son estas las cualidades del hombre auténticamente religioso. El hombre auténticamente religioso no tiene juicios ni condenas. Solo sabe una cosa: que ningún acto es bueno y ninguno es malo... la conciencia es buena y la inconsciencia es mala. El inconsciente puede incluso hacer algo que a todo el mundo le parece bueno, pero para el hombre religioso no es bueno. Y puedes hacer algo malo, y todos te condenarán excepto el hombre religioso. Él no puede condenarte, porque no eres consciente; necesitas compasión, no juicio, no condena. No mereces el infierno, nadie merece el infierno.

Conciencia es ver y sacar lo bueno de lo malo y sacar lo malo de lo bueno. Y luego como vas a usar eso que extraes.

Cuando se llega a un punto de absoluta conciencia, ya no es cuestión de elegir... simplemente, haces cualquier cosa y es buena. La haces inocentemente, como tu sombra cuando te sigue, sin esfuerzo. Si tú corres, la sombra corre; si te paras, la sombra se para... pero no hay esfuerzo por parte de la sombra.

Al hombre de conciencia no se le debe considerar sinónimo de hombre bueno. Es bueno... pero de un modo muy diferente, desde un ángulo muy diferente. No es bueno porque esté intentando ser bueno; es bueno porque es consciente. Y en la conciencia, el mal, lo malo, todas esas palabras condenatorias, desaparecen como desaparece la oscuridad al llegar la luz.

Las religiones han decidido quedar reducidas a simples sistemas morales. Son códigos éticos; son útiles para la sociedad, pero no son útiles para ti, no son útiles para el individuo. Son conveniencias creadas por la sociedad. Naturalmente, si todo el mundo empezara a robar, la vida se haría imposible, si todos empezaran a mentir, la vida se haría imposible; si todos fueran deshonestos, no podrías existir.

Así pues, en el nivel más bajo, la moral es necesaria para la sociedad; es una utilidad social, pero no es una revolución espiritual profunda.

No te des por satisfecho con ser simplemente bueno. Recuerda: tienes que llegar a un punto en el que no tengas ni que pensar qué es bueno y qué es malo. Tu misma conciencia, te lleva hacia lo que es bueno. No hay represión. Yo no diría que el mahatma Gandhi fue un hombre de conciencia; solo fue un hombre bueno... y se esforzó a fondo por ser bueno. No dudo de sus intenciones, pero estaba obsesionado por la bondad.

Un hombre de conciencia no está obsesionado por nada, no tiene obsesiones. Está relajado, en calma, tranquilo, en silencio y sereno. No se identifica con nada. Todo lo que florece en su silencio es bueno. Es siempre bueno. Vive en una conciencia sin elecciones. Vive despierto en el aquí y ahora de momento en momento. Es diferente ser un hombre bueno y ser un hombre despierto.

Así que debes llegar más allá del concepto corriente de hombre bueno. No serás bueno ni serás malo. Simplemente estarás alerta, consciente, despierto, y todo lo que venga después será bueno. Dicho de un modo diferente: en la conciencia total alcanzas la cualidad de la divinidad, y el bien es solo un pequeño subproducto de la divinidad.

Las religiones te han venido enseñando a ser bueno para que un día puedas encontrar a Dios. Eso no es posible. Ningún hombre bueno ha encontrado la divinidad. Nosotros enseñamos justo lo inverso: encuentra la divinidad, y el bien vendrá por sí solo. Y cuando el bien viene por sí solo, posee una belleza, una gracia, una sencillez, una humildad. No pide ninguna recompensa ni aquí ni en la otra vida. Él mismo es su propia recompensa.

No hay despertar de conciencia sin el trabajo sobre el ego.

### **Primer Estado de Consciencia: Eikasia (sueño):**

Existe un sueño biológico y uno psicológico. En el sueño biológico, mientras el cuerpo físico duerme en la cama, el ego envuelto en sus cuerpos internos anda con la consciencia dormida como un sonámbulo moviéndose libremente por la región astral.

El ego en la región astral proyecta sueños y vive en ella; no existe: lógica alguna en sus sueños, continuidad, causas, efectos; todas las funciones psíquicas trabajan sin dirección alguna y aparecen, desaparecen imágenes subjetivas, escenas incoherentes, vagas, imprecisas, etc. Existe ausencia de consciencia.

El sueño psicológico es un estado de consciencia, el más bajo de todos, es puramente pasivo y subjetivo. Es ignorancia, codicia, deseos, crueldad humana, barbarie, sueño demasiado profundo que genera un mundo instintivo y brutal, estado infrahumano. Cuando los seres humanos se encuentran en este estado se producen guerras, asesinatos, suicidios, violaciones, etc.

Es realmente el soñar despierto, vivir profundamente identificado con el diario vivir, vivir hipnotizado, deslumbrado, encandilado por las preocupaciones, ambiciones, diversiones, pasiones, miedos, etc. Es Zombilandia. Es la civilización de las guerras, de la crueldad humana, de la contaminación destructora de la vida, de la explotación del hombre por el hombre, del narcotráfico, de la drogadicción, de la corrupción, prostitución, sicariato, etc.

Desde el punto de vista de la cognición de la verdad, diremos que, en este estado, así como en el sueño, no podemos conocer la diferencia entre lo que es verdad y lo que no es verdad. Lo real y lo fantasioso. Las cosas que vemos en un sueño parecen todas similares y suele ocurrir que nos identifiquemos con lo que allí ocurre. La característica de Eikasia es la identificación total, la fascinación y esta es un estado de inconsciencia, es soñar despiertos, es olvidarse de sí mismo completamente, diluirnos en el mundo exterior.

El inconsciente lo sentimos remoto o lejano dado que mantenemos una sobre atención en el mundo consciente, es decir, el mundo externo y cotidiano que nos mantiene ocupados. Concebimos el inconsciente como algo que está muy dentro de nosotros y de difícil acceso. Sin

embargo, el inconsciente está presente cuando soñamos al dormir, cuando estamos inspirados por nuestro sueño de ser, por nuestra búsqueda, es decir, el inconsciente más que ser ese lugar profundamente guardado, es justamente aquello en donde estamos inmersos, aunque no lo identifiquemos con suficiente nitidez.

Estos estudios buscan facilitar que los participantes entren en contacto, conozcan e integren aspectos de su inconsciente de una manera amable, atenta e integradora. Las estrategias utilizadas permiten que afloren del inconsciente aquellos contenidos que están buscando ser escuchados para ampliar la consciencia del ser.

Hasta que no hagas consciente a tu inconsciente, este va a dirigir tu vida... y lo llamarás destino.

### **Segundo Estado de Consciencia: Pistis (vigilia):**

Al regresar el ego envuelto en sus cuerpos lunares a su cuerpo físico uno se despierta, viene entonces la vigilia, pero los sueños continúan en el interior; es realmente seguir soñando. Al salir el sol, las estrellas se ocultan, pero no dejan de existir; así sucede con los sueños: En el estado de vigilia ellos continúan secretamente, no dejan de existir.

Así ocurre cuando el ser humano se encuentra en el estado de Pistis. Este es el mundo de las opiniones, teorías, creencias, hipótesis, prejuicios, sectarismos, dogmas, criterios, fanatismos en los cuales no existe ningún tipo de percepción directa de la verdad, de la auténtica realidad. Pistis es la consciencia del común de la humanidad, pero se conserva de forma inestable, cayendo frecuentemente en Eikasia. Pistis es también llamado Consciencia Relativa. La humanidad vive únicamente en estos dos estados de consciencia: Eikasia, sueño y Pistis, mal llamada vigilia porque no vivimos vigilantes ni atentos.

Continuando con las comparaciones diremos que en la vigilia ya tenemos más oportunidad de reconocer la diferencia entre las cosas: La forma de las cosas es creada por nuestra vista, la superficie de las cosas por el tacto y, hasta cierto punto, podemos orientarnos por las percepciones de nuestros instrumentos sensorios. De modo que hay un elemento objetivo, pero nosotros permanecemos subjetivos respecto de nosotros mismos. Por ejemplo, cuando nos consideramos uno solo (o no pensamos en eso), entonces estamos casi dormidos. Pero cuando empezamos a dividirnos en observador y observado y conocemos que, a cada momento, el que actúa es solamente “un yo” de entre muchos, estamos más cerca de la consciencia de sí, más cerca de los hechos objetivos.

Durante este segundo estado de consciencia, la gente mueve sus miembros, camina, habla, compran, venden, intervienen en política, se matan unos a los otros y en este estado se consideran activos y lo llaman consciencia lúcida, cuando en realidad debería llamarse Consciencia Relativa. En este estado el ser humano ya no es pasivo de sus sueños, sino que es activo; entonces existen las funciones, pero no existe la consciencia sobre las funciones. Ejemplo: se piensa, pero no se es consciente de lo que se está pensando. La máquina orgánica trabaja automáticamente sin la consciencia sobre las funciones. Peor aún, el ser humano tiene sueños y trata de hacerlos realidad y esto lo hace más peligroso aún.

Cuando te bañas, piensas en el desayuno. Cuando desayunas, piensas en el trabajo. En el trabajo, piensas en la salida. Saliendo, piensas en llegar pronto a casa. Estando en casa, piensas en el día de mañana. Hoy, no has estado presente. Hoy, no has vivido el Ahora. Te estas perdiendo de la vida misma...

Tu visión se hará más clara solamente cuando mires dentro de tu corazón... Aquel que mira afuera, sueña. Quien mira en su interior, despierta.

### **Tercer Estado de Consciencia: Consciencia de Sí Mismo - Dianoia:**

Todos los seres humanos somos poseedores de un tesoro al que rara vez accedemos. Se trata de nuestra naturaleza más profunda, nuestra consciencia original, sin límites ni separaciones, que solo puede ser realizada en este mismo momento. Sin embargo, nuestros hábitos y condicionamientos nos llevan a perder el contacto con esta fuente de sabiduría, paz y felicidad, que no es otra cosa que nuestra verdadera consciencia interior plena.

Con estos estudios buscamos que los participantes aprendan cómo contactarse con ese tesoro, que solo puede ser descubierto en este preciso momento. **AQUÍ Y AHORA.**

Si usted está consciente de sí mismo al mismo tiempo que observa, la línea de su atención semejará dos flechas, una mostrando la atención dirigida sobre la cosa exterior que usted observa, y la otra sobre usted mismo. Esta doble atención es la forma de vivir correspondiente al tercer estado de consciencia. La práctica de consciencia de sí o recordación íntima es un intento de estar consciente de usted mismo, de vivir en un tercer estado de consciencia. La auto observación está siempre dirigida hacia alguna función definida: Usted observa sus pensamientos o sus movimientos o sus emociones o sus sensaciones. Observa una sola función a la vez. La práctica del recuerdo de sí, no le divide, usted debe hacerse consciente del todo, es simplemente el sentirse, el percibirse a sí mismo. En etapas posteriores usted podrá hacer dos cosas al mismo tiempo: 1) observar algo definido, o reconocer las manifestaciones en usted mismo y 2) hacerse consciente de sí mismo; pero, al comienzo las dos cosas son diferentes.

Usted comienza con la observación de sí (este es el modo normal), y a través de la observación de sí, comprende que por lo general uno jamás se percibe, se siente a sí mismo. Vivir atento y vigilante a lo que le rodea y a cómo reacciona ante eso. Cuando se dé cuenta de esto y que solo en rarísimos momentos usted hace consciencia de sí, podrá entender que es posible aumentar estos momentos de recuerdo de sí. Y entonces usted trata de hacerlo. Siéntase con toda su presencia, física e interna, aquí y ahora.

La consciencia de sí es el máximo cambio posible, porque en condiciones corrientes de la vida nadie es consciente de sí y, sin embargo, la gente no se da cuenta de esto. La idea total es estar consciente de usted mismo en este lugar, en este momento. Ubicarse en tiempo y espacio: Aquí y ahora.

El recuerdo de sí es un método de despertar consciencia. Es un momento de voluntad. Es estar presente en el aquí y ahora. Es necesario recordarse a sí mismo, no en un momento tranquilo, cuando nada ocurre sino cuando se da cuenta que está haciendo algo negativo, incorrecto y se detiene y no lo hace. Por ejemplo, cuando se identifica con la lujuria de un personaje de una telenovela, debe poder sentirlo y luego detenerlo y al mismo tiempo recordarse, ser consciente de lo que está haciendo, que la mecanicidad hace que usted se identifique y que está deteniéndola. Eso será recuerdo de sí, consciencia de sí, percepción de sí. El real recuerdo de sí requiere emoción, pero desafortunadamente no tenemos control sobre el centro emocional. Al despertar por un momento, uno se da cuenta que generalmente uno está dormido, que no está consciente, y cuán peligroso es esto.

La mejor manera de hacer cualquier cosa es con consciencia de sí. Si se da cuenta que, por no recordarse, usted pierde y corre peligros, y que, por recordarse, gana, tendrá un mayor incentivo

para realizar esfuerzos para recordarse a sí mismo. Solo quienes tienen cierto control de las emociones negativas pueden trabajar sobre la conciencia de sí y obtener buenos resultados.

Hay dos cosas que impiden el despertar. La ignorancia y la debilidad: no sabemos bastante y no somos bastante fuertes. La cuestión es cómo saber más. Mediante el estudio de sí: ese es el único método. Luego viene la lucha con la identificación y la imaginación mecánica, las principales causas de nuestra debilidad. El vicio de estar pensando continuamente, el pensamiento compulsivo, repetitivo, la charla interior nos duerme y nos hace débiles.

Un auténtico cierre hermético de protección es mantenerse en autoconciencia plena.

Cuando usted aprende a ser testigo de sus pensamientos y emociones, que es una parte esencial de estar presente, puede quedar sorprendido cuando se dé cuenta por primera vez de la “estática” de fondo de inconsciencia ordinaria que tiene y de qué pocas veces si acaso alguna, usted está verdaderamente a gusto consigo mismo. En el nivel de su pensamiento usted encontrará mucha resistencia en forma de juicio, descontento, crítica y proyección mental lejos del Ahora. En el nivel emocional, habrá una corriente subterránea de incomodidad, tensión, aburrimiento, fastidio o nerviosismo o miedo. Todos son aspectos de la mente en su modo de funcionamiento habitual de resistencia al presente.

La consciencia significa vivir con un testigo. La inconsciencia significa vivir sin un testigo.

Cuando estás caminando por la calle puedes caminar conscientemente. Estás alerta, te estás dando cuenta profundamente de que estás caminando, eres consciente de cada movimiento. Eres consciente de los pájaros cantando en los árboles, el sol temprano de la mañana que pasa a través de los árboles, los rayos tocándote, su tibieza, el aire fresco, la fragancia de las flores que recién se abren. Un perro comienza a ladrar, pasa un tren, estas respirando, pasa un avión, estas mirando todas las cosas a tu alrededor, estas percibiendo tu cuerpo, no estas excluyendo nada de tu atención, estás tomando todo en ti. La respiración entra, la respiración sale, estás mirando todo lo que está sucediendo dentro de ti y fuera de ti.

Esto no es concentración, porque la concentración es focalizarte en una cosa y olvidarte todo lo demás. Cuando estés concentrando, no escucharas el zumbido de las abejas o el canto de los pájaros, sólo verás aquello en lo que te estás concentrando. La concentración es reducir tu conciencia a un punto. Esto es bueno en arquería; tienes un blanco y tienes que ver sólo el blanco y tienes que olvidar todo lo demás. Cuando hablo acerca de la conciencia no estoy hablando de la conciencia que es necesaria en la arquería, estoy hablando de un fenómeno totalmente diferente, una conciencia difusa, no concentrada, porque la concentración es cansadora, tensa, y tarde o temprano, caerás en la inconsciencia. Cualquier cosa cansadora no puede ser sostenida por mucho tiempo.

La conciencia tiene que ser relajada, tiene que ser equivalente a la apertura. Estás simplemente abierto a todo lo que está sucediendo a tu alrededor y dentro de ti. No hay tiempo ni energía para abstracciones o fantasías. Yo te estoy hablando y el tren está pasando y el llamado distante de un gorrión... y te estás dando cuenta de todo.

Estás abierto a todas las dimensiones de tu ser, estás simplemente abierto y vulnerable, alerta, atento, vigilante, no dormido. Esto es conciencia, y su opuesto es la inconsciencia: Cuando no estás abierto en absoluto, estás cerrado, estás en una especie de sueño, un sueño metafísico. Todos los Maestros a lo largo de las edades han estado luchando contra el sueño psicológico, el sueño de la conciencia.

El momento presente está repleto de dicha y felicidad. Si miras con atención, podrás descubrirlo. Yo no soy lo que me sucedió, yo soy lo que elegí ser.

La existencia prosigue, continua y eternamente, tiene algo de eterno, de inagotable. Este árbol puede morir, pero otro árbol surgirá para sustituirlo; la energía se trasladará a otro árbol. Vuestro cuerpo puede acabar desapareciendo, pero la energía irá a parar a otro cuerpo. En lo más profundo de vosotros, al igual que todo lo que existe, hay una energía eterna que no puede extinguirse. Es la energía del Ser. Necesitáis combustible para el cuerpo. Si no coméis o bebéis, acabáis muriendo. Si no coméis, moriréis en tres meses; si no bebéis, moriréis en tres semanas; si no respiráis, moriréis en tres minutos. El cuerpo necesita combustible constantemente porque no es un fenómeno eterno. Pero la conciencia no necesita combustible. Cuando este cuerpo muera, vuestra conciencia se trasladará a otro útero. La conciencia es movimiento perpetuo. Es energía inagotable, sin principio ni fin. Nunca empezó y nunca acabará. Por eso no hay miedo cuando sois uno con la conciencia. El miedo solo desaparece cuando se alcanza la fuente eterna, inmortal, lo que no puede morir, lo imperecedero: la conciencia.

Lo primero que debes comprender es qué significa la conciencia. Vas andando. Eres consciente de muchas cosas: de las tiendas, de la gente que pasa a tu lado, del tráfico, de todo. Eres consciente de muchas cosas, solo eres inconsciente de una cosa... y esa cosa eres tú. Vas andando por la calle, eres consciente de muchas cosas, ¡y solo no eres consciente de ti mismo! A esta conciencia de uno mismo se le llama “recordarse a uno mismo”. Es una recordación íntima, es una autoconciencia. Constantemente, estés donde estés, recuérdate a ti mismo, percíbete, siéntete. Este es el tercer estado de la conciencia.

Hagas lo que hagas, por dentro debes seguir haciendo una cosa continuamente: ser consciente de que tú lo estás haciendo. Si estás comiendo, sé consciente de ti mismo. Si estás hablando, sé consciente de ti mismo. Cuando estés irritado, sé consciente de que estás irritado. Este constante acordarse de uno mismo crea en ti una sutil energía, una energía muy sutil. Empiezas a ser un ser cristalizado.

Normalmente, no eres más que una bolsa floja. No hay cristalización, no hay verdadero centro... solo algo líquido, solo una floja combinación de muchas cosas sin ningún centro. Una multitud que cambia y se mueve constantemente, sin ningún centro. Una multitud que cambia y se mueve constantemente, sin ningún jefe. La conciencia es lo que te convierte en jefe... y cuando digo jefe no me refiero a un controlador. Cuando digo jefe me refiero a una presencia... una presencia continua. Hagas lo que hagas y aunque no hagas nada, una cosa debe estar constantemente en tu conciencia: que tú eres. “El Yo Soy” íntimo, profundo, total, eterno.

Esta simple sensación de ser uno mismo, de que uno es, crea un centro, un centro de quietud, un centro de silencio, un centro de dominio interior. Es una potencia interior. Y cuando digo “una potencia interior” quiero decir eso al pie de la letra. Por eso los Maestros hablan del “fuego de la conciencia”. Es un fuego. Si empiezas a hacer consciente, empiezas a sentir en ti una nueva energía, un nuevo fuego, una nueva vida. Y gracias a esta nueva vida, nuevo poder, nueva energía, muchas cosas que te estaban dominando se disuelven. Ya no tienes que luchar con ellas. Estas lucido, consciente; sin pensar, solo percibiéndote, sintiéndote, siendo.

Si uno se pone a buscar la unidad esencial entre todas las religiones que han existido o puedan llegar a existir, encontrarás esta única palabra: Conciencia.

Jesús cuenta una parábola. El dueño de una gran mansión se marcha y les dice a sus sirvientes que estén en constante alerta, porque puede volver en cualquier momento. O sea, que tienen que estar alerta veinticuatro horas al día. El señor puede llegar en cualquier momento... ¡en cualquier momento! No hay un momento prefijado, un día fijo, una fecha fija, podrías echarte a dormir; después podrías hacer lo que quisieras, y estar alerta solo en esa fecha determinada, porque el señor va a llegar. Pero el señor ha dicho; “Volveré en cualquier momento. Tenéis que estar alerta día y noche para recibirme...”

Es una parábola de la vida. No puedes aplazarlo; el señor puede llegar en cualquier momento. Hay que estar alerta continuamente. No hay fecha fija, no se sabe nada sobre cuándo llegará el momento, solo se puede hacer una cosa: estar alerta y esperar.

### **Cuarto Estado de Consciencia: Consciencia Cósmica -Nous-Supraconsciencia**

Ya llegué, ya estoy en casa, mi destino ahora está en cada paso con paz y libertad.

Uno no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz sino haciendo consciente la oscuridad del inconsciente en el aquí y ahora.

También llamada supra consciencia. La iluminación plena, consciencia objetiva, consciencia cósmica universal.

Es el estado de consciencia despierta continua. Este estado de consciencia solo es accesible después de una lucha prolongada. Es un estado del cual muy pocos conocen. La consciencia de sí es un estado en el cual el ser humano se torna objetivo respecto a sí mismo y la consciencia cósmica entra en contacto con el mundo real y objetivo, con todas sus dimensiones superiores, el cual está ahora separado por los sentidos, los sueños y los estados subjetivos de la consciencia. Ser conscientes de todo y del Todo. No sentirnos separados, consciencia de ser y de estar en todo. Sentirse en todo. No existe la herejía de la separatividad. Consciencia de todo lo que nos rodea, consciencia de este mundo físico en toda su extensión y dimensión. Además, consciencia de las dimensiones superiores. Estar despierto en lo físico y en los mundos internos.

Nous es perfecta consciencia despierta, es intuición, es el estado de perfecta iluminación interior profunda, es clarividencia objetiva. Imposible soñar ni en vigilia ni cuando se duerme, en este estado de consciencia. Ningún auténtico iluminado puede soñar. Nous es el mundo de los arquetipos divinales. El pensamiento noético es sintético, claro, objetivo, iluminado, es la razón objetiva.

En el cuarto estado de consciencia el ser humano está en condiciones de conocer la verdad entera sobre todas las cosas, puede estudiar las cosas en sí mismas, el mundo tal cual es. Percepción directa y objetiva de lo Real de este mundo físico y de los mundos astral, mental, causal, volitivo, conscientivo, espiritual. Ejemplos los encontramos en Jesús el Cristo, Buda Gautama, Hermes Trimegisto, Zoroastro, Moisés, Krishna, Samael Aun Weor, Quetzalcóatl, Babají, etc.

El que vive en armonía consigo mismo, vive en armonía con el universo.

#### **EXPERIENCIA DIRECTA DEL VENERABLE MAESTRO SAMAES AUN WEOR:**

Cuando vienen a mí esos recuerdos, ardientes efluvios de abril y de aurora, al sentir en verdad ese fresco rocío de gotas de cielo, sufro en realidad por todos esos millones de seres humanos que sueñan y lloran.



Desperté conciencia, logré la iluminación ¿A dónde iba dormido por el rudo peñón cortado a tajo? Miré atentamente al firmamento y estaba muy arriba, la cima tremenda con su vértigo me atrajo; torné la faz a la transpuesta hondura, vi la Tierra y estaba muy abajo.

El ave fénix al pasar en raudo vuelo me tocó con sus alas de immaculada blancura y entonces lleno de fervor oré sabiendo que el perfume de la plegaria llegaba hasta Dios.

Imploré por los dormidos, por esos equivocados sinceros que sueñan que están despiertos, por los fracasados que suponen que van muy bien.

Sueña el sabio en la espléndida rosa de mágico prado que entreabre sus hojas deliciosas al lucero vespertino del amor.

Sueña el bardo melenudo con el tímido arroyuelo cantarín que baja por la montaña deshecho en plata, convertido todo en filigrana que corre y pasa.

Sueña la madre desventurada en el hijo que perdió en la guerra y no concibe suerte más dura, llora al pie de su retrato la dicha rota, y el rayo juega con la tortura y hasta enciende un iris en cada gota.

Sueña Fausto con su Margarita de blanca faz tranquila bajo el dosel primoroso de su rubia cabellera, que como cascada de oro cae sobre sus hombros alabastrinos.

¡Qué abismo tan profundo en su pupila pérfida y azulada como la onda!

En las garras espantosas del dolor, el pobre animal intelectual, sueña que es Bruto partiendo en mil pedazos el corazón de Cesar; Espartaco el temible asolando a la Campania; Ulises en su palacio de Ítaca matando furioso a los pretendientes de su esposa; Tell rechazando con el pie el esquife; Cleopatra seduciendo a Marco Antonio; Cromwell ante el suplicio de un monarca; Mirabeau en el Tabor de las naciones; Bolívar con cinco pueblos libertados; Morelos en los campos de batalla.

Sueña el enamorado en la estrella que por oriente sube resplandeciente, en la tan esperada cita, en el libro que ella tiene entre sus manos, en su romántica ventana.

Sueña el marido ofendido en obscura contienda y bronca rebeldía; sufre lo indecible y hasta muere en la pesadilla.

Sueña el lujurioso en la desnudez impúdica de la diablesa que se revuelca como el cerdo entre el lodo de la inmundicia.

Sueña el ebrio que es rico, joven, esforzado caballero de gran renombre, valiente en la batalla.

Sueña Amado Nervo en «la amada inmóvil» y Víctor Hugo en «Los Miserables». Esta vida de tipo lunar es solo un tejido de sueños.

No se equivocaron los viejos sabios de la tierra sagrada de los Vedas, cuando dijeron que este mundo es maya (ilusión).

¡Ah!... si esas pobres gentes dejaran de soñar... ¡Qué distinta sería la vida!

Los cuatro evangelios insisten en la necesidad de despertar conciencia, pero como están escritos en clave nadie entiende.

En estos instantes vienen a mi memoria recuerdos inefables. Una noche cualquiera de otoño platicaba deliciosamente con un Adepto en las dimensiones superiores de conciencia.

Conversar con un hermano mayor en los universos paralelos de las dimensiones superiores, es ciertamente algo imposible para los dormidos, para esas pobres gentes que sueñan. Afortunadamente yo estoy despierto...

Variado fue el tema de la conversación. El diálogo se desarrolló, en síntesis. Litelantes escuchaba y callaba... es obvio que ella también está despierta y goza acompañándome... es mi esposa-sacerdotisa.

Y aquella plática corría deliciosamente como un río de oro bajo la selva espesa del sol.

El venerable quería una entrevista conmigo aquí abajo, en el mundo físico, en la región tridimensional.

Fue necesario definir los factores de tiempo y lugar. Litelantes protestó; doce de la noche y tan lejos de nuestra casa, en el mero centro de la ciudad de México...

Inútiles resultaron sus protestas... Él y yo fijamos la cita y dimos la palabra.

Pasaron los meses de otoño... aguardaba con sumo interés el ansiado año nuevo 1968.

Empero, todo pasa... y no me tocó aguardar demasiado, llegó la noche anhelada.

Salí de casa temprano, así tenía que ser pues esa es noche de muchas visitas, debía anticiparme.

Un taxi me condujo por la calzada de Tlalpan, hasta el Zócalo.

Hube de apearme en la calle 20 de noviembre, exactamente en una de las esquinas de la Plaza de la Constitución.

Debía pagar el pasaje. ¿Cuánto debo?, Dos pesos, señor; aquí tiene, cóbrese; el chófer recibió el dinero sin presentir ni remotamente nada sobre mí ni sobre el motivo de mi viaje. ¿Qué puede saber un dormido? ¿Acaso el pobre chófer conocía mis estudios? ¿Qué podría exigirle? Un soñador más manejando un taxi... eso es todo.

Y anduve por el centro mismo del Zócalo, me detuve ante un gran poste de hierro, esta era la asta de nuestra bandera nacional, lugar exacto de la misteriosa cita.

Es obvio que debía primero reconocer el lugar y así sucedió, pero aún no habíamos llegado ni siquiera a las diez de la noche.

Caminé por la avenida 5 de mayo despacito... despacito... y me llegué hasta el parque de La Alameda.

El hielo de invierno que alienta en los cerros donde nunca se mece matices ni aromas, bajaba en frescos raudales de plata cubriendo los prados marchitos.

Me senté en un banco del parque, el frío de esa noche de invierno era ciertamente tremendo. Aquí y allá y por doquiera alegres jugueteaban los niños bien abrigados; platicaban austeramente los ancianos sobre cosas tal vez muy serias y graves o por lo menos muy sin importancia; sonreían con miradas luciferinas de fuego los enamorados; resplandecían luces de variados colores y no faltaba como es apenas normal entre ese abigarrado y pintoresco conjunto humano de año nuevo, algunos disfraces; gentes que gozaban haciéndose sacar alguna fotografía ante los cuatro reyes magos.

Humo que brota de la montaña, nostalgia oscura, pasión extraña, sed insaciable, tedio inmortal, anhelo tierno, subconsciente indefinido, ansia infinita de lo imposible, es lo que siente en momentos así la humanidad.

Varias veces ambulé cerca de las cristalinas fuentes contemplando junto a los pinos cosas bellas; globos de variados colores, simbólicas representaciones del viejo y nuevo año; carros arrastrados por los cabritos de Capricornio, etc.

Una y otra vez tomando despacio por la avenida 5 de mayo me acerqué en varias ocasiones hasta la asta de nuestra bandera nacional en el centro viviente de la Plaza de la Constitución.

Miraba con ansiedad alrededor, el glorioso lugar estaba relativamente solo y para colmo no resplandecía en esa noche el pabellón de la Patria con el águila del espíritu, la serpiente sagrada y el nopal de la voluntad.

¡Oscuros Alejandro y Espartacos!, Qué lejos estáis de comprender todo esto; en las cruentas labores de la guerra, sembradora de lauros y desgracias, fuisteis ídolos de arcilla que cayeron en tierra vueltos pedazos.

En sublime absorción hurgué mi propia mente, meditando en el misterio de la vida y de la muerte.

Faltaba tan solo media hora para la consabida cita del misterio. Muchas veces anduve silente por ahí entre el zócalo de la Alameda. De pronto mirando el reloj suspiré profundamente diciendo con una voz que me asombró a mí mismo: "Por fin", "la hora está cerca".

Era necesario apresurar un poco más el paso para retornar otra vez al lugar de la cita anhelada.

Resonaron las campanas de la vieja Catedral Metropolitana; cuando ansioso me detuve ante la asta de la bandera nacional, faltaban tan solo quince minutos para las doce; miré a mi alrededor como inquiriendo, como buscando alguna señal que me indicara la presencia del maestro.

Innumerables interrogantes me asaltaban. ¿No sería capaz este Gurú de cumplirme la cita? ¿Tal vez el Adepto no habría pasado el recuerdo de este compromiso a su cerebro físico?

¡Al fin Oh Dios! Resuenan en las torres del templo las doce campanadas de Año Nuevo. Me comenzaba a sentir como defraudado cuando algo insólito sucede. Veo tres personas frente a mí. Es una familia extranjera, ¿Tal vez norteamericana? Inglesa, no lo sé.

El caballero avanza solo hacia mí, le observo atentamente, conozco esas facciones, ese continente majestuoso; es el Maestro. Me felicita, me abraza, me desea éxito total para el año 1968, luego se retira.

Sin embargo, algo extraño noto en él, ha venido como un sonámbulo, inconsciente, como movido por una fuerza superior a él; esto me alarma, me entristece un poco.

¿Es posible que la conciencia del maestro esté despierta en los mundos superiores y dormida en el mundo físico? Esto es ciertamente extraño, enigmático, profundo.

Después del encuentro con el Maestro ya no me sentí defraudado, en mi corazón había gozo.

Avancé dichoso hasta el atrio de la vieja catedral; aguardaba, si, y de pronto vino mi hijo Osiris, venía conduciendo su pequeño carro de color de fuego, se detuvo un instante para recogerme y conducirme a casa.

¿Te cumplió la cita el Maestro? Esa fue su primera pregunta y como la respuesta fuera afirmativa es claro que se alegró mucho y luego guardó silencio.

Es útil decir que después de este acontecimiento tuve con el Maestro una nueva entrevista en los mundos superiores. Le agradecí el cumplimiento de la cita y le felicité; el Gurú muy alegre, se sintió satisfecho de haber podido conducir a su humana personalidad hasta el lugar previamente convenido.

Es obvio que el Maestro en sí mismo, es eso que los indostanos llaman Atman, el espíritu divino fusionado con su alma espiritual (Budhi).

El alma humana (Manas superior) revestida con su personalidad terrestre, es lo que en el oriente misterioso se denomina sabiamente Bodhisattva.

Es fácil comprender que aquel hombre que vino a mí fue el Bodhisattva del Maestro.

Y venía dormido... ¡Qué dolor! Era un Bodhisattva caído... sin embargo, el Maestro logró controlarlo y conducirlo como a un autómata, como a una marioneta, hasta el lugar de la cita.

No es en manera alguna, extraño que un Bodhisattva (alma humana de maestro) después de caer se sumerja lamentablemente en el sueño de la inconciencia.

En los antiguos tiempos, en esa época en que los ríos de agua pura de vida manaban leche y miel, vivieron sobre la faz de la Tierra muchos Maestros. Con el advenimiento fatal del Kali Yuga, la edad negra en que desgraciadamente vivimos, cayeron muchísimos Bodhisattvas y la lira de Orfeo se desplomó sobre el pavimento del templo hecha pedazos.

"La gran Divinidad antigua ha caído derribada. Reposa sobre un costado, el rostro contra la tierra; no obstante, las jerarquías celestes la levantan".

#### **APRENDER A SER:**

- Conciencia de sí a través de recordarse a sí mismo, auto observarse y percibirse continuamente, descubrirse y reorientar sus decisiones en el curso de los hechos bajo la influencia benéfica de su propio Ser interior, recordándolo y poniéndose en su presencia cada vez durante el día de distintas maneras y en distintos momentos para evitar la automatización o mecanización de la práctica.
- Orar intensamente pidiendo el don de no juzgar a los demás. Evitar hacerlo, por cuanto cada conciencia personal es diferente y tan solo es una fracción de la realidad, ningún ser humano común y corriente tiene la verdad absoluta.

#### **APRENDER A HACER:**

- Percíbase a sí mismo y descúbrase, e identifique sus cambiantes niveles de conciencia, qué tipo de pensamientos son los que están en su mente, qué sabor tienen, hacia qué lo están conduciendo y reorientelos en el curso de los hechos, qué tiempo puede permanecer en percepción y atención a sí mismo y al entorno. Aprecie la frecuencia con que es capaz de repetir este ejercicio. Amplíe la profundidad de esta percepción, hasta dónde alcanza a ver dentro de sí mismo (personalidad, ego, pensamientos, emociones, tics, reacciones, virtudes, hábitos, actitudes, estado interior armónico o inarmónico, etc.) en el momento presente y vaya aumentando progresivamente la conciencia de sí y el discernimiento en sus decisiones.

- Meditación. Reflexione sus acciones del día y reorientelas. Trate de practicar 15 minutos de silencio verbal y mental, 3 veces al día, evitando darles atención a los pájaros-pensamientos que se vayan volando sin su atención.

#### **APRENDER A CONVIVIR:**

- Ver a nuestros semejantes como un espejo psicológico de mí mismo, en tanto que la conciencia personal solo reconoce lo conocido para ella en la experiencia. El puro todo lo ve puro y viceversa.
- Aceptarme a mí mismo sin condenarme ni justificarme y aceptar a los demás con sus debilidades, sin condenarlos ni justificarlos, simplemente aceptarlos como a mí me gustaría que me acepten. Aceptarse y aceptar es el paso necesario previa rectificación de lo que se comprende.

#### **APRENDER A EMPRENDER:**

- La conquista de la conciencia de sí y difundir sus beneficios en mi entorno, invitando a otros a la escuela gnóstica a recibir estos conocimientos.
- Socializar estas técnicas en mi familia, niños, adolescentes, etc. a fin de mejorar la calidad de la convivencia familiar y con la comunidad.

#### **TAREA:**

Para que la conciencia se expanda se necesita que usted practique en cada momento:

Respirar profundamente, traer su atención y observar lo que hace, lo que piensa, lo que dice y lo que le rodea. Sentirse con toda su presencia. Aquí y ahora. Sentir cómo lo hace. Solo sentir evitando pensar. Alerta, atento, vigilante, observante, consciente, sintiéndose, percibiéndose.

#### **CONCLUSIÓN:**

**ACRECENTAR, AMPLIAR LA CONCIENCIA DE SÍ Y DEL ENTORNO ES URGENTE A FIN DE TOMAR DECISIONES ACERTADAS EN NUESTRA VIDA.**