

LA CONSCIENCIA TESTIGO

Es posible que mientras inicias esta lectura, estés cómodamente sentado disfrutando un estado de cierta tranquilidad. Pero quizá sea una tranquilidad muy frágil... Imagina que ahora mismo te comentase una mala noticia o un suceso violento y desagradable. Es probable que tu tranquilidad se esfumara de inmediato y comenzarás a sentirte incómodo y tenso. Eso indicaría que tu estabilidad mental es más bien superficial, y que está a merced de cualquier acontecimiento que se presente. ¿Por qué sucede esto? Porque no hay un estado suficiente de alerta y la mente se identifica con el suceso, provocando una respuesta emocional de incomodidad y tensión. Y esto suele sucedernos muy habitualmente, con independencia de que practiquemos hatha yoga, meditación, o cualquier otra técnica.



Todas las prácticas de yoga que solemos realizar son muy beneficiosas y nos ayudan a encauzar nuestra vida de un modo armonioso y positivo. Las posturas, el pranayama, la relajación, la meditación, el kirtan*, el karma yoga, etcétera, nos aportan salud y equilibrio. Pero este equilibrio con frecuencia tiene una duración breve y se puede alterar a la primera de cambio. Para que el equilibrio se convierta en nuestra naturaleza habitual y deje de ser un estado intermitente que depende de los acontecimientos, es necesario que nuestra práctica deje de ser una simple práctica y se transforme en un estilo de vida. Ello conlleva un profundo desarrollo de la atención en todos los mo-

mentos de nuestra existencia. Un vivir conscientemente de instante en instante.

El ser humano está dormido

Las escuelas de autoconocimiento y desarrollo del potencial humano consideran que el hombre común y corriente está dormido. Padece una actividad mental caótica y sin rumbo. Está habitualmente perdido en largas divagaciones, consumido por un diálogo interno que muchas veces es obsesivo y no tiene sentido. Vive inmerso en historias de pensamientos mecánicos, en un estado de distracción casi continua que además suele ser la primera causa de todo tipo de accidentes. De hecho, toma consciencia de lo distraído que vive sólo cuando está



BUDA Y PATAÑJALI COINCIDEN EN EL DIAGNÓSTICO SOBRE LA «ENFERMEDAD» DEL SER HUMANO: EL PROBLEMA NO RADICA EN EL CUERPO, AUNQUE ÉSTE SEA EL RECIPIENTE DONDE GENERALMENTE SE MANIFIESTAN LAS DOLENCIAS Y SUS SÍNTOMAS. LA RAÍZ DEL PROBLEMA ESTÁ EN LA MENTE.

a punto de sufrir un accidente que le puede costar muy caro.

Este estado de ausencia de atención, en el que prevalece la inercia de los pensamientos involuntarios y no dirigidos, tiene enormes y devastadoras consecuencias. Por una parte está el olvido de sí mismo. El individuo no se da cuenta de que él existe mientras vive, piensa y actúa. Ha perdido la conexión con su centro, con su esencia, con su Ser. Por otro lado, la repercusión de los pensamientos negativos pasa una gran factura a su salud física y mental.

La raíz de la enfermedad está en la mente

Buda y Patañjali coinciden en el diagnóstico sobre la «enfermedad» del ser humano: El problema no radica en el cuerpo, aunque éste sea el recipiente donde generalmente se manifiestan las dolencias y sus síntomas. La raíz del problema está en la mente. En concreto, en los patrones mentales reactivos de «apego-aversión» (raga-dweshā) y en las fluctuaciones incontroladas de los pensamientos, que generan un tremendo caos mental.

Las investigaciones médicas y científicas han verificado lo que en la ciencia del yoga se sabe desde hace milenios: el enemigo más temible para el organismo no son los microbios, ni las bacterias, ni los virus, sino

los patrones de reacción mental y los pensamientos negativos.

El pensamiento es una función natural y esencial en la vida del ser humano. La capacidad de pensar es un bien inestimable que nos diferencia de otras especies y nos ha permitido evolucionar y transformar el mundo. Es obvio que necesitamos pensar, especialmente cuando ello nos sirve para interactuar en la vida, relacionarnos con el presente o hacer previsiones de futuro. Pero hay muchísimas ocasiones en las que el pensamiento se convierte en una inercia mecánica y turbulenta que nos desconecta de la realidad y nos predispone a estados de ansiedad, preocupación, miedo y todo tipo de emociones negativas. En consecuencia, nos desequilibra y nos precipita hacia el sufrimiento.

El cerebro es el ordenador que dirige al conjunto del organismo. Trabaja sin cesar durante toda nuestra vida regulando cada una de las funciones del metabolismo y su equilibrio químico. La ciencia ha descubierto que cada vez que tenemos un pensamiento, el cerebro produce unas sustancias llamadas neuropéptidos y lo que sentimos y experimentamos es la producción y asimilación de dichas sustancias.

Las células del sistema inmunológico que se encargan de defender al organismo

de las bacterias, virus, gérmenes y, en definitiva, de toda enfermedad, tienen un punto concreto de carga que recibe a los neuropéptidos. De este modo el sistema inmunológico percibe nuestros pensamientos y reacciona a nuestro diálogo interno.

La respuesta del sistema inmunológico a los elementos patógenos puede debilitarse, o incluso dejar de funcionar por causa de dichas sustancias. Es evidente que lo que pensamos tiene consecuencias, y que la respuesta del sistema inmunológico está condicionada por los pensamientos. El pensamiento positivo potencia el funcionamiento del sistema inmunitario y el pensamiento negativo lo debilita. Ahora podemos entender que la raíz de muchas dolencias, desequilibrios y enfermedades está en una forma de pensar que altera y entorpece el trabajo del sistema inmunológico.

Desde esta perspectiva, podría dar la impresión de que el pensamiento es el «malo de la película». En absoluto. En realidad, el problema en sí no son los pensamientos sino la relación que establecemos con ellos, la identificación y consiguiente reacción; una relación neurótica en la que el pensador es cazado por el pensamiento, se identifica con él y se deja arrastrar, olvidando que su verdadera identidad es independiente y diferente del fluir efímero de dichos pensamientos.



EN CIERTO SENTIDO, DA LO MISMO DONDE VIVAMOS, DA LO MISMO LO QUE HAGAMOS, LAS TERAPIAS QUE REALICEMOS, LAS TÉCNICAS QUE PRACTIQUEMOS. TODO ELLO ESTÁ MUY BIEN, PERO MIENTRAS NO TENGAMOS LA FIRME DETERMINACIÓN DE RECONOCER EN TODO MOMENTO NUESTRO DIÁLOGO INTERNO, NUESTRO PENSAMIENTO INVOLUNTARIO, SEGUIREMOS SUMIDOS EN EL SUEÑO.

Consciencia testigo, eje del despertar y de la transformación

La mejor forma de liberarnos del efecto negativo que tienen en nuestra salud física y mental los pensamientos involuntarios o espontáneos y el diálogo interno es lo que en el yoga se define como el desarrollo de la consciencia testigo: una actitud de aceptación y observación imparcial ante nuestras emociones, pensamientos y sensaciones. Tal actitud nos permite ser conscientes de que no somos esos eventos pasajeros, y de la independencia que existe entre nuestro ser o yo profundo y lo que sucede en nuestra periferia. De este modo, no nos afectan ni contaminan los acontecimientos internos o externos; conservamos la libertad y la espontaneidad; dejamos de reaccionar mecánicamente y nuestra respuesta a todas las situaciones de la vida se convierte en plena acción consciente.

De entre todos los recursos que disponemos para potenciar y actualizar la consciencia testigo, destaca el método de meditación del «silencio interior» (antar mouna) que

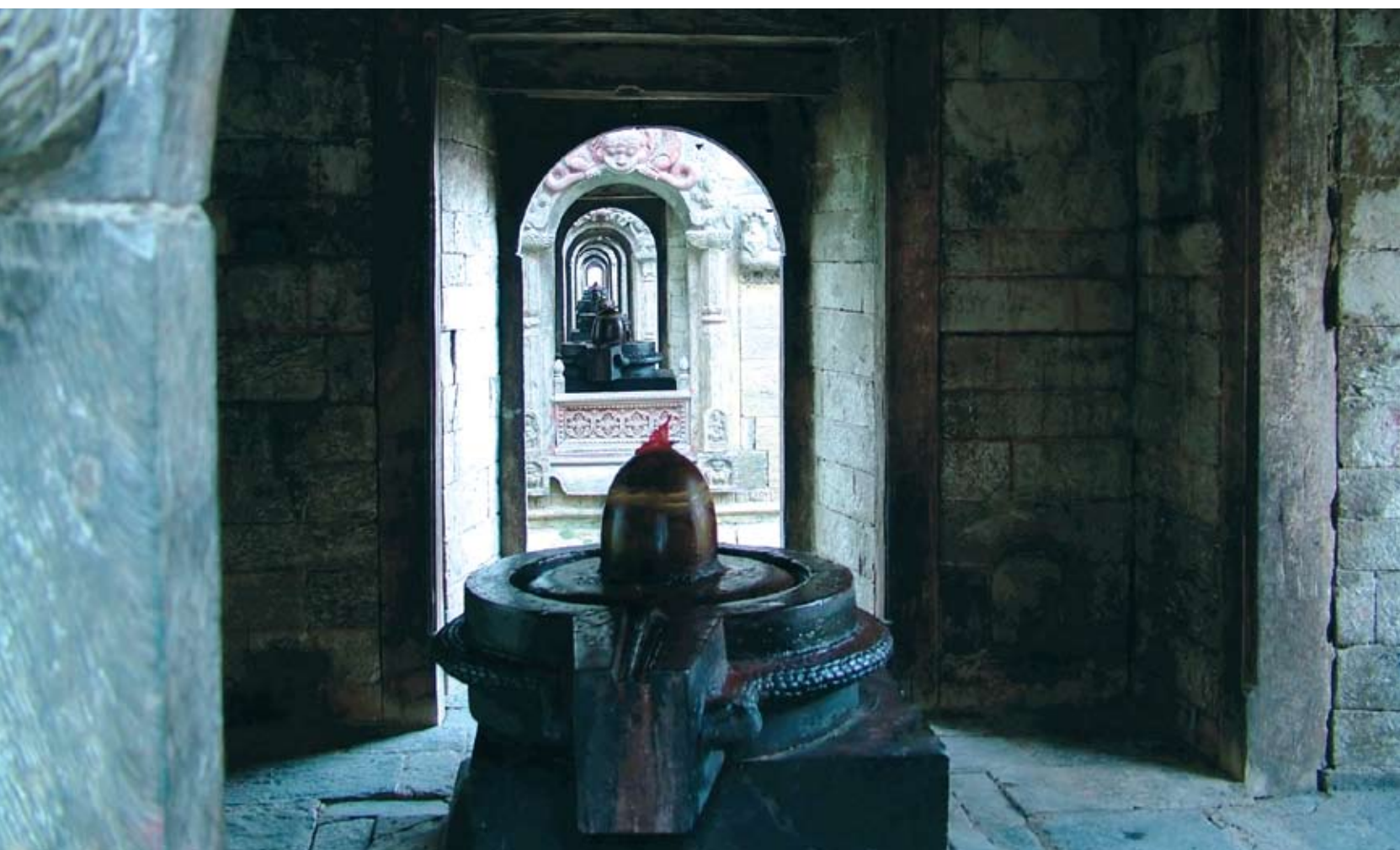
nos ha legado nuestro maestro Swami Satyananda. Con su ayuda, podemos entrenar la atención y permanecer como un testigo no implicado de la actividad espontánea de nuestra mente. Cuando nos sentamos a meditar estamos en una situación privilegiada para desarrollar la consciencia testigo y desactivar los condicionamientos de la mente. No obstante, no hay que olvidar que cuando termina la sentada, la actitud meditativa debe continuar. Hay que seguir establecido en la consciencia testigo en medio de las situaciones del vivir cotidiano. Es así como la práctica meditativa deja de ser una simple práctica y se transforma en un estilo de vida. Es así como la meditación se expresa en la acción y fructifica la sadhana*.

Están muy bien todas las prácticas que realizamos, las terapias que nos aplicamos, los seminarios en que participamos, los textos que estudiamos, los profesores que frecuentamos. Todo ello es una gran ayuda y nos proporciona salud, equilibrio, crecimiento y el despertar a la dimensión profunda de

la existencia. Pero en muchos casos se queda sólo en destellos de despertar. En cuanto baja la alerta, y éste es un viejo hábito muy arraigado, vuelven la mecanicidad, los patrones de comportamiento condicionado y la avalancha de pensamientos con los que nos identificamos y a los que reaccionamos inconscientemente.

En cierto sentido, da lo mismo donde vivamos, da lo mismo lo que hagamos, las terapias que realicemos, las técnicas que practiquemos. Todo ello está muy bien, pero mientras no tengamos la firme determinación de reconocer en todo momento nuestro diálogo interno, nuestro pensamiento involuntario, seguiremos sumidos en el sueño. El diálogo interno nos suele acompañar durante todo el día y es más constante en nuestra vida que cualquier actitud, práctica o método que realicemos.

El despertar y la transformación profunda sólo suceden cuando actualizamos la consciencia testigo y nos desidentificamos y deshipnotizamos del mecánico diálogo



interno. Llevar a cabo este despertar no es sólo cuestión de practicar técnicas sino de cultivar una actitud de alerta que impregna toda nuestra vida. Las técnicas nos ayudarán mucho, nos ayudarán a ir poco a poco, para finalmente establecernos en la actitud de ser consciente en todo momento.

La meditación en la vida cotidiana

Pero, mientras en el día a día no seamos conscientes del diálogo interno, las olas del océano mental seguirán dándonos revolcones, arrastrándonos y generando venenos que intoxican el conjunto de nuestro cuerpo. Sólo tomando consciencia del diálogo interno podemos liberarnos de él. Entonces dejamos de ser zarandeados por su oleaje y podemos navegar en la dirección adecuada. Éste es un proceso que comienza con la atención o autoobservación, madura con la meditación y nos lleva hacia la autorealización.

La consciencia testigo es un proceso de «guante blanco». No requiere actuar ni es

un trabajo. No hay que suprimir ni alimentar nada. Es un no-hacer, no intervenir, no involucrarse. Es un puro observar desde la aceptación, que nos libera de los condicionamientos mentales, nos permite ver las cosas tal como son y comprender la naturaleza profunda de todo fenómeno. La consciencia testigo sintetiza los factores esenciales que caracterizan la sadhana del yoga clásico o yoga de Patañjali: práctica constante (abhyasa) y no-apego, desidentificación (vairagya).

Cada momento y situación de la vida cotidiana es una invitación a vivir conscientemente, a desarrollar la consciencia testigo. Podemos observar el cuerpo mientras caminamos, podemos observar nuestra respiración mientras estamos en el autobús, podemos ser conscientes de nuestros pensamientos mientras hablamos, trabajamos, en todo momento. ¿A qué esperamos? Es cuestión de determinación, de acordarnos y de perseverar... ¡Adelante! ▀