

LA ciencia y la conciencia de la conciencia.

El título con que he anunciado esta presentación—"ciencia y conciencia de la conciencia" puede entenderse de dos maneras—ambas relevantes a lo que me propongo transmitir. Por una parte, es un anuncio de un doble tema: aquel de lo que la ciencia tiene que decirnos acerca de la conciencia y el de lo que nos dicen de la conciencia aquellos que en vez de apoyarse en el pensamiento se sirven de la conciencia misma. Tal es el caso en las tradiciones espirituales, en la psicoterapia y en el trabajo de algunos filósofos—los fenomenólogos.

Ya que nos podemos acercar a la conciencia a través del pensamiento o, como en el enfoque fenomenológico, a través de la conciencia misma, es deseable que un tratamiento del tema dé cuenta de los aportes de ambos campos; pero puedo desde ya adelantarles que lo que la reflexión científica hasta ahora puede ofrecernos acerca de la conciencia más pudiera describirse como un conjunto de ideas interesantes que como una respuesta a la gran interrogante de cómo se pueda comprender la relación de la conciencia con la visión determinista y mecanicista del mundo.

Se ha dicho que la conciencia es un misterio, pero al hablar de ciencia prefiero decir que sea un enigma. En el contexto del conocimiento espiritual sí que me parece apropiado decir que la conciencia sea un misterio—pues un misterio es algo en lo que se puede penetrar a través de la experiencia—o, al menos, algo a lo que algunos llegan a acceder, a través de una transformación personal y un desarrollo de la propia conciencia. Un enigma, en cambio, resulta del intento de querer acercarse a través del pensamiento a algo que el pensamiento no logra entender.

Pinsky escribió años atrás un grueso libro acerca de "cómo funciona la mente" que me pareció tan interesante que ya poco después de comenzar a leerlo quise adelantarme a saber cómo el autor trataría de la conciencia. Pero al consultar el índice temático me encontré, para mi sorpresa, que contenía el libro sólo un par de páginas sobre el tema, hacia el final, en las que el autor compara nuestra impotencia intelectual ante el problema de la conciencia con el hecho de que las águilas tienen mal oído. ¿No es excesivo que esperemos de las águilas, que tienen una visión tan extraordinaria, también sobresalgan en su capacidad auditiva? No debemos sentirnos mal, concluye, si no poseemos el órgano adecuado para desvelar el enigma de la conciencia—ya que nuestra especialidad es otra.

Para las tradiciones espirituales, sin embargo, la conciencia no es enigma sino misterio, y un misterio es algo que, sin poder ser explicado, puede ser comprendido en forma vivencial. Pero, naturalmente, abrirse al misterio de esa conciencia superior a la que se encaminan las tradiciones espirituales es una empresa que puede llevarle a uno la vida entera. Se puede decir que cuando el individuo se llega a tomar conciencia de su conciencia misma—más allá de la conciencia de su cuerpo, sus emociones y su pensamiento, ello constituye una especie de nuevo nacimiento—un nacimiento espiritual con el que penetra en un nuevo nivel de vida.

Decía que el título que le he dado a esta presentación puede leerse de dos maneras—ya sea como anuncio de que hablaré de dos temas diferentes—el de la ciencia de la conciencia y el de la conciencia de la conciencia-- o bien como indicación de que mi tema será el de "la ciencia-y la

conciencia de la conciencia"; es decir--una consideración acerca de lo que la ciencia tiene que decirnos acerca de esa forma especial de conciencia que es conciencia-de-la-conciencia.

Ya me he adelantado en compartir mi conclusión de que pese a los muy interesantes libros que científicos como Goswami y filósofos como Dennet han publicado acerca de la conciencia, no considero que el enigma haya sido resuelto. Pero si es así, tanto más cierto es ello cuando se trata de la conciencia de la conciencia-- o, como se la ha llamado, la "conciencia pura". Es ésta la conciencia característica de quienes han alcanzado la experiencia mística-- que típicamente trasciende el nivel psicológico y los contenidos mentales conceptualizables. Así, pues, me adelanto también respecto a este tema en anunciar desde ya mi opinión de que si ya la conciencia es un enigma para la ciencia, más aún lo es la conciencia de la conciencia-- enigma de los enigmas.

Dicho ésto, sin embargo, procederé a compartir algunas ideas respecto a la ciencia de la conciencia--antes de proceder a dar cuenta de ciertas nociones derivadas de las disciplinas vivenciales de la terapia y la espiritualidad y luego a un breve taller experiencial encaminado hacia la comprensión de lo que pueda ser aquello de "la conciencia de la conciencia".

Supongo que para una gran parte de los que se hallan reunidos hoy en este auditorio es cosa sabida que los teóricos de la conciencia--sean neurofisiólogos, cognitivistas, filósofos, físicos u otros--se agrupan (con raras excepciones) en dos bandos: los materialistas y los idealistas. Prácticamente nadie hoy en día (excepto Popper, Eccles y unos pocos) quiere que se lo tache de dualista--como a Descartes. Está de moda la crítica de Descartes, y los pensadores modernos se vanaglorian de haber superado a Descartes, que era un dualista que creía tanto en la tierra como en el cielo. Afirmaba que existe la "res extensa"--el mundo objetivo que existe en el espacio--y que existe también la "res cogitans" o "cosa pensante". Es decir, creía en la existencia de las cosas y también en la existencia de la conciencia, o mente.

Nosotros nos sentimos más sofisticados, y pretendemos saber que sólo es correcta una visión monista--sólo que nadie ha podido explicar cómo emergen las experiencias del color azul o del sufrimiento o de lo sublime de un universo material--ni cómo la mente pueda hacerse materia.

Ambas formas de monismo han sido propuestas a través de la historia del pensamiento. Los idealistas han concebido que todo lo que existe es producto de la conciencia--como en gran parte de la filosofía antigua, que nos invita a considerar el mundo como ilusión o como una especie de sombra--como propone Platón en su mito de la caverna. "Maya" es el término correspondiente en la filosofía espiritual más prevalente de la India.

Según esta visión, la empresa espiritual es una que se propone ir más allá de esta existencia relativa para poder conocer una existencia absoluta.

Los materialistas, que son casi todos los científicos de hoy (aunque se inclinen más hacia esta posición los biólogos que los físicos), piensan en la conciencia como un derivado o función del mundo material--y principalmente como un resultado de la evolución del sistema nervioso animal. ¿pero cómo?

Sin pretender ofrecerles la solución al gran enigma, me propongo, para comenzar, compartir algunas consideraciones acerca del lugar de la conciencia en el universo.

Y comenzaré con la pregunta acerca de las componentes fundamentales de lo que existe—los “ingredientes” del mundo. Como homenaje a Descartes, los representaré a través de la imagen de tres ejes ortogonales.

En los polos de la vertical he escrito “materia” (abajo) y energía (arriba). Constituyen una complementareidad y sabemos hoy que son interconvertibles.

Sabemos también desde Einstein que, más fundamentales que la materia y la energía son el tiempo y el espacio, y que tanto la gravedad como la materia pueden ser entendidos como derivados de la geometría del espacio.

En los polos de la dimensión horizontal del gráfico he escrito espacio y “tiempo”—que configuran otra complementareidad y también han sido demostrados—encierta medida, al menos—interconvertibles.

Aparte de estos componentes elementales del universo, sin embargo, debemos considerar la forma, estructura o información—ya intrínseca a su matriz espacio-temporal, lo que sugiere la validez de la vieja intuición de los pitagóricos, que en vez de considerar a los números como simples abstracciones—producto del pensamiento—les atribuyeron una realidad ideal que trascendería la del mundo material. (También el antiguo texto cabalista, “el libro de la formación” o Sepher Yetzirah, expresa esta visión de las cosas al decir que Dios creó el mundo a partir de números y letras).

Sería tentador representar el universo como un mandala de espacio, tiempo, energía, materia e información—si no fuese por un componente adicional, incuestionable a la vez que aparentemente irreducible a los anteriores: la conciencia. Escribo, en vista de ello, “conciencia” e “información” a los extremos del tercer eje en nuestro modelo tridimensional, que ya por su estructura misma sugiere una complementareidad entre conciencia e información (o configuración)—lo que a su vez invita la noción de que configuración o estructura y conciencia constituyan algo así como las dos caras de una misma moneda.

Sabemos que muchos de los que trabajan en inteligencia artificial comparten la convicción de que alguna vez llegaremos a crear seres conscientes en virtud precisamente del sustrato informacional de la conciencia, pero es claro que demasiado a menudo se confunde conciencia con pensamiento, y que aún la cibernética dista mucho de reemplazar siquiera el pensamiento humano, por lo que no entraré en el tema. En vez de ello, aprovecharé esta ocasión de hacer algo de “ciencia de la conciencia” con algunas consideraciones acerca de la forma como pueda traducirse la actividad eléctrica del cerebro en experiencia. Y sin negar que cierta forma de conciencia pueda existir independientemente del cerebro, me parece que no podemos desestimar el que un golpe en la cabeza nos lleva a perder nuestra conciencia cotidiana ni que la ingestión de psicofármacos la altera. Como decía Omar Khayam: “los sabios discuten si la conciencia depende del cuerpo; yo sólo sé que el vino me emborracha”. Es natural, entonces, que nos preguntemos cómo la danza de electones que continuamente se desenvuelve en nuestros cerebros se traduce en experiencias como, el perfume del jazmín el dolor o la sensación de existir. Y aunque no vaya a pretender resolver el enigma de la conciencia, me parece que tengo una sugerencia que hacerle a los investigadores que se ocupan de ello; una sugerencia acerca de dónde pudiera estar la clave.

Creo que a lo que más se parece el problema de la neurofisiología de la conciencia es al de la semántica musical—es decir, el de comprender cómo el proceso puramente formal que es la sucesión de sonidos en el tiempo se torna en un “lenguaje del alma”. Hablo en forma algo metafórica, tanto al usar la palabra “alma” como al implicar que la música constituya un

"lenguaje"; pero estoy entre aquellos a quienes no cabe duda que la experiencia de la música no es algo específico, sino que la música—al menos la música más significativa—constituye un vehículo para la transmisión de vivencias que mejor se describe como "humanas" que como "musicales". Así lo sentía la mayor parte de los grandes compositores del pasado, y así se explica que la música nos sea tan importante. Parece haber nacido la música, en un contexto chamanístico, como estímulo a la conciencia de lo divino, y hoy en día—con el surgimiento de la musicoterapia— se la vuelve a utilizar para el enriquecimiento vivencial de las personas. Pero cómo puede ser así cuando la música no es sino una sucesión de vibraciones sonoras?

Me parece que la música evoca experiencias tales como el duelo, la paz o el erotismo a partir de ciertos significados elementales que se asocian a las notas de la escala musical—y que podríamos asociar a los colores. Con estos "colores" y ciertos ritmos, a través de la sintaxis de la *forma musical*, el compositor puede expresarse no sólo como a través de las palabras, sino que muchísimo mejor—pemitiéndonos sentir lo que el siente.

Creo que no necesito ahondar más en la forma como el fenómeno puramente estructural de la música se torna en experiencia para explicar mi aseveración de que se trate de algo comparable a cómo se transforma en experiencia la danza de electrones en nuestro cráneo.

Pero no soy un neurofisiólogo sino un psicoterapeuta, y quiero ahora ofrecerles algunas consideraciones acerca de lo que tiene que decirnos acerca de la conciencia esta disciplina que pareciera situarse a medio camino entre la ciencia y las disciplinas espirituales—puesto que se encuentran en ella el pensamiento científico y la investigación vivencial.

Conviene tener presente que la psicoterapia es una empresa bastante nueva, y bien pudiera ser que ante la mirada del futuro lo que hacemos actualmente aparezca como cosa de aprendices. Puede que en cierto sentido sea la psicoterapia tan vieja como el mundo, pero de la psicoterapia implícita que ejercían los chamanes y los guías espirituales prácticamente nada saben los psicoterapeutas de hoy.

Yo he tenido la suerte de recibir la influencia directa de uno que bien pudo haber sido el más notable de los terapeutas. Me refiero a Fritz Perls, que seguramente tuvo un talento y una efectividad terapéuticos que superaban a las de Freud. Freud fue un gran teórica, y en un sentido amplio de la palabra un profeta, por su visión de las aberraciones humanas y por su impacto social; pero dudo de que fuese un terapeuta tan extraordinario como se supone, o tan extraordinario como fue Perls. Y el secreto de Perls era muy simple. No estaba en una complicada teoría de la mente, sino—como alguna vez explicó, en que tenía ojos y no tenía miedo. En otras palabras, en una aguda percepción de lo que le pasaba a sus pacientes y en no tener problema en expresarla—a veces en forma brutal. Tal vez no todos los grandes terapeutas sean reconocidos o famosos. Quienes operan desde la intuición y desde su arte—como los chamanes—pueden aparecer como demasiado simples a los ojos de los académicos intelectuales, como es el caso de un curandero que conozco en Brazil que cura casos de cáncer en forma prácticamente cotidiana y no llama la atención. En contraste con santos que fueron canonizados por unos tres milagros, los realiza a cada rato.

Pero me alejo de lo que pretendía decir con aquello de "tener ojos y no tener miedo", a saber, que el gran terapeuta—o si se prefiere—aquel con

la vocación de curar almas—no se apoya en teorías ni técnicas, sino que en su experiencia personal del camino interior y en su creatividad. Cuando el terapeuta ha madurado lo suficiente, la ayuda le llega al paciente a través del simple encuentro. Y por eso, aunque la ciencia de la terapia sea joven, el arte de la terapia no es joven ni envejece. Y pienso que la dignidad de la empresa de conocerse a uno mismo no sea menor que la dignidad de la contemplación. Y no creo que ambos sean separables, y además me parece recomendable avanzar por ambos aspectos del camino como por sobre patines.

Apenas me dispongo a examinar qué observaciones acerca de la conciencia desprenden de la consideración de la experiencia terapéutica, lo primero que me llama la atención es que esta moderna disciplina, más que como una “ciencia de la conciencia” se nos aparece como una “ciencia de la inconsciencia”.

Aunque sea difícil de cuantificar, es claro para terapeutas y para pacientes que existe un proceso de mejoría, y que este va aparejado a una toma de conciencia; pero en la evolución de la conciencia individual no se trata tanto del emerger de algo que no estuviese allí anteriormente como de un proceso negativo: la disolución de una falsa conciencia —una especie de ilusión—que a su vez permite que se haga manifiesta una percepción de las cosas que sólo estaba interferida o latente.

Y esta observación invita un punto de vista semejante al de las filosofías espirituales de oriente, que nos hablan de la interferencia en la operación de una conciencia original, primigénea.

Dejando de lado la cuestión de si la conciencia —como ese Tao primordial de los chinos que existió antes que el cielo y la tierra, la Mente de los Chittamatrins, Brahman o la Divinidad de tantas religiones— sea un alfa y omega cósmico de la cual emanamos y del que nos enajenamos sólo ilusoriamente, no deja de llamar la atención la coincidencia de la experiencia terapéutica respecto a la prioridad de la conciencia respecto a la inconsciencia con lo que la mente humana ha descubierto en el contexto de las tradiciones espirituales más sofisticadas: una conciencia pura o cognitividad más allá de todo contenido específico de la cual emergen los fenómenos mentales en el individuo. Afirman tales tradiciones que lo que algún día pueda el buscador encontrar no sea algo ajeno a su naturaleza o algo que deba de ser elaborado, e insisten en que el objeto de nuestra sed metafísica no sólo está en nosotros mismos sino que constituye el núcleo fundamental de nuestro ser.

El proceso de la iluminación entonces es re-velación o desvelamiento, algo así como un dispersarse de las “nubes de la ignorancia” —según reza una expresión budista alusiva a que se trata de la desaparición de un ego que por su propia naturaleza ilusoria ni siquiera existía. Pero el dispersarse de tales nubes, y el descubrimiento de que nuestras fantasías inconcientes no sean más que fantasmas, requiere que “pongamos conciencia allí donde había inconsciencia” —para remedar la célebre declaración de Freud.

Una segunda observación se ofrece a quienes busquen en el proceso terapéutico un punto de apoyo para comprender mejor la conciencia: es claro que este proceso, que característicamente lleva a la persona a sentir que se ha tornado más conciente—y no sólo por entender se sí cosas que antes no entendía, sino por estar más presente ante sus circunstancias, más conciente de su cuerpo y comprender mejor la vida de aquellos en su entorno—es un proceso complejo, en el que el desarrollo de la conciencia ha ido aparejado a otras cosas. Algo de ello puede formularse a través de esa tríada que en el budismo lleva

el apelativo tradicional de “los tres venenos: la “ignorancia”—que no es otra cosa que nuestra moderna “inconciencia”—se ve aparejada según esta concepción a la agresión (o aversión) y al deseo (o libido). Se trata de tres factores interdependientes, de modo que el ignorar lo que nos pasa no sólo es causa, sino también consecuencia de nuestra vida pasional. Y porque son interdependientes estos aspectos fundamentales de la neurosis, no es irrelevante al despertar de la conciencia que superemos esa excesiva hambre de amor que el psicoanálisis bautizó como “oralidad”, ni la superación de esa iritabilidad excesiva a la que Freud se refería cuando, al definir la salud mental, hablaba de “trascender la ambivalencia infantil”. Más ampliamente puede decirse que el proceso de hacerse más consciente va aparejado en la experiencia terapéutica a una transformación de la conducta, pues la neurosis implica una pérdida de la función orgánica, y la salud, una recuperación de la espontaneidad profunda. Y se puede decir que los tres venenos” son los enemigos de la sabiduría implícita de la vida, que desvían la corriente de la vida de su curso a través de su seducción (deseo), su efecto repulsor (agresión) o el engeñecimiento. En la iconografía tradicional del budismo se representan estos aspectos de “la mente samsárica” (que equivale a nuestra “mente neurótica”) como tres animales: un cerdo (la ignorancia), un gallo (la agresión, o más propiamente aquello que el psicoanálisis ha llamado “oralidad agresiva”, que se asocia a una vivencia carencial) y una serpiente. Y no debemos pensar que la serpiente en este contexto represente lo instintivo, porque lo que en el vocabulario budista se llama *tanha*, se traduce comúnmente por “deseo”, e imagino que si Buda viviese hoy preferiría el moderno concepto de “oralidad”, que es en realidad un hiper-deseo que implica un excesivo apego.

El instinto es parte de nuestra naturaleza y no de nuestra enfermedad, por mucho que la cultura civilizada lo haya despreciado y por mucho que la cultura religiosa haya confundido el deseo instintivo con el deseo neurótico. Es claro que los genios religiosos de la India antigua sabían muy bien que la persona realizada o iluminada puede tener una vida sexual y no necesita ya practicar austeridades. No es el cuerpo el enemigo que pretenden derrotar tales austeridades, sino ese hiper-deseo neurótico con que reaccionamos a las frustraciones de nuestra vida temprana, y que nos hace no sólo más susceptible a la frustración sino imposible de contentar.

Comenzamos nuestra vida en el pecho materno, y desafortunadamente las condiciones de la vida moderna no son favorables a un buen maternizaje; resultado de ello es que un exceso de apego lleva a que ocurra en nuestra vida algo semejante a lo que expresa metafóricamente Saint Éxupéry en su último libro, *Ciudadela*. En uno de sus pasajes describe cómo ciertas caravanas no logran atravesar el desierto porque quedan detenidas en torno a un pozo casi seco. Así, el viajero puede encontrarse con sus restos, en que junto a los esqueletos de personas y camellos brillan las joyas que había en sus cofres reventados. Allí quedaron clavadas para siempre por su sed a las arenas por un pozo profundo como una mariposa a un insectario, y así también el apego, en su ansia de más, nos empobrece-- y y a través de nuestro empobrecimiento se retroalimenta.

Pero vamos a otro aspecto de ese proceso terapéutico que se ha caracterizado principalmente desde el punto de vista de la conciencia pero no es simplemente eso. La neurosis, según Freud, entraña una excesiva *compartimentalización* entre nuestros impulsos instintivos y nuestro super-yo-- representante de los dictados de la sociedad-- así como una excesiva enajenación del “yo” respecto a ambos. Y no es esta escisión entre biología e

imperativos sociales algo que heredamos de nuestros padres y de nuestro entorno? Y no constituye la neurosis un deterioro de la conciencia *contagioso*? Por más que la psicoterapia en su breve vida se haya ocupado principalmente de individuos, es fácil concebir que el mal emocional constituya un proceso psicosocial global, propio de nuestra historia colectiva. Correspondientemente, debemos pensar que la conciencia—a la vez sanadora y el fruto de la salud—esté asociada a la unificación intrapsíquica y a la buena comunicación interpersonal.

Examinemos más detenidamente la idea de que la unificación de la psiquis sea concomitante a la evolución de la conciencia individual.

Hablar de inconsciencia es hablar de desconexión entre el sujeto de la conciencia y tal o cual entre sus objetos, y la personalidad neurótica es una que se caracteriza por la falta de integración entre la sub-personalidades que alberga en sí—cada una de las cuales tiene acceso limitado a las demás.

De principal importancia nos parece la escisión entre nuestra mente intelectual, altamente condicionada por el lenguaje de la sociedad—que se erige en el rol de opresor—y el resto de nuestra psique. El “super-yo” lo llamó Freud, pero también lo podemos llamar el “yo dominante” en el lenguaje del sufismo, o el “rechazador” como hace Norberto Levi—quien hace de la experiencia del auto-rechazo el fundamento de la psicopatología y de su reconocimiento el principio de la curación.

Pero no sólo se ha establecido una barrera que separa el yo intelectual del resto de la mente; también nuestro yo emocional está encapsulado por una barrera, de modo que no sólo funciona en forma disonante respecto a nuestra cognición sino que también respecto a nuestra mente activa o conativa.

En otros términos, hay menor integración de la que imaginamos entre nuestros tres cerebros, en los que asientan predominantemente las clásicas funciones —intelectual, afectiva y conativa—que desde Brentano reconoce la psicología. Y pienso que tenía razón Tótila Albert al relacionar esta desunión intrapsíquica con la internalización de los conflictos entre padre, madre y niño.

Basta la consideración de los casos de niños criados por animales para convencerse que surge la conciencia humana en un contexto intersubjetivo, y basta la consideración de cómo la psicoterapia profunda entraña no sólo la diferenciación respecto a los padres sino la recuperación de los vínculos amorosos con ellos para concluir que el desarrollo de la conciencia no es asunto que pueda ser separado en la práctica de la re-integración de nuestro yo interpersonal—que a su vez entraña empatía y perdón hacia aquellos que, por ser las personas más cercanas a nosotros, inevitablemente fueron los trasmisores de una patología social y quienes más profundamente nos hirieron. Y especialmente característico del proceso terapéutico es el afloramiento a la conciencia—y reintegración a la personalidad—de lo que podríamos caracterizar como el “progenitor reprimido” en vista de cómo es habitual que el conflicto entre los padres lleve al niño no sólo a una identificación preferente con uno de sus progenitores, sino una implícita denigración y desidentificación respecto al otro—situación que sólo tras una profunda comprensión llega a modificarse.

Pero no necesitamos limitarnos a la consideración de la unificación intrapsíquica en los términos de las instancias psíquicas freudianas, facultades, internalizaciones parentales o cerebros: a nada se acerca tanto la conciencia como a la apertura, el espacio, la ausencia de

fronteras. Y a medida que una persona madura, va aprendiendo a disolver su apego a identificaciones parciales.

Aparte de que la evolución de la conciencia individual vaya aparejada a una capacidad de sostener una actitud amorosa y no defensiva ante el dolor y también entrñe una creciente integración intrapsíquica, nos sugiere la psicoterapia que el progreso de la conciencia va aparejada a una mayor libertad. Basta con que nos pecatemos de lo que ocurre en nuestra mente para que nuestro estado mental se haga menos compulsivo—así como en la experiencia de la meditación la observación fina de la mente la “vuelve a casa”, en cierto modo. Y es inevitable que la mayor conciencia que trae la comunicación del pensamiento espontáneo en la situación psicoanalítica lleve a la persona a discriminar entre sus pensamientos verdaderos y sus pensamientos prestados o postizos, una especie de pensamiento parasítico del que comienza a liberarse. Y también la vida emocional se hace más libre, a medida que, a través de la toma de conocimiento de sus sentir, la persona se va sintiendo más dueña de sentir lo que siente. Este proceso es bien conocido para los que han trabajado con terapia respiratoria, en vista de la medida en que la respiración refleja la vida emocional: basta con la respiración espontánea conciente para que no sólo la respiración, sino que también el estado emocional de la persona se vaya tranquilizando.

Pero lo mismo puede decirse, naturalmente, de toda la vida—y particularmente de la vida de relaciones: la simple toma de conciencia es sanadora, y a veces basta con captar uno de nuestros patrones relacionales compulsivos para que comencemos a desidentificarnos de éste—recuperando la libertad de actuar en forma creativa y apropiada a las circunstancias en vez de hacerlo desde la inercia de condicionamientos tempranos obsoletos.

Otro hecho respecto a la conciencia que se nos hace presente a través de la consideración de la experiencia terapéutica es su “interdependencia recíproca” respecto al dolor. Es el sufrimiento el que nos ha llevado a defendernos con la inconciencia, y la inconciencia a su vez, interfiriendo con la salud de nuestras relaciones y decisiones, nos acarrea sufrimiento.

Es el dolor el origen temporal de nuestra inconciencia así como su origen siempre presente; pues persiste el pasado en nuestro presente, y específicamente el dolor del pasado nos hace hipersensibles y disfuncionales ante las dificultades, frustraciones y fricción natural de la vida. Y persiste el pasado en el presente a través de nuestra personalidad, que es algo así como el programa que desarrollamos para no sufrir ante nuestras dificultades.

Así, por ejemplo, el dolor nos enseñó a rehuir o evitar el castigo a través de la inhibición de la propia libertad —y luego la inconciencia sirve a nuestra cobardía por el simple hecho de que para seguir dándole vida en nosotros a los fantasmas amenazantes de los que nos parece indispensable precavernos (para evitar volver a sufrir) es necesario que perdamos contacto con la realidad presente. Además, ayuda la inconciencia al que ha sucumbido al miedo de ser, a través de un olvido de la plenitud sana y una desconexión del llamado de su ser esencial—inevitablemente amenazante.

Tomemos el caso de un diferente tipo humano—el orgulloso. En este caso el individuo aprende a seducir para evitar el dolor del desamor, y esto entraña enganar al otro respecto a la propia *necesidad* de amor-- que se esconde bajo la máscara del amor desinteresado. ¿Pero como podría engañarse la persona sin un sacrificio de su conciencia?

Así como sirve la inconsciencia a los fines de parecer una persona más deseable o a los fines del miedo a intimidar, sirve también a cada una de las pasiones, que son nuestras necesidades neuróticas fundamentales.

Están, así, interrelacionadas la inconsciencia y la ira-- como se ha sabido desde siempre y la psicoterapia confirma día a día: la conciencia irradia amor y el camino del amor sirve al progreso de nuestra conciencia; la inconsciencia sirve a la ira -- famosamente ciega- y la ira es obstáculo a la conciencia espiritual.

Lo mismo ocurre con la vanidad, que ata la conciencia a lo mundano, a los roles conductuales o fantasías idealizadas, haciéndola superficial; y con esa pereza mental a la que Gurdjieff llamaba el “demonio del autoapaciguamiento” (y que los Padres del Desierto conocían como acidia.) Se caracteriza ella por la robotización de la persona y una pérdida de la sutileza requerida para la conciencia de las realidades espirituales; pero también esta pereza o inercia psicoespiritual se origina como una defensa ante el dolor, y sigue siéndolo en el presente. Cómo, de otra manera, podría la persona sufrir su “muerte en vida”?

También el carácter esquizoide, aislado y retentivo (“avaro” en la nomenclatura de los pecados tradicionales) puede ser explicado desde la evasión del dolor: la anestesia emocional y la inconsciencia de los propios deseos, típicos del avaro, son parte de una entrega pasiva, una renuncia a moverse –que empobrece la vida y trae consigo el sufrimiento de sentirse viviendo apenas. La avaricia, además, entrena un excesivo control de la experiencia, y esta conciencia excesivamente “interesada” en su codicia pierde profundidad; en su afán de sacar provecho de todo, se priva a cada paso de una riqueza que llega por una puerta que sólo se abre a los que no empujan.

Digamos que al centro de nuestra neurosis está el dolor y que el acto más fundamental del ego es uno de defensa a través de la inconsciencia –llámese defensa, represión, negación, desconexión o como quiera que la situación haga más pertinente. En cada caso, sin embargo, nuestro intento de no sufrir se nos vuelve una fuente de sufrimiento innecesario renovado. Podríamos incluso decir que la esencia del camino espiritual sea una transformación de nuestra actitud ante el sufrimiento.

Parecería una excepción a lo que vengo diciendo el caso del masoquismo, en que diríamos que no hay inconsciencia del sufrimiento sino que una fijación exagerada en éste. Sin embargo, la experiencia de la psicoterapia muestra cómo los masoquistas que sanan llegan a descubrir que no sabían verdaderamente sufrir, y se defendían a través de una especie de dramatización del sufrimiento con mucho de imaginario. Obviamente, es el sufrimiento el que ha causado en ellos el apego al sufrimiento. Su situación es una paradójica “huida al revés” en que la persona intenta hacer más llevadero lo inevitable asumiéndolo con exageración y en cierto modo gozándolo. Que todo ello perpetúa el dolor, es redundante de decir.

Cuando niños, nuestra fragilidad y dependencia respecto a nuestro entorno nos doblegó, y el sufrimiento nos ha dejado en un estado de alarma automática y obsoleta. Necesitamos aprender, por lo tanto, a relajarnos ante el dolor, aceptando la realidad de nuestra experiencia y encontrando la actitud más sana posible frente a lo que nos duele o molesta. Tarde o temprano descubriremos que tal actitud sana es una actitud amorosa. Pero saberlo no nos ahorra el proceso, pues ello es mucho más fácil de decir que de hacer:

nuestro amor es por lo general muy delicado y soporta poco las frustraciones. Ser capaces de mantener viva la llama del amor cuando más duele es característico de la compasión que —como hemos visto— es hermana de la sabiduría.

He usado más de una vez la expresión “evolución de la conciencia” sin hacer explícito que también es una de las observaciones que pueden hacer los terapeutas y sus pacientes más afortunados que el proceso de liberación a través del autoconocimiento atraviesa por etapas. Pueden éstas describirse aproximadamente en los términos que Dante describe las fases preliminares del viaje interior en la Divina Comedia, pues a la psicopatología más profunda nada describe mejor que la imaginería del infierno, el proceso de desprendimiento gradual de la personalidad condicionada corresponde a la vieja noción del purgatorio y el estado de salud mental en que la persona recupera su capacidad amorosa—y con ello la felicidad—es como un paraíso terrenal.

Acerca de la naturaleza de la transformación que tiene lugar en tanto la persona sana era poco lo que la psicoterapia podía decir hasta poco cuando las formulaciones teóricas de las diferentes escuelas ponían de relieve asuntos diferentes; con el auge de la psicología transpersonal y la creciente experiencia popular de primera mano, sin embargo, me parece que se torna claro que la esencia de la psicoterapia sea la misma de los caminos antiguos de la transformación: una “muerte interior” a través de la cual el ser verdadero en cada cual va liberándose del “ego” o ser condicionado y emergiendo. Las tradiciones espirituales han ido más lejos, sin embargo, en su conocimiento de las etapas más avanzadas de la transformación—que comienzan con aquella de lo que usualmente se describe como un nuevo nacimiento: el nacimiento de la conciencia espiritual propiamente tal, más allá del dominio de lo simplemente psicodinámico y personal. Es a tales fases del desarrollo de la conciencia que Dante aludía en su *Commedia* con los sucesivos paraísos celestiales.

Los griegos aparentemente conocieron la distinción entre ambas fases del camino, ya que distinguieron los “misterios menores” de los “misterios mayores”. Se ha dicho que los misterios menores, celebrados en el lugar del oráculo de Apolo, en Delfos, tenían por objeto la formación del Hombre Verdadero; los misterios mayores, asociados con Dionisio, tenían por fin, en cambio, el Hombre Universal. Apolo es el Dios del “conócete a ti mismo”, de la purificación y del equilibrio; Dionisio, en cambio, es el Dios de la disolución de la mente individual—Dios de la muerte y de la resurrección.

Podemos decir de la psicoterapia que ella constituya en nuestro tiempo los misterios menores, y coinciden los terapeutas con los maestros espirituales tradicionales en la experiencia de cómo el despertar de la conciencia se asocia a la superación de las pasiones, la unificación psíquica, una actitud sana ante el sufrimiento y —sobre todo— el desarrollo del amor: si sanar es dejar atrás la inconsciencia —que no es otra cosa que el temor a la realidad— también la salud mental entraña un estado amoroso, que es la clave de la felicidad. Puede decirse que la relación entre amor y conciencia sea recíproca, sólo que en las tradiciones espirituales se cultiva el amor para progresar en la conciencia, y en el mundo terapéutico se cultiva la conciencia para superar el sufrimiento del desamor.

También el “conocimiento de si” es fundamental en esa fase avanzada de la transformación en que convergen las tradiciones espirituales; pero el sentido de esta expresión es diferente de aquel que le damos en la psicoterapia—pues es otro “si mismo” el que la contemplación pretende llegar a conocer. No se trata ya de conocer nuestra forma de relacionarnos con las personas, nuestra personalidad, nuestras motivaciones ocultas y fantasías inconscientes—sino de conocer quienes o qué somos más allá de todo ello; conocer nuestro “yo profundo”—podemos decir en forma aproximada.

Cuando Descartes decía “pienso, luego existo” (mejor traducido hoy como *vivencio*, luego existo) planteó por primera vez en la filosofía de occidente el tema del *sujeto de la conciencia*, y podemos decir que es éste el objetivo de esa Gnosis o sabiduría que corona el desarrollo espiritual del hombre. Naturalmente, Descartes apenas se detiene en la inferencia de tal sujeto de la conciencia, y por más que la noción cristiana del alma lo haya inspirado en sus reflexiones, no llega al descubrimiento vivencial de ese misterio que en diversos lenguajes proclaman las antiguas escuelas espirituales: el de la identidad del atman o conciencia individual con el Brahman, conciencia universal; la identidad del Padre trascendente y del Hijo inmanente en cada uno de nosotros; la consubstancialidad de la esencia de nuestra mente con la budeidad. Es el descubrimiento de esta verdad lo que en el budismo se llama el despertar o iluminación—pues según la perspectiva de esta tradición se afirma que la única diferencia entre los budas y las personas ordinarias es que los primeros saben que son budas.

Antes de decir nada más acerca de lo que las escuelas espirituales tradicionales han dicho acerca de la conciencia, sin embargo, conviene tener presente una diferencia entre la verdad científica y la verdad vivida o verdad de la experiencia. En tanto que la primera se define por el acuerdo entre el pensamiento (o lenguaje) y la realidad, la segunda, que no se refiere promariamente al pensamiento, es pragmática—en el sentido de ser confirmado por su poder de *llevarnos* a esas experiencias directas a las que se refiere. Es una “verdad” comparable a la de los oráculos, que pueden decir cosas que no son “objetivamente” ciertas y sin embargo influyen sobre quien los recibe de tal manera que lo encaminan a una realización interior.

También debe decirse que, si bien abundan las tradiciones espirituales en “enseñanzas” que se refieren a la conciencia misma—misterio de los misterios—muchas enseñanzas son preliminares a la comprensión de tal misterio, y se refieren a un entrenamiento de la mente a través de preceptos de vida, ejercicios físicos y otras prácticas. Así, gran parte de lo que nos dicen las tradiciones acerca de la conciencia toma la forma de instrucciones para meditar.

Por lo que me parece oportuno, después de haber llegado a este punto, en vez de continuar esta presentación en forma de conferencia, darle la forma de una serie de exploraciones vivenciales guiadas—es decir, un breve taller de meditación. Más específicamente, un taller encaminado hacia el objetivo de acercarnos a esa aprehensión de la conciencia por la conciencia misma que la sabiduría de los antiguos proclama como el más preciado de los bienes. Sólo que, siendo irrisorio proponer el logro de tan alto objetivo en el curso de una breve reunión, imagino que el valor de las experiencias que les proponga consistirá más bien en algo comparable a un manual de instrucciones.

A manera de prólogo a las meditaciones que vaya a proponer, sin embargo, quiero enfatizar el propósito de hacer de éstas una introducción a “la conciencia de la conciencia”—esa máxima reflexividad posible a la mente humana que entraña una posibilidad de una “conciencia pura”

Podemos concebir una simulación computerizada del pensamiento, una simulación computerizada del mundo imaginal e incluso una simulación “multimedia” con componentes auditivos, táctiles, olfatorios etc. —pero aún así resulta difícil pensar que podamos crear una máquina o un programa con una verdadera subjetividad. Aún después de replicar el mundo de los contenidos de la conciencia, llegando incluso a programar respuestas “emocionales”, nos cuesta imaginar que podamos crear una máquina que sepa lo que dice cuando dice “yo”. Es decir, una para la cual “yo” no signifique solamente la cosa que ella misma es, sino la conciencia que es testigo del pensar, escuchar, querer, sentir etc. Es en la subjetividad —es decir en el sujeto de la conciencia— que nos encontremos con el verdadero misterio de la conciencia: la conciencia pura, es decir, la conciencia indiferenciada.

Este es el gran asunto en las tradiciones espirituales —asunto al que a veces se alude a través del concepto de un “yo” o identidad profunda, “el espíritu” o, con mayor precisión fenomenológica, como “vacío”.

Pues más allá del mundo del pensamiento, del mundo de los impulsos, aquel de las emociones y de las sensaciones, podemos decir que hay un mundo de la “mente-en-sí”, y que los diversos fenómenos mentales sean algo así como los actos o las proyecciones de la mente en sí. Tal es el viejo concepto asiático de *Maya*, que alude a la concepción del mundo manifiesto como expresión de una realidad inmanifiesta que constituye el núcleo central de nuestra mente.

Cuando el sutra del corazón nos dice que la forma, las emociones, los impulsos etc., son vacío afirma algo equivalente a lo que nos dice el *Tao Te Ching* al afirmar que es del Tao que no puede ser nombrado que derivan —a través del Yin y el Yang— las “diez mil cosas”. Ni es diferente a lo que nos dicen los sufíes al afirmar que sólo Dios Es, o a lo que nos dicen los cabalistas a través de su explicación emanacionista del *Ayn Sof*.

Pudiéramos decir que el mundo multidimensional de nuestras experiencias es algo así como lo que el film que absorbe nuestra atención como si fuera la realidad en tanto que está constituido de un único ingrediente, cual es la luz del proyector. Ordinariamente podemos ver las cosas que la luz ilumina, pero sólo a través de la experiencia contemplativa puede la mente percibir su propia luz interior.

Ordinariamente podemos percibir sólo el mundo de lo diferenciado —al que el budismo mahayánico se refiere como la verdad relativa— pero es la esencia del camino espiritual llegar a captar lo indiferenciado, es decir, aquello de lo cual nada puede ser predicado.

Nuestra conciencia ordinaria no lo logra, pues es una conciencia que quiere aferrarse a las cosas, una conciencia que sirve a la vida práctica y busca siempre conseguir algo. Cómo podría tal conciencia captar la nada? Sin embargo es a ello que se encamina la meditación más profunda —como quiere recordárnoslo la concepción mosaica de las representaciones plásticas de la divinidad como “idolatría”—es decir, la sustitución y confusión de lo trascendente con sus reflejos.

Son muchas las cosas que se han llamado meditación, y en cada tradición se medita de más de una manera. Así, hay una forma de meditación en se pone de relieve la concentración de la mente en un punto y a través de ello su pacificación. Pero también hay una forma de meditación en que lo característico es la dispersión de la atención, que en vez de estar concentrada se abre panorámicamente a todo sin fijarse en nada en especial –lo que Krishnamurti llamaba “Choiceless awareness” y podríamos traducir como conciencia flotante. También hay un tipo de meditación en que lo característico es el abandono del control, otra forma en que lo característico es la evocación de sacralidad y otra a la que comúnmente nos referimos como devoción. Pero tales “ejercicios espirituales” son sólo preparativos para un nivel más profundo de la meditación que en la tradición budista recibe la designación técnica de “no-meditación”, pues no se puede decir que el meditador haga nada o busque nada: su meditación (o mejor dicho contemplación) consiste sólo en darse cuenta de su identidad profunda –o si se quiere su profunda no-identidad, en cuanto reconoce su no-separación de la realidad fundamental o budeidad.

Y es incluso importante que la persona que ha buscado mucho y trabajado con ahínco en el perfeccionamiento de su mente llegue a superar su mente de buscador, y aprender a dejar a atrás su esfuerzo compulsivo por lograr algo. Pues mientras busque, su búsqueda lo separará de lo buscado, en tanto que la puerta del Paraíso sólo se abre desde dentro.

Mientras más empujas menos logras abrirlo. Es cosa bien sabida en el plano psicológico, y mucho de lo que llamamos maduración tiene que ver con el aprender a ser menos “orales”. Porque sufrimos una frustración amorosa cuando niños, se han hecho demasiado vehementes nuestros deseos. Queremos esto y queremos aquello y lo queremos ahora –pero la vida a través de sus frustraciones nos va enseñando paciencia, y cuando se va aquietando nuestra agitación y ya no empujamos tanto, las cosas empiezan a llegarnos.

Recuerdo cuánto me impresionaron los primeros versos de *Edipo en Colono*, a través de las cuales Sófocles nos describe la condición del famoso rey autoexiliado y ciego después de veinte años de peregrinaje. En *Edipo Rey* el tema de Sófocles es lo que los griegos llamaban *hubris* y pudiéramos traducir como la arrogancia que viene a complicar la iluminación temprana. Sabemos cómo después de haber triunfado sobre la Esfinge se tornó en el hombre más excelso de su época; pero luego vinieron la pestilencia, la investigación de sus causas y el doloroso autoconocimiento. Podemos decir que al comienzo de *Edipo en Colono* el rey vagabundo deja atrás la “noche oscura del alma”, ya maduro para la transformación definitiva. Y el poeta lo describe como un mendigo con la noble expresión de uno que está satisfecho con su destino. Se ha transformado en una persona simple, con un mínimo de necesidades, y ha llegado a ponerle buena cara a la dureza de la vida, aceptándola tal cual es.

Pero volvamos a la conciencia. Decía que hay diversos tipos de meditación que son como ejercicios preparatorios para que la mente pueda llegar a ver a sí misma; para que pueda darse cuenta que aquello que buscaba no es otra cosa que su propia naturaleza, que siempre estuvo allí –como en el famoso cuento del *Pájaro Azul*, inmortalizado por Maeterlink. Sólo que el buscador tiene que completar un largo peregrinaje para comprender cabalmente que lo buscado no está en ninguna de los lugares esperados antes de poder descubrirlo en su propio interior. No serviría decirle a alguien: “Quédate en casa, que no encontraras lo que buscas en ninguna parte” o “Lo que buscas está dentro de ti mismo”.

Nadie es capaz de percibir el pájaro azul sino con los ojos de un buscador experimentado. Se necesita de la experiencia del viaje y del dolor del viaje para poder llegar a penetrar lo invisible que siempre estuvo allí.

Las grandes enseñanzas nos dicen cómo son las cosas, pero lo que dicen es demasiado sencillo para los principiantes. A los principiantes a veces conviene hablarles de la activación de la kundalini y cosas por el estilo –más estimulantes que la simplicidad de la nada omnipresente en nuestra conciencia ordinaria. Apenas se ha dado cuenta de ello la “psicología transpersonal”, que tanto se ha interesado en los estados alterados de conciencia y especialmente en los “estados superiores de conciencia” –sin caer en cuenta de que la conciencia más profunda que podemos alcanzar es aquella que justamente está más allá de sus “estados”; una conciencia compatible con todos los estados de conciencia y a la vez trascendente a ellos –un estado de pura apertura o permeabilidad.

Los chamanes, famosos por su arte de viajar, típicamente atraviesan en su periodo formativo por los infiernos y llegan a remontarse a los cielos de la experiencia visionaria. Pero el chamán maduro “mora” al centro del mundo –que coincide con el centro de su habitación. Su mayor logro es haber llegado más allá del apego a tales o cuales estados de conciencia, y en eso justamente coincide su posibilidad de moverse libremente entre ellos.

Hubo ciertamente un tiempo en nuestra vida durante el cual estábamos detenidos en nuestra evolución y cuando lo dejamos atrás es inevitable que nos encontremos con nuestro “materialismo espiritual”. Así como somos llevados de una experiencia a otra en la vida por nuestra insatisfacción y nuestros deseos, también durante nuestra meditación nuestra mente es un carrusel movido por el deseo de encontrar algo profundamente satisfactorio y la frustración de sentirnos incompletos o insustanciales. Pero es necesario que logremos aquietar nuestra mente antes de que ella pueda percibir eso que tanto anhelamos –tal como lo exotiza la antigua imagen de una laguna cuyas aguas deben aquietarse antes de que puedan reflejar el sol.

Es válida nuestra sed, por cuanto expresa una conciencia de nuestra limitación; y a la vez es inválida, por cuanto nuestra limitación es ilusoria –una simple ceguera respecto a la realidad que la literatura sánscrita designa como avidia.

Cuando por fin llega el meditador a desinteresarse del carrusel de sus pensamientos, su tarea pasa a ser la de percibir aquel transfondo de la mente del cual emergen los pensamientos –y típicamente no encuentra nada. Esto es una frustración para el principiante, que no ha llegado aún a comprender cabalmente que esta “nada” es justamente lo que había que encontrar. Pero si persiste lo suficiente, puede llegar a descansar satisfecho en esta “nada” (que no es ni siquiera “nada”), y así su conciencia empieza a cambiar de sabor.

Creo que una imagen de la física puede ser inspiradora para este “cambio de signo” en la experiencia del vacío. No sé cuántos entre los presentes conozcan la formulación que hace David Bohm de una “realidad implícita” de la cual el mundo que percibimos es algo así como un despliegue. Aunque la distinción entre el nivel cuántico de la realidad y el nivel ordinario ya sugiere la doctrina espiritual de una identidad profunda entre el mundo manifiesto y lo Absoluto, la elaboración que propone Bohm en su modelo talvez sea la más refinada, y la que más pudiera compararse con la gran síntesis propuesta por Spencer-Brown en el mundo matemático. En su álgebra logra Spencer Brown ir más lejos que Russel y Whitehead (en sus principios Mathematica) al reducir todas las operaciones de la aritméticas a una sóla: aquella que consiste en establecer una diferencia entre ésto y aquello, un ir de aquí a allá, operador al que da el nombre de “cruzar”. Una vez que se

establece una diferencia—plantea Spencer Brown, surge un universo. Lo que no puedo dejar de asociar con el consejo de mi principal maestro de meditación—tarthang Tulku de cultivar un estado mental en el que no haya un "ir de aquí para allá".

Pero vuelvo a David Bohm, a propósito de lo que ha dicho del espacio. Pensamos en el espacio como vacío, pero dice Bohm que podemos también pensar en el como en aquellos cristales cuya perfección hace casi invisibles. Un cristal puede ser tan transparente que sólo vemos ciertas irregularidades en su superficie. Así como sólo estas imperfecciones obstaculizan la luz, haciéndose visibles, podemos concebir que el universo sea una irregularidad en la "superficie" del espacio—un espacio pleno de energía pese a su aparente vacuidad.

Sea cual sea la validez del planteamiento citado en la física, me parece una rica metáfora—potencialmente inspiradora—en referencia a ese "espacio interior" en que ocurren los diversos tipos de fenómenos mentales—espacio que es pura subjetividad o cognitividad, del cual nada puede decirse justamente por trascender la esfera conceptual a través de la que conocemos tanto el mundo externo como el interno, y que sin embargo es la substancia (de sub-stare) insubstancial del uno y del otro. Será esta una invitación a meditar de una manera que va más allá de la mera atención a lo que ocurre en la mente. Por supuesto que a cada momento se suceden en la mente los pensamientos, impulsos y emociones

Los invitaré a hacer una serie de experimentos mentales que serán como un mosaico en el que cada uno podrá facilitar el siguiente, y quiero comenzar con algo que podíamos llamar un ejercicio de imaginación. Una vez le pregunté a un astrónomo cuál sería el tamaño de los átomos en un cuerpo humano que amplificásemos hasta el tamaño del sistema solar, y calculó que más o menos serían estos del tamaño de pelotas de tenis. Imaginaremos entonces un cuerpo humano del tamaño del sistema solar. Lo que equivale a cambiar nuestra perspectiva, ya que los tamaños de las cosas son sólo relativos. Nos imaginaremos un viaje por el interior de este cuerpo humano en que los átomos, algunos mayores otros menores, tendrán algunos centímetros de diámetro y los electrones invisibles se moverán en torno a núcleos del tamaño aproximado de cabezas de alfiler. El ejercicio, naturalmente, nos hará sentir como lo que consideramos como un cuerpo sólido, está hecho principalmente de espacio, pero también nos hará sentir el espacio mismo más allá de lo que permite la experiencia cotidiana.

No vamos a detenernos el tiempo que se merece este ejercicio, que seguramente merecerá la pena que repitan en casa más de una vez, pero les sugiero que vayan encaminándose hacia el corazón, y veremos hasta dónde alcanzan a llegar en unos cinco minutos más.

No se impacienten, ni se apuren; es una de las maneras más efectivas de cultivar la intuición de la infinitud, y la intuición de lo infinito es una gran avenida hacia la intuición de lo divino.

Y ahora, aún sin abrir los ojos, los invito a que conciben su propio cuerpo como aquel que han estado visualizando: espacio con un fino polvo de estrellas. Motas de polvo que, como sabemos, son sólo aparentemente sólidas y pueden ser reducidas a quarks o explicadas como en términos de ondas de información. Prueben de cambiar el punto de vista

ordinario invirtiendo lo que es figura y fondo, para sentirse principalmente como espacio.

Si es cierto que el conocimiento de nosotros mismos nos llevará al conocimiento de la realidad universal, tal vez esté dentro de nuestro potencial descubrir nuestra naturaleza de espacio, la vacuidad que habitamos, que es la matriz en que existimos.

Y al abrir los ojos, muy gradualmente, para no perder la continuidad del estado interior de este momento, no se miren directamente a la cara por el momento -y prepárense a resistir la tentación de adoptar la máscara social que habitualmente llevamos cuando nos encontramos con la mirada de otros. Y luego traten de cultivar la intuición del espacio aún cuando se encuentran a través de la mirada -esta vez concibiendo que no sólo el propio cuerpo sino que el de la otra persona existen como cristalizaciones del espacio que nos rodea.

Talvez puedan observar cómo la evocación del espacio nos lleva hacia el silencio interior. Es como ocurre en ciertas noches estrelladas, que nos parecen tan especiales precisamente porque, llevandonos a la intuición de la inmensidad, nos dejan interiormente silenciosos. Es también como si la intuición de la infinitud se nutriera de silencio-como si el silencio en que nos deja la enormidad de los cielos a su vez nos permitiera prestarles esa atención desinteresada que permite apreciar la profundidad cósmica.

Y talvez puedan, también, observar como la contemplación del espacio no sólo aquietta la mente, sino que nos relaja el cuerpo. Basta con que podamos imaginar el cuerpo transparente-a través de la identificación con el espacio y el cambio de perspectiva que les he propuesto-para que algo cambie: el tono muscular se afloja sutilmente, y nuestros tejidos se expanden.

Si sirve la contemplación del espacio al silencio mental, sirve también a la relajación-y le propongo, que ahora lo utilicen concientemente para ello, intantando relajar la musculatura corporal y silenciat el ppensamiento mientras se continúaevocando el espacio ilimitado que nos rodea y atraviesa.

Y ahora una vez más los invitaré a una inversión de figura y fondo. Los invito a dejar de lado el punto de vista altamente cuestionable de que nuestra conciencia asiente en alguna parte de nuestro cuerpo. Así como halos he invitado a pensar en el cuerpo como algo que existe en el seno del espacio, los invitaré ahora a pensar que no sólo las sensaciones corporales y la correspondiente imagen corporal, sino que también los pensamientos y estados imocionales y deseos existen en el campo de la conciencia. Lo que implica disolverse en el espacio si perder la conciencia de las sensaciones, pensamientos e impulsos.

En otros palabras, los invito a una practica de atención a lo que fluye por la mente de instante en instante sin pérdida de una "perspectiva c"osmica"-es decir sin pérdida del punto de vista que surge de una identificación con el espacio. Lo que equivale a decir: el punto de vista desidentificado.

Desde un punto de vista la atención desapegada que les he propuesto no es sino el vipassana-un vipassana conel fermento de el espacio. Desde otro punto de vista, puede ser descrita esta proposición como un simple cambio

en la manera de ver lo cotidiano y como una fé: el punto de vista según el cual el objeto de la conciencia es encarado no como otro sino como acto y proyección de la conciencia misma. Punto de vista que todo lo ve como sueño—no más real que el Yo del soñador.

BUSCAR FINAL INGLES Y TALVEZ COMPLETAR