



Soy el que conoce

Si te sientas en silencio y diriges tu atención hacia tu conciencia, resulta difícil identificarla o describirla. Experimentarás que la conciencia existe, pero que no tiene un color ni se encuentra en ningún lugar. Al principio esto resultará frustrante y difícil de comprender. Pero la cualidad transparente, inaprensible y, no obstante viva de la conciencia, constituye su naturaleza, algo parecido al aire que nos rodea. Si te relajas y permites esta experiencia del saber inaprensible, descubrirás el claro cielo abierto de la conciencia. Es vacío como el espacio, pero a diferencia del espacio, es sensible, conoce la experiencia. En su verdadero estado, la conciencia es simplemente este conocer: claro, abierto, despierto, sin color ni forma, que contiene todas las cosas y, sin embargo, no se limita a ellas. Esta cualidad abierta de la conciencia se denomina no condicionada. Como ocurre en el cielo, todos los tipos de nubes y condiciones atmosféricas pueden aparecer en él, pero no afectan al cielo en sí mismo. Las tormentas pueden aparecer y desaparecer, pero el cielo permanece abierto, sin límites, sin que le afecte nada de lo que surge. La conciencia no resulta afectada por la experiencia, igual que el cielo...

... Entonces ¿Quiénes somos?... Los koans zen plantean “¿Quién eres realmente? ¿Quién tiene este cuerpo? ¿Cuál era tu rostro original antes de que nacieran tus padres?” Estas preguntas nos obligan a mirar directamente a la conciencia, orientarnos a descubrir que “somos el que Conoce”. Cuando investigamos por primera vez quiénes somos, podemos sentirnos confundidos, como un pez fuera del agua. Descubrimos que no hay nada sólido, nadie que perciba. La conciencia no tiene forma ni color. Está más allá de la presencia o de la ausencia, del ir y venir. Se trata solo de un espacio despejado donde podemos ser conscientes, un espacio vacío y que, no obstante, tiene la capacidad de conocer... Detente y pregúntate “¿Quién está leyendo?”... Tu primera respuesta puede ser “No siento nada, sólo hay vacío”... Permanece con esta percepción, con esta espaciosidad vacía. Aprende a confiar en ella. Es la conciencia sin límites, que refleja todo lo que aparece y que, sin embargo, no puede ser tocada por nada.

Si continúas investigando de esta manera, poco a poco desarrollarás la capacidad de distinguir entre los acontecimientos y la experiencia de la vida y la conciencia que conoce. Aprenderás a descansar en ese conocer imperturbable, para reposar en medio de cualquier circunstancia, incluso en los momentos difíciles o de confusión.

Cuando descansamos verdaderamente en la conciencia, nuestra experiencia es espaciosa e íntima, sin defensas. Con ella surge la compasión; sentimos la conexión natural de nuestro corazón con la vida.

Jack Kornfield



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio

Un proceso de 40 días: **Día 3** pg 1



Soy el que conoce

Cualquiera que se vuelva hacia su interior para observar en silencio, se encuentra de inmediato con el continuo fluir de la mente, siempre cambiante, y las inacabables ondas del estado de ánimo y de las emociones que matizan cada momento. Este flujo de pensamientos y emociones tiene vida propia. En ellos aparece una visión de nuestra infancia o la repetición de complejas experiencias adultas que reclaman nuestra atención y desaparecen al instante.

Normalmente nos consideramos la suma de dichos pensamientos, ideas, emociones y sensaciones corporales, pero en ellos no hay nada sólido ¿Cómo podemos proclamar ser nuestros pensamientos, opiniones, emociones o cuerpo, cuando nunca permanecemos igual? Tal vez podamos dar un paso atrás y ver quién es el que lo sabe, el espacio del conocimiento en el que surgen, quién es el que conoce...

Vivimos en la ilusión y en la apariencia de las cosas. Existe una realidad, pero no la conocemos. Cuando lo comprendamos, comprobaremos que no somos nada.

Al ser nada, somos todas las cosas. Eso es todo.

Kalu Rimonché

Investiga hoy la conciencia que Es más allá de su manifestación concreta. Haz espacio a la experiencia de ser "el que Conoce", trascendiendo los objetos de tu conocimiento.

En medio de tu actividad, detente frecuentemente para darte la posibilidad de esta experiencia:

Cuando estés trabajando, en algún momento párate y pregúntate: "¿Quién está trabajando?" Suelta tu identificación con el ego, con el personaje, con quien crees ser, y deja que surja la respuesta en el espacio que has abierto.

Cuando estés amando, da un paso atrás y, suavemente, lanza de nuevo la pregunta: "¿Quién está amando?"... Incluso puedes ir aún más lejos: "¿Quién es amado?"...

Al trasladarte caminando de un lugar a otro, no importa la distancia, deja flotar en tu interior: "¿Quién camina?"

Para experimentar que eres "el que conoce", has de soltar cualquier identificación con el objeto de tu conocimiento, recuérdalo...



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio