

Buddhata

El Manejo de la Atención Consciente

Circulo Solar

Buddhata — «El Manejo de la Atención Consciente»

La Esencia, Conciencia o Buddhata

La conciencia es Luz y la naturaleza de la luz es iluminar. cuando hablamos de la conciencia estamos hablando de fenómenos de luz.

A la esencia o conciencia, en Oriente la denominan «**Buddhata**», que significa «Naturaleza de Buddha».

Esta naturaleza es inherente a todo ser humano, porque todos tenemos las mismas posibilidades de alcanzar el estado de seres iluminados, es decir, el estado de Buddhas.

En la esencia está depositado en estado incipiente, el prototipo o semilla de nuestro propio Buddha particular.

Es interesante saber que este prototipo es especial y único en todos los seres sintientes, por lo que cada ser humano en su búsqueda de la liberación, recorre un camino a su vez único y totalmente diferenciado conforme va logrando la iluminación.

Durante el proceso evolutivo de la esencia, en su pasó por los reinos mineral, vegetal y animal, se van desarrollando los gérmenes que posteriormente al llegar al estado humano, vienen a dar origen a los diferentes defectos de tipo psicológico que forman parte del ego.

En cada nueva encarnación, cada vez que retornamos a nueva existencia y tomamos un nuevo cuerpo, las diferentes experiencias de la vida en las cuales somos superados por las circunstancias y por lo tanto no somos capaces de vivirlas equilibradamente, van atrapando en pequeñas fracciones nuestra esencia, que a través del tiempo y de las experiencias se van complicando hasta conformar cada uno de nuestros defectos de tipo psicológico que vienen a constituir el ego.

Cada experiencia que no somos capaces de manejar adecuadamente, atrapa una fracción de la esencia condenándola a repetir, una y otra vez, el mismo error.

Es importante comprender que el ego es plural en su constitución y son miles los defectos psicológicos —cada uno con su propia forma de pensar, de sentir y de actuar— que cargamos en nuestro interior y en cada agregado psíquico, hay una pequeña porción de la esencia que se procesa de acuerdo al condicionamiento bajo el cual se haya atrapada.

Liberar cada fracción de la esencia que se haya atrapada y condicionada entre cada uno de los diferentes errores de tipo psicológico que constituyen el ego, es el «Trabajo interior» que debemos realizar.

Estamos en un camino de autoconocimiento y es a través del Manejo de la Atención Consciente cómo vamos a ir conociendo nuestra propia esencia.

La esencia posee múltiples sentidos de perfección y poderes naturales.

La esencia libre nos confiere belleza íntima y de tal belleza emanan la felicidad perfecta y el verdadero amor.

La Filosofía de la Momentaneidad

La facultad de la conciencia nos permite el conocimiento íntegro de si mismos.

El principio de todo camino esotérico comienza aprendiendo a vivir alertas y vigilantes de momento en momento.

Necesitamos acceder a esa fracción de la esencia que aún nos queda libre; el desarrollo y el cultivo de la misma, es el objetivo primordial de aprender a manejar la atención consciente.

Comúnmente debido a nuestra educación y a las experiencias de la vida, estamos habituados a vivir ya sea preocupados por lo que ocurrió en el pasado o ansiosos por lo que creemos sucederá en el futuro. Raras veces vivimos en el presente.

El ego con toda su historia, sus recuerdos, prejuicios, preconceptos, opiniones, etc, nos lleva a evadirnos del momento que estamos viviendo, ya sea recordando con amargura el pasado o proyectando en nuestra mente fantasías de lo que sucederá en el futuro.

En muy raras ocasiones estamos verdaderamente presentes, alertas y receptivos a lo que realmente está sucediéndose en este preciso momento que estamos viviendo.

Solamente uno mismo puede saber si está consciente en un momento dado.

El ejercicio del manejo de la atención consciente comienza aprendiendo a colocar la conciencia en el aquí (aspecto espacial) y en el ahora (aspecto temporal). Siempre presentes, bien ubicados en el lugar en que nos encontramos y en el preciso instante que estamos viviendo.

Sabes que estás en el presente, cuando tomas conciencia de que un momento atrás, estabas ausente, soñando despierto, a veces incluso con la mirada perdida en el espacio; ya sea recordando el pasado o proyectando hacia el futuro.

Una forma clara de verlo, por ejemplo, es cuando vas en el transporte público y debes bajar en tal o cuál estación; primero estás atento, revisando cuánto falta para bajar del transporte, pero en un instante dado, te descuidas y bajas la guardia, porque te has identificado con algo del exterior o con un pensamiento de tu interior y entonces dejas de estar atento, perdiendo el estado de alerta.

Cuando tu conciencia regresa al aquí y al ahora, te das cuenta que la estación en que debías bajar ha quedado muy atrás y de golpe estás completamente de regreso en el presente.

Por contraste podemos verificar la diferencia entre estos dos estados. En el primero, la conciencia libre está ausente, y cualquier fracción de ese 97% de la conciencia condicionada por el ego está ocupando nuestro vehículo físico.

En el segundo estado el porcentaje de la conciencia que aún nos queda libre se presenta, arrojando luz al momento que estamos viviendo, tomando conciencia que un momento atrás estábamos completamente inconscientes, dormidos en el sueño de la conciencia, y ya ubicados en el lugar en que nos encontramos somos conscientes que nos hemos pasado de estación.

Si comenzamos a poner atención en nuestro diario vivir, vamos a verificar que esto sucede durante todo el día.

Si hiciéramos una retrospectiva de todo lo sucedido durante uno de nuestros días, vendríamos a verificar que en nuestros recuerdos habrían muchas lagunas, momentos en los cuales no podríamos recordar ni lo que hicimos siquiera, ni en donde estábamos en ese instante dado.

Esto acusa una completa ausencia de la conciencia.

Así que el primer ejercicio que vamos a realizar es empezar a estudiar nuestro estado interior en el momento en que tomamos conciencia de qué hemos regresado al aquí y al ahora.

Cuando ya seamos capaces de reconocer con entera claridad este estado de presencia, vamos a prolongar el mantenernos en el presente todo el tiempo que nos sea posible.

En algún momento, volveremos a perder la atención, pero tarde temprano, la parte de la conciencia que aún nos queda libre, regresará a la manifestación, y entonces, aprovecharemos esta nueva oportunidad para mantenernos alertas y vigilantes de momento en momento; así una y otra vez durante todo el día, cada día de nuestras vidas de aquí en adelante.

La Respiración

Este punto es muy interesante. Necesitamos aprender a vivir alertas y vigilantes, en estado de alerta novedad, alerta percepción, viviendo de instante en instante, de momento en momento.

Para ayudarnos a lograrlo, necesitamos de un elemento muy importante, el cual es la respiración.

En el diario vivir, si nos observamos, podremos verificar de forma clara, que algo que sucede cuando la conciencia se ausenta y es que dejamos de respirar correctamente. De hecho cada defecto psicológico tiene una forma muy particular de respirar.

Al regresar al aquí y al ahora, normalmente, nos falta el aire, así que solemos primero que todo, inhalar profundo, porque respirar correctamente y estar conscientes, van de la mano.

Es a través de la respiración como nosotros podemos controlar nuestra mente y nuestros pensamientos.

Si respiramos correctamente ayudaremos a la conciencia a estar presente. Ayudaremos a la conciencia a manifestarse con mayor fuerza.

La sangre es el vehículo de la esencia y una sangre bien oxigenada y libre de toxinas, viene a servir de instrumento adecuado para la conciencia.

La Respiración Completa Yogui *“El sencillo ejercicio siguiente permitirá formar una idea clara de lo que es la respiración completa:*

1.º De pie o sentado, con el busto en posición vertical y respirando por las fosas nasales, se inhala firmemente llenando primero la parte inferior de los pulmones, lo que se obtienen poniendo en juego el diafragma, el cual al descender ejerce una leve presión sobre los órganos abdominales y empuja la pared frontal del abdomen.

2.º Después se llena la región media de los pulmones, haciendo salir las costillas inferiores, esternón y pecho.

3.º Luego se llena la parte alta de los pulmones, adelantando la superior del pecho, levantando éste, incluyendo los seis o siete pares de costillas superiores.

4.º En el movimiento final, la parte inferior del abdomen se contraerá ligeramente, cuyo movimiento da apoyo a los pulmones y también ayuda a llenar su parte superior.

A la primera lectura podrá aparecer que esta respiración consiste en cuatro movimientos distintos.

Sin embargo, no es ésta la idea exacta. La inhalación es continua y toda la cavidad torácica desde el diafragma hasta el punto más elevado del pecho, en la región claviclar, se dilata con movimiento uniforme.

Debe evitarse las inhalaciones bruscas y esforzarse por obtener una acción regular y continua.

La práctica dominará pronto la tendencia a dividir la inhalación en tres movimientos y dará por resultado una respiración continua y uniforme.

Bastarán pocos ensayos para que se pueda completar la inhalación en un par de segundos.”

Yogui Ramacharaka
“Ciencia Hindú Yogui de la Respiración”

La Relajación y el Recuerdo de Sí

La Relajación

«La Paz es el perfume delicioso del Corazón Tranquilo»

Las circunstancias de la vida con todas sus contradicciones, que dependiendo del estado de ánimo en qué nos encontramos en un momento dado, podemos verlas como favorables a veces, o adversas otras tantas, son simplemente hechos que se suceden uno detrás de otro, sin que por más que lo busquemos o tratemos, no lograremos tener control alguno sobre ello.

El miedo —que es la antítesis del amor— suele interferir en la forma en que percibimos estas diferentes situaciones en qué nos vemos inmiscuídos durante el curso de nuestra existencia y de acuerdo a nuestro convenir, juzgamos como buenas o malas estas circunstancias.

Cuando sentimos que nada nos sale bien o que las cosas no resultan como quisiéramos, cualquier simple hecho de nuestra vida se convierte en una posible amenaza que nos lleva a perder la sensación de seguridad y bienestar, es entonces que en nuestra mente surgen los problemas.

Esta tendencia convertir en problemas los hechos de la vida, nos conduce a llenarnos de enormes preocupaciones.

Los problemas tan solo son formas mentales con dos polos que únicamente existen en nuestra mente, los hechos siguen su curso y tendrán su propio desenlace; por más que nos preocupemos, por más ansiosos o angustiados que nos sintamos, no lograremos cambiar nada.

Es la mente la que sostiene los problemas; si los olvidamos y dejamos de pensar en ellos, estos se disuelven y dejan de existir.

Las formas mentales de nuestra mente que llamamos “los problemas”, dan origen a las preocupaciones.

Las preocupaciones alteran todo el equilibrio del organismo humano.

Muchas veces terminamos nuestros días con dolor de cabeza y totalmente agotados, porque hemos gastado nuestra energía vital debido a las preocupaciones, porque nuestra mente no pudo dejar de pensar en un problema.

Tenemos que aprender a no identificarnos con los diferentes circunstancias nuestra vida, porque esto trae consigo un enorme desgaste de nuestra energía vital.

Simplemente tenemos que fluir con la vida libre en su movimiento, abandonar el miedo y soltar la necesidad de control, dejando que todo siga su curso hasta su desenlace, muchas veces las cosas resultan mejor lo que hubiéramos podido imaginar y nos damos cuenta que no tenía ningún sentido el preocuparnos por ello.

Hay que aprender a cooperar con lo Inevitable.

El organismo humano se compone de 5 centros psico-fisiológicos:

- Centro Intelectual
- Centro Emocional
- Centro Motriz
- Centro Instintivo
- Centro Sexual

Analizando las preocupaciones veremos qué son eminentemente destructivas, las preocupaciones son causa de muchos malestares físicos y dan origen a muchas enfermedades.

Las preocupaciones alteran el funcionamiento del centro emocional, las emociones negativas ponen a trabajar de forma desordenada el centro intelectual, qué es inundado con miles de ideas contradictorias al tratar de solucionar el problema, excitando de forma inarmónica, las actividades del centro motriz.

Todo este caos y desorden termina cuándo aprendemos a eliminar las preocupaciones a través de la relajación de los centros de la máquina orgánica.

De todos los centros del organismo humano el más difícil de controlar es el centro emocional.

En el Indostán, comparan el centro emocional a un elefante loco, que para controlarlo le colocan de lado y lado, dos elefantes sanos, cuerdos, amarrándolos para que permanezcan alineados y quietos.

El centro emocional es un elefante, el centro intelectuales otro elefante y el centro motor es otro elefante (el centro motriz-instintivo-sexual).

Por más que la elefante loco intenta moverse o agitarse, es sometido por los otros dos elefantes que tienen a cada lado, que entonces logran enseñarle a permanecer tranquilo, llevándolo a la cordura.

Los centros intelectual y motor, pueden controlar al “elefante loco” de las emociones.

Para llevar al equilibrio al centro motor conviene relajar completamente el cuerpo físico. Empezar por los nódulos del cerebro, los músculos de la cara, de los ojos, las comisuras de los labios, el cuello, los brazos, las manos, el tronco, el estómago, las piernas, los pies mientras vamos respirando hondo y profundamente.

La asana aconsejable, o la postura aconsejable para esta relajación, es acostarse uno en su lecho o sentarse en un cómodo sillón. Con el cuerpo relajado, respirando

en una forma rítmica y profunda, queda controlado el centro motor.

Concentrados únicamente en la respiración, en la sensación del aire entrando y saliendo por las fosas nasales, respirando profundamente, sin identificarnos con el batallar de las antítesis que hay en nuestra mente, poco a poco vamos llevando a la quietud y al silencio a nuestra mente.

Con el centro motriz y el centro intelectual relajados, al centro emocional no le queda más remedio que serenarse —los dos elefantes cuerdos vienen a domar al elefante loco—.

El Recuerdo de Sí

El mantener el estado de alerta, permaneciendo en «Recuerdo de Si mismos» de momento en momento, nos conduce a vivir una vida en equilibrio.

El olvido de sí mismo, por el contrario, nos lleva a cometer muchos errores y a romper el equilibrio con nuestro mundo de relaciones.

Estamos en «Recuerdo de Sí» cuando nuestra conciencia está completamente activa y somos por entero conscientes de nosotros mismos, viviendo de momento en momento, con mente serena, un corazón tranquilo y el cuerpo en plena relajación.

En la Tradición Lakota hay una frase muy venerada: «*Mitakuye Oyasin*» que se traduce como “todos somos parientes” o “todos están relacionados”, que se utiliza para indicar que todos debemos estar en perfecta unidad y armonía con todas las formas de vida, honrando la conexión inherente entre las personas, los animales y el mundo natural, incluyendo a todos los animales, hasta el insecto más pequeño, a todos las plantas vivientes, las rocas, los ríos como montañas y valles, etc.

En relación con el trabajo interior, es importante profundizar en la forma en que estamos relacionados tanto con nuestro mundo interior como con el mundo exterior.

El mundo de relaciones tiene tres aspectos con los cuales debemos establecer y mantener una correcta relación de momento en momento:

— Primero: estamos relacionados con nuestro cuerpo físico. — Segundo: estamos relacionados con el medio ambiente, el mundo exterior. — Tercero: estamos relacionados consigo mismos, con la conciencia.

Cuándo nos olvidamos de nosotros mismos y desatendemos nuestro cuerpo físico enfermamos.

Cuándo nos olvidamos de nosotros mismos y no establecemos una correcta relación con el medio ambiente en el que nos desenvolvemos, terminamos siendo víctimas de las circunstancias. Saber vivir es indispensable; hay que aprender a adaptarnos a las diversas circunstancias de nuestra vida.

Para establecer una correcta relación con nuestro universo interior, debemos trabajar diariamente en el cultivo y desarrollo de nuestra conciencia, aprendiendo a no reaccionar equivocadamente ante los diversos impactos que recibimos del exterior.

Cuando nos olvidamos de nosotros mismos, ante los eventos que nos suceden en nuestra vida caemos en la identificación.

La identificación produce la fascinación, que es el estado en el cual la mente justifica todos nuestros errores, llevándonos a perder el control del organismo humano, reaccionando mecánicamente porque hemos caído en el sueño profundo de la conciencia.

Identificación, fascinación y sueño, son los tres factores que nos llevan a vivir en un estado de hipnosis en el que ya no tenemos control alguno de los centros psico-fisiológicos de nuestro organismo. Nuestros apegos y deseos nos controlan a tal punto, que nos guían a cometer los más grandes errores, resultando en menor o mayor grado en el deterioro de la vitalidad de nuestro cuerpo físico, terminando al fin, siendo víctima de las circunstancias.

Cuando nos olvidamos de nosotros mismos ante las palabras de un insultador, nos identificamos con sus palabras, nos sentimos heridos en nuestro orgullo y con la fascinación nos convencemos de que debemos responder ante tal insulto, escuchamos a nuestra mente decir: —no te dejes, responde tú también para que no se aprovechen de ti, y entonces caemos en el sueño de la conciencia, perdemos por completo el control en nuestro organismo y terminamos insultando, hiriendo o golpeando a nuestro agresor.

La mejor defensa ante un insultador o ante las circunstancias adversas de la vida es un estado psicológico adecuado.

Viviendo de momento en momento, con la mente en silencio, el corazón tranquilo y el cuerpo relajado; sin olvidarnos de mantener activa nuestra conciencia, alertas y vigilantes, cuidando nuestro equilibrio interior, estamos en íntima recordación de nosotros mismos; de esta manera vamos a estableciendo correctas relaciones, tanto con nuestra conciencia como con el cuerpo y el medio ambiente en qué nos envolvemos, viviendo en equilibrio en nuestro día a día en la Ceremonia de la Vida.

La División de la Atención

La División de la Atención entre Sujeto, Objeto y Lugar

Sujeto: No olvidarse de sí mismos ante ninguna representación. Auto-vigilarnos de momento en momento en el terreno de los pensamientos, los sentimientos, movimientos, procesos instintivos y la vitalidad del centro sexual.

Objeto: Observar en detalle todo lo que percibimos con los cinco sentidos físicos, toda cosa, toda representación, todo suceso sin el auto-olvido de sí mismos.

Lugar: Observación rigurosa del lugar en el que nos encontramos. Dentro de este factor, debemos incluir la cuestión dimensional, porque podría darse el caso de encontrarnos en la cuarta o quinta dimensión de la naturaleza durante el proceso de observación. Esto es conveniente porque después de un tiempo de estar realizando esta práctica en el mundo físico, nos acostumbramos tanto a ella, que terminamos repitiendo el ejercicio al encontrarnos fuera del cuerpo físico, cuando esté se haya dormido, descansando en nuestro lecho.

Podemos verificar si nos encontramos fuera del cuerpo físico, intentando estirar nuestro dedo índice o dando un saltito con la intención de flotar en el ambiente.

Al contemplar los factores del objeto y de lugar al dividir la atención, empleamos los cinco sentidos físicos vista, olfato contacto, oído y gusto.

Para auto vigilarnos en nuestros procesos psicológicos empleamos el Sentido de la Auto-Observación Psicológica.

Es importante comprender en qué forma debemos auto-observarnos.

Al dirigir la tercera parte de nuestra atención hacia el interior, debemos observar cada uno de los centros de la máquina humana.

El estudio de nuestro vehículo físico debe hacerse como si se tratase de una máquina orgánica que consta de siete centros psicofisiológicos:

1. El intelectual, situado en el cerebro. (Pensamientos)
2. El centro motor o del movimiento, ubicado en la parte superior de la espina dorsal. (Todo el trabajo externo del organismo, el movimiento en el espacio, etc.).
3. El instintivo, situado en la parte inferior de la espina dorsal. (Todo el trabajo interno del organismo).
4. El emocional, el cual se halla en el plexo solar y en los centros específicos nerviosos del gran simpático. (Los sentimientos).
5. El sexual, ubicado en los órganos genitales. (La función de los dos principios, masculino y femenino, en todas sus manifestaciones; haciendo énfasis en el presente estudio en la vitalidad de este centro que sirve de potencial para el trabajo de los otros centros).
6. El emocional superior y
7. El mental superior.

Estas dos últimas funciones aparecen sólo en los estados superiores de conciencia: una, *la función emocional superior*, que aparece en el *estado de conciencia de sí* (auto-conciencia o recuerdo de sí); y otra, *la función intelectual superior*, que aparece en *el estado de conciencia objetiva*.

Centro Intelectual La función intelectual o *función de pensar*. En ella están incluidos todos los procesos mentales: la percepción de impresiones, la formación de representaciones y de conceptos, el raciocinio, la comparación, la afirmación,

la negación, la formación de palabras, la facultad de hablar, la imaginación, y así sucesivamente.

Centro Motriz La *función motriz* comprende todos los movimientos externos tales como el caminar, el escribir, el hablar, el comer, y sus memorias. También pertenecen a la función motriz aquellos movimientos que en el lenguaje ordinario se llaman “instintivos”, tales como el atrapar, sin pensarlo, un objeto que se cae.

La diferencia entre la función instintiva y la motriz es muy clara y puede ser fácilmente comprendida si uno simplemente recuerda que todas las funciones instintivas, sin excepción, son innatas y que para usarlas no es necesario aprenderlas; mientras que, por el otro lado, ninguna de las funciones motrices son innatas y uno tiene que aprenderlas todas, tal como el niño aprende a caminar, o como se aprende a escribir o a dibujar.

Además de estas funciones normales del movimiento, también hay algunas extrañas funciones motrices que representan el trabajo inútil de la máquina, sin intención de la naturaleza; pero que ocupan mucho lugar en la vida del hombre usando gran cantidad de su energía. Estas son: la formación de sueños, la imaginación, el ensueño, el hablar interno, el hablar por hablar, y en general, *todas las manifestaciones descontroladas e incontrolables*.

Centro Instintivo Las palabras “instinto”, “instintivo” se emplean por lo general en sentido equivocado, pues se le asigna al instinto funciones externas que son en realidad funciones motrices y algunas veces emocionales.

La *función instintiva* en el hombre incluye cuatro clases diferentes de funciones:

- Primero: Todo el trabajo interno del organismo, toda la fisiología por así decirlo; la digestión y asimilación de los alimentos, la respiración, la circulación de la sangre, todo el trabajo de los órganos internos, la formación de nuevas células, la eliminación de desechos, el trabajo de las glándulas endocrinas, etcétera.
- Segundo: Los así llamados cinco sentidos: la vista, el oído, el olfato, el gusto, el tacto; y todas las otras facultades de percibir el peso, la temperatura, la sequedad o la humedad, etc., es decir, todas las sensaciones indiferentes, sensaciones que de por sí no son ni agradables ni desagradables.
- Tercero: Todas las emociones físicas; es decir, todas las sensaciones físicas que son agradables o desagradables. Toda clase de dolores o de sensaciones desagradables, tales como un sabor desagradable u olor desagradable, y toda clase de placeres físicos, tales como sabores agradables, olores agradables, etc.
- Cuarto: Todos los reflejos, aun los más complicados, tales como la risa y el bostezo; toda clase de memorias físicas, tales como la memoria del gusto, la memoria del olfato, la memoria del dolor, que son en realidad reflejos internos.

Centro Emocional La función del sentir o de las emociones: la alegría, la pena, el miedo, el asombro, etc.

El Centro Sexual y el Ahorro de la Energía Creadora En primera instancia el Centro Sexual, cumple con las funciones de la reproducción de la especie.

Por otra parte es fundamental comprender que de la vitalidad de este centro, depende la actividad de todo el organismo.

La última síntesis de los tres alimentos: comida, aire e impresiones, vienen a ser las secreciones sexuales que produce el Centro Sexual. Estas secreciones al transformarse en energía, permiten la actividad de todos los centros de la Máquina Humana.

Cada centro debe funcionar con sus propias reservas de energía. Todo abuso en el funcionamiento de los centros intelectual, emocional, motriz e instintivo produce un gasto excesivo de la energía que le corresponde a cada uno de estos centros. Cuando esta energía se agota, para poder continuar con sus funciones, comienzan a extraer entonces las reservas de energía del centro sexual. Esto es muy grave pues el desequilibrio resultante en el funcionamiento de los cinco centros inferiores del organismo, culmina en el deterioro prematuro de los mismos.

El uso equilibrado de los cinco centros, permite el ahorro de la energía sexual o energía creadora, que utilizada sabia e inteligentemente para nuestro beneficio, precipita en nosotros el despertar de la conciencia.

Diferenciar entre Mente y Conciencia

Además de medir y cuantificar la actividad de nuestra conciencia necesitamos una guía para diferenciar entre el Mente y Conciencia estudiando el funcionalismo de cada una de ellas.

La mente razonativa, con su batallar de las antítesis, suele ser óbice para lograr poner en actividad el porcentaje de conciencia que aún nos queda libre, dado que hemos sido educados desde muy pequeños, para hacer uso única y exclusivamente de la mente, del centro intelectual.

Primero hay que entender que la mente es lineal. La conciencia por el contrario es espacial.

La mente solo puede dirigir su atención hacia un solo punto dado a la vez.

La conciencia puede dirigir su atención en todas direcciones. Tanto hacia el interior de nosotros mismos, como hacia el exterior.

Para comprender mejor esto vamos a poner un ejemplo:

Imaginemos una habitación en tinieblas, que está llena de todo tipo de objetos, en la cual nosotros vamos a penetrar para investigar que es lo que hay en ese lugar.

Imaginemos primero que entramos con una pequeña lámpara de mano, y al entrar en esa habitación en tinieblas, prendemos la lámpara. Si quisiéramos saber que es lo que hay en esa habitación, tendríamos que dirigir primero el haz de luz hacia un punto, y entonces veríamos por ejemplo que allí hay una silla.

Ahora, si quisiéramos ver que hay detrás de nosotros, tendríamos que voltear y dirigir ese haz de luz hacia otro punto, dónde encontraríamos, siguiendo con el ejemplo, un cuadro en la pared.

Para poder ver este cuadro, tuvimos que haber dejado de iluminar la silla, y si quisiéramos volver a ver otra vez la silla, tendríamos que dejar de percibir el cuadro, al tener que dirigir el haz de luz de nueva cuenta hacia la silla, y si ahora quisiéramos ver un tercer objeto, tendríamos que dejar de ver la silla y el cuadro y dirigiríamos el haz de luz hacia otro extremo de la habitación, para encontrar por ejemplo, un sombrero.

Analicemos esto. Veamos que de esta forma funciona la mente. La mente es lineal, por lo tanto la mente solo puede atender únicamente una sola cosa a la vez. Hay mentes muy ágiles, muy rápidas y pareciera que ven muchas cosas a la vez, pero lo que pasa en realidad es que ven las cosas de forma tan rápida, que esa es la impresión que nos da. Pero la mente únicamente puede atender una sola cosa a la vez.

Ahora veamos como trabaja la conciencia.

La conciencia es espacial, por lo tanto la conciencia trabaja de forma muy distinta. La conciencia puede percibir y contemplar todo lo que ocurre en nuestro interior y todo lo que ocurre en el exterior de nosotros mismos en un instante dado.

Regresemos al ejemplo de la habitación en tinieblas.

Si nosotros simplemente al penetrar en esa habitación accionamos el interruptor de la luz, esta luz, iluminaría en todas direcciones de la habitación, y podríamos llegar a percibir en ese preciso instante, todo lo que hay en ese espacio. No tendríamos que ir saltando de un punto a otro.

La conciencia es Luz y la Naturaleza de la Luz es iluminar. A mayor cantidad de luz, mayor cantidad de conciencia.

Cuando estamos realizando el ejercicio de la división de la Atención, tenemos que poner atención en lo siguiente:

Si el ejercicio lo estas haciendo con tu mente, por ejemplo, al estar observando al sujeto, lo primero que harías, sería ver que estas pensando, pero como la mente es lineal, tendrías que dejar de ver que estas pensando para poder ver que estas sintiendo y no podrías poner atención ni a la mente ni al sentimiento, si quisieras observar tus movimientos, porque la mente es lineal, y solo la puedes dirigir hacia este o hacia aquel lado.

Si al dividir tu atención entre sujeto, objeto y lugar, tienes la sensación de estar saltando de un punto a otro, ten por seguro de que estás utilizando tu mente.

Realizando el ejercicio de esta forma la conciencia que aún nos queda libre, no se activará.

La conciencia es espacial y por lo mismo, puede percibir de instante en instante: Qué tan conscientes estamos, qué estamos pensando, qué estamos sintiendo, cómo nos estamos moviendo, cómo está nuestro centro instintivo, cómo está nuestro centro sexual —si estamos malgastando nuestra vitalidad o estamos ahorrando la energía creadora—, plenamente conscientes de todo lo que estamos contemplando con los cinco sentidos físicos y completamente ubicados en el lugar en que nos encontramos.

Medir y Cuantificar la Actividad de la Conciencia

Es a través de la esencia, conciencia o buddhata, como genuinamente podemos llegar a conocernos a nosotros mismos.

La conciencia es una «*especie muy particular de aprehensión de conocimiento interior*», totalmente independiente de toda actividad mental.

La conciencia nos da conocimiento integró de lo que somos, de dónde estamos, de lo que realmente sabemos, de lo que realmente ignoramos.

Solo nosotros podemos saber si somos conscientes en un momento dado o no, solo nosotros podemos saber que antes de un instante dado, no éramos conscientes, que teníamos la conciencia muy dormida.

La vida del ser humano es una vida de sueño, cuando por experiencia propia aceptamos que tenemos la conciencia dormida, podemos estar seguros de que estamos comenzando a despertar.

La conciencia no es algo continuo en los seres humanos, conforme vamos trabajando en lograr el estado de recuerdo de si y vamos aprendiendo a manejar la atención consciente podemos ir evidenciando que existen distintos grados de conciencia observables en nosotros mismos:

- Primero: *Tiempo*. Durante cuánto tiempo toma logramos mantener el estado de alerta, por cuánto tiempo conseguimos vivir de momento en momento.
- Segundo: *Frecuencia*. Durante el día, cuántas veces despertamos conciencia, Cuántas veces regresamos al aquí al ahora, y nos recordamos a sí mismos y dividimos la atención.
- Tercero: *Amplitud y Penetración*. cuando estamos viviendo de momento en momento, cuánto logramos abarcar con la percepción de la conciencia al dividir la atención entre sujeto objeto y lugar. Qué penetración tiene nuestra conciencia para comprender realmente el momento que estamos viviendo.

De todo lo que está sucediendo en un instante dado, tanto en nuestro interior —en nuestro espacio psicológico—, como en el exterior —en los eventos y circun-

stancias que experimentamos—, con cuánta amplitud somos capaces de percibir y comprender con la luz de la conciencia todo lo que está sucediendo.

Cuando un grupo de personas rememoran un evento en común, podemos advertir que cada una tiene recuerdos muy distintos sobre lo ocurrido. Mientras algunos recuerdan ciertas cosas, otros aseguran que las cosas fueron distintas, porque cada uno tiene una amplitud y penetración de percepción de la conciencia diferente.

No basta con solo percibir lo que está sucediendo en un instante dado, hay que comprender íntegramente el momento que estamos viviendo. Conforme vamos avanzando en nuestra práctica del Recuerdo de Sí y de la División de la Atención podemos ir notando que somos capaces de percibir, cada vez con más detalle, todo lo que nos sucede y que la comprensión de nuestra vida así mismo, es mayor.

El Ahorro de la Energía Creadora

Existen tres tipos de alimentos:

1. La comida
2. El aire
3. Las impresiones

Estos tres tipos de alimentos pasan por un proceso de digestión en el cual las materias groseras se transforman en materias y fuerzas útiles para el organismo, resultado de la sutilización de la energía.

La Energía Creadora es el tipo de materia y fuerza más útil elaborada por el organismo humano.

Cuando aprendemos a manejar la atención consciente entonces ahorramos energía creadora.

Ahorramos la energía creadora si sabemos poner atención consciente. Cuando nos identificamos con las cosas, con las personas, con las ideas, gastamos energía creadora, como cuando nos identificamos con tal o cual evento de nuestra vida y creamos un problema de ello en nuestra mente, perdemos tanto energía con la preocupación que terminamos agotados al final del día y con dolor de cabeza.

Es urgente saber que necesitamos ahorrar energía creadora para despertar conciencia y que la energía creadora es el potencial viviente, el vehículo de la conciencia, el instrumento para despertar conciencia.

Cuando aprendemos a no olvidarnos de nosotros mismos, cuando aprendemos a dividir la tensión entre sujeto objeto y lugar ahorramos energía creadora para despertar conciencia.

La atención consciente excluye eso que se llama identificación, hay que saber poner atención sin identificarnos.

Cuando ponemos atención en algo o en alguien y nos olvidamos de sí mismos, caemos en la identificación y el resultado son la fascinación y el sueño de la conciencia.

El uso equilibrado de los cinco centros, permite el ahorro de la energía sexual o energía creadora, que utilizada sabia e inteligentemente para nuestro beneficio, precipita en nosotros el despertar de la conciencia.

Verificar que el Porcentaje de Conciencia que aún nos queda Libre está entrando en Actividad

Todo este estudio teórico sobre el manejo de la atención consciente y el recuerdo de sí, debe traducirse en hechos concretos en nuestra vida práctica.

Con la finalidad de establecer un parámetro que nos permita verificar de forma clara, que sin duda, la parte de la conciencia o buddhata que aún nos queda libre está entrando en la actividad, vamos a comenzar un estudio profundo del proceso del sueño reparador, que sucede, cuando nuestro cuerpo yace en nuestro lecho, dormido para descansar y reponer su vitalidad, después de las actividades del día y nosotros nos hayamos deambulando fuera del cuerpo físico en las dimensiones superiores de la naturaleza.

Como mencionamos anteriormente al realizar la práctica de la división de la atención, nos acostumbramos tanto a ella, que terminamos repitiendo el mismo ejercicio durante la noche, cuando nos encontramos fuera del cuerpo físico, en el mundo de los sueños o región astral de la naturaleza.

Todos los seres humanos, sin excepción, al quedarnos dormidos, abandonamos el cuerpo físico en nuestro lecho y penetramos en la región astral de la naturaleza, sin tener conciencia alguna de lo que sucede con nosotros durante este proceso.

Todos los días soñamos. Cuando una persona se levanta por la mañana y no recuerdan nada sobre los lugares en donde estuvo durante las horas del sueño, ni las actividades que realizó, es porque la parte de la conciencia que aún nos queda libre está en completa inactividad.

Si una persona recuerda vagamente el último sueño que tuvo antes de despertar, indica que, aunque muy poca, hay cierta actividad de la esencia durante el tiempo de descanso del cuerpo físico.

Por otro lado, cuando la persona recuerda no solo el último de sus sueños sino que recuerda dos o tres o hasta 5 sueños diferentes que tuvo antes de despertar, indica ya una actividad interesante para tomar en cuenta de la esencia libre; mucho más si las experiencias oníricas fueron intensamente vividas y nítidas.

Sabemos que estamos comenzando verdaderamente avanzar en la activación de la conciencia que aún nos queda libre, cuando no sólo recordamos claramente varios sueños, sino que además cuestionamos si nos encontramos fuera del cuerpo físico, en el mundo astral.

Si además de cuestionarnos si estamos o no soñando durante una experiencia onírica, lo verificamos dando un saltito con la intención de flotar —en el mundo físico rige la ley de la gravedad, en el mundo astral rige la ley de la levitación— o jalando de nuestro dedo índice con la intención de estirarlo —la materia astral es dúctil, en contraste a la materia de física, qué es rígida, sólida— y con plena autoconciencia podemos afirmar: “esto es un sueño, me encuentro fuera del cuerpo físico”, habremos dado un gran pasó en lograr poner en actividad el porcentaje de la conciencia que aún nos queda libre.