

COLECCIÓN

PNL

DARSE CUENTA

Una guía asombrosamente
profunda de los estados
internos del ser

PETER WRYCZA

CAPÍTULO UNO

La conciencia: la fuente secreta de la plenitud*

SUMARIO

Alcanzar cierta calidad de vida —cuestión fundamental en tiempos de abundancia como los nuestros— exige un viaje hacia el interior de nosotros mismos, donde podemos encontrar las claves del amor y de la sabiduría contenidas en nuestra propia esencia, en nuestra consciencia. Una consciencia activa de la riqueza de la vida depende de algo tan simple como de un «vivir consciente», que es la fuente vital más poderosa que tenemos y, sin embargo, la que menos utilizamos. El nacimiento a ese vivir consciente transforma cada faceta de nuestra vida personal y profesional de un modo positivo. La solución de los problemas colectivos que constituyen la plaga de nuestra época depende de ello.

Conoce aquello mediante lo cual todo se conoce.

UPANISHADS

NUEVOS TIEMPOS

VIVIMOS EN UNA ÉPOCA asombrosa. La ciencia y la tecnología nos proporcionan una abundancia desconocida hasta ahora, particularmente en el llamado mundo desarrollado. Físicamente, so-

* A lo largo del libro haremos la siguiente distinción: por «conciencia» nos referiremos a lo que en inglés, idioma del autor, se llama *awareness*, es decir, «darse cuenta, tener conciencia de lo que sucede» (más específicamente, «darse

mos más fuertes, más sanos y vivimos más tiempo. Tú, que ahora lees este libro, probablemente cuentes con unos recursos que muchas de las personas más pobres de este planeta considerarían propios de una vida llena de lujos. Y aun así, en lo más profundo de tu corazón, puede que no te encuentres satisfecho. Probablemente, haya muchas cosas que hacen que tu vida merezca la pena, y, sin embargo, tal vez sientas reparos con respecto a la clase de mundo que estamos creando, a la clase de mundo que construimos para nosotros y para nuestros hijos. La calidad de vida es en estos tiempos una cuestión fundamental, tanto para cada individuo en particular como para la sociedad en su conjunto.

En la actualidad, los cambios que en el pasado habrían tardado varias generaciones en producirse acaecen en pocos años. Esta aceleración del tiempo tiene efectos contradictorios: por un lado, descubrimos posibilidades increíbles a medida que nuestra civilización desarrolla nuevos medios de comunicación global —satélites, ordenadores, redes de información, etc.—; por otro, el desarrollo nos aparta cada vez más de nuestras tradiciones, de nuestro pasado, y la consecuencia es un presente frágil y un futuro incierto.

El desarrollo de una sociedad cada vez más dominada por la tecnología conlleva una separación creciente de la naturaleza. Mientras nuestros antepasados medían el paso del tiempo por las fases de la luna, el transcurso de las estaciones y el clima, nosotros nos valemos del reloj digital. Vivimos y trabajamos en un entorno cada vez más alejado de la naturaleza, y las enfermedades medioambientales —sobre todo las alergias— nos recuerdan nuestro divorcio de ella.

Las soluciones, por otro lado, siempre tienen un precio. La producción de alimentos aumenta a costa del uso de pesticidas y

cuenta de que nos damos cuenta»); y por «consciencia», en inglés *consciousness*, a la actividad cognitiva que implica una participación consciente y voluntaria de la mente. La «consciencia» está más relacionada con el raciocinio y el pensamiento lógico; la «conciencia», en cambio, no implica actividad racional y es más intuitiva. El hablante castellano medio no suele hacer esta distinción (ni siquiera está recogida en el *Diccionario de la Real Academia Española*), pero esperamos que al lector le resulte útil, y no le será extraña si se encuentra familiarizado con la literatura de autodesarrollo personal. El propio autor matiza esta distinción más adelante. Véase la nota 4, en pág. 24. (N. del T.)

fertilizantes, que agotan el suelo y desequilibran la naturaleza. Disfrutamos de unos medios de transporte cada vez más rápidos y más cómodos, a cambio de contaminar la atmósfera. Sabemos que el desarrollo económico sostenido va en contra de los recursos limitados del planeta y, sin embargo, sigue adelante, incontrolado.

Vivimos en una época donde todos los valores son relativos. En las grandes ciudades conviven personas de distintas culturas y procedencias; gracias al turismo masivo y a la televisión conocemos muchos y diversos modos de vida. Con mayor frecuencia cada vez, nos damos más cuenta de que encontrar el significado a la realidad y a la vida es una tarea personal ligada a la época en la que vivimos; donde previamente había una sola fe hay ahora muchas religiones.

Las viejas tradiciones y valores están en retroceso, pero no sabemos cómo sustituirlos. Mucha gente, quizá te halles tú entre ellos, siente la necesidad de una renovación profunda; en la época en que vivimos, sin embargo, no hay soluciones fáciles. Los líderes políticos ofrecen pocas esperanzas porque comparten con nosotros los mismos dilemas.

A pesar de todo, siempre hay posibilidades de renovación. Nuestras sociedades son sistemas a gran escala de los que cada uno de nosotros somos una pequeña parte, y los sistemas vivos, dinámicos, se mueven por definición en el límite creativo entre el orden y el caos. Individual y colectivamente, podemos vivir más en armonía con un modo de vida en el que nos ajustemos de un modo más apropiado a las condiciones cambiantes de la existencia. Cada uno de nosotros puede volcarse en la búsqueda de una vida de calidad, y al hacerlo contribuir a la renovación de toda la sociedad.

Las grandes culturas y tradiciones del mundo han sido inspiradas por aquellos que, como Eneas, el fundador de Roma, o Dante, uno de los padres del Renacimiento, se sumergieron en la parte más oscura del mundo para emerger con respuestas adecuadas para su época. Tal vez no nos veamos a nosotros mismos como nuevos Orfeos o Eneas, pero cada uno de nosotros puede emprender el viaje de descubrimiento de su mente y de su corazón. Este libro es una invitación a ese viaje.

HACIA UNA VIDA PLENA

El secreto de una vida plena no reside en lo que hacemos ni en lo que poseemos; no lo encontraremos donde vivimos, ni siquiera en las personas con las que vivimos. Hay muchas personas que tienen más posesiones que nosotros, que parecen dedicarse a profesiones más interesantes que la nuestra, que viven en lugares más hermosos o tienen compañeros o compañeras más atractivos o atractivas, y aun así no están satisfechos.

Es tan fácil pensar que el secreto de una vida plena reside en lo que tenemos o en lo que hacemos, que olvidamos que no es ésa la clave. La satisfacción no reside en el contenido de la vida, no se encuentra en el mundo exterior, sino en una cualidad más profunda y elusiva. Y si queremos descubrirla y hacerla presente en nuestras vidas necesitamos saber más acerca de su propia naturaleza.

Imágenes del mundo

La mayoría de las personas que vuelven al colegio en el que cursaron sus primeros estudios se sorprenden de lo pequeñas que son las cosas que recordaban tan enormes. Tal vez el lugar haya cambiado muy poco, pero nuestra percepción de él ha sufrido una alteración.

La mayoría de las veces actuamos como si existiera un «mundo real», pero el mundo real lo vemos siempre a través de la maquinaria de nuestra experiencia. No experimentamos las cosas directamente; creamos representaciones, imágenes de lo que el mundo es a nuestros ojos. Lo que vemos y oímos son interpretaciones de la realidad a través de nuestras mentes y de nuestros cuerpos. Nuestros sentidos no reflejan el mundo; lo inventan para nosotros.

Y eso se aplica cuando estamos directamente comprometidos con él, observando, escuchando, viviendo el momento presente. Sin embargo, gran parte del tiempo estamos inmersos no sólo en *nuestras representaciones del mundo*, sino en representaciones de esas representaciones. Siempre que recurrimos a la memoria y, por ejemplo, revivimos un recuerdo placentero, lo que hacemos es recrear lo que ocurrió o lo que pudo ocurrir.

En ese sentido, no vivimos en el mundo real, sino en nuestra versión privada de él. Si no nos gusta la vida que llevamos, tal vez debamos aceptar alguna responsabilidad sobre ella, y si aceptamos que somos nosotros los que damos forma a la realidad, también podemos descubrir medios de experimentar las cosas de un modo distinto, de manera que lo que encontremos en la vida se adapte mejor a nuestros sueños. Si toda realidad es una realidad virtual, podemos crear, virtualmente, cualquier cosa, es decir, podemos cambiar.

La atención

Ya que la clave de una vida plena reside en parte en cómo pensamos y en cómo percibimos el mundo, nuestra atención es vital. Por ejemplo, una amiga mía, Jane, se ha dado cuenta de que a menudo se preocupa por cosas que en realidad nunca suceden. Una de sus tías, una persona algo extraña, la llama y le dice que irá a visitarla. Jane empieza a recordar sus visitas anteriores e imagina que volverá a suceder lo de siempre. Se dice: «Será horrible, ¿qué puedo hacer?» No puede decirle a su tía que no, pero empieza a quejarse de la visita a su marido y a sus vecinas. Ellos la compadecen con el típico «¿por qué no...?»; y Jane replica: «No lo entendéis, no puedo hacer eso.» Y sigue quejándose.

Cuando su tía llega, resulta que se ha enamorado y está alegre y dulce con todo el mundo, o puede que tenga gripe y no pueda ir. Jane ha pasado semanas pensando en todo lo que podría ir mal, amargándose y quizá amargando a los demás, y todo por algo que luego no sucedió.

Por supuesto, muchas veces hay que planear las cosas y anticiparse a los acontecimientos, pero la pregunta es: ¿A qué y cómo prestamos atención?, ¿sirve para mejorar nuestras vidas o nos hace desgraciados?

Detente un momento a pensar dónde concentras tu atención habitualmente. Tal vez utilices un cuaderno como diario personal en el que anotar tus pensamientos. Puedes repasarlo y fijarte en si la diriges preferentemente hacia:

- ti mismo,
- otras personas,

- tu trabajo y asuntos tales como tu casa, pasatiempos e intereses.

¿Están los tres apartados equilibrados o descuidas tu preocupación por los demás?, ¿o tal vez los demás te descuidan a ti? ¿Te preocupas demasiado por tu trabajo? ¿Te hacen los demás algún comentario acerca de cuáles son tus intereses en la vida?

¿Pasas mucho tiempo pensando en el pasado?, ¿lo rechazas o caes una y otra vez en los mismos errores?

¿Piensas mucho en el futuro?, ¿te preocupas demasiado por él, no dejas de imaginar cómo podría ser, de soñar en otra vida? ¿O lo descuidas, resultando que, por ejemplo, el radiador de tu coche se ha estropeado porque olvidaste poner anticongelante?

¿Cuál es tu relación con el presente?, ¿qué partes de tu vida te importan más? ¿Te das cuenta de tus facetas positivas?, ¿ves la belleza incluso en lo que es feo, o estás todo el tiempo fijándote en tus defectos y en los de los demás, pensando en lo que no tienes? ¿Eres demasiado crítico o aprecias lo que te ocurre cada día y aprendes de ello?

¿Prestas atención sobre todo a las cosas que realmente te preocupan? ¿Qué cuidas más, qué descuidas más? ¿Has descuidado algo tanto que te haya hecho lamentar haberlo hecho? (Por ejemplo, entre los padres es un comentario habitual que sus hijos han crecido tan deprisa que se arrepienten de no haberles dedicado más tiempo cuando eran pequeños.)

¿Cómo necesitas orientar de nuevo tu atención para encontrar un mayor equilibrio de modo que lleves una vida mejor?

En realidad, hacer un inventario de las cosas a las que prestamos más atención es fácil, lo difícil es cambiar nuestras pautas de comportamiento, para que dediquemos más tiempo a lo que verdaderamente nos importa. Para esto tal vez nos haga falta comprender un poco más la naturaleza de la atención y qué tiene influencia sobre ella.

La atención es dirigir la maquinaria de la experiencia hacia ciertos tipos de experiencia. La raíz latina *ad-tendere* significa «sostener hacia». Hay cuatro maneras principales de atención, según la dirijamos hacia la experiencia exterior o interior, o de un modo amplio o limitado. Ejercitamos las cuatro en relación con

los principales canales de experiencia sensorial. Podemos orientar mejor nuestra atención hacia lo que vemos, oímos, sentimos y tocamos ¹.

¿Hacia dónde diriges tu atención, más hacia el mundo exterior o hacia el interior?, ¿tu atención se orienta hacia la acción o eres un soñador?

¿Qué modalidad sensorial empleas más?, ¿atiendes más a lo que ves u oyes o al lenguaje? (hablando contigo mismo, leyendo o conversando).

¿Prestas atención a tus sistemas sensoriales de un modo amplio o limitado? Fíjate, por ejemplo, qué distinta es la atención visual que dedicas a observar un solo cabello o al mirar la habitación que te rodea. Concéntrate en uno y otra, varias veces, ¿no afecta ese cambio directamente a tu experiencia?

Escucha los sonidos de tu entorno, elige uno y concéntrate en todos sus pequeños matices, en sus calidades, en sus fluctuaciones de volumen, ritmo, tono y timbre. Luego, escucha todos los sonidos que te rodean.

Concéntrate en un pequeño trozo de tu piel donde puedas sentir algo, una calidez, cierta frialdad, o un lugar donde tu piel esté en contacto con la ropa o la silla en la que te encuentras sentado. Luego concéntrate en toda la superficie de tu cuerpo.

Repite los procesos descritos más arriba para alguna sensación interior. Cierra los ojos y concéntrate en un pequeña parte de tu campo visual o en algún detalle que recuerdes de tu lugar favorito. Luego deja que tu ojo interior se siga abriendo hasta abarcar toda la visión de ese lugar.

Trata de recordar una canción o la voz de un ser querido. Concéntrate en algún aspecto de ese sonido; imagina luego que aguzas el oído, y fíjate en el sonido como un todo, aunque sólo sea el sonido del silencio.

Concéntrate en alguna pequeña sensación interior de tu cuerpo. Luego en todo tu cuerpo, sintiéndolo todo a la vez.

En relación con los diversos canales sensoriales, ¿qué modos de atención encuentras más cómodos o habituales en ti? ¿Cómo

¹ Estas distinciones fueron inspiradas por Nelson Zink, «Twelve Modes of Attention», *Anchor Point*, julio 1994. Y *Structure of Delight*, pp. 96-102.

podrías orientar tu atención para favorecer una mayor calidad de tu experiencia?

Sintiendo el espacio personal propio. Caminar con atención

La propia naturaleza de la atención la hace ser selectiva. Concentrarse en un solo punto puede ser muy valioso —como cuando escuchamos una canción o asistimos a una lección o una conferencia—. Sin embargo, cuando la concentración es excesiva, podemos perder la riqueza de nuestros otros modos de experiencia, como la simple y deliciosa sensación de estar vivo. Al mismo tiempo, podemos encontrar que nuestra atención no es sólo selectiva, sino que algunas veces se concentra en lo que falta. Esto puede ser muy útil, pero también puede empobrecer nuestra vida e incomodar a las personas que nos rodean (la crítica constante puede ser muy desagradable, además de injusta, como el padre que cuando su hijo ha obtenido un notable se queja de que no haya llegado a sobresaliente). Orientar la atención hacia lo que tenemos, para apreciarlo, aumenta la sensación de paz y plenitud y contribuye a la armonía de nuestras relaciones. El siguiente ejercicio ayuda a desarrollar ese aprecio.

El espacio es común a todas las modalidades sensoriales. Existimos dentro de un espacio, todo lo que hacemos, vemos u oímos tiene una localización en el espacio. Toda nuestra experiencia se almacena en alguna parte del espacio de nuestra mente. Reconoce ese espacio interior. Luego, imagina que te extiendes en todas direcciones, hacia arriba, hacia abajo, hacia los lados, y percibe cada parte del interior de tu cuerpo, el espacio en el que tiene lugar todo lo que ves, oyes o sientes.

Imagina que caminas concentrado en tu atención. Imagina que llenas el espacio de esa atención, hacia dentro de ti y hacia afuera. Deja que tu atención domine los tres canales sensoriales principales y luego incluye el olor. Imagina que experimentas los tres sistemas al mismo tiempo y camina en ese espacio que dominas.

La mayoría de nosotros tenemos que dirigirnos caminando hacia algún lugar cada día, hacia una parada de autobús o hacia una estación de metro, o hacia el coche; puedes hacer este ejerci-

cio mientras caminas. Observa lo que ocurre y nota cómo cambia la calidad de tu experiencia. Hazlo durante varios días.

La intención

Recuerdo a una niña, con una triste expresión, en una cálida tarde de verano en Francia. Tiene, tal vez, tres o cuatro años y se ha enfadado con sus padres porque la han despertado. La familia se ha detenido a comprar un helado en un puesto callejero, su hermano y su hermana disfrutan de un apetitoso polo, pero la niña, aunque le encantan los helados, está tan enfadada que no quiere tomar nada. Está firmemente decidida a demostrar su enfado, a castigar a sus padres, a pesar de que con ello pueda pasarle mal. Ése es el poder de nuestra intención.

Nuestra intención orienta nuestra atención. Gracias a ella seleccionamos una entre todas las posibilidades que se ofrecen ante nosotros a cada instante. La intención confiere un sentido a nuestra percepción y a nuestra acción.

La intención opera tanto sobre la mente consciente como sobre el inconsciente. Tal vez queramos prepararnos una taza de té y nos pongamos manos a la obra: pondremos primero el agua a hervir, luego elegiremos la taza, buscaremos el té, etc.

Igualmente, podemos tener la intención de hacer algo y olvidarlo luego, pero quizá la intención se haya grabado en el inconsciente. Quizá nos metamos una carta en el bolsillo y olvidemos durante unas horas que tenemos que echarla al correo, pero al pasar delante de un buzón algo nos dirá: «Recuerda esa carta que querías mandar.»

A veces, más de una intención puede reclamar nuestra atención; una puede ser consciente y la otra inconsciente. Por ejemplo, tal vez queramos limpiar la casa o estudiar, pero otra parte de nosotros nos incita a llamar a algún amigo y a quedar con él.

Esto ocurre porque algunas de nuestras intenciones son parte de nuestras inclinaciones naturales (jugar, divertirnos, por ejemplo); otras son parte de nuestro ser social, ése que ha aprendido lo que se debe hacer para llevar una buena vida. Las dos intenciones pueden ser importantes, pero entrar en conflicto.

Por otra parte, hay intenciones que olvidamos en cuanto se ven cumplidas y otras que mantenemos durante toda la vida. El preocupado padre de un niño coreano adoptado, el cual vive en la actualidad en la abundancia, me contaba que el niño sigue teniendo el hábito de robar comida en los supermercados. No hay duda de que ese niño sigue pensando que la comida puede volver a faltarle en cualquier momento. Todos albergamos intenciones recurrentes, pueden ser tan poco concretas como «busca la aprobación de los demás» o tan específicas como «no hables nunca con la boca llena».

La intención apoya la miríada de objetivos grandes y pequeños que dan coherencia y sentido a nuestras vidas. Del modo en que manejemos nuestra intención depende en gran medida lo que consigamos en la vida. Afortunadamente, podemos orientar nuestra intención deliberadamente, de modo que trabaje para nosotros, que sirva a nuestros propósitos; podemos aprender a examinar alguna de las viejas intenciones que ya no nos sirven para nada (éste es el tema de un capítulo posterior); y orientando nuestra intención consciente con la persistencia de nuestra voluntad, podemos dirigir nuestro inconsciente de modo que nos ayude a avanzar en la dirección que deseamos. Podemos convertirnos en nuestro propio pozo de los deseos o en nuestra hada madrina.

En muchas culturas, la oración ha sido tradicionalmente una forma de orientar las intenciones. Una joven balinesa me explicó una vez que siempre reza antes de acostarse, con los tradicionales mantras y ofrendas florales. Uno de sus ruegos es que siempre sea libre de elegir lo que sea bueno para ella, pero si elige mal, que Dios se lo haga saber. Cuando le pregunté qué hacía Dios para decirselo, me describió una serie de sensaciones mediante las cuales su cuerpo le decía que se estaba equivocando. También me dijo que antes de dormirse, como parte de su oración nocturna, le pide a Dios que le muestre el futuro en sueños, y que muchas de las cosas que soñaba solían ocurrirle al cabo de un tiempo.

Determinar nuestras intenciones no requiere de la oración o de la creencia en Dios; requiere, simplemente, que sepamos con claridad lo que necesitamos. No es necesario que nos obsesionemos, que prestemos a lo que queremos toda nuestra atención

consciente, esto suele servir sólo para que nos pongamos obstáculos y no valoremos lo que a cada instante nos ocurre. Además, no es sólo nuestra mente la que está implicada en el proceso. A veces, parece que hay un modelo general en el que coinciden todas las mentes, lo que Bateson llamaba «el patrón de conexión» —la propia mente de la naturaleza—, y cuando estamos a gusto con nosotros mismos y con ese modelo general que todos tenemos en común, nuestras intenciones se manifiestan de modos sorprendentes.

Puede que lo hayas sentido en días en que todo parece salirte bien, es como pensar «necesito un sitio para aparcar» y que el sitio aparezca como por arte de magia incluso donde a todo el mundo le resulta imposible encontrar uno. Es como si durante un tiempo estuvieras en sintonía con algo más grande que tú, en sincronía con la propia danza de la vida. Una vez, cuando trabajaba en una organización caritativa de Bali, necesitaba encontrarme con un director de la organización en Australia. Al llegar a la ciudad de Ubud pregunté dónde estaba. Me dijeron que se había marchado a Sri Lanka con su mujer unos meses antes. Mientras estaba sentado en la terraza del hotel donde me alojaba, tomando un té, lo vi aparecer por la puerta. Yo llevaba en la ciudad veinte minutos y él también acababa de llegar, al mismo hotel que yo.

Algunas veces el resultado de nuestra intención se retrasa. Todo el que haya escrito algo alguna vez sabrá que es frecuente que pase algún tiempo entre la concepción de ciertas ideas o pasajes y su manifestación satisfactoria sobre el papel. Con grandes proyectos, pueden pasar meses o años antes de que la intención encuentre su momento y las cosas empiecen a manifestarse de modos sorprendentes.

Ya que somos nuestro propio pozo de los deseos es importante que seamos sabios a la hora de decidir qué deseamos, ya que lo que deseamos con todas nuestras fuerzas tiene muchas probabilidades de hacerse realidad, o al menos eso es lo que creo. Cuando quería hacer mi doctorado, pedí una beca. De alguna manera, sabía que me la concederían; la deseaba con todas mis fuerzas. El día que me llegó la carta confirmando la concesión de la beca, antes de abrir el buzón, sabía que estaba allí. Más tarde me di cuenta de que escribir una tesis implicaba un enorme compro-

miso personal y un proceso muy solitario. Era fácil distraerse, de modo que tuve que prestar toda mi atención para terminarla, imaginando mi tesis ya escrita, con el nombre grabado sobre el lomo, en las estanterías de la biblioteca. Esto sirvió, de alguna manera, para que no olvidara mis propósitos, incluso cuando expiró la beca. Pero, ¿fue el mejor modo de emplear dos o tres años de mi vida? Aprendí mucho y adquirí ciertas habilidades, pero como me preguntó mi examinador cuando llegué a la última prueba: «Bueno, señor Wrycza, ¿de verdad ha merecido la pena tanto esfuerzo para escribir un libro que sólo leerán dos personas?»

No podemos dejar de fijar nuestra intención en algo, porque incluso eso requiere de nuestra intención, pero podemos aprender a fijarla en lo que más deseamos.

Un modo de fijar nuestra intención

1. Identifica algo en lo que quieras concentrar tu intención. Concrétalo cuanto puedas y escríbelo.
2. Comprueba que lo que quieres es aceptable y agradable para todas las partes de tu ser. Pregúntate: «¿De verdad lo quieres?» Si tienes alguna objeción, ajusta tu intención de modo que tengas en cuenta cualquier preocupación interna (para que mantengas siempre un equilibrio entre lo que es el trabajo y el juego, sea cual sea la cuestión que se trate). Si no hay objeciones, permítete sentir la sensación de deseo en todo tu cuerpo. Éste es un paso clave.
3. Relájate cuanto puedas. Da las gracias a tu mente consciente e inconsciente por los servicios prestados y pídeles que se concentren en tu intención.
4. Imagina que ya está en marcha el proceso por el que lo que tu intención desea se hace realidad. Disfruta de la sensación; es placentera y agradable.
5. Deja que esos pensamientos y sensaciones desaparezcan y agradece su cooperación a tu mente inconsciente y consciente.

Algunos puntos más:

- Cuando fijes una nueva intención por primera vez, ten a su vez el propósito de reajustar la intención una o dos veces al día, hasta que obtengas el resultado deseado.
- También puede ayudarte algún objeto que te sirva de recordatorio externo para reajustar tu intención; por ejemplo, una nota en la mesilla de noche.
- Ten la intención de revisar tu vida periódicamente e identificar dónde es necesario que fijes de nuevo tu intención. Esto puede convertir al desarrollo personal en un proceso en constante renovación.

La intuición y la intención. Al borde del rayo

Si la calidad de la vida no reside en la propia realidad —que sólo conocemos mediante sus representaciones—, sino en nosotros mismos y en nuestra relación con esas representaciones, entonces, la intención y la atención son muy importantes. Pero no son las únicas protagonistas de esta historia.

La cuestión sigue siendo, en última instancia, ¿por qué fijamos nuestra atención en unas cosas y no en otras? De todas las intenciones posibles, ¿cuáles elegimos?, ¿qué hacemos con las intenciones que hemos, con mayor e menor fortuna, «fijado» en el pasado y que dan lugar a respuestas programadas que escapan a nuestra voluntad?

Puede que te hayas dado cuenta de que no sabemos de dónde vienen nuestros pensamientos. Ocurren de repente, están ahí, en nuestra mente. Podemos reflexionar sobre ellos, dedicarles tiempo, podemos tal vez pensar «¿qué cenaré esta noche?», y planear el menú, pensar en algún plato especial o en lo de siempre, pero hasta cierto punto ese tren de pensamiento fue un regalo que llegó de otra parte de nosotros mismos.

Cuando fijamos nuestra intención conscientemente dependemos de las opciones que nos llegan a la mente. La sabia elección de nuestra intención depende de algo más profundo que la propia intención, de algo que podríamos llamar intuición o el terreno

creativo del pensamiento. Es la parte de nosotros mismos que le ofrece a nuestra intención las posibles elecciones. Tal vez, entonces, la clase de intención más importante que podamos tener es la de buscar una relación más profunda con esa parte desconocida de nosotros mismos, reclamando mayor sabiduría y creatividad para nuestra vida cotidiana.

Necesitamos emplear nuestra atención para llevar a cabo las tareas prácticas de la vida, pero cuando la hacemos trabajar demasiado nos separamos de los inesperados regalos que acechan en el borde de la atención. Para escribir estas palabras dirijo mi atención a la tarea de conducir mi mano y voy anotando las palabras que surgen en mi mente. Al mismo tiempo, si estoy demasiado concentrado, me pierdo en las letras, en las palabras de lo que estoy escribiendo, pierdo la conexión con el significado completo de lo que quiero decir, pierdo las útiles indicaciones e ideas que acechan en el borde de mi círculo de atención.

Yo llamo a esto apertura de la atención para incluir los márgenes de la conciencia consciente, estar en el borde del rayo, atento a la zona crepuscular entre lo que está dentro de la luz de la conciencia consciente y lo que es casi inconsciente, en la zona de oscuridad que hay más allá. Un médico balinés amigo mío lo llama «vivir con tu sombra». Es de esa «sombra» de donde obtenemos las primeras advertencias de que algo está cambiando en nuestro interior o en el mundo que nos rodea, y gracias a esas advertencias podemos responder con prontitud y de forma adecuada. Cuando las situaciones se han desarrollado son más difíciles de contrarrestar o de favorecer. Esto puede significar estar atento a cualquier cambio en la actitud de alguien con quien trabajamos, o en la de algún amigo o familiar, etc. Puede significar un respeto hacia nuestras necesidades interiores de modo que no abusemos de nuestro cuerpo ni de nuestra mente. La psicoterapeuta escocesa Winifred Rushforth atribuía su longevidad a este principio: «Nunca actúo en contra de mi inconsciente»².

² *Something is Happening*, p. 157.

Las primeras señales de advertencia

Tómate un momento para repasar cualquier situación difícil por la que estés atravesando, quizá en tu comunicación con otra persona. Tal vez te hayas equivocado en alguna compra o hayas emprendido una vía de acción, en tu vida personal o en tu trabajo, que no te conduce a ninguna parte. Repasa los acontecimientos que te han llevado al momento presente. ¿Cuál fue la primera señal que te hizo decirte que algo andaba mal? ¿Fue algo que viste, que oíste, algo que te dijiste a ti mismo o una sensación?

Examina tres situaciones más del mismo modo. ¿Se parecen las primeras señales de advertencia, siguen una pauta?

Si hubieras respondido a esas señales a tiempo, ¿qué habría pasado? Imagínate reaccionando ante esas señales de un modo distinto, ¿había otro modo de actuar en cada situación?

Imagina dos o tres situaciones futuras en las que puedas encontrar esas primeras señales de advertencia. En cada caso, imagina dos o tres maneras posibles de enfrentarte a ellas en lugar de evitarlas³.

Una de las intenciones más valiosas que podemos poner en juego es ser más receptivos a las intuiciones creativas que surgen en los límites de ese rayo. Cuando hacemos eso la energía y la calidad de nuestra vida cambian, llegamos a tener la sensación de que nos domina una corriente de vida, nadamos en el océano de la existencia, sobre olas de blanca espuma. Fluimos con ella, bailamos. La pesadez y el letargo son indicios seguros de que hemos perdido la conexión con esa corriente creativa, de que estamos varados, fijos en un molde ya viejo. La vida aborrece esa situación.

Cuando logramos que nuestra intención actúe en el borde del rayo estamos, de algún modo, poniendo en funcionamiento toda la maquinaria de nuestra experiencia. Si atendemos a la fuente intuitiva de la que emerge la creatividad, si aprendemos a desenvolvernos en el borde del rayo de la atención, estamos empezando a abrirnos a la propia naturaleza de la conciencia.

³ Chris Hall lo llama un «método de detección inmediato».

La conciencia

La atención, la intención y la sutil fuente de la intuición dependen de la conciencia. Para reconocer las opciones de la intención, que a su vez orienta nuestra atención, nos hace falta la conciencia. Sin conciencia no hay experiencia. La conciencia está implícita en todas nuestras experiencias; por tanto, la conciencia es el último requisito previo para llevar una vida mejor, una vida de calidad.

Muchas veces, entendemos por conciencia la comprensión de un problema o de una situación. Eso hacemos al decir que gracias a un programa de televisión que trata de la difícil vida de los pobres tomamos conciencia de sus problemas. Tal noción equipara el significado de conciencia al de estar informado o al de tener conocimiento de algo. Una conciencia así puede ser más una carga que una bendición, particularmente si nos deja la sensación de que los problemas son graves pero no podemos hacer nada por ellos. En este libro el término «conciencia» es utilizado más en general, como la sencilla capacidad que todos tenemos para reconocer la experiencia. (Como tal, es también virtualmente intercambiable con «consciencia»)⁴.

En general, la conciencia está ligada a todo aquello de que nos damos cuenta. Recuerdo que cuando era niño corría por una avenida llena de flores que estaban a mi altura, mi cuerpo estaba plétórico de energía y entusiasmo, sentía los olores, los colores tan vivos, la sensación del sol sobre mi espalda, los insectos batiendo las alas. En los momentos álgidos de nuestra conciencia no sólo nos damos cuenta de lo que ocurre dentro del campo de nuestra experiencia, también nos damos cuenta de que nos damos cuenta. En esos momentos privilegiados, no sólo nos damos cuenta más agudamente de las calidades de lo que vemos, oímos

⁴ Para mí hay una ligera diferencia de matiz: «conciencia» (awareness) implica una mayor presencia de «mi facultad de ser-que-conoce». «Consciencia» se inclina más en la dirección de «tener conocimiento de algo». La diferencia esencial está entre conciencia/consciencia-con-un-contenido y conciencia pura/consciencia, a la que Franklin Merrell-Wolff llama «consciencia-sin-objeto».

o sentimos, sino que en ese momento nos damos cuenta de que algo distinto, algo parecido a un despertar tiene lugar dentro de nosotros, en nuestra atención.

Una de las tragedias de nuestro vuelo hacia el pasado o hacia el futuro es que perdemos la riqueza del momento presente. Sin embargo, concentrarse en el presente no garantiza la plena conciencia de las cosas. Incluso cuando nos damos cuenta del contenido de nuestra mente consciente, nuestra alegría se ve amortiguada por lo que vemos, oímos o sentimos. Cada mañana volvemos milagrosamente de las brumas del sueño, pero demasiado a menudo no nos despertamos por completo. Nos perdemos continuamente en nuestros pensamientos, en la cháchara incesante de los medios de comunicación y en tareas a las que apenas prestamos atención. Sufrimos una doble pérdida: por un lado sólo somos conscientes a medias de lo que vemos, oímos o sentimos; por otro, nos olvidamos del brillo alegre y pacífico que conlleva la conciencia de nuestra propia naturaleza.

La conciencia pura

Así pues, nuestra conciencia es como el dios Jano, tiene dos caras. Por una parte, puede concentrarse en los sucesos de nuestra vida; por otra puede, simplemente, darse cuenta de sí misma. Cuando sucede esto, puede resultarnos difícil describir sus características. La conciencia no tiene forma, color ni sonido. Las sensaciones que van unidas a ella son muy sutiles. Podríamos decir que cuando tenemos conciencia por y en sí misma tenemos una «conciencia pura», y cuando estamos llenos de contenidos «nos damos cuenta de». En la vida cotidiana nos olvidamos a menudo de la conciencia pura y experimentamos la conciencia de lo que nos rodea.

Uno puede preguntarse si merece la pena fijarse en algo tan abstracto; y, sin embargo, en cierto sentido, en la conciencia pura está el sutil secreto de la vida. No hay nada más importante, todo lo demás depende de ella. Sin ella no seríamos capaces de experimentar nada en absoluto, despertarla es elevar la calidad y la precisión de nuestras percepciones, garantizar una mayor «conciencia».

cia de». Al limpiar el espejo de la consciencia, sus reflejos tienen colores más brillantes, contornos más nítidos. Invertir en la conciencia pura es invertir en oro, con ella recuperamos un tesoro perdido y enterrado hace mucho tiempo. La conciencia pura es nuestra esencia más pura; es, en última instancia, lo que somos.

Muchos poetas, filósofos, sabios y santos han descrito la conciencia pura y la importancia que tenía para ellos. Paul Valéry, el poeta francés, que cada mañana pasaba una o dos horas explorando la naturaleza de su propia mente, describía cómo poco a poco alcanzó un nivel profundo de experiencia, un estado en el que cada vez se daba más cuenta de sí mismo y de las cosas, «una profunda nota de existencia» que llegó a formar una especie de pose permanente sobre el que se asentaban sus experiencias personales. Él lo llamaba «*la conscience pure*», «consciencia pura» o «*le Moi pur*», el puro yo. Marcel Proust también descubrió este «ser puro», pero en su caso mediante el recuerdo. Para él ciertos estímulos, como el sabor de una magdalena mojada en una taza de té, eran el detonante de los recuerdos pasados, como el de su infancia en la villa de Combray. En tales «recuerdos involuntarios», llamados así porque no podía acceder a ellos de un modo consciente, encontró la presencia de algo pleno y profundamente satisfactorio. Él lo identificaba con una especie de ser extratemporal, que los acontecimientos del presente borraban u ocultaban. Lord Alfred Tennyson también encontró un valioso estado de claridad y certeza que «está más allá de las palabras». Dicho estado parecía extinguir y dar sensación de plenitud del ser a un mismo tiempo; «la pérdida de la personalidad (sí es cierto que es así) no parece una extinción, sino la única vida verdadera». Él alcanzaba ese estado repitiendo su nombre en silencio una y otra vez, hasta que el nombre se disolvía y entonces Tennyson «pasaba a lo Innombrado como una nube se disuelve en el cielo».

Si la conciencia pura se ve normalmente oscurecida por los contenidos de la consciencia, una manera sencilla de empezar a conocerla, como sugieren algunos escritores, es sentir curiosidad por lo que yace entre esos contenidos. Como decía T. S. Eliot, «oír entre las dos olas del mar». Podemos sentir la conciencia pura en los vacíos que existen entre pensamientos y percepciones. Como dice Sogyal Rinpoche: «Cuando un pensamiento pasado cesa y el

pensamiento futuro no ha surgido todavía, en ese vacío, ¿no hay una consciencia del momento presente, una consciencia fresca, virgen, inalterada ni siquiera por los conceptos, un darse cuenta desnudo y luminoso?»⁵. Para citar a otro maestro: «Cuando nuestra atención ha dejado una cosa y aún no está en la siguiente, en ese intervalo, eres un ser puro»⁶.

Prueba el siguiente experimento. Comprueba cómo tu atención parece deslizarse normalmente y sin esfuerzo de una cosa a otra. Si tu mente va a toda velocidad, respira profundamente, dejando un pequeño espacio entre la inspiración y la espiración. Tómate un momento para mirar a tu alrededor y fíjate dónde se detiene tu atención. Deja que descanse en ese lugar el mayor tiempo posible y fíjate cuándo cambia a otro lugar, tanto a otro objeto de tu campo de visión o a algún pensamiento. Date cuenta del punto de transición entre los dos focos de atención. ¿Qué encuentras ahí?

Nada más. Tal empeño puede resultarte extraño, pero ese vacío es la fuente creativa de todo lo que es nuevo y fresco en nuestras vidas. Para que llegue a resultarte familiar tienes que abandonar tu tren de pensamiento rutinario y dejar que surja lo inesperado. En el próximo ejercicio puedes experimentar el vacío creativo y comprobar también su poder creativo y su utilidad. No te preocupes si supone para ti un pequeño desafío; lo normal es que no estés habituado a explorar estos sutiles aspectos de la experiencia. ¡Habrà más oportunidades!

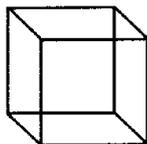
El vacío creativo y la solución práctica de problemas

1. Identifica un aspecto concreto de tu vida que te gustaría cambiar o comprender mejor. Comprueba cómo lo imaginas.
2. Tómate un momento para respirar profundamente, relajando todas las tensiones físicas. Siéntate en una posición erguida, con los pies en el suelo y la espalda recta.

⁵ *Libro tibetano de la vida y de la muerte*, Urano, Barcelona, 1994.

⁶ Swami Nisargadatta Mataraj, *I Am That*, p. 90.

3. Identifica ese estado que tiene lugar entre dos momentos de atención, como en el experimento descrito más arriba. Puede que te resulte útil desplazar tu atención entre las dos maneras de mirar el cubo que hay más abajo. Cuando logres identificar la sensación, deja de mirar el cubo y quédate en ese estado. Si ves los dos cubos a la vez, relájate en ese «doble estado».



4. Ingresa en él y prolonga ese estado intermedio durante un momento o dos, sin concentrarte en nada en particular, y vuelve a ese estado cada vez que te des cuenta de que lo has abandonado.

5. En ese estado, vuelve a introducir la sensación de ese aspecto concreto de tu vida en el que has pensado antes y comprueba qué ocurre con tu sensación del problema. ¿Ha cambiado la percepción del problema o tu relación con él?

EL PODER Y EL VALOR DE LA CONCIENCIA

La conciencia pura, siendo algo tan sutil y abstracto, tiene un inmenso valor práctico. Es la fuente inextinguible de la cual surgen nuestra imaginación y nuestros pensamientos, y como tal es el campo creativo de la intención y de la intuición, que procesan silenciosamente y albergan las complejidades infinitas de la vida.

Al mismo tiempo, es la fuente de la alegría y de la vitalidad que disfrutamos cuando estamos en contacto con nuestro propio ser. Es sutil y amable y sana las heridas de todo lo que se baña en sus tranquilas aguas. Es deliciosa y proporciona paz y contento a todas las células de nuestro cuerpo. Es paciente y no rechaza nunca a quien le pide ayuda. Es infinitamente tolerante, aceptando sin pestañear todo lo que se refleja en ella. Está siempre ahí,

para que podamos recurrir a ella, igual que el mejor de los amigos, nunca ausente, siempre dispuesta a consolarnos.

Sobre todo, la conciencia pura nos proporciona la seguridad de un sentido sólido de nuestro ser, en medio de los altibajos constantes de la vida cotidiana. Gracias a ella, llegamos a gozar, como Paul Valéry, de la sensación de quiénes somos, ocurra lo que ocurra en la superficie de la vida. En nuestra lucha por la vida, puede que nos sacudan los más violentos sentimientos, pero en lo más profundo yace algo sólido e incommovible. En pocas palabras, la conciencia pura es un recurso que siempre es nuestro y siempre está listo para servirnos de infinitas maneras.

La conciencia pura traspasa los límites de nuestra existencia personal, es el común denominador en la experiencia de todos los seres, es la corriente de inteligencia y de vida que las mentes inspiradas de toda cultura y edad han sabido que todos compartimos. Paul Valéry la compara a «ese precioso cero de las matemáticas con el que todas las expresiones algebraicas se igualan». Al experimentarla, llegamos a algo parecido a un estado sólido, no sólo con respecto a nosotros mismos, sino a todo lo que nos rodea⁷. Aprehendemos —y los poetas, filósofos y místicos de todo el mundo nos lo recuerdan— la verdadera esencia de la vida.

La conciencia es, por tanto, el puente al terreno creativo en el que conviven todas las cosas y de donde surgen. Cuando mantenemos una relación más profunda con nuestra propia conciencia alcanzamos el corazón de la «trama que todo lo conecta», nuestra perspectiva cambia. Nos vemos como parte de un entramado de relaciones en las que cualquier cosa que ocurra estará relacionada con todo lo demás. Los acontecimientos azarosos de todo tipo también siguen esta pauta. Cuando, después de once años, abandoné Lancaster, lo que supuso un giro importante en mi vida, cuando cerré las puertas de mi furgoneta y arranqué el motor para emprender viaje, se desencadenó una furiosa tormenta. Después de algunos minutos, sobre la carretera que me conducía a una nueva vida se formó un brillante arco iris completo. Tres

⁷ *Oeuvres*, Gallimard, París, 1957, vol. I, p. 1228.

años después, en Bali, el día que formalicé la primera compra de tierras que había hecho en mi vida apareció un nuevo arco iris, celebrando un día tan señalado.

En tales momentos mágicos no existe necesariamente una relación causa efecto, sino tan sólo una conjunción temporal en la que los acontecimientos se relacionan a un nivel profundo. En el campo de la existencia consciente existen unos hilos sutiles, los nervios y arterias invisibles del Universo. Entrar en ese campo nos alinea con las corrientes de la vida, con el poder del Universo. A medida que nuestra experiencia es más y más profunda, nuestras necesidades se ven satisfechas sin esfuerzo. Los acontecimientos sincrónicos son como hitos en el camino de nuestra alineación con el mundo. Por ejemplo, aquella compra de tierras en Bali me hizo cambiar como persona, fue el primer paso para establecerme allí y fundar un centro de enseñanza.

La conciencia pura pertenece, por tanto, al campo de la intuición. Nos ayuda a hacer diferencias en todos los aspectos de la vida —desde dónde vivimos a qué amigos o profesión escogemos, qué comemos, etc.—. Cuanto mayor es nuestra conciencia, más justas son nuestras elecciones, escogiendo acciones que enriquecen nuestras vidas en vez de empobrecerlas. Si no sabemos qué hacer y estamos confusos, pensar más en qué podemos elegir sólo nos hará caer en un círculo vicioso. Dejar escapar los pensamientos, sumergiéndose en una tranquilidad interior, dejando que el estado de la mente sea como el de un lago de aguas tranquilas, permite que nos llegue la respuesta más adecuada. Como dijo William Wordsworth, poeta de la experiencia, «con un ojo en calma, vemos la vida de las cosas».

Nuestro intelecto es muy valioso, pero limitado. No podemos saber los efectos definitivos de nuestras elecciones, las variables son demasiado numerosas y complejas. Sopesar esas variables es importante, pero nuestra mente consciente es limitada, de modo que no nos puede llevar demasiado lejos. La conciencia nos conduce a una relación con las pautas más profundas de la propia vida, nos lleva más allá de las limitaciones del pensamiento lineal hacia un lugar que alberga mayor sabiduría donde todo se puede procesar a un mismo tiempo. Desde ese lugar no sólo somos más capaces de resolver problemas, sino que éstos parecen resolverse

solos, de igual modo que las dificultades parecen, mágicamente, más manejables después de una larga noche de sueño.

La conciencia equilibra todas nuestras necesidades, que tan aparentemente parecen estar en conflicto: las necesidades de la mente, del cuerpo y del espíritu. Cuando éstas se hallan en conflicto, tendemos a pensar de un modo circular, yendo de un punto de vista a un significativo «sí, pero...». La conciencia pura nos permite clarificar nuestras necesidades y nos lleva a un lugar en el que escapamos a los circuitos cerrados de la contradicción para descubrir con absoluta certeza lo que en cada situación es apropiado.

Una vez hecha la elección, la conciencia nos ayuda a conseguir nuestros objetivos. Nos ofrece una brújula para ayudarnos a navegar, guiándonos en nuestros progresos. Nos ayuda a revisar y ajustar el rumbo para alcanzar nuestro objetivo con menor presión para nosotros mismos y mayor identificación con lo que nos rodea. Nos dice cuándo y cómo hay que variar la dirección. Mediante las primeras señales de advertencia, que mencionamos anteriormente, nos ayuda a reconocer el presente a todos los niveles, dándonos la capacidad de hacer lo más apropiado en el momento preciso.

La conciencia, un aprendizaje que dura toda la vida

Cuando iniciamos el camino de la conciencia pura, todo lo que experimentamos es fresco y puro y lleno de posibilidades. Podemos examinar el pasado sin vernos abrumados por él, cualquier sonido, o paisaje, o visión puede ponernos «en estado de alerta» y ayudarnos a responder cualquier pregunta, a resolver un problema. Probablemente hayas notado muchas veces que después de luchar por comprender o asimilar alguna nueva cuestión se produce un vacío, una especie de pausa o de descanso, antes de que suceda la plena comprensión. Apartándonos un poco de lo que tratamos de aprender o comprender, nos acercamos al vacío creativo, al espacio donde nuestra conciencia pura puede resolver muchas de las preguntas para las que no encontrábamos respuesta. Y en el momento del descubrimiento, o de la respuesta, sentimos una gran satisfacción y gozo.

Aprender y vivir son dos conceptos inseparables. Mediante el aprendizaje, la experiencia pasada nos ayuda en el futuro. Tanto en la educación formal como en la propia escuela de la vida, la conciencia nos ayuda a que nosotros mismos seamos nuestro mejor maestro. Nos da la capacidad de reconocer en seguida cuál es la «lección» y de comprobar si lo que aprendemos resulta provechoso o no, nos ayuda a saber cuánto esfuerzo tenemos que dedicar, a reconocer el momento en que hemos aprendido lo que nos proponíamos. En pocas palabras, la conciencia nos ayuda a efectuar la transición de aprendices a maestros, sin dejar de permanecer receptivos ante lo desconocido.

La conciencia y las relaciones

La conciencia también favorece las relaciones de cualquier tipo. Si un miembro de una pareja llega del trabajo cansado —después de hacer innumerables llamadas, redactar informes o acudir a reuniones—, el otro debe ser comprensivo. El que ha estado trabajando vuelve agotado, sale de un atasco, o de un atestado vagón de metro y tal vez ni siquiera se dé cuenta del nuevo ramo de flores colocado en la mesa del salón, de los cristales limpios, de la tarta casera y al llegar no quiere otra cosa que sentarse en el mullido sillón, en su sitio preferido. Mientras tanto, el miembro de la pareja que se ha quedado en casa está ansioso de compañía, deseando compartir esos momentos con el otro, y no se ha dado cuenta del cansancio del que llega, de su agotamiento. Cada uno siente, sin embargo, las silenciosas demandas del otro y el hogar se convierte en una bomba a punto de estallar. La calidad de la conciencia de cada uno de los dos miembros de la pareja puede significar la diferencia entre una escena de comprensión y afecto y una conflagración doméstica.

En nuestras experiencias íntimas más profundas podemos maravillarnos ante nuestras diferencias o con los intereses compartidos, pero lo hacemos mediante una sensación mutua que nos llena de vida. Amamos a los demás por cómo son, sí, pero también porque nos hacen sentir más vivos. La conciencia es, en última instancia, nuestro terreno común y nuestro lazo de unión.

La conciencia y las organizaciones

La conciencia puede servir también para establecer la diferencia entre una organización, de cualquier tipo, de primera categoría o una inferior. Una empresa puede hacerlo todo de un modo correcto —cuidar el diseño del producto, ajustar los costes, venderlo adecuadamente—, pero requiere una conciencia estricta, un conocimiento exacto de lo que se está haciendo, controlar todas las fases, darse cuenta de los pasos necesarios y de la sensibilidad y tono necesarios para que el producto tenga éxito en el mercado. La conciencia es la esencia del instinto, de la capacidad de vivir y aprovechar el momento.

La atmósfera que preside una organización tiene una poderosa influencia en la actitud de los empleados o asociados. La conciencia de los problemas por parte de todos, especialmente por parte de la dirección, puede significar la diferencia entre un buen clima, con el consiguiente éxito de la organización, y un clima enrarecido, el cual desemboca normalmente en un fracaso de todos. La conciencia ayuda a las personas a reconocer las situaciones de modo que se pueda tomar la mejor decisión para el funcionamiento óptimo de la empresa o asociación de cualquier tipo.

Tener una aguda conciencia de las cosas es una condición *sine qua non* de un liderazgo efectivo. Da al líder la capacidad de reconocer sus puntos fuertes y sus debilidades y de darse cuenta de cuándo debe actuar y cuándo mantenerse al margen. Ayuda a los líderes de las organizaciones a apreciar las primeras señales de advertencia más sutiles y a responder a ellas en consecuencia.

Asimismo, lo que quizá es más importante, una conciencia creciente en los empleados ayuda a crear líderes entre aquellos que no están en posiciones de liderazgo oficiales. Gracias a una mayor conciencia, las personas reconocen con mayor rapidez y precisión lo que ocurre en sus vidas y responden a ello del modo más adecuado, diciendo o haciendo lo correcto en cada situación —no sólo desde su punto de vista, sino desde el que beneficia a la mayoría.

La conciencia, por tanto, ayuda a una organización a recordar su relación con un sistema más amplio que incluye otras organi-

zaciones, países y todo su entorno. Gracias a la conciencia una organización tiene más probabilidades de llevar una política que equilibre las necesidades a corto y largo plazo, de modo que encuentre el rumbo que asegure el éxito y la supervivencia.



ESTRUCTURA DE LA EXPERIENCIA

UN NUEVO PENSAMIENTO PARA UNA NUEVA ERA

La conciencia no sólo es el manantial escondido que puede transformar nuestra vida individual y social, es la clave de la supervivencia y bienestar de nuestro planeta.

En teoría, tenemos todo lo que necesitamos para resolver todos los problemas del mundo y aun así las cosas nunca ocurren como las habíamos planeado, de modo que nuestros problemas principales —económicos, políticos y sociales— siguen sin resolverse. Por ejemplo, enviamos ayuda al tercer mundo, pero acaba en las manos equivocadas, alimentando la corrupción y la represión. Financiamos nuevas presas o fábricas en lugares que no conocen la industrialización, y perturbamos el viejo equilibrio de la natu-

raleza. Ningún superordenador puede anticipar las consecuencias de una política determinada; sin embargo, una mayor conciencia puede ayudarnos a utilizar nuestros propios recursos para resolver nuestros problemas, no para agudizarlos o crear otros nuevos.

Probablemente hayas notado que para reflexionar acerca de problemas complejos necesitas cierto grado de tranquilidad. Cuando las personas viven de un modo plenamente consciente son más capaces de encontrar esa tranquilidad y de responder a lo que les está ocurriendo, no se ven arrastradas por el curso de la acción. La conciencia pura facilita el orden y la claridad, igual que la superficie de un lago, convertida en un espejo cuando cesa el viento. La conciencia pura no es sólo una necesidad para nuestros líderes, que toman las principales decisiones que afectan a nuestras vidas, sino para aquellos a quienes conducen. Cuando la población está tranquila y tiene conciencia salen a la superficie las soluciones más adecuadas y los errores son corregidos muy pronto.

Los desafíos presentes de nuestra civilización resultan de los conceptos que tenemos acerca de nosotros mismos y sobre nuestra relación con el mundo. Esos conceptos son dualistas. Tendemos a pensar en términos dialécticos, de oposición y polaridad —republicanos y demócratas, gobierno y oposición, izquierda o derecha—. Nos consideramos separados de la naturaleza, señores dominantes de ella, y el modelo científico dominante refuerza esta concepción. Nos situamos fuera de la naturaleza con el fin de estudiar sus obras y comprender y aislar sus leyes, poniéndolas a nuestro servicio para nuestro beneficio. La naturaleza representa una fuente de recursos que explotar o una serie de fuerzas que canalizar y domeñar.

Pero todos sabemos que nos hace falta un modo de pensar más unificador, porque debemos enfrentarnos a los efectos de nuestra concepción del mundo. El materialismo desaforado ha creado tal presión en nuestro entorno que sabemos que tenemos que equilibrar nuestras necesidades y nuestras acciones con las de la naturaleza. Si olvidamos que formamos parte de un entramado de fuerzas mucho más poderosas que nosotros mismos nos veremos destruidos por esas fuerzas. Esto lo sabemos, y, sin embargo, los cambios a los que sometemos nuestra vida suelen ser meramente cosméticos.

El modelo científico dominante ya ha comenzado a debilitarse y todos sabemos que la objetividad tiene sus límites. La física, el bastión de la objetividad, admite que el observador modifica lo que está observando. Cuando abandonamos la superficie sensorial de la vida, lo que encontramos depende de nuestros aparatos de medición, y nuestros físicos se han convertido en poetas y filósofos que hablan con símbolos y paradojas. Su descripción de los sutiles reinos de la materia se acerca a la imagen visionaria y unitaria de los místicos de todas las épocas.

Por todo ello, el pensamiento dualista se enfrenta a un gran desafío, aunque sigue siendo muy influyente. Después de siglos de terreno ganado por el pragmatismo al misterio de otros saberes más antiguos, no queremos volver a la edad oscura ni queremos acabar en una nueva oscuridad que nos destruiría. Nos encontramos en medio, conscientes de las limitaciones del viejo modelo y con la necesidad de encontrar uno nuevo, con nuevas imágenes y símbolos más adecuados al mundo en que vivimos.

Necesitamos una nueva manera de pensar, un pensamiento que nos incluya a nosotros mismos en un cuadro mayor, de modo que descubramos nuevos conceptos acerca de nuestra relación con los demás y con el mundo. Sin embargo, no podemos crear una nueva manera de pensar tan sólo mediante el pensamiento. Nuestra confianza absoluta en el pensamiento ha sido una de nuestras debilidades, que nos ha conducido a confiar en demasía en las construcciones de la mente consciente.

Una nueva filosofía de la totalidad debe provenir en última instancia de una experiencia vital del todo. Abriéndonos por completo a nuestra conciencia pura podemos adquirir una sensación de unidad que no nos abandone en ninguna de nuestras actividades vitales, una unidad presente al comer, respirar, dormir, despertarse, trabajar, jugar o amar.

En el contexto presente, este libro desarrolla una tesis muy sencilla: *El terreno unificador de la conciencia pura es nuestro recurso más valioso e inextinguible. Mediante la comprensión, práctica y experiencia adecuadas podemos despertarla. Hacer tal cosa resuelve dificultades y da plenitud a nuestra vida cotidiana, a nuestras relaciones y a la sociedad en general.* Estas páginas proporcionan un

manual práctico y fácil de comprender para llevar a cabo el despertar e integración de la conciencia en la vida diaria. Mediante este libro puedes descubrir y conquistar algo más del rico territorio de lo que verdaderamente eres. Los capítulos iniciales definen un mapa de la psique que muestra la relación entre la mente y el corazón entre sí, y entre ambos y nuestro ser interno; en los capítulos siguientes se detalla el camino para la realización de la conciencia pura: mediante una relación más profunda con nosotros mismos y con los demás, mediante la calma de la meditación, utilizando el movimiento para fomentar el dinamismo en el cuerpo y en la mente, empleando las diversas capas de la mente, despertando y haciendo crecer la conciencia, rasgando el velo del lenguaje y neutralizando las creencias represivas, proponiendo una vida plena y con un sentido unificador, y mediante la renovación espiritual, gracias a una conciencia pura y reforzada como potencial factor unificador entre las diversas culturas y tradiciones del mundo.

Cuando despertemos a nuestra naturaleza más profunda irán apareciendo imágenes, símbolos y una nueva manera de pensar. Cuando nos abramos a nuestra esencia todo se mostrará ante nosotros de un modo natural.

La conciencia y las preguntas eternas

La conciencia, inocente y sin palabras, también puede ayudarnos con esas preguntas que toda cultura se hace acerca de quiénes somos y por qué estamos aquí.

De vez en cuando, la mayoría de nosotros apartamos la vista de las preocupaciones cotidianas, miramos hacia el cielo nocturno y nos preguntamos por el misterio de nuestra existencia en este pequeño planeta situado en los confines del Universo.

Sin embargo, por mucho que busquemos explicación, el secreto del milagro de la vida parece escapársenos. Sugerimos que el ser humano ha surgido de una combinación de la materia, como el humo de una hoguera, pero esto no nos satisface por completo, más bien da pie a nuevas preguntas. La mente consciente tampoco alcanza a comprender del todo la idea de una

consciencia que lo haya creado todo. ¿De dónde vendría esa consciencia? ¿Cuándo nació? ¿Ha estado ahí siempre? ¿Cuánto tiempo es ese siempre? ¿Qué había antes de ese siempre?

Tales preguntas pueden conducirnos con facilidad a agujeros negros de incertidumbre o a respuestas demasiado simples. Sólo nuestra consciencia puede mantenernos al borde de la maravilla y de la inexplicable majestad del cielo estrellado, de un atardecer en el desierto, de las olas del mar rompiendo sobre la playa o de un campo florecido en primavera. Gracias a la consciencia pura lo que no podemos comprender podemos reconocerlo con reverencia y penetrar en ello con lírica delicia. Con la consciencia quizá no podamos comprender, pero podemos saber, llevados por la extática danza de nuestro propio ser, como una rama ardiendo en el fuego universal, fundiéndose en la profundidad de todas las cosas.

POSTSCRIPTUM: ¿Y TU?

En estos momentos, ¿qué significa la consciencia para ti? Sé consciente, por un momento, de tu propia consciencia. Nota brevemente esa parte de ti que la está experimentando. ¿Dónde está localizada?, ¿dentro o fuera de tu cuerpo? ¿Dónde está su centro?, ¿tiene un centro? ¿Se extiende en el espacio? ¿Qué te falta por conocer de ella?