

La conciencia testimonial

por *Mónica Cavallé*



¿Qué significa, en lo relativo a la tarea del autoconocimiento, reconocer vivencialmente que nuestra identidad central es Presencia consciente, abierta y vacía? La tradición vedanta advaita de la India ilumina una intuición clave sobre nuestra identidad, no dogmática sino experiencial, fruto de la experiencia fenomenológica directa: la intuición de que nuestra realidad más íntima no equivale a nada que pueda ser objeto de experiencia; la de que no equivale, por tanto, a nuestros pensamientos, emociones, sensaciones e impulsos; la de que somos "más" que todo ello.

Es imposible ahondar en el conocimiento de sí mismo si estamos totalmente identificados con los contenidos de nuestra vida psíquica, con nuestros pensamientos y emociones, con nuestros estados internos de confusión, sufrimiento, duda o conflicto. Si no existiera en nosotros la capacidad de tomar perspectiva frente a dichos contenidos o estados, nuestra voluntad de comprenderlos carecería completamente de sentido. Esta toma de distancia es posible en la medida en que existe en nosotros una instancia interior cualitativamente diferente que nuestros cambiantes contenidos de conciencia que se caracteriza por la atención lúcida e imparcial.

Esta instancia (que puede ser reconocida experiencialmente sin necesidad de asumir ninguna cosmovisión particular) nos permite la señalada toma de perspectiva que nos libera de la identificación con los contenidos de la mente, una identificación que está en la raíz de los procesos de pensamiento inútiles, compulsivos y repetitivos, aquellos en los que ya no pensamos o usamos de forma activa y libre el pensamiento, sino en los que, más bien, somos manejados por él a nuestro pesar. También nos permite modificar o cuestionar las creencias infundadas fruto del condicionamiento familiar o social y, más genéricamente, las sostenidas por la irreflexión, la inercia y por el hábito.

La capacidad de "atestiguar" nuestro diálogo interno, nuestros pensamientos y emociones, nos revela algo decisivo: que la conciencia no equivale al pensamiento. La primera es más amplia que el segundo pues, de hecho, podemos atestiguar o ser conscientes del flujo del pensamiento. Esta atestiguación nos muestra, además, que la conciencia es "bifásica" o de doble sentido: la conciencia intencional, dirigida hacia el objeto de experiencia, y la conciencia inobjetiva, no pensada ni "conocida" (si entendemos por conocimiento el conocimiento de un objeto o contenido de experiencia por parte de un sujeto), sino inmediatamente "sentida", de uno mismo como presencia lúcida, como acción pura de atestiguar, como acto espontáneo y directo de ser (lo que en la tradición Vedanta se denomina el sentido puro "yo soy") más originario que la autoidentificación con cualquier contenido de conciencia particular.

Este nuevo sentir sobre nuestra identidad también nos revela que lo que usualmente denominamos "yo" suele ser sólo un "imagen" o "idea" de nosotros mismos (la identificación mental con ciertos contenidos de conciencia). Este sentido del yo es legítimo, pero derivado. Cuando este uso derivado se convierte en el único modo de sentirnos ser, la identificación/confusión con los contenidos de nuestra conciencia se convierte en nuestro estado habitual, pues es precisamente esta identificación la que creemos que nos otorga identidad, la que nos hace ser lo que somos.

Reconocernos —no teóricamente, sino experiencialmente— como esa presencia lúcida equivale a situarnos en el centro de la rueda de la que nos habla el *Tao Te King*: ese espacio vacío de su interior, que posibilita el movimiento de la periferia (el flujo del pensamiento, nuestros estados anímicos pasajeros) pero que, a su vez, es inafectado y no arrastrado por él. Descubrimos que el núcleo de nuestra identidad es incondicionado y libre.

Aquellos enfoques, disciplinas o psicoterapias que pretenden superar las contradicciones y condicionamientos de la mente individual sin ir más allá de la mente, caen necesariamente en falacias y contradicciones internas.

Ningún problema puede resolverse en el mismo nivel de conciencia en el que se creó. Su resolución ha de conllevar siempre un salto de nivel, y este último, a su vez, un ahondamiento en el sentido de nuestra identidad. Es esencial situarla en un nivel más originario: lo que la tradición vedanta denomina "testigo" (*saksi*), o la tradición estoica el "regente" o "principio rector" (*hegemonikon*).

En mi obra *La sabiduría recobrada* explico detalladamente cuál es la naturaleza de la atestiguación característica de esa instancia interior que la tradición vedanta denomina Testigo, en qué difiere de nuestro estado ordinario de atención y cuáles son sus frutos. Lo resumiré a continuación:

En dicha atestiguación no hay identificación con lo observado, con nuestros contenidos de conciencia. La conciencia testigo no se apega ni condena, pues los juicios de valor, y las sensaciones consiguientes de agrado o disgusto, son también parte del flujo del pensamiento, parte de lo observado. Como la atestiguación es más originaria que cualquier juicio, no se resiste a la experiencia presente sea del tipo que sea (dolor, confusión, aburrimiento, entusiasmo...); la experimenta plenamente sin resistencias, pero también sin identificación. La atención del testigo no es selectiva ni excluyente y no se orienta al logro de una meta, no es un medio para obtener un resultado.

La práctica de la atestiguación nos ayuda a dejar de tomar los contenidos de nuestra mente —nuestros pensamientos y emociones— demasiado "en serio", como algo constitutivo de nuestra identidad, pues nos revela que de ellos no depende lo que esencialmente somos. Dejamos de otorgar un valor absoluto a lo que denominamos "mis pensamientos, mis emociones, mis acciones, mi vida, mi persona..." Abandonamos poco a poco el hábito de dramatizar nuestras experiencias, de ver el mundo como el telón de fondo de dicho drama, y a las demás personas como los actores secundarios del mismo.

Nuestra mirada y nuestra vida adquieren un sabor más transpersonal (en el sentido de más objetivo y universal). Adquirimos una creciente ecuanimidad y libertad interior al no confundirnos con nuestros pensamientos y sentimientos, positivos o negativos, pues la identificación nos movía con ellos impidiéndonos alcanzar la paz y la estabilidad.

Se operan en nosotros transformaciones espontáneas y "no pretendidas"; descubrimos que el empeño en ser mejores es con frecuencia contraproducente y que sólo cuando no resistimos "lo que es", es decir, cuando otorgamos a todo una atención incondicional, también a lo que solíamos calificar de negativo, experimentamos las más revolucionarias transformaciones; que sólo cuando aceptamos una situación nos podemos elevar sobre ella.

Esta asunción de todo —también de la propia ignorancia y confusión— propicia una actitud de lucidez desimplicada y objetiva que nos hace más penetrantes, que favorece la comprensión; se agudiza en nosotros esa "inteligencia" que no equivale a erudición ni a mera capacidad lógica-discursiva.

Por último, al dejar de resistir o de identificarnos (a través del rechazo y el apego) con aquello que tiene lugar en nuestro campo de conciencia, comenzamos a apropiarnos de la totalidad de nuestra experiencia. Nos volvemos más íntegros, más unificados y totales, y también más solidarios, pues hemos aprendido a asumir todas las dimensiones de nuestra experiencia y, consiguientemente, también las de los demás y las de la realidad en su conjunto.

Obviamente, la expresión madura de estos frutos es el resultado de un compromiso sostenido, firme y sincero con el conocimiento propio, pero ya desde el inicio la práctica de la atestiguación nos permite saborear una nueva e inconfundible libertad:

"Compare usted la conciencia y su contenido con una nube. Usted está dentro de la nube, mientras que yo la miro. Está usted perdido en ella, casi incapaz de ver la punta de sus dedos, mientras que yo veo la nube y otras muchas nubes y también el cielo azul, el Sol, la Luna y las estrellas. La realidad es una para nosotros dos, pero para usted es una prisión y para mí es un hogar". (Nisargadatta)

Fuente: [Web de Mónica Cavallé](#)