

TRASCENDENCIA, CONTEMPLACIÓN Y CONCIENCIA TESTIGO

A lo largo de nuestra vida vamos acumulando experiencias, a veces sin darnos cuenta. Unas son más agradables que otras, e incluso algunas pueden marcarnos para toda la vida debido al gran dolor que nos produjeron.

Intentamos olvidarlas, pero no lo conseguimos. La esperanza del olvido se deposita en el tiempo, pero éste no hace nada. Así pues, estas experiencias vuelven al pensamiento una y otra vez, e incluso, cuando parece que las hemos olvidado, sucede un hecho desagradable que nos lleva a recordarlas y, con ellas, regresa el dolor que vivimos.

Estas experiencias suelen producir ira, rencor, rabia e incluso odio hacia la persona o personas que fueron causa de nuestro dolor. Estas emociones negativas se acumulan y, al mismo tiempo, son alimentadas mediante el pensamiento. Representan la forma mental de castigar a los causantes de nuestro malestar. Dicho de otro modo, mediante el rencor, la ira, el odio, etc., yo castigo a esas personas o, por lo menos, lo intento, y los culpabilizo de por vida de todos mis males.

No obstante, esas emociones también se vuelven en contra de nosotros, porque nos impiden vivir la felicidad que deseamos y nos empujan a una espiral de deseos de venganza que nunca son saciados del todo. En esa situación, el dolor puede llegar a ser insoportable. Además, también nos culpabilizamos por la impotencia de no poder hacer nada en ese momento: unas veces, por no haber podido defenderme, y otras, por ni siquiera intentarlo. Así pues, culpabilizo a los otros, que sí puede ser que hicieran daño intencionadamente, y los odio o les guardo rencor.

Para uno, estas emociones representan una válvula de escape momentáneo, pero el problema surge en el momento en que la experiencia de dolor se retiene con el pensamiento una y otra vez a lo largo de la

vida. Y con el pensamiento no se soluciona nada mientras se alimente la ira, el rencor y el odio, y no se use el intelecto para comprender y asimilar plenamente la situación vivida en el pasado. Realmente puede resultar muy duro, pero por nuestro propio bien es mejor solucionar el problema de una vez por todas.

Es inevitable, hasta cierto punto, que el pensamiento mantenga viva la experiencia dolorosa. Sin embargo, sí hay algo que puede hacerse: «trascender».

Trascender no significa olvidar, ya que toda experiencia se guarda en la memoria y es susceptible de ser recordada. Trascender es más bien dejar atrás aquello que forma parte del pasado, lo que ya no existe, y no tiene sentido revivirlo una y otra vez mediante el pensamiento. Pero hay que asimilar el dolor, gastarlo del todo hasta que ya no duela nada cuando recordemos la experiencia pasada. Para ello, es imprescindible que nos demos cuenta de que si no soltamos la ira, el rencor, el odio y la culpabilidad, no conseguiremos nunca nada. Por lo tanto, se hace necesario perdonar, perdonarme a mí y perdonar a los demás, pero no por ser alguien superior y benevolente, sino porque comprendo que esa persona que me hizo daño no podía hacer otra cosa. Su nivel de conciencia no le dejaba ver más allá ni controlar sus actos, porque en éstos, en definitiva, buscaba su propia plenitud, aunque fuera de un modo erróneo, incorrecto y egoísta. Todos hemos cometido errores en la vida que han causado daño a alguien, y luego nos hemos dado cuenta de ello, lo que nos ha llevado a arrepentirnos y a rectificar. Así actúa la persona de corazón noble, porque rectificar es de sabios.

Hay que perdonar porque cada uno hace lo que puede, porque la estructura mental no nos deja ver aquello que todavía no comprendemos, y porque quien hace lo que puede está libre de toda culpa, aunque no de

la responsabilidad de intentar enmendar sus errores.

Si verdaderamente quiero quitarme el dolor acumulado del pasado, tengo que comprender todo lo anterior, porque mientras alimento el rencor y el odio, estoy alimentando mi propio dolor y sigo sintiéndolo. Entonces, ¿qué debo hacer? No tengo más remedio que vivir hasta el fondo el dolor, con todo mi sentir y sin huir de él; debo desechar la culpa, porque no sirve absolutamente de nada; tengo que comprender que cada persona hace lo que puede según su estructura mental, y aunque de momento sienta rencor u odio, seguir adelante con mi vida con plena confianza, porque ésta es la esperanza, en forma de fe, de que todo va a salir bien.

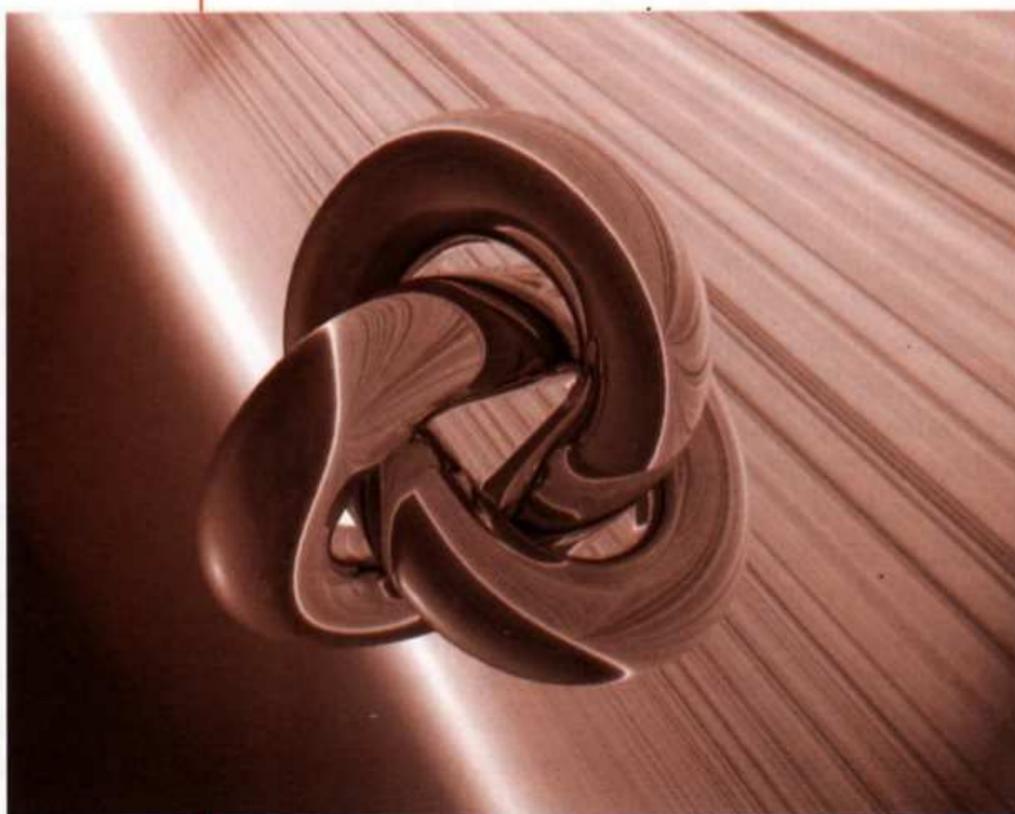
La trascendencia es traspasar el umbral del plano psicológico, es caminar hacia un estado nuevo, nunca antes experimentado. Es una puerta abierta hacia la contemplación. El estado de contemplación es vivir en la investigación de la verdad y la observación de la vida. La vida contemplativa es traspasar la estructura mental del yo personal, para alcanzar un estado de paz y de felicidad, aparte de todo problema psicológico. No hay trascendencia sin vida contemplativa. Uno puede realizar muchas técnicas o terapias para solucionar el aspecto psicológico, pero si no investiga en la verdad de todo ello, lo comprende y lo trasciende, no solucionará nada.

En la vida contemplativa, uno deja de preocuparse por los problemas que puedan llegar, y aunque es inevitable que éstos lleguen, los resuelve según se presenten. La persona no tiene grandes aspiraciones o ideales de éxito, sino que sólo quiere vivir en paz y armonía, realizando la labor que le ha tocado desempeñar en un momento u otro de su vida, y si tiene la suerte de llevar a cabo la actividad que le gusta, tanto mejor.

El acto de contemplar va descubriendo por sí mismo la verdad de todo, porque la realidad que vivimos desde el plano psicológico no

tiene nada que ver con la verdadera realidad. Desde la mente, no vivimos más que una interpretación de la realidad, un sueño en el que creemos estar despiertos. Sólo la intuición de una plenitud mayor, de una realidad mayor que la que estamos viviendo, nos impulsará a seguir hacia delante hasta conseguir un estado contemplativo de la vida.

En ese momento, yo soy la conciencia, mi



conciencia y la conciencia de todas las cosas. Es entonces cuando soy el testigo: la conciencia testigo que se da cuenta en presente, aquí y ahora, sin pasado ni futuro, sólo presente consciente y gozoso.

Es el testigo que se da cuenta más allá del pensamiento, más allá de todo cambio fenoménico. Es «el Yo que se da cuenta» y que no se ve afectado por el espacio-tiempo. Es «el Yo atemporal» que permanece impasible ante todo cambio. La conciencia testigo, constante e inalterable.

Sólo el aspecto psicológico resulta alterable, ya que el «Yo real» es inalterable. El «Yo real» trasciende el plano mental para vivir una vida en contemplación de la verdad y en plenitud.

Arturo Muñoz