

# EMEZAR A SER COSNCIENTE DE ELLO

Cuando puedes tomar distancia entre las sensaciones de tu cuerpo, y el que las está experimentando, la conciencia de ti toma profundidad. Cuando puedes tomar distancia entre las emociones y los sentimientos, y el que los está experimentando, la conciencia de ti toma profundidad. Cuando puedes tomar distancia entre los pensamientos y razonamientos, y el que los está experimentando, la conciencia de ti toma profundidad. Tomar distancia quiere decir ser el observador consciente y vivo de las experiencias, sean del orden que sean.

Cuando la conciencia de ti toma profundidad se empieza a experimentar que tú tienes un cuerpo, unas emociones y unos pensamientos, pero tú no eres ninguno de ellos. Te das cuenta que aparecen y desaparecen en ti, pero tú siempre permaneces. Te das cuenta que hay una noción de ti mismo que es aparte de la experiencia. Esta toma de conciencia es un adiestramiento, una práctica que despierta y desarrolla la capacidad latente de tu mente de reconocer la conciencia misma que anima el significado de las experiencias.

Mientras no había capacidad de observar las experiencias tomando distancia, te confundías con ellas. Creías que lo que experimentabas eras tú. Si tus experiencias eran miserables, tú te vivías miserable, si tus experiencias eran pletóricas, tú te vivías pletórico. Ahora en el infierno, ahora en el cielo. Debido a la dureza de la vida y las débiles raíces que te anclaban en ella, te atrapaba más el infierno que el cielo. Pues el cielo era como una estrella fugaz que tan pronto te sorprendía, ya había pasado. La añoranza del cielo te hacía ensalzar el infierno.

Cuando tu cerebro y tu mente empiezan a aprender a ser el observador de la vida, una nueva dimensión de experiencia se abre. Mientras la conciencia de lo que está sucediendo toma claridad y habilita tu cuerpo y tu mente para sentirlo, se va descubriendo el error en tu identidad. Nada de lo que pienses de ti eres tú, sino que sucede en ti, por lo que todos los calificativos atañen a tu cuerpo y a los contenidos de tu mente, no a lo que realmente eres. Creías que la vida estaba en el cuerpo y la mente, y en realidad estos son los instrumentos de la vida. Creías que alguien te puede poner o quitar valor, y en realidad lo que realmente

eres no se puede tocar. Creías que el amor y la belleza se pueden adquirir, y en realidad tu naturaleza es amor y belleza vibrante, ya que lo que sientes y piensas es el extremo del iceberg de la realidad que eres.

Si la experiencia cesa, si el pensamiento deja de juzgar, puedes darte cuenta que tú sigues ahí. Esté o no esté el pensamiento, en realidad no te afecta. El pensamiento crea unas estructuras junto con el razonamiento que dibujan una imagen ficticia de lo que eres. Tu mente se identifica con esa estructura y sufres las desgracias de las deficiencias que tiene la estructura.

Empezar a ser consciente de ello y aprender a tomar distancia no te libra de las principales miserias humanas. Para librarte de ellas el aprendizaje debe tomar su fuerza suficiente, su camino adecuado, y su calado necesario. Ver la luz en flashes intermitentes no te permite disfrutar de sus bienes como anhela tu corazón. La luz deberá tomar suficiente intensidad para alumbrar el reconocimiento de tu conciencia y que tome asiento en la mente y en el cuerpo. Después, este asiento irá progresando en solidez por los tiempos de los tiempos. El asiento requiere que la mente conecte con la vibración primordial de las experiencias. Esta vibración es la semilla de todo lo que vives, contiene el potencial de toda experiencia posible. Debes de sintonizar tu mente lo más permanentemente posible con ella. La vibración es fácil de encontrar si detienes los pensamientos y concentras tu atención en cualquier experiencia.

Sobre todo no confundas términos. Que tu cuerpo y tu mente aprendan a vivir la realidad no los libra de su fragilidad, ellos están destinados a degenerar y perecer. Ellos están tocados por la inercia y sin quererlo tenderán a arrastrarte a las tinieblas. Por esta razón tu actitud interna no sólo deberá ser serena sino activa. La vibración de la determinación deberá de palpitar sin cesar. Tu solidez y estabilidad dependerá del asiento y el calado de la realidad en ti que jamás deberás de olvidar aunque se torne lo más espontánea posible. Pero no te preocupes, aunque nunca estará todo hecho, a estas alturas la belleza, el relieve y el palpito gozoso por la vida habrá echado raíces en tu alma.

Joaquim Riquelme