

CONCIENCIA TESTIGO

Lectura recomendada extraída del artículo “Conciencia testigo, eje de la meditación y la transformación” de Danilo Hernández

... Las escuelas del autoconocimiento y del desarrollo del potencial humano consideran que el hombre común y corriente está dormido. Padece una actividad mental caótica y sin rumbo. Está habitualmente perdido en largas divagaciones, consumido por un diálogo interno que muchas veces es obsesivo y no tiene sentido. Vive inmerso en historias de pensamientos mecánicos, en un estado de distracción casi continua.

Este estado de ausencia de atención, en el que prevalece la inercia de los pensamientos involuntarios y no dirigidos, tiene enormes y devastadoras consecuencias. Por una parte está el olvido de sí mismo. El individuo no se da cuenta de que él existe mientras vive, piensa o actúa. Ha perdido la conexión con su centro, con su esencia, con su Ser. Por otro lado, la repercusión de los pensamientos negativos pasa una gran factura a su salud física y mental.

Las investigaciones médicas y científicas han verificado lo que en la ciencia del Yoga se sabe desde hace milenios. El enemigo más temible para el organismo no son los microbios, ni las bacterias, ni

los virus, sino los patrones de reacción mental y los pensamientos negativos.

El pensamiento es una función natural y esencial en la vida del ser humano. La capacidad de pensar es un bien inestimable que nos diferencia de otras especies y nos ha permitido evolucionar y transformar el mundo. Es obvio que necesitamos pensar, especialmente cuando ello nos sirve para interactuar en la vida, relacionarnos con el presente o hacer previsiones de futuro. Pero hay muchísimas ocasiones en las que el pensamiento se convierte en una inercia mecánica y turbulenta que nos desconecta de la realidad y nos predispone a estados de ansiedad, preocupación, miedo y todo tipo de emociones negativas. En consecuencia nos desequilibra y nos precipita hacia el sufrimiento.

Desde esta perspectiva, podría dar la impresión de que el pensamiento es el “malo de la película”. En absoluto. En realidad, el problema en sí no son los pensamientos sino la relación que establecemos con ellos, la identificación y consiguiente reacción.

La mejor forma de liberarnos del efecto negativo que tienen en nuestra salud física y mental los pensamientos involuntarios o espontáneos y el diálogo interno es lo que en el Yoga se define como el desarrollo de la “Consciencia Testigo”. Una actitud de aceptación y observación imparcial ante nuestras emociones, pensamientos y sensaciones.

Sólo tomando consciencia del diálogo interno podemos liberarnos de

él. Entonces dejamos de ser zarandeados por su oleaje y podemos navegar en la dirección adecuada.

Éste es un proceso que comienza con la atención o auto observación, madura con la meditación y nos conduce hacia la auto realización.

La Consciencia Testigo es un proceso de “guante blanco”. No requiere actuar ni es un trabajo. No hay que suprimir ni alimentar nada. Es un no- hacer, no intervenir, no involucrarse. Es un puro observar desde la aceptación que nos libera de los condicionamientos mentales y nos permite ver las cosas tal como son y comprender la naturaleza profunda de todo fenómeno...