

## **EL EJERCICIO CAPITAL DEL TESTIGO**

[...] la conciencia Testigo persiste a través de los estados de vigilia, de sueño y de sueño profundo. El Testigo está completamente presente en cualquier estado de conciencia, incluyendo el estado de conciencia en el que ustedes se hallan en este mismo instante. Mi intención es tratar de inducirles ese estado recurriendo a lo que se conoce con el nombre de “instrucciones para señalar”. Pero no aspiro a que entren en un estado diferente ni alterado de conciencia, ni en un estado no ordinario, sino que, por el contrario, voy a señalar algo que ya está sucediendo, de manera natural, en el estado en el que se encuentran ahora mismo.

### **Representaciones externas: objetos**

Comenzaremos cobrando simplemente conciencia del mundo que nos rodea. Contemplan el cielo, relajen su mente y permitan que se funda con lo contemplado. Observen las nubes que flotan en el cielo y dense cuenta de que eso no les exige el menor esfuerzo. Su conciencia presente, la conciencia en que esas nubes están flotando, es muy simple, muy sencilla, muy fácil y muy espontánea. Adviertan simplemente que existe una conciencia sin esfuerzo de las nubes. Y lo mismo podríamos decir con respecto a esos árboles, esos pájaros y aquellas piedras (objetos externos). Ustedes pueden observarlo sencillamente sin realizar esfuerzo alguno.

### **Representaciones internas: sensaciones**

Contemplan ahora las sensaciones que aparecen en su propio cuerpo. Ustedes pueden ser conscientes de cualquier sensación corporal que se presente, tal vez la sensación de presión en la zona en que están sentados, quizás un leve calor en la zona del estómago o una tensión en la nuca. Pero aún cuando la sensación sea de tensión, ustedes pueden ser fácilmente conscientes de ella. Estas sensaciones aparecen en su conciencia presente y esa conciencia es muy sencilla, muy fácil, muy espontánea, y no requiere esfuerzo alguno. Ustedes simplemente observan sin realizar esfuerzo.

### **Representaciones internas: pensamientos**

Observen ahora los pensamientos que aparecen en su mente. Tal vez puedan darse cuenta de la aparición espontánea en su conciencia de imágenes, símbolos, conceptos, deseos, esperanzas, miedos. Son pensamientos que emergen, permanecen durante un rato y terminan desapareciendo. Los pensamientos y sentimientos aparecen en su conciencia presente de un modo muy simple, muy fácil y muy espontáneo. Y ustedes se dedican simplemente a observarlos sin realizar esfuerzo alguno.

## **¿Quién soy yo?**

Dense ahora cuenta de que, si pueden ver el discurrir de las nubes, es porque ustedes no son esas nubes, sino el testigo que las contempla. Dense cuenta de que si pueden experimentar las sensaciones corporales, es porque ustedes no son esas sensaciones sino el testigo que las contempla. Dense también cuenta de que si pueden ver el discurrir de los pensamientos, es porque ustedes no son esos pensamientos, sino el testigo que los contempla. De manera espontánea y natural, todas esas cosas emergen en su conciencia presente sin que tengan que hacer el menor esfuerzo.

¿Quiénes son, pues, ustedes? Ustedes no son ninguno de los objetos que se hallan fuera, ninguna de las sensaciones, ninguno de los pensamientos; ustedes no son ninguna de esas cosas, sino la conciencia sin esfuerzo que las contempla. ¿Quiénes o qué son ustedes?

Ahora pregúntense a sí mismos: yo tengo sentimientos, pero no soy esos sentimientos. ¿Quién soy yo? Yo tengo pensamientos, pero no soy esos pensamientos. ¿Quién soy yo? Yo tengo deseos, pero no soy esos deseos. ¿Quién soy yo?

## **Algunos errores comunes**

Ahora den un paso atrás, hacia la fuente de su conciencia; den un paso hacia el Testigo y descansen en Él. Y repítanse: Yo no soy objetos, ni sensaciones, ni pensamientos, ni deseos.

Y aquí es donde la gente suele cometer un gran error. Creen que, cuando descansen en el Testigo, van a ver o sentir “algo” muy especial. Pero el asunto es que, en tal caso, uno no ve nada raro porque si viese “algo”, eso no sería más que otro objeto, otra sensación, otro pensamiento u otra imagen. Pero todos éstos son objetos, todos ellos son lo que usted no es.

No, cuando uno descansa en el Testigo y comprende que no es los objetos, los sentimientos ni los pensamientos, lo único que percibe es una sensación de Libertad, una sensación de Liberación de la identificación con los pequeños objetos finitos, con su pequeño cuerpo, con su pequeña mente y su pequeño ego, todos los cuales son objetos que pueden verse y, en consecuencia, no pueden ser el verdadero Vidente, el verdadero Yo, el verdadero Testigo, que es lo que ustedes realmente son.

De modo que, en tal caso, ustedes no verán nada en particular. Todo lo que aparezca estará bien. Las nubes flotan en el cielo, las sensaciones se mueven en el cuerpo, los pensamientos discurren por la mente y uno puede contemplar todo eso sin necesidad de hacer el menor de los esfuerzos.

Todo eso aparece espontáneamente en su conciencia presente sin realizar esfuerzo alguno. Y esa conciencia Testigo no es nada concreto que pueda ver, sino una inmensa sensación de Libertad —la Vacuidad pura— en la que emerge el mundo manifiesto. Usted es esa Libertad, esa Apertura, esa Vacuidad y no cualquier cosa que emerja en ella.

Descansando en ese Testigo vacío y libre, adviertan ahora que las nubes están apareciendo en el inmenso espacio de su conciencia. Las nubes emergen dentro de ustedes, ustedes pueden degustar las nubes, ustedes son uno con las nubes, que se hallan tan próximas que es como si estuvieran de este lado de su piel. El cielo y su conciencia son

uno y todas las cosas que hay en el cielo están flotando en el interior de su conciencia. Y todo eso se halla tan próximo que pueden besar el sol y tragarse las montañas. Según el Zen, cuando dentro y fuera dejan de ser dos, cuando sujeto y objeto ya no son dos, cuando el observador y lo observado se tornan “un único sabor”, uno puede beberse el Océano Pacífico de un solo trago; y ésa es la cosa más fácil del mundo. ¿Se dan cuenta de ello?

### **Recomendaciones**

En el camino de conduce a “un único sabor”, las personas suelen incurrir en dos tipos de errores. El primero de ellos se refiere a lo que ocurre cuando uno establece contacto con el Testigo, mientras que el segundo afecta al paso que conduce desde el Testigo a “un único sabor”.

Veamos. Existe la creencia de que en el momento en que uno establece contacto con el Testigo verá algo muy especial. Pero lo cierto es que, en ese momento, uno no ve nada sino que simplemente contempla todo lo que aparece, porque uno no es algo que pueda verse sino el Vidente puro y vacío. Las luces, la beatitud y las visiones súbitas no son más que “objetos” y, en consecuencia, no tienen nada que ver con el Testigo, y aunque, finalmente, en “un único sabor” uno se convierta en todo lo que ve, no se puede empezar tratando de hacer eso —tratando de ver la Verdad— por que ese mismo intento obstaculizaría su emergencia. Es por ello que tenemos que partir de: “yo no soy esto”, “ni eso”, “ni aquello”, etc.

De modo que el primer error impide la presencia del Testigo tratando de convertirlo en un objeto que pueda ser apresado, cuando lo cierto es que es el Vidente de todo cuanto aparece y sólo puede ser experimentado en tanto que substrato de Libertad y Liberación de todos los objetos.

Descansando en esa Libertad y Vacuidad, en la contemplación ecuánime de todo lo que emerge, se dará cuenta de que el yo separado (o ego) aparece en su conciencia como cualquier otra cosa. Y eso es algo que usted puede sentir del mismo modo que puede sentir sus piernas, una mesa, una piedra.

La contracción sobre uno mismo se experimenta como una tensión interior que, a menudo, se halla localizada detrás de los ojos y se ancla en forma de una leve tensión muscular en todo el cuerpo-mente. Es una sensación de contracción frente al mundo, una ligera tensión que afecta a la totalidad del cuerpo-mente. Advierta, simplemente, esa tensión.

Cuando uno descansa en el Testigo vacío y se percata de esa contracción sobre uno mismo supone erróneamente que, para pasar finalmente desde el Testigo hasta “un único sabor”, tiene que desembarazarse de ella (liberarse del ego). Y ése es el segundo error, un error que no hace más que fortalecer la tensión.

Nosotros creemos que la contracción sobre uno mismo oculta o eclipsa el Testigo cuando, de hecho —tal y como ocurre con cualquier forma del universo— no es más que otra de sus resplandecientes manifestaciones. Todas las formas, incluida la forma del ego, no son más que Vacuidad. Es más, el único que quiere desembarazarse del ego es el propio ego. El Testigo ama todo lo que emerge, tal cual es. El Testigo ama el ego,

porque el Testigo es la mente espejo ecuánime que refleja y abraza sin distinción todo cuanto aparece.

Pero el ego decide jugar al juego de desembarazarse de sí mismo porque, mientras tanto, seguirá existiendo (¿quién, sino, está jugando?). Como dijera Chung Tzu hace ya mucho tiempo: “¿no es acaso el deseo de librarse del ego una manifestación del ego?”

El ego no es más que una tensión sutil y usted no puede recurrir a la tensión para librarse de la tensión porque, en tal caso, terminaría con dos tensiones en lugar de ninguna. El ego es una manifestación perfecta de lo Divino y funciona mejor descansando en Libertad que tratando de desembarazarse de él, lo cual, dicho sea de paso, no hace sino aumentar su contracción.

¿Cuál es, entonces, la práctica adecuada? Cuando usted descansa en el Testigo, cuando usted descansa en la Vacuidad, preste atención simplemente a la contracción sobre sí mismo. Descanse en el Testigo y advierta esa contracción porque, para sentirla, para contemplarla, deberá haberse desidentificado y, en consecuencia, liberado de ella. Entonces, usted estará mirando desde la posición del Testigo, que siempre se halla libre de todos los objetos.

Descanse en el Testigo y percátese de la contracción sobre sí mismo, exactamente del mismo modo en que puede sentir la silla en la que se sienta, la tierra o las nubes que flotan en el cielo. Los pensamientos flotan en la mente, las sensaciones flotan en el cuerpo, la contracción sobre sí mismo sobrevuela en su conciencia y usted contempla todo eso de un modo espontáneo y ecuánime.

En ese estado simple, cómodo y sin esfuerzo, no está tratando de desembarazarse de la contracción sino sencillamente sintiéndola, y mientras esté descansando en el Testigo o Vacuidad que es, “un único sabor” podrá resplandecer con más facilidad. No hay nada que uno pueda hacer para provocar “un único sabor” porque éste no es el resultado de acciones temporales; siempre está completamente presente y uno nunca se ha alejado de él.

Lo máximo que uno puede hacer por vía del esfuerzo temporal es evitar estos dos grandes errores. No trate, pues, de ver al Testigo como si fuese un objeto, sino descansa simplemente en Él en tanto que Vidente, ni trate tampoco de desembarazarse del ego sino, dedíquese, simplemente, a percibirlo.

Descanse en el Testigo y dese cuenta de la contracción sobre usted mismo: ése es precisamente el ámbito en que “un único sabor” puede resplandecer con más intensidad.

Pero no lo haga para conseguir esto o aquello, sino de un modo espontáneo durante todo el día y toda la noche, permaneciendo al borde de su más sorprendente reconocimiento.

### **Estos serían los pasos a dar**

Descanse en el Testigo y experimente la contracción en sí mismo, y cuando lo haga, dese cuenta de que el Testigo no es la contracción, sino que usted es consciente de ella. El Testigo está libre de la contracción... y usted es el Testigo.

En tanto que Testigo, usted se halla libre de la contracción en sí mismo. Descanse en esa Libertad, Apertura, Vacuidad y Liberación. Experimente esa contracción y déjala ser, del mismo modo que permite la existencia de cualquier otro tipo de sensación. No

trate de librarse de las nubes, los árboles o el ego; permítales ser mientras permanece relajado en el espacio abierto de Libertad que usted es.

En ese espacio de Libertad, y de un modo espontáneo, uno puede advertir que la sensación de Libertad carece de interior y de exterior, de centro y de periferia. Los pensamientos flotan en esta Libertad, el cielo flota en esta Libertad, el mundo emana de esta Libertad y usted es Eso. El cielo es su cabeza, el aire su respiración, la tierra su piel, y todo ello de un modo inmediato e íntimo. Cuando uno descansa en esta Libertad, que es Plenitud infinita, se convierte en la totalidad del Mundo.

Este es el Mundo de “un único sabor”, que no tiene ni dentro ni fuera, ni sujeto ni objeto, ni aquí ni allí; que carece de origen y de final, de objetivos y de medios, de camino y de meta. Esta, como dijo Ramana Maharshi, es La Verdad Última.