



Vicente Simón

VIVIR CON PLENA ATENCIÓN
De la aceptación a la presencia



Desclée De Brouwer

Índice

Prólogo	11
1. Estados de conciencia y sus transiciones	15
2. Los estados de conciencia en la historia de la humanidad	21
3. La peculiar relación del ser humano con el tiempo	27
4. El ego, esa entidad virtual que creemos ser.....	35
5. Atrapados en un mundo conceptual.....	43
6. La identificación con la historia personal.....	51
7. La ilusoria insuficiencia del self.....	59
8. La danza del ego con el tiempo: el “círculo del siempre más” ...	69
9. El segundo sufrimiento	77
10. La presencia.....	83
11. Las dimensiones del ser	89
12. La comprensión de los opuestos	95

13. La ilusión de la separación	103
14. El sentido liberador de la aceptación	113
15. El camino de la desidentificación	119
16. Yo, la Conciencia.	125
Epílogo	133
Referencias	135
Índice analítico	147

Prólogo

La vida está llena de sorpresas. Es como una carretera que se adentra en un bosque cerrado en el que no penetra la luz. De repente, al salir de una curva, se nos revela un horizonte seductor que no habíamos sospechado. Lo curioso es que, para acceder a esa vista que embelesa, ha sido necesario atravesar toda la oscuridad del bosque y pasar por un rosario de curvas que parecía no tener fin.

En mi vida, me encuentro en ese punto en el que, habiendo sobrepasado una curva pronunciada, el bosque se ha abierto de improviso y ha aparecido un horizonte de dimensiones insondables, cuya existencia no podía, ni remotamente, barruntar. Se trata de un espacio hondo, diáfano, saturado de la belleza del universo y en el que se respira el aire limpio de la libertad. Aún me encuentro ahí, a la vuelta de la curva, hechizado por el espectáculo y enfrascado en una contemplación que no creo que tenga fin.

Este pequeño libro es el resultado de esa primera impresión de asombro. Es un querer dar sentido (nada más humano ni más quimérico a la vez) al camino ya recorrido y al espacio descubierto aparecido contra todo pronóstico. Y, como todo libro, encierra el deseo de comunicar a los demás el tesoro encontrado, la existencia de la luminosa claridad y del corazón abierto a la libertad.

El descubrimiento mismo es la prueba palpable de que es la propia vida quien nos conduce a nuestro destino y no al revés. Creemos saber a dónde vamos, pero sólo arribamos allá donde nos corresponde. Lo que surge en la vida, a la vuelta del camino es, exactamente, aquello que tenía que surgir y manifestarse. Quizá sea la lección más importante que hayamos de aprender.

No tanto que la vida nos quiera contrariar, sino que no existe nadie a quien contrariar. Al encontrarse con lo maravilloso, el descubridor se da cuenta de que él nunca ha existido como tal. El espejismo de su individualidad se desbarata y sólo queda el misterioso prodigio de la totalidad en la que nos hallamos inmersos.

Pero es cierto que durante el trayecto, el caminante todavía cree en la existencia del viajero, del viaje y de la meta. Todavía cree que es necesario esforzarse para no salirse del camino ni extraviarse en las bifurcaciones sin letreros. Todavía desconoce que, dada la hechura de la realidad, resulta imposible desviarse de la ruta. Quizá todo el sentido de la propia travesía resida en descubrir algo aparentemente tan sencillo como eso. Que no es posible perder el rumbo ni apartarse un ápice del recorrido acertado, ya que el mundo de las apariencias obedece minuciosamente a los designios de lo que no admite parcialidad ni incertidumbre alguna.

Este libro, sin embargo, está escrito para acompañar al viajero que lucha con el camino zigzagueante y que se afana, a veces en exceso, por tomar bien las curvas y no perder el más mínimo detalle de los serpenteantes devaneos de la carretera. Está escrito, precisamente, para recordarle que, además de fijarse en el camino, esté atento al entorno que le rodea. Si sólo presta atención al firme de la vía y al trazado de las curvas, corre el serio peligro de perderse el paisaje insospechado que le espera al doblar cualquier recodo, esa visión que le hará olvidar los sinsabores del viaje y le permitirá descubrir la dimensión informal del infinito y, sobre todo, el secreto salvador de su propia (in)existencia. Si no lo descubre, permanecerá atrapado en el interior del espejismo y el viaje continuará hacia su destino, pero, al menos por esta vez, sin que se produzca el asombroso descubrimiento de que él, el viajero, era la Conciencia que todo lo contempla, el Ser mismo que, en su comprensible ingenuidad, el propio viajero imaginario andaba buscando.

El viajero, al inicio del camino, es un peregrino sin experiencia, un trotamundos principiante que no suele ser consciente de lo mucho que todavía le queda por descubrir. Conforme pasan los días y se van quemando etapas, atisba algunas cosas que ignoraba por completo y su ingenuidad comienza a desvanecerse. El acumulo de experiencias, sobre todo emocionales, hace que su

estado de conciencia se modifique. Pero esta maduración no es un proceso automático ni inevitable. Hay quien opone resistencia a toda evolución o cambio significativo y permanece relativamente anclado en los estadios iniciales, al menos en el aspecto del desarrollo de su conciencia. El resultado es que, en el camino, vamos a encontrarnos con personas que muestran niveles muy dispares de maduración. En este libro he procurado que mi mensaje pueda cubrir un abanico lo más amplio posible de situaciones evolutivas, desde las más avanzadas hasta las más embrionarias. Pero, sin duda, ésta es una tarea difícil, si no imposible, y sólo la experiencia me dirá hasta qué punto he logrado alcanzar mi propósito. Quiero, sin embargo, que el lector o lectora adviertan que algunas páginas les resultarán muy asequibles, mientras que tropezarán con más trabas para sintonizar con otras. Recuerden que las dificultades experimentadas en estas últimas son señal de que se han adentrado en un terreno demasiado intrincado para ellos, al menos de momento. Es muy posible que algún tiempo más adelante puedan recorrerlas con suma ligereza. El sentido del libro es precisamente ése, el de acelerar en lo posible el avance de una evolución que es, de todas maneras, un proceso con inercia propia.

Y esa pretendida aceleración del desarrollo personal tiene un sentido que va mucho más allá de toda consideración intelectual. Se trata, sobre todo, de facilitar el alivio del sufrimiento, ya que éste se disipa cuando es comprendido en toda su profundidad. Deseo pues, a todos los que me acompañen en este libro viajero, que su lectura les suponga un impulso y una ayuda para que aflore, en ellas y ellos, la comprensión liberadora.

Estados de conciencia y sus transiciones

1

*... y en el mundo, en conclusión,
todos sueñan lo que son,
aunque ninguno lo entiende.⁽¹⁾*

Calderón de la Barca

*... nuestro estado de conciencia crea nuestro mundo y,
si no hay cambio en ese nivel interno,
ninguna acción será capaz de producir diferencia alguna.⁽²⁾*

Eckhart Tolle

La construcción de eso que llamamos realidad se hace con la participación, no sólo importante, sino del todo imprescindible, de nuestro cerebro-mente. Sin la acción creativa del cerebro la realidad que creemos conocer no existiría. Aunque aceptemos la existencia de una realidad física independiente de nuestro cerebro, la única forma que tenemos de acceder a ella requiere de su intervención. Cualquier método o herramienta que podemos utilizar para describir, investigar o analizar dicha realidad depende de las propiedades y características concretas de nuestro cerebro humano. Esa misma supuesta realidad, conocida por el cerebro de un perro (una especie no tan alejada de la nuestra como para que no podamos tener un atisbo de comprensión hacia ella) se convierte, por fuerza, en una realidad bastante diferente; realidad en la que los olores, por ejemplo, desempeñan un papel inimaginable para nosotros y en la que el uni-



verso auditivo también posee unas fronteras muy dispares al del nuestro. No digamos cuán diferente debe de ser la realidad vivida por un cocodrilo, un águila real o un mosquito, si queremos llevar la imaginación a un caso muy extremo.

Lo que quiero dejar claro es que, si en la construcción de la realidad, nuestro cerebro desempeña un papel tan crucial, la posibilidad de modificar esa realidad mediante la alteración del funcionamiento cerebral es una eventualidad viable y concebible. Además, se da la circunstancia de que nuestra especie, probablemente sólo ella en un grado apreciable, posee la capacidad de alterar intencionadamente ese funcionamiento cerebral, es decir, de modificar la mente de manera intencionada, por lo que resulta obvio que, para nosotros como especie, existe potencialmente la capacidad de co-construir o modificar la realidad vivida. Y esto, no sólo por la vía tradicional de actuar corporalmente sobre el mundo externo, sino también por la vía interna de construir la realidad de manera distinta a como habitualmente solemos hacerlo.

Existen formas limitadas y parciales de trastocar la construcción de la realidad, como puede ser la de cambiar la interpretación de un conjunto de hechos y circunstancias que nos atañen. Pero también es posible cambiar la realidad de una forma global, es decir, construir una realidad completamente nueva, de tal manera que todos y cada uno de los aspectos de la misma aparezcan modificados y diferentes a los que la realidad anterior nos revelaba. Al cambio radical de la construcción de la realidad en su conjunto le llamamos alteración del estado de conciencia. Cada estado de conciencia da lugar a una nueva realidad y cada una de esas realidades alternativas forma un conjunto coherente consigo misma, dentro del estado de conciencia que la origina, e incoherente, al menos, parcialmente, con la realidad diseñada por cualquier otro estado de conciencia alternativo.

Quisiera puntualizar que un cambio del estado de conciencia no es algo ajeno a la experiencia cotidiana de cualquiera de nosotros. En un ciclo de 24 horas, la mayoría de seres humanos pasamos al menos por tres estados de conciencia claramente diferenciados. El estado de vigilia, el estado de sueño profundo y el estado de sueño paradójico o sueño REM. La conciencia, excepto para contados individuos, desaparece totalmente en el estado de sueño profundo y las realidades percibidas en los otros dos estados son, como todos experimentamos a diario, apreciablemente diferentes.