

# Consciencia, Conciencia y Atención

por Joan Tollifson 27 de septiembre 2016



¿Son la consciencia (*consciousness*), la conciencia (*awareness*) y la atención la misma cosa?

Primero, es importante tener en cuenta que estas no son más que palabras. Realmente no existe tal "cosa" como consciencia, conciencia o atención. Estas palabras se utilizan para señalar diferentes aspectos de la realidad viviente que no tiene fronteras ni límites reales. Y estas tres palabras son utilizadas de diferentes maneras por diferentes maestros, e incluso por la misma persona en diferentes oraciones, y esto puede generar mucha confusión. Podemos estar hablando de lo mismo usando diferentes palabras, o podemos estar viendo las cosas de manera diferente. Siempre es útil aclarar cómo se usan los términos si no es obvio, y también es importante no aferrarse a ningún uso particular o forma de expresar ideas profundas porque luego nos volvemos cerrados y rígidos e incapaces de escuchar a cualquiera que exprese las mismas ideas esenciales de manera diferente. Lo que sigue es la manera como yo uso estas palabras, pero lo que importa no son las palabras o el mapa particular que estoy presentando, sino más bien, despertar a la realidad viviente misma.

## Consciencia

Diría que la consciencia (*consciousness*) es el factor común en todas las experiencias — el innegable conocimiento de estar aquí ahora, la pura sensación de presencia. No necesitamos mirarnos en un espejo o leerlo en un libro o que alguien más nos lo diga, sabemos sin lugar a dudas que nosotros (como esta presencia consciente) estamos aquí.

La consciencia es también la división de la unicidad en multiplicidad aparente, la creación de formas aparentemente sustanciales de lo que en realidad es un gran vacío o energía pura sin forma. La consciencia es el mundo de la dualidad y la separación aparente, que incluye principalmente el sentido del pensamiento de sujeto y objeto, el yo y el no-yo. La consciencia es también la aparición del tiempo y el espacio en lo que en realidad es lo intemporal, sin dimensiones, sin lugar, siempre presente, absolutamente inmediato Aquí / Ahora. Sin la aparición del tiempo y el espacio, y sin la apariencia de la dualidad, nada podría percibirse ni experimentarse.

La consciencia dibuja líneas divisorias alrededor de las "cosas" y reifica o congela lo que en realidad es un flujo continuo en entidades aparentemente sustanciales, separadas y persistentes: sillas, mesas, naciones, planetas, átomos, moléculas, personas, emociones, eventos históricos, situaciones de la vida, presidentes, etc. Nos cuenta historias sobre causa y efecto, éxito y fracaso, ganancia y pérdida. En resumen, la consciencia es lo que yo llamo la película de la vida despierta o la experiencia presente. Incluye el sentir, percibir, pensar, conceptualizar, recordar e imaginar. Sus creaciones no son diferentes a los sueños que se producen durante el sueño.

## Conciencia

La conciencia (*awareness*) es más sutil que la consciencia, más sutil incluso que el espacio. En el sueño profundo, incluso la primera y más sutil sensación de estar presente desaparece junto con todo lo perceptible, concebible y experimentable. El aparente observador-pensador-autor-hacedor-experimentador también desaparece. Lo que queda no puede ser encontrado o visto como un objeto, o experimentado como una experiencia. Algunos lo llaman consciencia pura (*pure consciousness*), otros lo llaman consciencia sin objeto (*objectless consciousness*), yo lo llamo conciencia (*awareness*).

La conciencia es la simplicidad misma, lo que no puede reducirse más, la nada en el centro de nuestro ser, el vacío de la forma. Mientras que la consciencia divide la unicidad en aparente multiplicidad y dualidad, la conciencia es no-dual. Es unicidad, totalidad ilimitada, perfección. La conciencia no tiene principio, ni fin, ni adentro, ni afuera, ni opuesto. Es el Aquí / Ahora —siempre presente, atemporal, inmediato, infinito y eterno— la Fuente invisible siendo y contemplándolo todo, el Sujeto Último. La conciencia es inteligencia infinita, potencial infinito. Es primordial, no nacida, eterna. Es lo que queda cuando todo el universo ya no existe. Algunos pueden llamarlo el Tao o Dios o el Sí Mismo o el Supremo o el Absoluto o simplemente "Yo". La conciencia es el "Yo" único e indiviso al que todos nos referimos.

La conciencia no está separada de la película de la vida de vigilia, pero no está enredada en la película ni atrapada en el drama. La consciencia, por otro lado, se deja fascinar e hipnotizar fácilmente por sus propias creaciones, es absorbida por sus propios dramas imaginarios, y se identifica con los personajes que ha creado, perdiéndose en las historias que está contando. La conciencia es lo que contempla el juego de la consciencia sin ser atrapado por ella. La conciencia ve los pensamientos como pensamientos, ve el drama y lo reconoce como una obra ilusoria. La conciencia es la luz detrás de la atención que ilumina y disuelve todos los problemas e identidades imaginarios.

La conciencia es aquello que es consciente de sentir, consciente de percibir, consciente de pensar, consciente incluso de que la consciencia está desapareciendo cuando somos anestesiados o nos quedamos dormidos. La conciencia es lo que queda cuando la consciencia no está. La conciencia es lo que subyace a toda la aparente diversidad y dualidad, como la pantalla de cine o el espejo en el que todas las películas y reflejos van y vienen. La conciencia es el amor incondicional que permite que todo sea como es.

Así es como lo expresa Nisargadatta Maharaj: "La conciencia es primordial; es el estado original, sin comienzo, sin fin, incausado, sin soporte, sin partes, sin cambio. La consciencia ocurre por contacto, un reflejo sobre una superficie, un estado de dualidad. No puede haber ninguna consciencia sin conciencia, pero puede haber conciencia sin consciencia, como en el sueño profundo. La conciencia es absoluta, la consciencia es relativa a su contenido; la consciencia es siempre de algo" (*Yo Soy Eso*).

### **Atención**

La atención es la capacidad de enfocar la luz de la conciencia en objetos particulares (imágenes, sonidos, sensaciones, ideas, recuerdos, partes del cuerpo, etc.). Podemos prestar atención a nuestra respiración, o al sentido de presencia, o al hormigueo en nuestros pies, o a las nubes en el cielo, o al canto de los pájaros, o a los sonidos del tráfico, o al dolor en nuestros dientes. La atención se mueve de un lugar a otro, sin abandonar nunca el Aquí / Ahora. La atención puede ser estrechamente enfocada o muy abierta y global. A menudo se habla del despertar como un cambio en la atención de la identidad de la persona a la presencia, de la encapsulación y la separación a la conciencia ilimitada indivisa.

Pero recuerda, no existe tal "cosa" como conciencia o consciencia o atención. Estas son palabras, etiquetas, abstracciones conceptuales que utilizamos para señalar ciertos aspectos de la realidad viviente (realmente perfecta). A lo que apuntan esas palabras no es a un concepto, pero una vez que comenzamos a hablar sobre esta realidad viva y a usar palabras, es importante no confundir los punteros (las palabras o los mapas) con el territorio que nos ayudan a reconocer. No existe un límite real entre la consciencia y la conciencia, o entre el yo y el no-yo, o entre el interior y el exterior. No existen tales "cosas" en realidad.

Todos ven una película completamente única de la vida despierta. Cuando tratamos de encontrarnos en el nivel de las formas y las apariencias, los resultados a menudo son insatisfactorios. Pero como conciencia, somos un ser completamente indiviso.

Nuestra ilusión básica es que el innegable sentido de la subjetividad se combina con un objeto que aparece en la consciencia. Nos confundimos con un personaje en un sueño o una película. Nos identificamos como un fragmento en un mundo aparentemente fragmentado. Creemos que "el mundo" es en realidad una realidad objetiva e independiente del observador, que está "ahí fuera" en algún lugar, fuera de la consciencia, y creemos que nacimos en él y que algún día moriremos.

Pero el yo aparentemente separado, si se investiga detenidamente, es simplemente pensamientos, sensaciones, recuerdos, imágenes mentales e historias que cambian constantemente en la consciencia. En realidad, no se le puede encontrar como algún tipo de entidad sustancial o persistente. El conocimiento innegable de estar presente y consciente se combina con la historia mental de ser una persona, un cuerpo-mente separado. Nos han enseñado, y hemos llegado a creer, que la conciencia está de alguna manera encapsulada dentro de este cuerpo y que es personal. Hay "mi conciencia" y "tu conciencia", o eso creemos. Lo que está realmente siempre presente (la conciencia) presta el sentido de continuidad a lo que en realidad cambia constantemente, dando un sentido ilusorio de continuidad a la persona.

Si intentas agarrar un pensamiento, ¡no puedes! Es un estallido de energía, se ha ido en un instante. Puedes recordarlo, pero el pensamiento original se ha desvanecido. "El cuerpo" no es más que un flujo continuo y cambiante, inseparable del llamado "entorno" que lo rodea. No puedes encontrar ningún lugar o momento en el tiempo donde este cuerpo comenzó o donde termina. Puedes pensar que comenzó en la concepción o al nacer, pero ¿dónde comenzaron los espermatozoides y el óvulo? En la naturaleza, todo se recicla: los cadáveres se convierten en fertilizante para el suelo y en alimento para otras formas de vida, y todo se compone de todo lo que no es. El cuerpo no podría existir sin aire, luz solar, agua, padres, abuelos, comida y todo lo que hace posible la comida — en resumen, sin el universo entero tal como es, el cuerpo no estaría aquí. Y todo esto es una apariencia en y de la consciencia.

¿Estás limitado al cuerpo o encapsulado dentro de él mirando hacia afuera? Hemos aprendido a creer que esto es cierto, y lo creemos tan fuertemente que en realidad parece ser nuestra experiencia. Confundimos el mapa que hemos aprendido con la actualidad de nuestra experiencia directa sin darnos cuenta. Pero si miras muy de cerca y con cuidado tu experiencia directa real, ¿es realmente cierto que estás encapsulado dentro de un cuerpo? ¿O es el cuerpo el que aparece en ti (es decir, en una conciencia impersonal sin límites)? ¿Qué está cambiando y qué permanece igual?

Si observas de cerca, no encontrarás un límite real entre el interior y el exterior, o entre yo y no-yo, o entre la conciencia y el contenido de la conciencia. El mundo relativo de la dualidad aparente y el sentido funcional de ser una persona con límites apropiados, etc., todo seguirá apareciendo según sea necesario, pero se puede observar que todo aparece Aquí / Ahora, en esta vasta conciencia que es ilimitada y sin ataduras. Todo lo que aparece se muestra a distancia cero, aquí mismo, completamente inmediato, inseparable del ver (o ser consciente) de ello. Incluso el sentido funcional de la distancia, la separación y el tiempo se muestra Aquí / Ahora, a ninguna distancia, inseparable del ver (o ser consciente) de ello.

La liberación es la desaparición de problemas imaginarios (los problemas de la tierra plana, basados en una falsa comprensión de cómo es la realidad). La liberación es un relajamiento de la mente que se aferra, un desprendimiento, una apertura de la Mente del Corazón, una disolución en lo ilimitado, una sensación intuitiva o percepción de lo que siempre está aquí antes de todo lo perceptible, concebible y experimentable; esto está más cerca que cerca, más sutil que el espacio, más vasto que el infinito. Si estás buscando esto, estás buscando en el lugar equivocado. Estás buscando en el reino de los objetos y las experiencias lo que es ilimitado, no-dual y sin ataduras — tu propio Corazón, del cual nada está separado. La liberación es el reconocimiento de que nada perceptible o concebible es lo que yo soy y, sin embargo, al mismo tiempo, todo soy yo mismo y yo no soy nada en absoluto. No te confundas ni te desconciertes con las palabras. Simplemente quédate en silencio. Escucha. Siente. SÉ. Sé la conciencia invisible que no puedes no ser. SÉ Aquí / Ahora.

© Joan Tollifson, 2017

---

**Fuente:** Joan Tollifson. *The simplicity of what is*