

De Turiya a Turiyatita

Por Ken Wilber



Independientemente de que esté "despierto" o "dormido" hay, en usted, un tipo de conciencia que permanece esencialmente igual. "Despierto" o "dormido", uno es, en ambos casos, consciente. Independientemente de que esté despierto o dormido hay, en ambos casos, algo de conciencia, de despertar o de darse cuenta. Uno es, de algún modo, la misma conciencia, la misma identidad, el mismo Yo Soy que cuando está despierto, o, dicho en otras palabras, hay algo inmutable y que permanece igual independientemente de que esté "dormido" o "despierto". Y esta sensación de identidad, esta conciencia, es muy diferente de la que caracteriza al ego estándar del estado de vigilia ordinaria identificado con el cuerpo físico. Algo está pasando aquí ¿De qué se trata?

Lo que pasa es que uno está aproximándose a su Yo Verdadero, a su Yo Real, a lo que el Zen denomina su Rostro Original, que los sufíes llaman "Identidad Suprema" y que, según todas las grandes tradiciones, es uno con el Espíritu. Esto significa que, como veremos (y no tardaremos en experimentar directamente), nuestro Yo Verdadero es atemporal y eterno, Nonato e Inmortal y que ni siquiera entra en la corriente del tiempo. Como dice el Zen —y esto es literalmente cierto—: "¡Muéstrame tu Rostro Original (es decir, tu Yo Verdadero), el rostro que tenías antes de que tus padres nacieran!". Esto, como ya he dicho, significa que, antes de que sus padres nacieran, antes de que el universo naciera y antes que naciera incluso el tiempo, uno tenía ese Yo Real por el simple hecho de que, siendo un Ahora atemporal y una conciencia presente eterna, no se ve afectado por la corriente del tiempo.

Y esa eternidad atemporal se torna más evidente cuanto más se aproxima nuestro centro de gravedad de estado al Testigo vacío (o Yo Verdadero) y a la Conciencia de "unidad" no dual (la unidad del Yo Verdadero con el Espíritu y con el universo entero). (Y hay que recordar que "eterno" o "atemporal" no significa un tiempo interminable, sino un momento *sin tiempo*, un Ahora o un Presente atemporal. Parafraseando a Wingenstein, "si entendemos que la eternidad significa un momento atemporal o sin tiempo, la vida eterna pertenece a quienes viven en el Presente". Y, como en breve veremos, el Yo Verdadero está directamente conectado a este Ahora atemporal).

Esto es algo que podrá experimentar y verificar directamente cuando (en la siguiente sección) hagamos los ejercicios que nos permitan conectar con esos estados más elevados de conciencia. Hasta entonces, sin embargo, permanezca atento.

En la medida en que siga profundizando la práctica de la meditación y pase del estado de sueño sutil al siguiente estadio de estado superior (perteneciente al reino causal puro sin forma y sin sueños), su centro de gravedad de estado seguirá cambiando y se adentrará en el estado de sueño profundo sin sueños, una conciencia muy sutil que tenderá a estar presente. Entonces comprenderá que aunque, en ese estado, no haya casi nada (porque se trata de un estado "sin sueños y sin forma"), usted sigue siendo usted. Todavía hay un grado muy sutil de conciencia o de despertar puro y usted siente su yo exactamente igual que cuando había objetos presentes. (Quienes logran este estadio de los estados presentan una pauta de ondas electroencefalográficas distintiva, ondas delta profundas características del estado de sueño profundo sin sueños, con un añadido de ondas alfa, propias del estado de vigilia, sugiriendo la presencia simultánea de ambos estados, es decir, que, en esos individuos, hay un despertar al estado de ausencia de sueños).

Este estado explica claramente la sensación de un Yo (con mayúscula) que no depende de la identificación con ningún objeto, sino que es radicalmente Libre, Liberado y Emancipado. Se trata de un Yo muy próximo a ese Rostro Original que has sido desde antes de que tus padres nacieran, desde antes del Big Bang, desde antes del tiempo; un Yo ajeno al sufrimiento, la ansiedad, el miedo, el deseo, el apego y el odio; un Yo abierto, claro, libre, transparente y espacioso; un Yo Real, uno con el Espíritu, con el Kosmos y con la Totalidad...

Turiya: El Testigo supremo

Vamos a empezar con el Testigo, el cuarto gran estado de conciencia. (Recordemos que el significado sánscrito del término *turiya* es, precisamente, el de "cuarto", llamado así porque, después de ordinario, sutil y causal, es literalmente el cuarto gran estado. En cualquiera de los casos, sin embargo, se trata de una noción presente en todas las tradiciones con nombres muy distintos como "conciencia crística", "nous", en Plotino y "purusha", en la filosofía yóguica).

De modo que siéntate, relaja tu mente y cobra conciencia de lo que, en este mismo instante, sientes que es tu yo. Cobra simplemente conciencia de eso a lo que llamas "yo". Luego descríbelo brevemente. Quizás entonces digas: "Tengo tantos años, peso tantos kilos, mido tanto, voy a tal universidad, tengo tal titulación, tengo tal trabajo, mantengo una relación con tal persona, me gusta trabajar con el ordenador, me gustan las películas de tal género y la música de tal otro tipo, la semana que viene es mi cumpleaños", etcétera. (Sigue adelante y dedícate un tiempo a hacer esto. Es importante que tengas una conciencia general y "objetiva" que te permita esbozar una imagen de tu yo tal como ahora mismo lo ves y lo sientes. La siguiente introducción a tu Yo Verdadero funcionará mucho mejor si antes haces esto, de manera que conviene empezar dedicando unos minutos a reflexionar sobre tu yo).

Pero date cuenta de que este proceso implica, en realidad, dos yoes diferentes. Uno es el yo que acabas de ver y describir, es decir, el yo en tanto objeto del que eres consciente. Las descripciones que hemos esbozado en el párrafo anterior se referían a objetos que puedes ver, es decir, a cosas que puedes ver sobre ti mismo. Pero, por otro lado, también está el yo que lleva a cabo la descripción, el Vidente real, el Yo observador, el Testigo. Este Yo mira, pero del mismo modo que la lengua no puede degustarse, no puede verse a sí mismo. No se trata de un objeto que pueda verse, sino de un Sujeto puro, de un Vidente puro. El maestro Zen del siglo XX Zenkai Shibayama lo llamaba "Subjetividad Absoluta" y [Ramana Maharshi](#), el "Yo-Yo", es decir, el gran Yo que es consciente del pequeño yo. Si tratas de descubrir a ese Vidente y acabas viendo algo, no se tratará del Sujeto real, el Vidente real o el Yo real, sino de un mero objeto. El Yo real, el Vidente real tiene una conciencia del tipo: "Yo veo la montaña, pero no soy la montaña. Yo tengo sensaciones, pero no soy esas sensaciones. Yo tengo sentimientos, pero no soy esos sentimientos. Yo tengo pensamientos, pero no soy esos pensamientos. Yo no soy nada que pueda ser visto. Soy el Vidente puro".

Cuando descansas en el Vidente puro, cuando descansas en el Testigo, no ves ningún objeto concreto (cualquier objeto que veas está bien); lo único que entonces adviertes es una sensación de Libertad, de Abertura, de Espacio o de Claro, porque no estás identificado con ningún objeto, sino que simplemente los atestigüas y, al atestigüarlos, eres libre de ellos. Tienes sentimientos y eres consciente de ellos, pero no eres esos sentimientos... y estás libre de ellos. Tienes pensamientos y eres consciente de ellos, pero no eres esos pensamientos... y estás libre de ellos. Todo este tiempo has estado identificado con alguno de los objetos que puedes ver y los has tomado erróneamente por tu yo real, cuando lo cierto es que no son un yo real, no son un sujeto real, no son el verdadero Vidente, sino simplemente algo que ves, un mero objeto. El primer yo, el yo que has descrito hace un par de párrafos, es precisamente lo que no eres, es decir, lo que real, verdadera y profundamente no eres... Esta es la razón por la cual las tradiciones meditativas de todo el mundo afirman que somos víctimas de un caso de identidad confundida que nos lleva a identificar al Vidente con algo que puede ser visto. (Patanjali, el gran codificador de las enseñanzas del yoga indio, dijo que el ego ignorante y no iluminado es fruto de "la identificación del Vidente con los instrumentos de la visión").

Y, si bien el Vidente o Testigo es infinito (y uno con el Espíritu), el yo que puede ser visto, es decir, el ego pequeño, es finito, parcial, limitado, fragmentado e impulsado por el miedo. El Testigo no tiene miedo, sino que observa el miedo. El Testigo no es víctima de la vida, sino que la atestigüa. Y, cuando nuestra identidad cambia del pequeño yo visto o yo objeto al Vidente verdadero o Yo Real, experimentamos una extraordinaria sensación de Libertad y de Liberación, un océano de Abertura, un Claro o Espacio inmenso en el que emergen, instante tras instante, todos los objetos, tanto internos como externos. Somos lo que el Despierto denominó *neti, neti*, lo que significa "no es esto, no es esto" (1). Yo no soy esto, yo no soy eso, yo no soy ningún objeto o cosa que pueda ser vista, sino la inmensa Abertura o Claro en el que todos los objetos o cosas pueden emerger ahora, ahora y también ahora.

Esta inmensa abertura es una sensación continua de puro Yo Soy. Te des o no cuenta de ello, eres una conciencia omnipresente (presente hasta en el estado de sueño profundo sin sueños). "Yo soy" es una experiencia constante y omnipresente que siempre has tenido. Probablemente, no recuerdes lo que hacías hace un día o hace un mes..., pero puedes estar completamente seguro de que Yo Soy estaba presente. Probablemente, tampoco recuerdes lo que hacías hace una década, pero puedes estar completamente seguro de que Yo Soy estaba presente. Probablemente, no recuerdes lo que hacías hace un siglo o milenio, pero puedes estar completamente seguro de que Soy estaba presente.

Y esa eternidad no significa que Yo Soy dure un tiempo interminable, sino que es atemporal, que mora en el presente, en el Ahora puro y que, como jamás entra en la corriente del tiempo, en él está presente el tiempo entero. El Testigo es consciente del tiempo, razón por la cual está libre de él (*neti, neti*). Y ya hemos visto que el significado real de "eternidad" no es un tiempo interminable, sino el Presente puro o el Ahora atemporal, un momento libre de tiempo. Parafraseando a Wigenstein, podemos decir: "Si entendemos que la eternidad no significa una duración temporal interminable, sino un momento sin tiempo, la vida eterna pertenece a quienes viven en el Presente". Y, como siempre estás arraigado en el Yo Soy puro, siempre estás, lo comprendas o no, viviendo en la eternidad (descansando como Yo Soy).

(¿Cómo es el Testigo consciente del Ahora sin hacer, para ello, ningún esfuerzo? Piensa, por ejemplo, en cualquier momento del pasado. Crees que ese pasado es real, pero date cuenta de que solo eres *directamente consciente* de un recuerdo de ese pasado y de que ese recuerdo solo emerge en el Ahora. Ese pensamiento del pasado está, en realidad, ocurriendo *Ahora*. Y, cuando ese pasado estaba *realmente* ocurriendo, es decir, cuando era real, también se trataba de un Ahora presente. Si piensas, por ejemplo, en cualquier acontecimiento futuro, ese pensamiento también tendrá lugar en el presente, en el Ahora. Y, cuando ese futuro se torne real, es decir, cuando realmente ocurra, también lo hará en un Ahora presente, Como dijo Schrödinger, el cofundador de la mecánica cuántica: "el Presente es la única cosa que no tiene fin". No existe absolutamente nada más que el Ahora tal y como se despliega, ahora, ahora, ahora y también ahora. Ahora es la *única* cosa que aparece en tu conciencia. Y que el Testigo sea siempre consciente del Ahora significa, como veremos, que mora en la eternidad. Algunas prácticas espirituales insisten en la necesidad de ejercitar "vivir el ahora" o "estar aquí y ahora", centrando toda nuestra atención en el presente y excluyendo deliberadamente todo pensamiento relativo al pasado y al futuro, pero lo cierto es que ese sería un presente muy limitado. El verdadero Ahora no es algo que tengas que lograr, sino algo imposible de evitar —es *todo* aquello de lo que eres y has sido consciente— y abarca e incluye, en su eterno abrazo atemporal, la totalidad del tiempo... incluidos los pensamientos relativos al pasado, el presente y el futuro).

Recuerda el dicho Zen que dice: "Muéstrame tu Rostro Original, el rostro que tenías *antes de que tus padres nacieran*". ¿El Yo que tenías *antes de que tus padres nacieran*? Sí, y esto es algo que el Zen se toma de manera muy seria y literal, pero no como metáfora o símbolo porque, si lo entiendes correctamente, se trata de algo que puedes experimentar de manera directa.

Tu Rostro Original es el Yo Verdadero, el Testigo, el Vidente Real que existía antes de que nuestros padres nacieran por el simple hecho de que jamás ha entrado en la corriente del tiempo. Existe en el Ahora atemporal. Es consciente del tiempo pasajero, pero como está fuera del tiempo, es atemporal (ese, dicho sea de paso, es el verdadero significado del término "eterno"). Eso es, precisamente, lo que hace el Testigo, atestiguar siempre perfectamente todos los objetos, acontecimientos y cosas que emergen en esta inmensa y vacía abertura que es Ahora.

Cristo dijo: "Antes de que Abraham fuese, Yo Soy", algo completamente cierto. Y, de la misma manera, Dios dijo: "Yo Soy el que soy". Ese Yo Soy, la sensación pura, directa e inmediata de Yo Soy —no de que soy esto o de que soy aquello, sino la sensación pura, directa e inmediata de Yo Soy— es atemporal, eterna, el Rostro Original que tenías antes de que tus padres nacieran, antes de que el universo naciera, antes de que el tiempo naciera... ¡*Ahora* mismo! (Exactamente el mismo Yo Soy que, en este mismo instante, estás experimentando. ¿Eres consciente de eso, no es cierto? Tal como es antes de cualquier otra cosa. ¡Eso has sido, eso eres y eso serás *siempre!*)

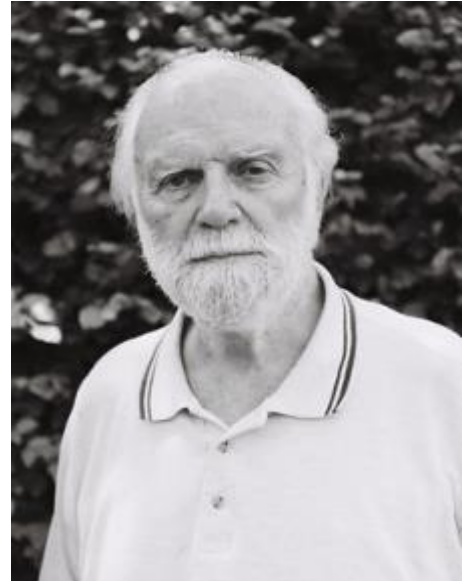
Turiyatita: La Conciencia de unidad no dual última

La libertad última del Testigo puro descansa en una verdad todavía más profunda, según la cual no solo no somos ninguno de los objetos que afloran instante tras instante porque, en nuestra naturaleza más profunda, somos todos ellos. Así pues, eres todos los objetos, todos los sujetos, todas las cosas y todos los acontecimientos que emergen en cualquier momento y en cualquier lugar. Realmente estás en un estado omnipresente de Conciencia de unidad en el que tu Testigo verdadero es uno con todo lo que atestigua, sea ordinario, sutil o causal. Tratemos ahora de experimentar eso...

Siéntate cómodamente, relaja tu mente y elige cualquier objeto que aparezca ahora mismo en tu conciencia como, por ejemplo, un árbol, una mesa, una taza, un ordenador o un edificio, lo que sea. Colócate luego en la actitud del Testigo, es decir, contempla ese objeto desde la perspectiva del Vidente puro, del Yo observador puro. Y eso significa atravesar el proceso de *neti, neti*, es decir, "yo tengo sensaciones, pero no soy esas sensaciones; yo tengo sentimientos, pero no soy esos sentimientos; yo tengo pensamientos, pero no soy esos pensamientos. Yo no soy nada de eso. Yo Soy el Testigo puro, la Conciencia pura que todo lo observa".

Permite ahora, mientras contemplas ese objeto, que el Yo observador, es decir, El que mira, se disuelva. Suelta cualquier sensación de ser un *observador* y concéntrate *completamente* en el objeto. Deja que el objeto emerja en tu conciencia como algo que se sustenta en sí mismo. Deja que la sensación del objeto expulse de tu conciencia cualquier sensación de observador que aflore y permanezca. Tú no lo ves, porque tú no existes. Lo único que hay es el objeto apareciendo en el espacio abierto y vacío de la conciencia, sin nadie que mire, solo el objeto apareciendo en su aseidad, únicamente el objeto.

Este es un estado al que [Douglas Harding](#) denominó "vivir sin cabeza" (2). Funciona del siguiente modo: date cuenta, en la medida en la que la conciencia del objeto sigue aflorando, de que lo hace directamente sobre tus hombros, en el mismo lugar en el que antes estaba tu cabeza. Es decir, no puedes ver la cabeza apoyada en tus hombros y, donde creías que estaba tu cabeza, solo ves *el objeto* apoyado en tus hombros. (En términos de tu experiencia directa —es decir, en los términos de los que realmente eres consciente—, no puedes ver tu cabeza, sino tan solo un par de protuberancias (tu nariz), pero, en lo que respecta a tu conciencia directa, tu cabeza no es más que un gran espacio vacío, una abertura, un claro, una Vacuidad pura. Y, si miras con detenimiento, verás que el objeto está realmente en ese Espacio vacío en el que antes estaba tu cabeza. De eso es, precisamente, de lo que eres consciente...).



No hay algo aquí, dentro de tu rostro, ni ahí, fuera de tu rostro; todo lo que ocurre aflora aquí, en el interior de tu rostro, sobre tus hombros, en el lugar en el que antes solía estar tu cabeza. De hecho, el mundo de ahí fuera —el universo entero— aparece de este lado de tu rostro, *dentro de ti*, donde antes solía estar tu cabeza. Tu cabeza desaparece en el Espacio o Claro en el que ahora, ahora y también ahora emergen todos los objetos. Eres uno con *todo* lo que emerge instante tras instante. No puedes ver el objeto, sino que eres el objeto; no puedes ver la montaña, sino que eres la montaña... que emerge ahí, donde antes solía estar tu cabeza. No puedes sentir la Tierra, sino que eres la Tierra, y tampoco puedes ver las nubes, sino que eres las nubes. Tú eres la totalidad del mundo manifiesto emergiendo instante, tras instante, tras instante en este lado de tu rostro, donde antes solía estar tu cabeza, emergiendo *dentro de ti*.

Y, por tanto, la sensación de "tú" se expande a la totalidad del espacio, ese espacio inmenso que antes estaba "fuera de ti", pero que ahora es completamente uno contigo... Tú eres ese espacio, esa abertura, ese claro abierto. La sensación de ese espacio (en el que todo emerge) y la sensación de ti (esta sensación abierta, vacía y sin cabeza) son una y la misma sensación, una y la misma cosa. Ese espacio eres tú y tú eres ese espacio en el que todo existe y en cuyo interior todo emerge, ese espacio o ese tú sin cabeza. Tú no estás en esta habitación, sino que esta habitación está en ti, en tu espaciosa conciencia no dual, en este claro abierto en el que antes solía estar tu cabeza.

Cuando le preguntaron a Chögyam Trungpa Rinpoché cómo sentía la iluminación (es decir, no el modo en que la definía intelectualmente, sino el modo en que la *sentía*), dio una respuesta que inicialmente parecía absurda: "El cielo se convierte en una inmensa tortita azul que cae sobre tu cabeza". Y esto, por más extraño que pueda parecer, es *exactamente* así. El cielo (que solía estar "fuera de aquí" y "separado de ti") se convierte en algo que "cae" sobre tu cabeza, algo que ahora te "toca" directamente, algo que es directamente uno contigo, algo que ocupa el lugar en el que antes estaba tu cabeza. Es una gran extensión azul que ahora mismo está sobre tus hombros, en tu no-cabeza y con la que *tú eres uno*.

Esta sensación de unidad sin cabeza con todo lo que emerge es un atisbo de la auténtica Conciencia de unidad. Es la unión entre la Vacuidad de tu cabeza —que no puedes ver en tu campo visual y que es solo un espacio abierto y claro— y la forma de todo lo que emerge. Esa es la Conciencia de unidad. En ese estado de unidad, puedes experimentar la libertad perfecta (porque, al no estar identificado con ninguna cosa o acontecimiento individual que emerja, eres libre de todas y cada una de las cosas), pero también experimentas la plenitud perfecta porque, aunque no estés identificado con ningún ítem concreto aislado, estás identificado con *todos* ellos; sientes que eres el universo entero apareciendo en este lado de tu rostro, emergiendo *en tu interior*, donde antes solía estar tu cabeza. Puedes degustar el cielo y saborearlo, tan próximo (porque no hay separación entre el Vidente y lo visto) que literalmente lo tocas y eres Un Solo Sabor con todo lo que aparece donde antes solía estar tu cabeza; tan próximo que, contemplando el océano Pacífico, puedes palparlo con los dedos y sostenerlo entre ellos. Así de simple, así de fácil, así de próximo, aquí mismo...

La Gran Perfección

Descansa, pues, en Un Solo Sabor del Ahora atemporal; descansa en el espacio claro, abierto, inmenso y vacío de la Conciencia de unidad en la que todo lo que aparece en el universo entero lo hace *dentro de ti*, en el interior espacioso, callado e inmenso de tu Conciencia sin cabeza.

Si aparecen pensamientos, déjalos aflorar simplemente como parte de esta unidad total o Gran Perfección. Si lo que aparece es tu yo o ego separado, déjalo emerger simplemente como parte de esa unidad total o Gran Perfección. Si lo que aparece es el dolor o el sufrimiento, deja que emerjan simplemente como parte de esa unidad total o Gran Perfección. Si crees entender esto, deja que esa comprensión aflore simplemente como parte de esa unidad total o Gran Perfección. Y, si hay aspectos que no entiendes, deja que esa incomprensión aflore simplemente como parte también de esa unidad total o Gran Perfección. Lo entiendas o no, en el Ahora omnipresente hay una Conciencia no dual y sin cabeza que, sin necesidad de hacer absolutamente nada, abraza espontáneamente el universo entero. Bienvenido, pues, a casa. Siempre ha sido así.

Notas:

1. Esta frase sánscrita (que significa "no es esto, no es esto") forma parte de un método del Vedanta que nos permite llegar, por vía del descarte, al Yo.
2. Douglas Harding. *Vivir sin cabeza. Una experiencia zen*. Kairos 1994.

Fuente: Ken Wilber. [Meditación Integral](#) (Kairós, 2016)