¿QUIÉN ERES TÚ?
El Testigo

Ken Wilber

Ser un testigo del ser consciente puede prolongarse durante la vigilia, el sueño onírico y el sueño profundo. El Testigo se halla totalmente accesible en cualquier estado, incluyendo tu propio estado de consciencia de este mismo instante. Así que les voy a guiar hacia ese estado, utilizando lo que en Budismo se llama "instrucciones indicativas". No voy a intentar conducirles a un estado de consciencia diferente, a un estado de consciencia alterado o a un estado diferente de lo común. Simplemente, voy a destacar algo que ya está ocurriendo en tu estado actual, presente y habitual.

Así que **comencemos por tomar consciencia del mundo que nos rodea.** Mira al cielo, y simplemente relaja tu mente; deja que tu mente y el cielo se fundan. Observa las nubes que flotan. Toma nota de que esto no requiere de esfuerzo alguno de tu parte. Tu estado de consciencia actual -en el que flotan estas nubes- es algo muy simple, muy fácil, que no requiere de esfuerzo, espontáneo. Simplemente toma nota de que, sin mediar esfuerzo alguno, tomas consciencia de las nubes. Lo mismo ocurre con esos árboles, esas aves y esas rocas. En forma simple y sin esfuerzo, tomas conciencia de todos ellos.

Observa ahora las sensaciones presentes en tu propio cuerpo. Puedes tomar consciencia de cualquier sensación corporal que se halle presente ahora: quizás la presión del mueble, quizás el calor en el abdomen, quizás una tensión en tu cuello. Sin embargo, aún si estas sensaciones fuesen de tensión, puedes tomar consciencia de ellas con facilidad. Estas sensaciones surgen en tu consciencia presente, y esa consciencia es muy simple, fácil, relajada, espontánea. Eres un testigo, sin esfuerzo y sin dificultad.

Observa los pensamientos que surgen en tu mente. Puede que observes diversas imágenes, símbolos, conceptos, deseos, esperanzas y temores, todos los cuales surgen espontáneamente en tu consciencia. Surgen, permanecen unos instantes y luego se van. Estos pensamientos y sensaciones surgen en tu consciencia de este momento, y esa consciencia es muy simple, relajada y espontánea. Sin esfuerzo ni dificultad, eres un testigo de todo ello.

Así que observa: puedes ver flotar las nubes porque no eres esas nubes, eres quien las está mirando. Puedes sentir sensaciones corporales porque no eres esas sensaciones: eres el testigo de esas sensaciones. Puedes ver cómo flotan los pensamientos porque tú no eres esos pensamientos -sino un testigo de su presencia-. En forma natural y espontánea, todas estas cosas surgen, por sí solas, en tu darte cuenta presente, sin que medie esfuerzo de tu parte.

Y entonces, **¿quién eres tú?** No eres los objetos de allá afuera, no eres las sensaciones, no eres los pensamientos -sin esfuerzo, eres un testigo de la presencia de todos éstos, de modo que no eres ellos. **¿Quién o qué eres tú?**

Dilo de este modo para ti mismo: tengo sensaciones, pero no soy esas sensaciones. ¿Quién soy? Tengo pensamientos, pero no soy esos pensamientos. ¿Quién soy? Tengo deseos, pero no soy esos deseos. ¿Quién soy?

Así que retrocedes hacia la fuente de tu propia consciencia. **Retrocedes hacia el Testigo, y descansas en el Testigo.** No soy los objetos, no soy las sensaciones, no soy los deseos, no soy los pensamientos.

Pero entonces, por lo general las personas cometen un gran error. Creen que, si descansan en el Testigo, van a ver algo o sentir algo, algo realmente exquisito y especial. Pero no verás nada. Si ves algo, se tratará simplemente de otro objeto: otra sensación, otro pensamiento, otra sensación, otra imagen. Sin embargo, todos éstos son objetos: no eres ninguno de éstos.

No es así: mientras descansas en la realización del Testigo -no soy los objetos, no soy las sensaciones, no soy los pensamientos- todo lo que observarás es una sensación de libertad, una sensación de liberación, una sensación de alivio... alivio de la tremenda limitación que implica el identificarse con estas pequeñeces, pequeños objetos finitos, tu pequeño cuerpo, pequeña mente y pequeño ego, todos los cuales son objetos que pueden ser vistos y, por lo tanto, no son Aquél que ve, el verdadero Yo, el Testigo puro, aquél que realmente eres.

Así que no verás nada en especial. Lo que surja está bien. Las nubes flotan en el cielo, las sensaciones flotan en el cuerpo, los pensamientos flotan en la mente -y, sin esfuerzo, tú eres testigo de todo esto-. Todo esto surge espontáneamente y sin esfuerzo en tu consciencia presente. Y esta consciencia que es testigo no es, en sí, nada específico que puedas ver. Es, simplemente, una gigantesca sensación de libertad -o de vacío puro- en el trasfondo. Y en ese vacío puro -que es lo que eres- surge el mundo entero de lo manifiesto. Tú eres esa libertad, esa apertura, ese vacío -y no alguna de las cosas que surgen de allí-.

Descansando en ese atestiguar vacío, libre, fácil y carente de esfuerzo, observa que las nubes surgen en el amplio espacio de tu consciencia. Las nubes surgen en tu interior -tan así es que puedes saborear las nubes, eres uno con las nubes-. Es como si estuviesen a este lado de tu piel... están tan cerca. El cielo y tu consciencia se han vuelto uno solo, y todas las cosas en el cielo flotan sin esfuerzo a través de tu propia consciencia. Puedes besar al sol, tragarte la montaña... están así de cercanos. El Zen dice, “Tómate el Océano Pacífico de un solo trago”, y eso es lo más fácil de hacer cuando adentro y afuera ya no son dos, cuando sujeto y objeto no son dos, cuando el que mira y lo mirado son Un Solo Sabor Único. ¿Lo ves?

Extractado del libro One Taste, The Journals of Ken Wilber (El Sabor Único -Diario de Ken Wilber) (Shambhala Publications, 1999). Traducido por Alejandro Celis.