

# La Ciencia de la Consciencia

Por Michael James



¿Qué es la consciencia? Es el poder de conocer, o poder para conocer. O para ser más preciso, es el poder dentro de nosotros que conoce. Sin embargo, puesto que eso que conoce es solo nosotros, la consciencia no es algo diferente de nosotros, sino nuestro ser o esencia mismo.

De todas las cosas que conocemos, la primera es nuestro ser, que conocemos siempre como «yo soy». Todo nuestro otro conocimiento viene y se va, pero este conocimiento primero y más básico, «yo soy», no viene ni se va, sino que es experimentado por nosotros constantemente, en todos los tiempos y en todos los estados. Así pues, nuestra naturaleza misma como consciencia es conocernos. La consciencia es siempre auto-consciente, y no puede sino ser consciente de sí misma — es decir, de su propio ser o «soy»-dad esencial.

La forma original y primaria de la consciencia es por lo tanto la auto-consciencia «yo soy». Tanto si la consciencia conoce alguna otra cosa como si no, ella siempre se conoce a sí misma. En cada conocimiento que experimenta, su conocimiento básico «yo soy» está presente.

Es decir, la consciencia experimenta todo su conocimiento de alguna otra cosa que sí misma como «yo soy [estoy] conociendo esto». Mientras se conoce a sí misma solo como «yo soy», conoce otras cosas como «estoy conociendo esto». Sin embargo, aunque siempre se conoce a sí misma como «yo soy», cuando conoce otras cosas en adición a sí misma, ella parece ignorar o pasar por alto su propio

conocimiento básico «yo soy», y en lugar de ello da prominencia a lo que quiera que está conociendo.

Aunque la consciencia a veces parece estar conociendo otras cosas que a sí misma, su conocimiento de esas otras cosas es solo temporal, y, por consiguiente, ese conocimiento de otredad no es una parte esencial de su ser. En el sueño profundo sabemos que somos, pero no sabemos nada más, de modo que nuestro conocimiento de otredad es extraño a la consciencia esencial de nuestro ser. Puesto que la consciencia de ser es permanente, mientras la consciencia de otredad es temporal, hay una clara distinción entre estas dos formas de consciencia. La primera es la consciencia esencial, mientras la segunda es un mero adjunto que está temporalmente sobreimpuesto en ella. Este adjunto temporal —que surge de la consciencia esencial no-dual de ser como una consciencia dualista de otredad, y que con ello parece estar sobreimpuesta en e íntimamente mezclada con la consciencia esencial— es la forma de consciencia limitada y relativa que llamamos nuestra «mente».

Para conocer otras cosas que a sí misma, la mente debe limitarse. Pero, ¿cómo puede la consciencia limitarse a sí misma? Solo eso que tiene una extensión definible o mensurable es limitado. Puesto que la consciencia no tiene fronteras, no tiene tal extensión definible, de modo que es ilimitada.

Una limitación de cualquier tipo requiere una o más dimensiones dentro de las que puedan establecerse fronteras definidas. Pero la consciencia no está confinada dentro de ninguna dimensión, y por lo tanto no tiene ninguna frontera que pueda limitarla de ninguna manera. Puesto que todas las dimensiones, fronteras, límites y extensiones son conceptos o pensamientos que son conocidos solo por la mente después de que ha surgido para conocer la otredad, están contenidos solo dentro de la mente y no tienen ninguna existencia independiente de ella. ¿Cómo entonces la mente se confina a sí misma dentro de cualquier límite?

La mente se limita a sí misma imaginándose ser uno de los objetos que ella conoce. Es decir, primero se imagina ser una forma, y solo después conoce las formas de otras cosas. Una forma es algo que está contenido dentro de límites, y que por lo tanto tiene una extensión definible en una o más dimensiones. Cada cosa finita tiene una forma de un tipo u otro, debido a que sin una forma una cosa no tendría límites y sería por lo tanto infinita. Todo lo que conocemos como diferente de nosotros es una forma. Nuestros pensamientos, sentimientos, emociones, percepciones y todas las otras cosas que son conocidas por la mente son formas, excepto, por supuesto, la consciencia esencial de ser, que es sin-forma y por lo tanto infinita.

La forma que la mente imagina ser ella misma es el cuerpo físico, a través de cuyos cinco sentidos ella percibe un mundo de objetos y otros cuerpos. La mente no puede funcionar o conocer algo diferente de su propio ser sin imaginarse pri-

mero ser la forma de un cuerpo físico. La identificación con el cuerpo físico es tan fuerte que imaginamos que incluso los propios pensamientos acontecen solo dentro de él. Es decir, experimentamos las formas más groseras de los pensamientos, tales como percepciones, concepciones, imaginaciones visualizadas y pensamientos verbalizados, como si estuviesen aconteciendo todos en alguna parte dentro de la cabeza, y experimentamos las formas más sutiles de los pensamientos, tales como sentimientos y emociones, como si estuviesen aconteciendo en alguna parte dentro del pecho.

Cualquier cuerpo que en este momento imaginemos ser, ya sea el cuerpo presente en este estado de vigilia o algún otro cuerpo en uno de nuestros sueños, siempre imaginamos que toda la actividad mental está aconteciendo dentro de él, y que el mundo que percibimos a través de sus cinco sentidos, existe fuera de él. En el sueño con sueños, nos tomamos erróneamente por algún otro cuerpo, pero seguimos sintiendo que toda nuestra actividad mental está aconteciendo dentro de ese cuerpo, y que el mundo que percibimos a través de sus cinco sentidos existe fuera de él.

Sin embargo, aunque experimentamos los pensamientos como si estuvieran aconteciendo dentro del cuerpo que en este momento tomamos erróneamente por nosotros, seguimos sintiéndolos ser diferentes de nosotros. Habiendo limitado la consciencia al tomarnos erróneamente por este cuerpo finito, experimentamos todo lo demás que conocemos como si fuera diferente de nosotros. Por nuestro acto mismo de limitarnos dentro de los confines de una forma particular, somos capaces de conocer todas las demás formas como aparte de nosotros.

De hecho, sin embargo, nuestro cuerpo, pensamientos y todos los otros objetos que conocemos, son solo imágenes que aparecen y desaparecen en la consciencia, y, por consiguiente, no tienen ninguna realidad sustancial otra que la consciencia. Es decir, todas las formas que conocemos son solo modificaciones que acontecen en la consciencia, como las olas en la superficie del océano. Lo mismo que el agua del océano es la única sustancia de la que están formadas todas las olas, así también la consciencia es la única sustancia de la que están formadas todas las cosas conocidas por nosotros.

Debido a que nos tomamos erróneamente por este cuerpo, imaginamos que tanto los pensamientos que parecen acontecer dentro de él como los objetos que parecen existir fuera de él, son todos diferentes de nosotros. Sin embargo, aunque para nosotros es absurdo imaginar que cualquiera de estas cosas, todas las cuales las conocemos solo dentro de la mente, son efectivamente diferentes de nosotros, esto es menos absurdo que la imaginación confusa que tenemos concerniente a este cuerpo, que tomamos erróneamente por nosotros. Aunque experimentamos este cuerpo como si fuera nosotros, y como si estuviéramos limitados dentro de los límites de su forma, sin embargo lo experimentamos como un objeto. Hablamos de mis brazos, mis manos, mis piernas, mi cabeza e incluso

mi cuerpo, como si éstos fueran nuestras posesiones, pero al mismo tiempo los tomamos erróneamente por nosotros.

El conocimiento sobre nuestra identidad exacta es confuso y sin claridad debido a que, aunque tomamos erróneamente la forma de este cuerpo por nosotros, seguimos sabiendo que somos consciencia. Puesto que este cuerpo y la mente, que erróneamente se toma por «yo», son efectivamente experimentados por nosotros como dos cosas diferentes, no estamos seguros de cuál es realmente nosotros. Cuando decimos «mi cuerpo», estamos identificándonos con la mente, que conoce este cuerpo como un objeto. Pero a veces también decimos «mi mente», como si la mente fuese algo distinto de nosotros.

Debido a que sabemos que somos consciencia, que es de hecho infinita, pero al mismo tiempo nos imaginamos ser un cuerpo, que es finito, estamos perpetuamente confusos sobre nuestra identidad verdadera. Sin embargo, como resultado de esta confusión, nos sentimos como algo limitado, y, por consiguiente, somos capaces de conocer cosas como diferentes de nosotros.

La mente no es en realidad nada más que la consciencia esencial «yo soy», que es sin forma y por lo tanto infinita, indivisa y no-dual. Por consiguiente, puesto que es infinita, verdaderamente no hay nada más que ella para ser conocido. Sin embargo, al imaginarse ser una forma finita, es capaz de conocer otras formas como si fueran verdaderamente aparte de sí misma.

Por lo tanto, la mente es capaz de conocer otras cosas fuera de sí misma solo engañándose para experimentarse como algo que ella no es — algo que es efectivamente solo un producto de su propia imaginación poderosa y auto-engañoso. Nada de lo que experimentamos en un sueño es efectivamente diferente de nosotros, pero al imaginarnos ser una de las formas imaginarias que experimentamos en ese sueño, experimentamos todas las demás formas en ese sueño como si fueran diferentes de nosotros.

Toda la dualidad o multiplicidad que la mente parece experimentar, es por lo tanto solo un producto de su poder de imaginación auto-engañoso, y ella experimenta todos los múltiples productos de su imaginación solo imaginando que ella es uno entre ellos. Por lo tanto, aunque la mente es real como la consciencia de ser esencial y no-dual, como una consciencia que conoce otredad, es meramente una ficción de su propia imaginación, y por lo tanto es irreal.

Usamos el término «mente» para referirnos a la consciencia solo cuando ella parece conocer otredad (algo separado de ella misma). Cuando deja de conocer toda otredad, deja de ser una entidad finita separada, y por lo tanto permanece como la consciencia infinita «yo soy», que ella es siempre en realidad. Como nuestra verdadera consciencia infinita, ella se conoce solo a sí misma, pero

como nuestra «mente», ella se imagina que conoce otras cosas y de ese modo es engañada.

Como la mente, no podemos obtener nunca el auto-conocimiento verdadero, debido a que como ella, solo podemos conocer la consciencia «yo soy» mezclada con el conocimiento de otredad imaginario. Es decir, como la mente, el poder de atención, que es otro nombre para el poder de conocer o consciencia, está dirigido constantemente hacia otras cosas, y con ello es desviado de nosotros — de nuestro ser esencial, «yo soy».

La consciencia «yo soy» no es alguna cosa desconocida que vayamos a descubrir, debido a que incluso ahora, todos sabemos claramente «yo soy». Sin embargo, aunque sabemos que «yo soy», no lo conocemos como es realmente. Lo conocemos en una forma limitada y distorsionada debido a los adjuntos falsos que sobreimponemos en él por nuestro poder de imaginación. Lo conocemos erróneamente como «yo soy este cuerpo, soy una persona llamada fulano, estoy sentado aquí, estoy leyendo este libro, estoy pensando sobre las ideas discutidas en él» y así sucesivamente.

Todos estos adjuntos que estamos sobreimponiendo constantemente en la consciencia «yo soy», nos impiden conocerla como es realmente. Por lo tanto, para conocerla como es, debemos mirar más allá de todos estos adjuntos a la única consciencia básica que subyace a todos ellos. Cuando escudriñemos la consciencia básica «yo soy» con un poder de atención agudo y penetrante, todos estos adjuntos falsos se disolverán o desaparecerán de ella, y así la conoceremos como es realmente. Aunque hablamos de la consciencia real «yo soy» y de la consciencia irreal «yo soy este cuerpo», éstas no son de hecho dos consciencias diferentes, sino que son simplemente dos formas de la misma consciencia, la única consciencia que existe. La verdadera forma de la consciencia es solo la pura consciencia no-dual de nuestro ser, «yo soy». La mente, la consciencia mezclada o impura «yo soy este cuerpo», por la que toda dualidad es conocida, es meramente una forma falsa, distorsionada e ilusoria de nuestra única consciencia real «yo soy».

Cuando se conoce solo a sí misma, nuestra única consciencia real brilla como ella es, exenta de todos los adjuntos falsos, pero cuando por su poder de imaginación, conoce aparentemente otras cosas que a sí misma, esta misma única consciencia real, aparece como la mente. Esta única consciencia real «yo soy» es nuestro sí mismo verdadero. Por lo tanto, cuando permanecemos como somos realmente, conociéndonos solo a nosotros, somos la consciencia real no-dual «yo soy», pero cuando retiramos la consciencia o poder de atención de nosotros y lo llevamos hacia el mundo de pensamientos imaginario, devenimos aparentemente esta mente.

Así pues, en realidad la mente no es nada más que la consciencia real no-dual «yo soy», lo mismo que la serpiente que es sobreimpuesta por nuestra imaginación en una cuerda, en realidad no es nada más que esa cuerda. Su existencia aparentemente separada y limitada como «mente» es solamente una ilusión causada por nuestra falta de autoconocimiento claro, lo mismo que la serpiente es meramente una ilusión causada por la falta de la clara luz del día. Una vez que iluminemos con una luz clara la cuerda y que con ella la veamos inconfundiblemente como lo que es, en adelante nunca la tomaremos erróneamente por una serpiente. Similarmente, una vez que iluminemos con la luz clara de la atención agudamente focalizada en la consciencia «yo soy» y que con ella la conozcamos inconfundiblemente como es, en adelante nunca la tomaremos erróneamente por lo que no es — ninguno de los adjuntos extraños por los que la definíamos anteriormente.

Por tanto, puesto que la mente no es nada más que la consciencia real no-dual «yo soy», todo lo que se necesita hacer para conocer esa consciencia es volver su atención sobre sí misma, retirándola de todas las otras cosas. Sin embargo, cuando se hace eso, ella deja de ser la consciencia individual limitada que llamamos «mente», y en lugar de ello deviene la consciencia real ilimitada «yo soy», que es en realidad lo que ella siempre ha sido y siempre será. Por lo tanto, eso que conoce la consciencia real «yo soy» no es la mente sino solo esa consciencia misma.

---

**Fuente:** Michael James. [La Felicidad y el Arte de Ser](#) (Sanz y Torres, 2008)

---