

Nuestro Observador aumentando la consciencia

El mayor problema consta en que pensamos que somos lo que pensamos, es decir que somos nuestros pensamientos, o en otras palabras, que somos nuestra mente. Según Eckhart Tolle, se trata de una enfermedad que es tan común, que nos parece normal. "Creemos que somos nuestra mente."

En realidad cada uno de nosotros somos más que nuestra mente, también somos consciencia. La mente no puede existir sin consciencia, pero la consciencia puede existir sin la mente. La mente es una herramienta muy poderosa que nos permite hacer muchas cosas, pero por diversos motivos durante la evolución del ser humano se nos escapó el control sobre la mente. Ahora nuestra mente nos posee, con la consecuencia de que la mayor parte del tiempo estamos a su merced.

¿Sabemos aún dónde está el interruptor mental?

Hay momentos en cuales la mente se detiene, un instante, en una meditación, o durante el día, quizás muchas veces durante el resto de nuestra vida. Si eso ocurre nos encontramos en este lugar tan especial de la pura consciencia. Son exactamente estos momentos de lucidez que nos guían, que nos fortalezcan, donde nos llenamos de vida y vitalidad.

¿Como conseguimos estar más o para siempre en este estado? La respuesta es con la ayuda de nuestro observador. Todos tenemos este observador. Es esa parte dentro de nosotros que permite observar a nuestros pensamientos. Casi diría que es el pensamiento detrás del pensamiento. El observador, que ya es un trabajo consciente, nos permite observar lo que pensamos. El observador no juzga, ni critica, solamente observa lo que pensamos y a la vez nos damos cuenta de lo que pensamos. Así aumenta nuestra consciencia, observando a nosotros mismos.

Mantente presente como observador de tu mente, de tus pensamientos y emociones, así como de tus reacciones a las diversas situaciones. Interésate al menos tanto por tus reacciones como por la situación o persona que te hace reaccionar.

Nota también cuántas veces tu atención se va al pasado o al futuro. No juzgues ni analices lo que observas. Contempla el pensamiento, siente la emoción, observa la reacción. No las conviertas en un problema personal. Entonces sentirás algo más poderoso que cualquiera de las cosas observadas: la presencia misma, serena y observante, que está detrás de tus contenidos mentales; tu como observador silencioso.

De las enseñanzas de Eckhart Tolle (en mis propias palabras)