

# El Yo observador

---

*De un diálogo con Ken Wilber* , | Extraído de BREVE HISTORIA DE TODAS LAS COSAS

---



**Pregunta:** *Quisiera hablar ahora acerca de la evolución de la conciencia que conduce desde los estadios inferiores hasta los estadios más elevados, los estadios espirituales o transpersonales.*

**Ken Wilber:** Éstos son los estadios recorridos por el yo interno en su camino hacia la Identidad Suprema, el camino que conduce desde la subconsciencia hasta la supraconsciencia, pasando por la autoconsciencia, el camino del desarrollo del Espíritu, el extraordinario arco de la evolución de la conciencia que conduce desde el aislamiento

hasta la Unidad.

**KW:** Y, en la medida en que prosigue el proceso de evolución de la conciencia, va desplegando cada vez una mayor profundidad —o una mayor altura— ante el yo observador. ¿Qué es el yo observador? ¿Cuán profundamente puede ir o, dicho de otro modo, cuáles son las alturas a las que puede elevarse?

La respuesta que suelen dar los grandes sabios y místicos del mundo a esta pregunta es que el yo observador conduce directamente a Dios, el Espíritu o la Divinidad, que, en las profundidades últimas, nuestra conciencia intersecta con el Infinito.

El yo observador suele ser llamado Yo (con mayúsculas), Testigo, Presencia pura, conciencia pura o conciencia como tal, un rayo directo de lo Divino que, en opinión de los grandes sabios y místicos de todo el mundo, es el Cristo, el Buda o la misma Vacuidad.

*P: ¿De modo que el Testigo es un emergente?*

**KW:** No exactamente, porque la conciencia no es un emergente. El Yo, o el Testigo, ha estado presente desde el mismo comienzo como la forma básica de la conciencia en cualquiera de los estadios de desarrollo de los holones (1) —ha estado presente como aprehensión, como sensación, como impulso, como emoción, como símbolo y como razón— pero va haciéndose cada vez más patente a medida que madura el proceso de crecimiento y trascendencia. En otras palabras, el Testigo, o la conciencia como tal, es simplemente la profundidad de todo holón, el interior de todo holón. Como ya hemos visto, la conciencia es profundidad, de modo que, cuanto mayor es la profundidad, mayor es el fulgor con el que resplandece la conciencia.

En el estadio del centauro (2) , el Testigo observador se ha despojado de su identificación con el cuerpo y con la mente — los ha trascendido y los ha incluido. Es por ello que puede atestiguarlos y que "la mente y el cuerpo son experiencias de un yo integrado".

*P: Está comenzando a trascenderlos.*

**KW:** Así es. No hay nada oculto ni extraño en todo esto. Ya hemos visto que la identidad transita desde la materia hasta el cuerpo y, desde éste hasta la mente, distintos pasos sucesivos de un proceso de descentramiento y desidentificación con respecto al nivel anterior. Y, en el estadio del centauro, la conciencia simplemente está comenzando *a desidentificarse de la mente*, motivo por el cual puede contemplarla, verla y experimentarla. La mente ya no es un mero sujeto sino que está comenzando a convertirse en un objeto... un objeto del Yo observador, un objeto del Testigo.

Por ese motivo las tradiciones místicas, contemplativas y yóguicas aparecen en el momento en que la mente nos abandona, en el momento en que el Yo observador comienza a trascender la mente, a ser transmental, supramental o supermental o, como también podríamos decir, transracional, transegoico o transpersonal.

Las tradiciones contemplativas se basan en una serie de experimentos sobre la conciencia. ¿Qué ocurre, por ejemplo, cuando usted trata de tomar conciencia del origen del Testigo? ¿Qué sucede cuando investiga en profundidad el origen de la conciencia? ¿Qué sucede cuando va más allá o detrás de la mente, hasta una dimensión que no se halla confinada al ego ni al yo individual? ¿Qué es lo que descubre en cada uno de estos casos? ¿Qué es lo que ocurre cuando usted

reproduce ese experimento en su propia conciencia?

"Existe una esencia sutil que impregna toda realidad", comienza diciendo una de las respuestas más conocidas a esta pregunta, "es la realidad de todo lo que es, el fundamento de todo lo que es. Esa esencia lo es todo. Esa esencia es lo real. Y tú, tú eres eso."

El Yo observador, dicho en otras palabras, termina desplegando su propio origen, que es el mismo Espíritu, la misma Vacuidad. Ése es el motivo por el cual los místicos sostienen que el Yo observador constituye un rayo de ese Sol que es el radiante Abismo, el sustrato último sobre el que se asienta la totalidad del Kosmos manifiesto. En esas profundidades, su Yo se funde con el Yo del Kosmos en una Identidad Suprema que eclipsa la totalidad del mundo manifiesto, una Identidad Suprema que desata el nudo del yo separado y lo eclipsa en su esplendor.

En cada uno de los pasos que conducen desde la materia hasta el cuerpo, la mente y el Espíritu, la conciencia, o el Yo observador, se desidentifica de su identidad exclusiva con una dimensión inferior más superficial y se abre a una dimensión más profunda, más elevada y más amplia, hasta que termina abriéndose a su sustrato último en el Espíritu.

Y los distintos estadios del crecimiento y desarrollo transpersonal son fundamentalmente los estadios que sigue el Yo observador en el camino que conduce hasta su última morada, el Espíritu puro, la Vacuidad pura, sustrato, camino y gozo de todo el proceso de desarrollo.

## Lo causal

**KW:** Cuando usted medita tratando de descubrir al Yo observador, cuando usted busca al Testigo y llega hasta su mismo origen en la Vacuidad pura, ningún objeto aparece en la conciencia. Se trata de un estado de conciencia discreto e identificable, *la absorción, o cesación sin manifestación* conocida también con los nombres de nirvikalpa samadhi, jnana samadhi, ayim, vergezzen, nirodh o nirvana clásico.

Éste es el estado causal, un estado discreto que suele equipararse al estado de sueño profundo sin sueños, un estado, sin embargo, que no es un mero vacío sino

que, por el contrario, se experimenta como la plenitud más completa, un estado rezumante de Ser, una plenitud que ninguna manifestación puede llegar a contener. Este Yo puro que nunca puede ser visto como objeto es la Vacuidad pura.

*P: Pero todo esto parece muy abstracto. ¿Podría ser algo más concreto?*

**KW:** ¿Es usted consciente, en este mismo instante, de sí mismo?

*P: Así lo creo.*

**KW:** De modo que si le preguntase "¿quién es usted?" usted comenzaría a describirse diciendo algo así como "soy un padre, una madre, un marido, una esposa, un amigo, un abogado, un profesor, un ejecutivo, etcétera; me gustan tales cosas y me desagradan tales otras, prefiero este tipo de comida, tiendo a tener estos impulsos y estos deseos, etcétera".

*P: Enumerando todas las cosas que sé sobre mí mismo.*

**KW:** Ciertamente. usted podría enumerar "todas las cosas que sabe de usted mismo".

*P: Sí.*

**KW:** Y todas las cosas que usted sabe de sí mismo son objetos de su conciencia, son imágenes, ideas, conceptos, deseos o sentimientos que desfilan ante su conciencia, ¿no es así? Todos ellos son objetos de su conciencia.

*P: Así es.*

**KW:** Pero ninguno de los distintos objetos que pueblan su conciencia es el Yo observador. Todas las cosas que usted sabe sobre sí mismo no son el Yo real, no son El Que Ve sino simplemente cosas que usted puede ver. ¡*Ninguno* de los objetos que usted enumera cuando "se describe a sí mismo" es, en modo alguno, el Yo real! Todos ellos son meros objetos, internos o externos, no El Que Ve a esos objetos, no el Yo real. Así pues, cuando usted se describe a sí mismo enumerando todos esos objetos, usted está simplemente enumerando una retahíla de identidades erróneas, una lista de lo que usted *no* es, una sarta, en suma, de mentiras.

**KW:** Son muchas las personas que pueden entrar con cierta facilidad en contacto con el Testigo, pero vivir desde esa Libertad es algo completamente diferente.

**P:** *¿Cómo se relaciona ese Testigo con el mundo manifiesto?*

**KW:** El Testigo, en sí mismo, es lo causal sin manifestar, la misma Vacuidad pura. Y si, a modo de ejercicio yóguico, usted sigue investigando profundamente en la fuente, en la Subjetividad pura de El Que Ve, todos los sujetos y todos los objetos dejan simplemente de aparecer. Ése es el *nirvikalpa*, la cesación, un estado yóguico real discreto, en el que nos adentramos ya en los dominios del *misticismo sin forma* en el que todos los objetos, incluido Dios como forma percibida, se desvanecen en la cesación, y el misticismo teísta desaparece para dejar paso al misticismo sin forma.

Éste es un estado de Vacuidad pura sin manifestación en el que todos los posibles objetos *todavía no han aparecido*. Lo que usted "ve" en este estado es una nada infinita, una plenitud que no puede ser contenida por ningún objeto, por ningún sujeto, por ninguna imagen ni por ningún sonido. Es la conciencia pura, el despertar puro anterior a toda manifestación, anterior a los sujetos, anterior a los objetos, anterior a los fenómenos, anterior a los holones, anterior a las cosas, anterior, en suma, a todo, un dominio atemporal, aespacial y aobjetal. Y, en consecuencia, es radical e infinitamente libre de las limitaciones y constricciones del espacio, del tiempo y de los objetos, radicalmente libre de la tortura inherente al mundo de los fragmentos.

Son muchas las formas en que puede arribar al origen sin manifestar del Testigo y no es preciso que lo haga en la forma especialmente yóguica que acabamos de señalar. Éste es el motivo por el cual muchas tradiciones, como el budismo yogachara, por ejemplo, equiparan Vacuidad y Conciencia. No es preciso que entremos aquí en detalles y argumentaciones técnicas al respecto, basta solamente con que usted comprenda que el Testigo, la Conciencia, no es una cosa, un proceso, una cualidad ni una entidad sino la Vacuidad pura última e incalificable.

## Lo no dual

**P:** *¿Y lo causal no manifestado es el punto final absoluto? ¿Es el fin del tiempo, el fin de la evolución, el fin de la historia, el punto omega final?*

**KW:** Bien. Muchas tradiciones consideran que este estado de cesación es el estado último, el punto final de todo desarrollo y evolución, un estado que se equipara con la iluminación plena, con la liberación última, con el nirvana puro.

Pero para las tradiciones no duales éste no es el punto final. El Testigo, la sensación de ser un Testigo "aquí" termina desvaneciéndose y el Testigo resulta ser idéntico a todo lo atestiguado. *Lo causal* termina dando paso a lo *no dual* y el misticismo sin forma se convierte en misticismo no dual. "Forma es Vacuidad y Vacuidad es Forma."

Técnicamente hablando, usted se ha des-identificado incluso del Testigo y lo ha integrado con toda manifestación [...] Y éste es el segundo y más profundo significado de la Vacuidad. No es un estado *discreto* sino la realidad misma de todos los estados, la Esencia de todos los estados. En tal caso, usted ha dejado atrás lo causal y se ha adentrado en lo no dual.

*P: ¿Existen, pues, dos acepciones diferentes de la Vacuidad?*

**KW:** Sí, y eso puede confundir mucho las cosas. Por una parte, como acabamos de ver, la Vacuidad es un estado discreto e identificable de la conciencia causal al que se denomina absorción o cesación sin manifestaciones (nirvikalpa samadhi, ayin, jnana samadhi, nirodh, nirvana clásico).

Pero la Vacuidad también tiene un segundo significado, un significado según el cual no es un estado entre otros sino la realidad, la esencia o la condición de todos los estados. Desde este punto de vista, la Vacuidad no es un estado concreto *separado* de otros sino la esencia o condición misma de *todos* los estados, superiores o inferiores, sagrados o profanos, ordinarios o extraordinarios.

*P: Ya hemos hablado del estado discreto. Veamos ahora lo no dual.*

**KW:** Bien. La "experiencia" de esta Esencia no dual es similar a la experiencia de unidad natural que antes discutíamos, excepto en el hecho de que, en este caso, la unidad no se experimenta sólo con las formas ordinarias que existen "fuera de aquí", sino también con todas las formas sutiles que existen "aquí", lo que, en términos budistas, sería decir que no sólo existe el Nirmanakaya (el misticismo ordinario o natural), el Sambhogakaya (misticismo sutil o teísta) y el Dharmakaya (el misticismo causal o sin forma), sino también el Svabhavikakaya (la integración de los tres tipos anteriores de misticismo). El Svabhavikakaya, que está más allá del misticismo natural, más allá del misticismo teísta y también más allá del

misticismo sin forma, es la realidad o Esencia de todos ellos y, en consecuencia, los engloba a todos y, al trascenderlos a todos, engloba también a la totalidad del espectro de conciencia, lo incluye todo.

*P: ¿No podría hablar de una forma más directa y no tan técnica del misticismo no dual?*

**KW:** Hablando en términos generales, la sensación de ser una especie de Veedor, Testigo o Yo se desvanece por completo. Usted no contempla el cielo, usted es el cielo, usted degusta el cielo porque el cielo ya no se halla fuera de usted. Como diría el Zen, usted puede beberse el Pacífico de un trago, puede tragarse el Universo entero, precisamente porque la conciencia ya no está dividida en un sujeto que ve desde "aquí" a un objeto que se encuentra "ahí", sino lo único que hay es la pura visión en la que la conciencia y su despliegue son no-dos.

Todo sigue apareciendo instante tras instante, el Kosmos entero sigue apareciendo instante tras instante, pero no hay nadie contemplando el paisaje sino que sólo hay paisaje, un gesto espontáneo y resplandeciente de gran perfección. La *Vacuidad* pura del Testigo deviene uno con toda *Forma* atestiguada, y ése es uno de los significados básicos de la "no dualidad".

*P: ¿Podría ser más concreto?*

**KW:** Bien. Regresemos, pues, al estado del Testigo, es decir, un estado en el que usted simplemente descansa en la conciencia observadora pura —usted *no* es ningún objeto que puede ser visto (ni la naturaleza, ni el cuerpo ni los pensamientos)—, sino que simplemente reposa en la conciencia pura que atestigua. Y usted puede alcanzar una cierta "sensación" de esa conciencia que atestigua, una sensación de libertad, de liberación, de gran expansión.

En tal caso, si, mientras está descansando en ese estado y "experimentando" el Testigo como gran expansión, mira, por ejemplo, una montaña, puede comenzar a advertir que la sensación del Testigo y la sensación de la montaña son la misma sensación. La "sensación" de su Yo puro y la "sensación" de las montañas son la misma sensación.

Dicho en otras palabras, el mundo real no le viene dado en *dos veces* —el auténtico significado, dicho sea de paso, de la dualidad—, una "aquí" y otra "ahí", sino que, por el contrario, le viene dado de forma inmediata *de una sola vez*, en una sola sensación, en un solo sabor completamente pleno que no se halla dividido en el veedor y lo visto, en sujeto y objeto, en un fragmento y otro fragmento. Es un

singular que carece de plural. Usted puede degustar la montaña y descubrir que tiene el mismo sabor que su Yo; no se trata de que lo que hay "ahí" se refleje "aquí", porque la dualidad es ajena a la inmediatez de la experiencia real. La experiencia real, antes de que usted la cercene, es ajena a toda dualidad; la experiencia real, la realidad misma, es no dual. Usted sigue siendo usted y las montañas siguen siendo las montañas, pero usted y la montaña son las dos facetas de la misma experiencia, la única realidad presente en ese momento.

Si usted se relaja de ese modo en la experiencia presente, la sensación de identidad separada desaparecerá; usted dejará de contraerse ante la vida, ya no tendrá una experiencia sino que se convertirá en la experiencia; ya no estará "aquí" contemplando algo que ocurre "ahí", porque "aquí" y "ahí" son uno y usted habrá dejado de estar atrapado "aquí".

Entonces descubrirá súbitamente que ya no se halla en el cuerpo-mente, porque el cuerpo-mente habrá desaparecido. Entonces el viento ya no soplará sobre usted sino que soplará a través de usted, dentro de usted. Entonces usted ya no estará mirando la montaña sino que se habrá convertido en la montaña y la montaña se hallará más cerca de usted que su propia piel. Usted es eso aunque, para ser exactos, *no hay usted* sino el mero despliegue de lo luminoso emanando espontáneamente instante tras instante en una dimensión en la que no hay lugar alguno en el que encontrar al yo separado.

La sensación de "peso" desaparece completamente porque usted ya no está en el Kosmos sino que es la Vacuidad pura y es el Kosmos el que está en usted. El universo entero es el resplandor transparente de lo Divino, de la Pureza primordial. Pero lo Divino no está en otro lugar, es simplemente este resplandor. Es yo-lo visto, un único Sabor, no hay otro.

---

#### Notas:

1. Un **holón** es algo que es a la vez un todo y una parte de un todo mayor. Cada sistema puede considerarse un holón, ya sea una partícula subatómica o un planeta. Por ejemplo, un átomo es un holón que forma parte de una molécula que a la vez es un holón que forma parte de una célula, etc.
2. Wilber denomina **Centauro** a la unificación o integración de la mente y el cuerpo en una unidad de orden superior simbolizando con ello la fusión —no la identidad— entre la mente y el cuerpo. Es lo que Aurobindo llama "la mente superior" y el budismo, *manas*.

---

**Fuente:** Ken Wilber. BREVE HISTORIA DE TODAS LAS COSAS (Kairós, 2013)



---

© NODUALIDAD.INFO

Web page design and custom graphics © 2016 troman.com