

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabaró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 270

[24 de noviembre 2023]

ÍNDICE

La conciencia toma conciencia de sí misma	3
---	---

LA CONCIENCIA TOMA CONCIENCIA DE SÍ MISMA

Hola, Sergi y también Daniel y toda esta hermosa comunidad.

Hola, ¿qué tal?

En la primera sesión que hiciste sobre autoobservación, etc. nombraste un tema que me tiene con un nudo en el cerebro y un interrogante inmenso a la hora de abordarlo. Luego lo busqué en el dossier pero no fui capaz de encontrarlo.

Tu dirás...

"Observar al observador, conciencia de la conciencia"

La autoobservación nos hace un gran regalo.

El regalo no es todo lo que observamos. Es más bien la aparición del observador.

De repente, nos damos cuenta que en nosotros hay algo que es capaz de darse cuenta de lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos.

Nosotros, en nuestro núcleo, en nuestra parte más interna, somos lo que observa, no lo observado.

Tras el observador se halla lo esencial, el espacio de conciencia que somos.

Por eso, al aparecer el observador, se nos brinda la posibilidad de darnos cuenta de él. Nos damos cuenta de nuestra capacidad de darnos cuenta.

Nos damos cuenta de nuestra capacidad de observar. La conciencia toma conciencia de sí misma.

Nos descubrimos como la capacidad de darnos cuenta.

Si la mente es el escenario por el que aparecen y desaparecen actores, tramoyistas, electricistas, o sea, cualquier fenómeno mental.

Si la conciencia es LO que observa todo ello, naturalmente cuando está "conectada", cuando estamos en automático está desconectada y no observa. Si la conciencia es "el observador" ¿cómo se puede observar la conciencia, tener conciencia de la conciencia?

Solo podemos hacerlo porque hay algo que observar. Todo este mundo de formas es observable, pensamientos, emociones y sensaciones incluidas.

Todo son formas, u objetos si se prefiere. Y el observador se da cuenta de ello. Y es ahí, cuando el observador observa el mundo de formas, que podemos percatarnos de la misma existencia del observador.

La presencia, un paso más allá de la autoobservación consiste en conservar la percepción del espacio de conciencia que somos mientras vivimos.

Supongo que si ni siquiera soy capaz de entenderlo intelectualmente es que no estoy en el punto vital que me permita practicarlo. De todos modos ¿podrías dar alguna pista más, algún ejemplo, algo que encienda una chispita de luz en mi ofuscación?

Una cosa es observar una sensación, o una emoción, o un pensamiento. Pero cuando esa observación se produce, aparece ante nuestros ojos una perspectiva más amplia de la conciencia observando todo eso.

Entonces podría decirse que la conciencia no incluye solo las formas que observa, sino también a sí misma observándolas.

Desde el punto de vista mental parece muy complicado pero a nivel práctico no lo es tanto.

Solo requiere un poco de práctica...

Gracias, Sergi, Daniel, y a todas y a todos los que hacéis posible este espacio.

Gracias a ti por tu aportación.

Un abrazo.