

Serie Sonidos del Amor

TEMA SOCRATICO. CONOZCASE USTED MISMO

Permítanme hoy hablar acerca de lo que Sócrates quería decir cuando dijo: “Conózcase usted mismo” Qué hay de importante en conocerse a sí mismo? No nos conocemos a nosotros mismos? No conocemos nuestros nombres? No sabemos quiénes somos, quiénes son nuestros padres, dónde nacimos, dónde vivimos? Qué tiene de grandioso el tema Socrático de conocerse a uno mismo?

Esta es una pregunta que ha sido debatida por largo tiempo. Por miles de años el hombre ha tratado de entender quién es realmente; si es lo que parece ser o es algo más de lo que parece. Y cuando Sócrates dijo: “Conózcase usted mismo” obviamente él quería decir ‘Conózcase más allá de su ser físico, más que el cuerpo físico, más que el cuerpo que se le dió en el nacimiento por padres de los cuales usted conoce los nombres”

Quiénes somos realmente? Hay una historia de un sabio Hindú, que estaba sentado en su cabaña. Alguien vino y golpeó la puerta. Y el sabio dijo: “Quién es?” Después de un rato, se repitió el golpe en la puerta y el sabio dijo: “Por qué no dice quién es usted?” De nuevo hubo un golpe por tercera vez y el sabio dijo muy molesto: “Por qué no dice quién es usted?” Y luego el hombre contestó: “Si lo supiera, no estaría golpeando a su puerta”.

Esa es la pregunta real que se le hace a los Místicos, los Santos y los Maestros, “Quiénes somos realmente y por qué es importante si sabemos quiénes somos o no sabemos quiénes somos en realidad?”

Ha habido muchas propuestas, especulaciones acerca de si la conciencia que opera entre el cuerpo humano tienen una entidad separada, tiene su propia existencia o es solamente una función del sistema físico a través del cual opera. La pregunta es: “El cerebro humano, el cerebro físico, la materia blanca del cerebro crea conciencia o la conciencia existe como algo que temporalmente habita en el cerebro cuando el cuerpo está vivo?”

Cómo podemos saber la respuesta a esta pregunta? Si podemos encontrar la respuesta a esta pregunta, será una pista valiosa para encontrar quiénes somos realmente. Por ejemplo, si alguien viniera a hablarme y se dirigiera a mí por mi nombre y dijera: “Ishwar, he venido a hablar con usted” Yo podría quedarme perplejo y decir: “Ishwar es el nombre de mi cuerpo. Ishwar es el nombre de la persona a la que se le dio nacimiento por medio de padres físicos” A quien va dirigida la pregunta? A la conciencia operando en el cuerpo llamado Ishwar. Y quien es esa conciencia? Es esa una existencia independiente del cuerpo?

Podría decir que esa conciencia tiene un tiempo de vida diferente, más largo que el que tiene el cuerpo? Si puedo decir que esa conciencia tiene una existencia independiente, probablemente se podría decir que este cuerpo físico no es la representación real de quien soy. Pero que hay algo que está limitado por el corto tiempo de vida del cuerpo físico.

Hay dos aproximaciones al tema de quien es uno realmente. Una es la aproximación material. Veamos si en el cuerpo físico, el cuerpo físico/material podemos encontrar evidencia de algo que va más allá del cuerpo. En esta aproximación, nos encontramos un fenómeno muy interesante. El fenómeno del recuerdo de vidas pasadas. El fenómeno de niños en un país pequeño recordando cosas que estaban

pasando o habían pasado miles de años antes en algún otro país.

Estas memorias de vidas pasadas que fueron verificadas, probaron ser un gran salto hacia el entendimiento de la naturaleza de la mente humana y la consciencia humana y que había algo que tenía el cerebro humano material que no estaba dentro del ámbito del marco del tiempo del cuerpo físico en el cual el cerebro fué formado.

Hay hipótesis de que esto pudo haber pasado debido a la transmisión genética o transmisión de información de un gene a otro y que en algún punto, los genes en células individuales del cerebro pudieron tomar la información que les fue pasada a través del código genético.

Pero ésto no ha podido satisfacer siempre al que realmente busca saber, quien es el verdadero ser. El verdadero buscador de la verdad siempre ha dicho “El código genético nos conecta solo con la línea directa del ancestro” Como podría una niña India acordarse de un pasado Japonés? Como podría un Americano Californiano acordarse de una vida pasada en China? Cosas como esas nos sorprenden por que no hay código genético directo disponible para conectar esas experiencias.

Y por qué algunas personas se acuerdan de una vida pasada y otras no? Así que la aproximación material nunca ha podido satisfacer la curiosidad de esos que quieren saber cuál es la realidad de la consciencia como una entidad o como una existencia por fuera del dominio del cuerpo físico.

Luego vinieron los Místicos, los Maestros Perfectos Vivientes, los Santos y sabios quienes practicaron meditación, quienes practicaron el arte de ir hacia adentro, quienes dieron una respuesta en una forma simple a la cuestión y quienes dijeron: “Si usted va hacia adentro de su propio ser, encontrará quien es realmente. Si quiere conocerse usted mismo, vaya hacia adentro” Que quieren decir ellos con vaya hacia adentro de usted mismo?

Ellos quieren decir, ir dentro de lo que aparentemente parece ser usted mismo. Desde que usted se identifica a si mismo con este cuerpo y piensa que usted es el cuerpo, vaya dentro del cuerpo y fíjese como se siente. Cuando ellos dieron esa sugerencia, vaya dentro de usted mismo, ellos no se limitaron a explorar solamente la estructura molecular del cuerpo físico. Lo que ellos significaron fue: como seres conscientes, como inquisidores, como buscadores, como la sustancia y fuente de esta curiosidad, usted debería ir hacia adentro a lo largo de la línea de la consciencia, en la cual el espíritu de la pesquisa ha aparecido.

En resumen ellos dijeron, si usted tiene una pregunta en su propia consciencia: “Quién soy?” Dirija esta pregunta a su propio ser dentro del cuerpo físico, dentro de su propia mente, dentro de su propia consciencia. Ellos indicaron que cuando usted considere que parte de su cuerpo físico está realmente generando este tipo de pregunta, no toma mucho tiempo encontrar que este tipo de pregunta que nos dirigimos a nosotros mismos, viene de la parte superior de nuestro sistema facial. De hecho, viene de parte de la cabeza, viene de algún punto detrás de los ojos. Aun si uno tuviera los ojos cerrados, encontraría que la pregunta real que nos estamos haciendo, la contemplación de esta pregunta, está tomando lugar en algún punto detrás de los ojos.

Esta consideración lleva al desarrollo de varios métodos de meditación, varios métodos de introspección profunda, varios métodos por medio de los cuales uno podría llevar la atención hacia adentro, en vez de permitirle fluir hacia afuera. Si miramos nuestras vidas normales, encontramos que nuestra atención constantemente fluye hacia a fuera. Pero si somos capaces de poner nuestra atención

adentro, encontramos que la fuente de esa atención está funcionando y no los objetos que están siendo recogidos por percepciones sensoriales.

Así, si uno fuera a cerrar los ojos y pareciera estar detrás de los ojos, imagine estar detrás de los ojos. Que pasaría? Si uno se puede imaginar con la profundidad suficiente, con la intensidad suficiente que uno está detrás de los ojos, uno podría darse cuenta que puede pasar, si en vez de fluir hacia afuera con la atención, fluimos hacia atrás hacia el origen de la atención.

Si cerramos nuestros ojos y retiramos nuestra atención de los estímulos de afuera, de las experiencias de afuera y la ponemos detrás de los ojos, que pasaría? Una buena aproximación, una aproximación que puede por lo menos darnos indicación inmediata de la clase de experiencias almacenadas para nosotros, si desconectamos nuestra identidad del cuerpo físico y la asociamos con la consciencia operando en el cuerpo físico.

Así, por eso, ésta llegó a ser la práctica modelo para meditación o para introspección o para realización o para autoconocimiento, ir hacia adentro a través de un proceso por el cual la atención se mantendría dentro, detrás de los ojos, en vez de permitirle fluir afuera. Cuando uno cierra los ojos y es consciente del cuerpo, se tiene una sensación extraña; que aunque se está detrás de los ojos, está además consciente del resto del cuerpo. Uno es consciente de muchos órganos funcionando en el cuerpo, de muchas otras energías funcionando en el cuerpo. Si uno cierra los ojos, se da cuenta de que el hecho de que estamos más conscientes de la cabeza y menos del tronco o las piernas o los pies, es debido a que estamos despiertos.

Cuando vamos a dormir y soñamos, no estamos conscientes de la cabeza. Estamos igualmente inconscientes del cuerpo y activamos varias clases de fantasías y sueños que no parecen relacionarse con alguna parte especial del cuerpo. Como si la experiencia de estar detrás de los ojos estuviera relacionada con la vigilia.

Esto fue una buena pista para los partidarios de la meditación como una vía para encontrar quienes somos. Ellos dijeron: "Cuando estamos despiertos, la atención está, de hecho, fluyendo desde un punto detrás de los ojos" y lo llamaron el 'tercer ojo'. Lo llamaron el 'centro de los ojos'. Lo llamaron el 'centro de la consciencia'. Lo llamaron el 'Centro'. Usaron muchas otras frases pero la idea era que habíamos podido encontrar un punto exacto, una localización en el cuerpo físico desde donde la atención fluye hacia fuera y si quisiéramos saber quienes realmente somos, diferentes del cuerpo físico, podríamos posiblemente encontrar una respuesta por medio de retirar la atención de vuelta al mismo punto detrás de los ojos. La condición sería: esto debe ser hecho mientras estamos despiertos porque cuando no estamos despiertos la atención desciende a otro punto; la atención no se queda detrás de los ojos.

Donde está la atención, cuando no está detrás de los ojos? Y qué clase de condiciones podemos tener en las cuales la atención no está detrás de los ojos? Estos practicantes de la meditación encontraron que cuando estamos poniendo nuestra atención detrás de los ojos, es posible que nos durmamos, y en ese caso, no sabemos dónde están los ojos, donde está el cuerpo y así ésta se voltea a cualquier otro sitio del cuerpo.

Cuando una meditación sofisticada les dio una visión de cómo este cambio se sucede, ellos encontraron que cuando vamos a dormir, el punto desde el cual la atención fluye de detrás de los ojos, empieza a volverse hacia abajo. Un pequeño experimento puede ser hecho por cualquiera de nosotros. El

experimento simple es: por la noche cuando vamos a dormir podemos fijar nuestra atención en el sitio desde donde estamos funcionando. Donde están nuestros ojos? Antes de irnos a dormir podemos cerrar nuestros ojos, llevar nuestras manos hacia arriba y tocar los ojos. **Diga si.** A medida que hacemos el ejercicio de tocar nuestros ojos con las manos, aun si los ojos están cerrados y queremos tocar los ojos, tocamos exactamente donde los ojos están.

Después de eso, a medida que vamos a la cama y tenemos sueño y queremos dormir, exactamente al último momento en que todavía estamos conscientes de nuestro cuerpo, cerremos los ojos y tratemos de tocarlos de nuevo con las manos y nos daremos cuenta de que cuando tratamos de hacerlo, en vez de tocar los ojos, empezamos a tocar la nariz. Esto parece una cosa muy rara, que estamos tocando la punta de la nariz y pensando que detrás de ella están los ojos, desde los cuales estamos mirando, lo que significa que el centro de atención que llamamos 'tercer ojo', por sí mismo se voltea a causa de la naturaleza del sueño, a causa de la naturaleza de la consciencia, la naturaleza del nivel de consciencia que el sueño induce en nosotros.

Si pudiéramos mantener la consciencia del cuerpo cuando vamos a dormir, encontraríamos que cuando estamos soñando, la consciencia ha, de hecho, caído a un nivel tan bajo como la garganta. Similarmente, por experimentación, se encontró que la atención permanece cayendo a través de varios centros o varios niveles en el cuerpo, llevándonos a la hipótesis de que hay muchos niveles de energía que aparecen en textos Indios antiguos y son llamados las 'chakras', los 'centros', chakra es la traducción de centro; que hay centros de energía y seis de ellos fueron identificados existiendo en el cuerpo físico especialmente en el tronco y no en las piernas o las extremidades. Y esos centros están en los ojos, a nivel de la garganta, a nivel del corazón, a nivel del ombligo, al nivel de los órganos reproductivos, al nivel del recto; esos seis niveles representan los puntos de los cuales parece que estamos operando como seres conscientes en diferentes niveles de energía, diferentes niveles de consciencia en el cuerpo físico.

Esto fue un gran descubrimiento. La gente pudo operar en diferentes clases de técnicas de meditación para saber qué pasa si concentramos nuestra atención en los distintos centros de energía del cuerpo. Así se llegó a la práctica de entrar en trance, ir a un estado subliminal, entrar en un estado de vigilia en el sueño, entrar en una fase aguda de sueño, ir a un estado de sueño inducido, entrar a varios tipos de yoga.. La palabra 'yoga' significa unión, unión con el propio ser.

El intento de encontrar nuestro propio ser adentro en los centros de energía nos llevó a una gran racha de prácticas de yoga y escuelas de yoga, empezando por el gran Raj yoga de Pantajali en India y llegando a varias clases the yoga tántrico y otras clases de fenómenos psíquicos, otras clases de prácticas psíquicas que cubrieron el mundo Europeo de este a oeste y la gente empezó a examinar como las diferentes formas de energía existen dentro de nosotros y pueden estar cubiertas en estado de vigilia normal, pero pueden ser descubiertas si concentramos la atención dentro de nosotros.

De alguna forma, fue una cosa buena que la gente empezó a buscar dentro de ellos mismos. Por otro lado fue una tragedia por que en vez de encontrar quienes eran, se desviaron a un tema que ni siquiera estaba conectado con la pregunta original de quien era el verdadero ser.

Se desviaron buscando energía, buscando formas nuevas de poder, buscando formas de expresar el juego del poder, buscando nuevas formas para demostrar su machismo a los demás. Así, todas estas prácticas de yoga que empezaron con la pregunta de encontrar quienes somos realmente, terminaron encontrando cuales son nuestros poderes, cuáles son nuestras energías, como podemos influenciar a los

demás.

Que pasó con la pregunta original? Y qué de la pregunta original que Sócrates propuso ante la humanidad? Quiénes somos? Cuál es nuestra realidad? La pregunta solo fue contestada por escasos individuos que fueron capaces de introspección en estado de vigilia, no durante el sueño o en estado de trance; que no les importó que pasaba en los centros de energía inferiores; quienes no estaban jugando; que querían saber quiénes realmente eran.

La gente que llamamos 'Maestros Vivientes Perfectos', los 'Maestros del más Alto Orden', los 'Maestros del Auto-conocimiento', los Maestros que han ido a regiones de conciencia pura y no a regiones de energía. Cuando esos Maestros compartieron su dicha y su conocimiento con nosotros, lo compartieron en una forma muy simple, una forma amorosa. Ellos dijeron: "No se duerman. Debemos despertar a nuestra realidad y no entrar en trance e ir a algún tipo de forma inferior para encontrar la verdad. La verdad no se puede encontrar pasando a una forma inferior. Por eso desistan de los yogas de las seis chakras o seis centros. Esos no lo llevan al autoconocimiento. Si usted quiere auto-conocimiento elévese hasta su más alto ser para expandir una consciencia más alta".

Y ellos dieron una vía simple. Cuando esté despierto, concentre su atención atrás en el foco del ojo, en el tercer ojo, en el centro detrás de los ojos, sin permitirle irse hacia abajo. Y a medida que recoge su atención detrás de los ojos y no le permite irse hacia abajo..... eso significa que no se duerme o entra en trance..... recoge su consciencia dentro de usted mismo a través del poder del retiro de la atención y encuentra que está lleno de música con una luz que nunca había visto antes. Así nos dan una pista del porque luz y sonido han jugado un papel tan importante en el descubrimiento de las verdades espirituales.

Hay tanta luz dentro que nunca hemos visto. Mucha más que la que vemos afuera. La Biblia dice: "Si el ojo es uno, todo el cuerpo estará lleno de luz". Esta es una referencia a el único ojo o al retiro de la atención del mundo que hemos visto con dos ojos, de regreso a un ojo único en la consciencia, el cual percibe el mundo en ese punto.

Cuando retiramos nuestra atención a un ojo único todo el cuerpo estará lleno con luz de una magnitud que nunca hemos imaginado. Así, cuando descubrimos que nuestro propio ser tiene tanta luz, sabremos que hemos perdido nuestro tiempo en la oscuridad de afuera, tratando de encontrar quienes somos, mirando afuera en la oscuridad.

Por eso, la respuesta llega "Manténgase alerta, vaya dentro de sí y encuentre que pasa cuando la luz aparece dentro" Esta no solo era una pregunta sobre la concentración de la atención detrás de los ojos una sola vez y el tratar de encontrar quienes somos permaneciendo en ese punto. Ciertamente alcanzando una consciencia más elevada en ese punto, uno podría encontrar que puede existir independientemente sin el uso de alguna de las formas externas del cuerpo y aun así, tener todas las percepciones sensoriales a las que estamos acostumbrados.

Uno podría ver, oír, tocar, saborear, oler, conocer, sin usar el cuerpo. Es una experiencia extraña pero cualquiera puede tenerla retirando la atención detrás de los ojos. Los Místicos y los Maestros Perfectos vinieron y nos dieron este mensaje y nos dieron la forma fácil de encontrar que tenemos un ser dentro de nosotros que sobrevive al ser que llamamos cuerpo físico y tiene todas las habilidades de percepción, ciertamente, habilidades more perceptivas que las que tiene este cuerpo. Este era un buen caso para encontrar si la consciencia tiene otra forma en la cual las percepciones de los

sentidos están intactas. Y este cuerpo puede ser removido de ese ser y el ser todavía existe. Por experimentación personal y por experiencia personal, uno encuentra que probar esto no era solamente posible, sino que esto podría ser una experiencia regular. No solo eso, la percepción sensorial por sí sola viene de otra ilusión del cuerpo, tal como el cuerpo físico, que es llamada cuerpo astral, cuerpo sensorial o el cuerpo que recoge las percepciones de los sentidos sin ayuda física. Ese cuerpo por sí mismo no es más que otra cubierta sobre la consciencia exactamente como el cuerpo físico es una cubierta sobre el cuerpo astral y la consciencia.

Se encontró que siguiendo la misma regla básica, a saber, retirando la atención dentro del cuerpo astral, uno puede ir a un nivel de consciencia donde los sentidos ya no son necesarios; que uno puede estar vivo y pateando y tener una experiencia del ser interior sin que este unida a las percepciones de los sentidos.

Encontrar esto fue un paso muy grande hacia el descubrimiento de quienes somos. Encontramos que la mente humana es capaz de existir por sí misma sin ir a los sentidos del cuerpo físico y darse cuenta de su expresión en el mundo material. Así apareció la noción del cuerpo causal el que realmente hace que todas las experiencias sensoriales y del cuerpo ocurran. Así llegó la noción de la mente universal. Luego llegó la noción de los records akáshicos o de los records akáshicos donde todos los destinos han sido hechos, los cuales son subsecuentemente expresados en fenómenos mentales, sensoriales y físicos. Fue un gran paso el descubrir que nosotros, en nuestro ser mental, podemos mantenernos sin tener que llegar al plano físico.

Pero, hubo otro paso adelante. Encontramos que no solamente podíamos descubrir nuestro origen mental, podíamos ir mas allá y encontrar que la mente por sí misma, el proceso del pensamiento, el aparato intelectual todo esto era cubierta sobre la consciencia; la consciencia podía existir aun si este aparato era retirado, y que aun si no usábamos el cuerpo físico, aun si no usábamos el cuerpo sensorial o astral, aun si no usábamos nuestra mente, el cuerpo causal, todavía estaríamos vivos y conscientes.

La consciencia no dependía de ellos. La consciencia podía existir y ejecutar funciones tan vitales para la naturaleza de nuestra búsqueda, que ellas representaban nuestro ser real. Que pasaría? Suponiendo que tuvimos esta experiencia. Que diría la gente que tuvo esta experiencia? Que pasa cuando retiramos nuestra atención del cuerpo físico, además del cuerpo astral, el cuerpo sensorial y además del cuerpo causal? Que pasa?

Ellos descubrieron que tienen consciencia, un ser interno que irradia funciones, que irradia experiencias, el cual por sí mismo ha tenido esas experiencias que no pueden ser descritas por la mente, los sentidos o el cuerpo. Esas experiencias son las experiencias de amor, intuición, gozo, éxtasis. Hemos hablado de esas palabras antes. Hemos hablado de como esas palabras van con la experiencia espiritual. Pero hemos sabido que esas son funciones de nuestro ser real? Luego, que nombre debemos dar a esa consciencia pura que está atrapada en la mente, el alma y la mente, mas allá atrapadas en el cuerpo sensorial o astral. El alma, la mente y el cuerpo sensorial están atrapados en el cuerpo físico.

Que nombre le debemos dar? Nada mejor que llamarlo el espíritu de la consciencia, el alma. Ese es nuestro ser real. Así, si queremos encontrar quienes somos realmente, tenemos que perforar las cubiertas de afuera y darnos cuenta que aun cuando ignoramos nuestras cubiertas de afuera la consciencia puede existir y estar llena de sus funciones naturales de amor, gozo, belleza e intuición. Estas funciones pertenecen a nuestro propio ser.

Y este es nuestro ser real. Si vamos un paso más allá, después de descubrir nuestra alma y encontrar su origen, nos damos cuenta que viene de una simple totalidad de consciencia que siempre hemos llamado Dios, Creador y que Dios y Creador cuando están individualizados, son el alma. Esa es la forma real de encontrar quienes realmente somos.

Por eso, el tema Socrático, que ha sido sujeto de amplia investigación, ha sido contestado por los Místicos y Maestros Perfectos y Santos con la forma simple de que si usted va hacia adentro, encontrará que usted es de hecho la esencia del mismo creador, Dios, y es un ser perfecto lleno de amor, intuición, gozo y felicidad y es llamado alma.

Así esta clase de experiencia es la respuesta a la pregunta que hizo Sócrates.

<https://www.youtube.com/watch?v=t-7TgMChdG8>

"Publicado por ISHA. Todos los derechos reservados. Esta traducción al español de una charla en YouTube de Ishwar C. Puri se publica bajo una licencia CC"

"BY-NC-SA, lo que significa que puede copiar, re distribuir, remezclar y distribuir libremente secciones de la traducción, siempre que cualquier derivado funcione o sea nuevo las creaciones resultantes no se utilizan para ningún propósito comercial y siempre que otorgue el crédito apropiado, proporcione un enlace a la licencia e indique si se realizaron cambios. Si remezcla, transforma o desarrolla el material, debe distribuir sus contribuciones bajo la misma licencia que el original. Detalles de la licencia: creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/ Copyright 2019. Attribution-NonCommercial-ShareAlike (CC BY-NC-SA)."