

Ejercicio de ampliación de la conciencia. Camino del «despertar»

Cada vez más personas se embarcan en la vía del crecimiento personal y la búsqueda espiritual en un intento por mejorarse, sentirse mejor y dar un sentido a sus vidas. Existen innumerables posibilidades y trabajos que realizar y es cosa de cada cual filtrar aquéllos que le resultan más interesantes. En este [Portal de Filosofía Práctica](#) ofrecemos muchas reflexiones y ejercicios, fruto de la recopilación, el estudio y nuestra propia experiencia, que consideramos pueden ser útiles para realizar individual o grupalmente (siempre mejor).



Toda práctica de mejoramiento personal lleva a la ampliación de la conciencia. En el autoconocimiento, por ejemplo, cuando descubrimos aspectos de nuestra biografía que inciden en nuestra forma de ser, en nuestra conducta, nos habilitamos para modificarlos porque nos hacemos conscientes de un hecho que, de alguna manera, nos libera, nos quita un lastre.

Cuando trabajamos con la atención, en una práctica de meditación, tendemos a ampliar nuestra conciencia al reducir el «ruido mental», todo ese fantaseo cotidiano que nos distrae de la actividad que estamos realizando permitiéndonos estar más concentrados, más atentos a lo importante y menos susceptibles a la manipulación mediática, por ejemplo.

En una terminología religiosa o mística estas búsquedas conducen a un «despertar» de la conciencia. La realidad nos muestra que esto es bastante complicado. El ajetreo de la vida cotidiana, con su *accidentalidad*, el contexto cultural en el que nos hemos educado tendente al individualismo egocéntrico materialista y la falta de conocimiento sobre nosotros mismos no

ayudan en absoluto.

Sin entrar en especulaciones filosóficas vamos a aclarar que la conciencia no es un ente, una cosa que pueda cambiar de tamaño, aunque se apoye o dependa de un sustrato físico (el cuerpo). **La conciencia es un mecanismo del psiquismo cuya función es coordinar o estructurar su funcionamiento.** Sin la conciencia no podríamos asociar un olor a un objeto o situación. Tampoco podríamos percibir, recordar, abstraer... Cuando ese mecanismo deja de funcionar entramos en «sueño vegetativo».

A veces, se le da cierta entidad a la conciencia porque se confunde con el «yo». El «yo» tampoco es una cosa pero tiene el carácter de darnos identidad. El «yo» es una de las funciones de la conciencia que sirve para crear la ilusión de permanencia necesaria para *interactuar* en el mundo.

Paradójicamente, la conciencia se amplía en la medida que aumenta su atención sobre el «yo», es decir, nos hacemos conscientes de nuestra existencia sin distracciones, estando en lo que estamos, hasta un hipotético desplazamiento del mismo (que nos llevaría al campo de la experiencia mística).

A nuestros efectos, ampliar la conciencia es aumentar su capacidad de atenderse a sí misma que es lo que llamamos «Conciencia de sí». Conciencia de sí es cuando me experimento existente, cuando siento verdaderamente que existo y no sólo sé que existo. Muchos buscamos todo tipo de experiencias que nos acerquen a este nivel de conciencia. A veces situaciones adrenalíticas, dramáticas, amorosas o de ayuda a los demás nos pueden llevar a ese estado vital en el que nos sentimos vivos de verdad.

Conciencia de sí es un nivel por encima de la vigilia al que se accede, simplemente, aumentándola. En la medida en que estoy más atento (menos distraído por las divagaciones mentales) estoy más cerca de la conciencia de sí. Es fácil, siéntete a ti mismo en el mundo, en la lectura de este texto. Lee sin olvidarte de ti ¡Ya está!... El problema es que... ¡Ya te olvidaste!

Vamos a presentar un sistema que puede servir para adquirir el hábito que nos pueda habilitar a incorporar ese nivel de conciencia, esa ampliación de la conciencia. Es el trabajo **ADMI**.

ADMI son las siglas de cuatro pasos metódicos que se resumen de este modo.

Primer paso: «Atiendo»

Significa: atiendo a lo que percibo sin distraerme, o atiendo lo que hago sin distraerme. Se trata de educar la atención.

Segundo paso: «Divido»

Significa: divido entre lo que hago y lo que percibo, por ej.: la actividad que estoy realizando y simultáneamente el ruido de la calle, pero sin distraerme de ninguno de los dos.

Tercer paso: «Manejo»

Significa: atiendo a todo lo que hago, pero al mismo tiempo siento la sensación de mi mano izquierda, por ej.

Cuarto paso: «Incorporo»

Significa: lo mismo que en el paso anterior solo que en lugar de mi mano siento todo el cuerpo. Ahora bien, éste sentir «todo el cuerpo» no es una sensación precisa como la de «sentir la mano», no es una sensación localizada sino difusa y general de todo el cuerpo.

Mediante los cuatro pasos explicados se va ascendiendo en el nivel de conciencia. Sin embargo debemos agregar algo más:

1º Se pasa de un trabajo a otro únicamente cuando se cree haberlo dominado. Por tanto depende de uno mismo el tiempo en meses o años, que se requieren para dominar el cuarto paso.

2º Quien desea trabajar sobre sí mismo en el ADMI con seriedad y permanencia (único modo posible de lograr resultados) debe al levantarse de mañana, formularse el propósito de llevar adelante el paso en que está durante todo el día.

3º Al acostarse debe meditar rápidamente en el día y tratar de descubrir qué factores desviaron del Trabajo.
Se comprende que el sistema ADMI más que un conjunto de prácticas es un estilo mental que se va depurando y «fijando» a la propia conciencia independientemente del género de actividades que uno lleve en la vida diaria.

Llega un momento en que la conciencia de sí se logra con naturalidad y sin esfuerzo alguno. Allí se ha producido un nuevo nivel de conciencia con sus enormes ventajas en la vida cotidiana, ya que éste nivel guarda con el anterior la misma relación que el de vigilia con el de semisueño.

Si el trabajo ADMI pudiera llevarse adelante con permanencia, paso a paso, no debería vacilarse un sólo instante y abocarse a él prescindiendo de toda práctica de corrección o superación.