## Ejercicio 30: Consciencia del pasado

En este ejercicio se trata de que veas tu día completo como en una película. Supongamos que realizas este ejercicio por la noche: pasa la película del día, en sentido inverso, de atrás hacia adelante, una escena en cada momento, hasta que llegues a la primera escena de la mañana, el primer instante de tu despertar.

Por ejemplo, ¿qué es lo último que has hecho antes de comenzar con este ejercicio? Entraste en esta habitación, te sentaste en la silla y te acondicionaste para hacer la oración. Esta será la escena que aparecerá en primer lugar a tu contemplación. ¿Qué pasó antes de esto? Que entras te en la habitación. Esta será la segunda escena. ¿Y antes de eso? Te paraste a charlar con un amigo cuando venías a casa. Esta será la tercera escena...

Toma una escena por separado, una unidad de acciones y observa todo lo que haces, piensas, sientes en ella. No trates de revivir la escena. A diferencia de los ejercicios anteriores sobre la fantasía, no tienes que tomar parte en estos acontecimientos, como si se realizasen de nuevo. Limítate simplemente a observarlos como espectador. Míralos de forma distanciada, como lo haría un observador neutral.

Ante todo, dedica algún tiempo a pacificarte, ya que este ejercicio requiere gran quietud interior... Realiza uno de los ejercicios de conscienciación para lograrlo y sitúate en el momento presente...

Comienza ahora a pasar el filme, retrocediendo a cada uno de los acontecimientos del día... Dedica todo el tiempo que sea preciso para observar con detalle cada uno de los acontecimientos... Fíjate especialmente en el protagonista, en ti mismo... Cómo actúa, lo que piensa, cuáles son sus sentimientos...

Es muy importante que, mientras observas esos acontecimientos, adoptes una actitud neutral; es decir, que no condenes ni apruebes lo que estás viendo... Limítate a observar. No juzgues. No evalúes.

Si te distraes cuando realizas el ejercicio intenta descubrir la fuente de la distracción tan pronto como caigas en la cuenta de que estás distraído. En otras palabras, supón que te encuentras pensando en la próxima comida. Pregúntate cómo has venido a parar a este tema. ¿Cuál fue el pensamiento que precedió inmediatamente a éste de la comida? ¿Y el anterior a aquél? ¿Y el anterior?... Así hasta que llegues al punto en que te apartaste de tu tarea de pasar hacia atrás la película.

Sigue con este ejercicio hasta que logres llegar al primer momento del día, tu despertar...

Es extremadamente difícil realizar con éxito este ejercicio. Exige un grado intenso de calma y gran dominio del arte de la concentración. Este tipo de concentración es accesible tan sólo a los que se hallan profundamente en paz consigo mismos y han conseguido que esa paz invada su mente y las restantes facultades. Por consiguiente. no te desanimes si compruebas que tus primeros ejercicios van acompañados de muchos fallos. El simple intento te producirá un gran bien y, probablemente, sacarás enorme provecho de observar una o dos escenas. Los maestros orientales que proponen este ejercicio afirman que quienes lo dominan (y. por consiguiente. dominan su mente para ser capaces de realizarlo con éxito) son capaces de recordar con perfecta claridad no sólo las escenas del día que termina, sino cada una de las acaecidas en la semana última, del mes, del año y de los años hasta llegar al momento de su nacimiento.

Si compruebas que el intento de descubrir la fuente de las distracciones es en sí una gran distracción, déjalo y. cuando caigas en la cuenta de que estás distraído, vuelve a la última escena que contemplabas antes de la distracción. El intento de retrotraer las distracciones a su origen plantea quizá excesivas dificultades al comienzo.

La indicación hecha de no aprobar ni condenar se basa en la enseñanza de algunos maestros orientales. Según ellos, ni la aprobación ni la condenación son necesarias para cambiar nuestras vidas y conductas. Emplear la fuerza de voluntad para hacer un propósito o el autocastigo que se incluye en la condena puede provocar una resistencia interior; te verías envuelto innecesariamente en un conflicto interno ya que la acción produce una reacción similar y opuesta.

Este peligro lo evita la autoconsciencia. El postulado afirma que ella se basta para curar sin necesidad de juicios ni propósitos. La sola consciencia hará morir todo lo insano y crecer todo lo bueno y santo. Es parecido al sol, que da vida a las plantas y mata los gérmenes. No es preciso que emplees tus músculos espirituales para lograrlo. Haz la calma y la paz dentro de ti. Sé lo más plenamente consciente que puedas. Se trata -no lo olvides- de un postulado. Cuando te hayas familiarizado con el poder de la autoconciencia, dejará de ser un postulado y se convertirá en acervo de tu experiencia personal.

Ahora puedes avanzar un paso más en tu ejercicio:

Pasa de nuevo la película y observa cada uno de los hechos, uno por uno... Cuando hayas revisado una serie de acontecimientos, escoge uno de ellos, el que consideres más significativo, y obsérvalo con todo detalle...

Cada gesto, cada palabra, cada sentimiento, cada pensamiento, cada reacción dice algo acerca de ti. Advierte lo que dice... No analices. Limítate a mirar. y por último: Repite el ejercicio anterior, fijándote en uno de los acontecimientos con todo detalle... Cristo estaba en el acontecimiento. ¿Dónde estaba? ¿Puedes observarlo actuando en él? ¿Cómo actúa?"