



Lo que realmente es

Lo que sea que esté viendo y entendiendo estas palabras es lo que aquí llamamos *Conciencia*, lo que sabemos que somos, aquello a lo que nos referimos cuando decimos «yo».

Todo lo que conocemos es conocido *por medio de* la Conciencia. Por lo tanto, lo que sea que conozcamos será válido en la medida en que lo sea el conocimiento que tengamos de la Conciencia.

¿Qué sabemos de la Conciencia?

Sabemos que la Conciencia *es*, y que todo es conocido *por y a través de* ella. Sin embargo, la Conciencia misma no puede ser conocida como un objeto.

Si la Conciencia tuviera cualidades objetivas que pudieran ser conocidas, sería el Conocedor de dichas cualidades y, por lo tanto, sería independiente de ellas. Así pues, no podemos conocer nada objetivo sobre la Conciencia.

Entonces, si no sabemos *qué* es la Conciencia, qué soy «yo», pero sabemos *que* es, y si todo lo que experimentamos lo conocemos *por o a través de* esta Conciencia consciente, ¿cómo podemos saber lo que son las cosas realmente?

Lo único que podemos saber con certeza sobre un objeto es que *es*, y esa cualidad de *esidad* (1) es a lo que aquí nos referimos como Ser o Existencia. Es esa parte de nuestra experiencia que es real, que perdura, que no es una aparición fugaz. En consecuencia, también decimos que es la Realidad de ese objeto.

Sabemos que la Conciencia está presente ahora, y también que sea lo que sea que estemos experimentando en este momento, existe, tiene Existencia.

Si creemos que sabemos algo objetivo sobre nosotros mismos o el mundo, entonces ese algo, independientemente de lo que sea, condicionará nuestra ulterior investigación sobre la naturaleza de la experiencia. Por consiguiente, antes de saber qué es algo (si es que es posible) primero tenemos que entender que no sabemos lo que es *en realidad* ese algo.

Así pues, en un primer momento la investigación de nuestra propia naturaleza y de la naturaleza del mundo de los objetos tiene más que ver con exponer ciertas ideas y creencias profundamente arraigadas sobre cómo creemos que son las cosas que con la adquisición de cualquier clase de conocimiento nuevo. Se trata de sacar a la luz nuestras falsas certezas.

Cuando una creencia que anteriormente considerábamos como una certeza incuestionable queda expuesta como tal, desaparece de forma natural. Queda por ver si es necesario lograr algo más que la exposición de nuestras falsas ideas sobre la naturaleza de las cosas, pero eso no podremos saberlo hasta que hayamos eliminado esas falsas ideas en su totalidad.

Muchas de las ideas y creencias que albergamos sobre nosotros mismos y sobre el mundo están tan profundamente arraigadas que no somos conscientes de que son eso, creencias, y, sin detenernos a cuestionarlas, las tomamos por verdades absolutas.

Por ejemplo, creemos que somos un cuerpo, que somos un hombre o una mujer, que nacimos y moriremos, que somos una entidad entre un número incalculable de otras entidades, y que dicha entidad reside en algún lugar del cuerpo, por lo general detrás de los ojos o en la zona del pecho.

Creemos que somos el sujeto de nuestra experiencia y que todas las demás personas y todas las demás cosas son el objeto. Creemos que nosotros, como este sujeto, somos los autores de las acciones que llevamos a cabo, los pensadores de los pensamientos que tenemos, quienes sentimos nuestros sentimientos, quienes elegimos y escogemos. Creemos que esta entidad que creemos ser tiene libertad de elección sobre algunos aspectos de la experiencia pero no sobre otros.

Creemos que verdaderamente experimentamos el tiempo y el espacio, que son cosas que existieron antes que nosotros y que seguirán existiendo después de que hayamos muerto.

Creemos que los objetos existen independientemente del hecho de ser percibidos, que la Conciencia es personal y limitada, que es un subproducto de la mente y que esta, a su vez, es un subproducto del cuerpo.

Consideramos que estas y otras muchas creencias son tan obvia y evidentemente ciertas que no hay la más mínima necesidad de cuestionarlas. Equivalen a una religión del materialismo que profesa la gran mayoría de la humanidad. Esto resulta

especialmente sorprendente en áreas de la vida que pretenden abordar de forma explícita cuestiones sobre la naturaleza de la Realidad, como la religión, la filosofía o el arte.

El único ámbito o el único «espacio» disponible para la indagación es la experiencia misma. Esto puede parecer casi demasiado obvio como para tener que mencionarlo, pero sus implicaciones son profundas. Significa que nunca experimentamos nada *fuera* de la experiencia. Si *existe* algo fuera de la experiencia, no tenemos absolutamente ningún conocimiento de ello y, por ende, no podemos afirmar con legitimidad que exista.

A su vez, esto implica que si queremos llevar a cabo una investigación honesta de la naturaleza de la Realidad, tenemos que descartar cualquier suposición que no derive de la experiencia directa, pues tal suposición no guardaría relación con la experiencia misma y, por tanto, no estaría directamente relacionada ni con nosotros mismos ni con el mundo. Si nos ceñimos con franqueza y honestidad a nuestra experiencia, nos sorprenderá descubrir cuántas de nuestras asunciones y presuposiciones resultan ser creencias insostenibles.

Toda experiencia tiene lugar aquí y ahora, de modo que la naturaleza de la Realidad, sea cual sea, ha de estar presente en la intimidad e inmediatez de la experiencia actual.

«Yo», la Conciencia, está presente, y *algo* (estas palabras, el sonido del tráfico, un sentimiento de tristeza, lo que sea) también está presente.

No sabemos qué es esta Conciencia. Tampoco sabemos cuál es la realidad de estas palabras o de la experiencia actual. Sin embargo, existe la *Conciencia* de algo y la *Existencia* de ese algo. Ambos están presentes en la experiencia actual.

¿Qué relación hay entre ambas?

* * *

La mente ha erigido un sólido y robusto edificio de conceptos sobre la Realidad que guarda muy poca relación con la experiencia real y, como resultado, la Conciencia ha quedado oculta o velada para sí misma.

Estos conceptos están hechos de mente, y por eso su desmantelamiento es una de las formas en que la Conciencia llega a reconocerse a sí misma (es decir, a ser consciente de nuevo de sí misma).

En realidad la Conciencia siempre se conoce a sí misma, pero a través de este desmantelamiento conceptual llega a reconocerse a sí misma, no a través del reflejo de objetos aparentes, sino de forma consciente y directa.

En este proceso los conceptos no se destruyen; siguen estando disponibles para usarlos cuando resulte necesario.

En las contemplaciones que contiene este libro se reconoce que el propósito o la finalidad del razonamiento no es conceptualizar o aprehender la Realidad. Sin embargo, también se reconoce que la mente ha construido una serie de ideas complejas y persuasivas que postulan una imagen de nosotros mismos y del mundo que está muy lejos de la realidad de nuestra experiencia.

Estas ideas nos han convencido de que existe un mundo separado e independiente de la Conciencia. Nos han persuadido para hacernos creer que «yo», la Conciencia que está viendo estas palabras, es una entidad que reside dentro del cuerpo, que nació y morirá, el *sujeto* de la experiencia, mientras que todo lo demás (el mundo, lo «otro») son los *objetos* de la misma.

Si bien esta no es nunca nuestra experiencia real, la mente es tan persuasiva y convincente que hemos acabado embaucándonos a nosotros mismos, haciéndonos creer que en verdad experimentamos estos dos elementos, que percibimos un mundo separado e independiente de nosotros mismos y que, del mismo modo, nos percibimos a nosotros mismos como una conciencia separada e independiente.

En las contemplaciones abiertas y desinteresadas de la experiencia que aquí realizamos, confrontamos esas creencias con las certezas que nos aporta la experiencia misma.

De este modo, queda revelada la falsedad de las ideas que la mente sostiene sobre la naturaleza de la Realidad, sobre la naturaleza de la experiencia.

Todas las tradiciones espirituales reconocen que la Realidad no puede ser captada, aprehendida o comprendida con la mente. En consecuencia, algunas enseñanzas niegan el uso de la mente como herramienta válida de exploración o indagación.

Es cierto que la Conciencia se encuentra más allá de la mente y que, por tanto, no puede enmarcarse dentro de las concepciones abstractas de la misma, pero esto no invalida el hecho de emplearla para explorar la naturaleza de la Conciencia y la Realidad.

La ignorancia está compuesta de creencias, y toda creencia ya es en sí misma una actividad mental. Si negamos la validez de la mente, ¿por qué usarla en primer lugar para albergar creencias?

Al leer estas palabras estamos aceptando —ya sea de forma consciente o inconsciente— la validez de la mente (y, por el mismo motivo, sus limitaciones).

Le estamos confiriendo credibilidad a pesar de sus limitaciones. Reconocemos su capacidad para desempeñar un papel relevante a la hora de llevar la atención a aquello que se encuentra más allá de sí misma o que, por así decirlo, se sale de la esfera de su conocimiento.

Sería poco sincero por nuestra parte emplear la mente para negar su propia validez. El uso mismo que hacemos de ella afirma o constata su valor. Sin embargo, usar la mente para tratar de comprender sus propias limitaciones es algo completamente distinto.

Es perfectamente posible que al final de un proceso de exploración de la naturaleza de la experiencia, la mente, recurriendo a todas sus capacidades de pensamiento conceptual, llegue a comprender los límites de su propia capacidad a la hora de aprehender la verdad de este asunto y que, en consecuencia, cese de forma espontánea. En ese caso, por así decirlo, colapsa desde dentro.

Sin embargo, esta situación es muy distinta a aquella otra en la que se le niega cualquier credibilidad provisional a la mente sobre la base de que, en última instancia, nada de lo que esta nos dice sobre la Realidad puede ser cierto.

Al sacar a la luz estas creencias y sentimientos derivados de ideas preconcebidas que no se fundamentan en la Realidad, aparece una nueva invitación, se revela otra posibilidad.

Esta posibilidad no puede ser aprehendida por la mente porque se encuentra más allá de esta. No obstante, en el proceso de indagación los obstáculos que nos impedían percibir esta nueva posibilidad quedan expuestos y se disipan.

Los disuelve el hecho de abrirnos a la posibilidad de que, en realidad, en este momento tan solo estamos experimentando una única cosa, de que la experiencia que estamos teniendo no se divide en «yo» y «otro», en sujeto y objeto, en «yo» y «el mundo», en Conciencia y Existencia.

Nos abrimos a la posibilidad de que lo único que existe es una totalidad perfecta, de que la Conciencia y la Existencia son una, de que solo hay una Realidad.

El edificio de las ideas dualistas que la experiencia parece validar es muy sólido y está muy bien construido. Está formado por creencias a nivel de la mente y por sentimientos a nivel del cuerpo estrechamente imbricados y entretejidos que se afianzan y validan mutuamente.

A través de la contemplación desinteresada de estas ideas y sentimientos desenmarañamos su falsedad. Vemos claramente que nuestras ideas no se corresponden con la experiencia, y eso allana el camino para que, ya libres de la ignorancia del pensamiento dualista, la experiencia se revele como realmente es (como, de hecho, siempre ha sido).

Empezamos a experimentarnos tanto a nosotros mismos como al mundo como realmente son.

La experiencia en sí no se modifica, pero sentimos que lo hace. La Realidad, por su propia naturaleza, permanece como siempre es, se mantiene independiente de las ideas que tenemos sobre ella.

Sin embargo, nuestra *interpretación* sí que cambia, y esta nueva interpretación pasa a ser la piedra angular de una nueva posibilidad.

Dicha posibilidad proviene de una dirección desconocida. No nos llega como un objeto, un pensamiento o un sentimiento. En la mayoría de los casos se manifiesta como una serie de revelaciones, cada una de las cuales desmantela o derriba parte del edificio previo basado en el pensamiento dualista.

Y, a su vez, el despliegue de esta revelación tiene un profundo impacto sobre cómo percibimos la mente, el cuerpo y el mundo.

* * *

La Conciencia se oculta o se vela a sí misma al pretender estar limitada o circunscrita a una entidad separada, y luego olvida que está fingiendo.

Como corolario de esta autolimitación, la Conciencia proyecta todo aquello que no sea este «yo separado» como algo que se encuentra fuera de sí misma. Esta proyección es lo que llamamos «el mundo», y así es como nace la separación entre el «yo» y «el mundo».

En realidad dicha separación nunca se ha producido. Si la buscamos, jamás seremos capaces de encontrarla. La ignorancia es una ilusión, una ilusión forjada a través de las capacidades de conceptualización de la mente, a través de creencias erróneas.

Estas creencias se crean y se mantienen por medio de un proceso de pensamiento engañoso, es decir, por medio de una forma de pensar que no guarda relación con la experiencia real. La disolución de dichas creencias se alcanza explorándolas y sacándolas a la luz, utilizando la experiencia directa como única guía de referencia.

En este proceso de exploración no se crea nada nuevo. Su propósito no es la iluminación o la autorrealización, sino simplemente ver con claridad lo que es.

Las creencias que albergamos son la causa raíz del sufrimiento psicológico, y se desmantelan a través de un proceso de indagación contemplativa.

Habitualmente, cualquier línea de investigación comienza con una serie de asunciones o presuposiciones previas que se toman como verdades implícitas. En estas contemplaciones comenzamos con las mismas presuposiciones pero las contrastamos con la verdad de nuestra experiencia. No elaboramos nada nuevo basándonos en ellas, sino que procedemos a su desmantelamiento.

Esta clase de razonamiento nos lleva a la comprensión. Sin embargo, esa comprensión no tiene lugar en la mente, ya que se encuentra más allá de ella. Es un momento en el que la Conciencia se experimenta a sí misma de forma directa y consciente.

Del mismo modo que un claro entre las nubes no *crea* ni *genera* el cielo azul, tampoco la comprensión se *crea* o se *genera* por medio de un proceso mental. No obstante, la mente sí puede *revelarla*.

A menudo, la comprensión viene precedida por un cierto proceso de indagación y, por tanto, puede ser formulada por la mente. Dicha formulación, que emana de la comprensión misma y no de los conceptos, tiene el poder de llevarnos a la experiencia de la Realidad.

A través de su capacidad de razonamiento, llevamos a la mente hasta sus propios límites, lo que implica que todo el edificio mental se derrumba. Esta es la experiencia de la comprensión, el momento atemporal en el que la Conciencia se revela a sí misma.

La Conciencia se percibe a sí misma. Se conoce a sí misma de forma consciente.

1. *Isness* en el original inglés. Término creado al efecto que intenta hacer referencia a la propia cualidad de ser o de existir de los objetos. (*N. del T.*)

Fuente: Rupert Spira. LA TRANSPARENCIA DE LAS COSAS