

El Yo: ¿Verdad o ilusión?

Por Joan Tollifson | 7 de octubre de 2017



«Tú» como persona individual eres un movimiento de la totalidad, como una ola en el océano. Cuando escuchamos que el yo es una ilusión, lo que se está señalando no es la ola, sino nuestras ideas sobre la ola. Creemos que la ola es una «cosa» separada, independiente y autónoma, separada del océano. Creemos que el «yo» es una entidad encapsulada dentro de un cuerpo, una entidad que crea nuestros pensamientos, toma nuestras decisiones y dirige nuestras vidas. Todo este cuadro conduce inevitablemente a sentimientos de deficiencia, inadecuación, alienación, culpa, vergüenza y reproche. Da como resultado falsas esperanzas y expectativas, frustración, desilusión, adicción, insatisfacción y conflicto. En realidad, todos somos consciencia infi-

nita, consciencia ilimitada, unicidad, el Uno que aparece como muchos: el océano ondeando.

Todas las formas aparentemente separadas (personas, flores, sillas, montañas, pensamientos, sensaciones) son como remolinos u olas, patrones de energía en movimiento, inseparables de su supuesto entorno. Ninguna ola existe aparte del océano; ninguna ola tiene forma persistente; ninguna ola es más o menos agua que cualquier otra ola. Los límites entre las llamadas formas son nocionales, y las formas aparentes son abstracciones conceptuales talladas en un océano palpitante, ondulante y en constante cambio, como si una ola congelada pudiera cortarse del océano. La vivacidad indivisa y sin fisuras de la realidad viviente se puede descubrir directamente simplemente prestando atención abierta a lo que es.

La sensación de ser y la acción personal son parte de cómo funciona esta vida. Pero si miramos de cerca con atención abierta, los límites aparentes y el aparente autor-pensador-selector-decisor en el centro de todo esto en realidad no se pueden encontrar. El yo y el sentido de hacedor son sensaciones neurológicas, imágenes mentales, pensamientos. Y el cuerpo, tras un examen minucioso (ya sea a través de la ciencia o la meditación), se revela que no es nada sólido ni persistente en absoluto. Es una danza en constante cambio, inseparable de su llamado entorno, compuesto principalmente de espacio vacío.

El yo puede parecer muy real, y parte de eso es funcional —no podríamos sobrevivir o funcionar si perdiéramos todo sentido de identidad corporal y ubicación— si olvidáramos nuestros nombres y ya no pudiéramos diferenciarnos o ubicarnos de ninguna manera. En el juego de la vida, somos a la vez consciencia infinita y una expresión individual particular y única de eso. Somos el océano ondeando, y no podemos negar ningún aspecto: el todo o lo particular, el océano o la ola.

Cuando la consciencia se basa en ser conscientemente el todo, lo particular entonces se mueve de una manera libre y saludable. Cuando la consciencia se pierde en su propia historia de película, hipnotizada por la creencia de que es un fragmento separado nacido en un universo extraño hecho de materia muerta, entonces somos impulsados por el miedo a la muerte, por la sensación de deficiencia y carencia, por un deseo de plenitud que se busca en todos los lugares equivocados y, a menudo, se convierte en adicción. Vivimos en un mundo de conflicto y sufrimiento. Nuestra individualidad genuina a menudo se ve sofocada y restringida por las convenciones sociales y el miedo. Cuanto más claramente se reconozcan los aspectos ilusorios de la individualidad, más pierden estas ilusiones y creencias su poder para hipnotizar y confundir. Lo falso aún puede aparecer, pero puede reconocerse como una ilusión y como una forma momentánea que está tomando la unicidad. Cuanto más se reconoce esa ilusión y cuanto más se desvanece, más se libera la expresión individual para ser completamente ella misma, sabiendo todo el tiempo que no está limitada ni confinada a ninguna forma aparente.

No es asunto nuestro cómo se desarrolla este proceso de despertar, ya sea repentino o gradual. Pensar en ello en términos personales como algo que me está pasando «a mí» es en realidad parte de lo que se ve como una ilusión. Para la mayoría de nosotros, el ver (y reconocer) lo falso sucede una y otra vez, aunque cuando sucede, siempre es Ahora. Por lo tanto, es A LA VEZ repentino (Ahora) Y gradual (una y otra vez, a lo largo de lo que parece ser, en la historia, el tiempo). En casos raros, el despertar puede ser un cambio repentino, explosivo y permanente, pero incluso entonces, parece aclararse, profundizarse y estabilizarse sobre lo que parece ser el tiempo (siempre en realidad Ahora). Compararme «yo» y «mi progreso» o «mi iluminación (o aparente falta de ella)» con «otros», o querer que el proceso suceda más rápido o de manera diferente, es una forma de sufrimiento inútil. Nada de eso es personal. No se trata de «mí». Todo esto es tan impersonal como las diferentes condiciones climáticas en diferentes ubicaciones geográficas, y TODO el clima en TODAS las ubicaciones es en realidad un acontecimiento indivisible e inseparable. La historia completa de un proceso que sucede a lo largo del tiempo solo existe en el reino de la imaginación — se necesita del pensamiento y la memoria para evocarlo. En realidad, sólo existe el Ahora.

El «yo» que supuestamente avanza, repentina o paulatinamente, hacia alguna meta lejana, es sólo un espejismo, una apariencia momentánea que se evapora

en el aire cada vez que vamos a buscarlo. Y la meta en realidad no está en otra parte ni en el futuro. Está Aquí-Ahora, ya plenamente presente y totalmente completa. El despertar simplemente es darse cuenta de lo que nunca ha estado ausente — esta realidad viva que es absolutamente obvia y totalmente inevitable. El despertar es abandonar la creencia de que «esto no es todo» y que hay alguien aparte de esta realidad viva que necesita «entenderlo».

© Joan Tollifson, 2017

Fuente: Joan Tollifson. [Página de Facebook](#)

© NODUALIDAD.info