El Despertar es AHORA

No hay un antes (ni un después) del despertar

Por Joan Tollifson | 20 de agosto de 2023

Saludos a todos,
El tiempo aquí en el sur de Oregón, donde vivo, está siendo caluroso y seco, con tormentas secas y rayos que han originado una serie de incendios forestales devastadores al norte y al sur de la ciudad donde vivo, y haciendo que la calidad del aire sea a menudo un tanto tóxica. Ayer la calidad del aire mejoró por un momento y salí a dar un paseo por la tarde bajo esa hermosa última luz antes del atardecer, y mientras caminaba en un parque cercano bajo esa impresionante luz roja dorada, llovió muy breve y levemente... no mucho... sólo unas cuantas gotitas diminutas, muy ligeras... y esas gotas de lluvia producían un enorme deleite, cuando el viento se levantó de repente y las primeras hojas del otoño volaron de los árboles. Fue uno de esos momentos mágicos en los que sabes con absoluta certeza que Dios es real. Y por Dios me refiero a algo profundamente sagrado y más grande de lo que posiblemente podamos comprender, infinitamente vasto, completo, trascendente e inmanente y más cercano que lo más cercano.

Esta mañana me gustaría compartir un artículo que escribí originalmente para la revista holandesa no-dual *Inzicht* hace un año:

No hay un antes (ni un después) del despertar - El despertar es AHORA

El despertar, tal como yo lo entiendo, es estar despierto AHORA a la totalidad ilimitada a la que todo pertenece. No tiene nada que ver con sentirse siempre dichoso, ni tener ninguna sensación de ser una persona o comportarse sólo de manera santa.

No creo que el despertar sea un acontecimiento que ocurre en un momento concreto con un antes y un después claramente diferentes. Me doy cuenta de que algunas personas en la película de la vida de vigilia pasan por acontecimientos transformadores repentinos y poderosos de este tipo, pero ésta no ha sido mi experiencia. Mi despertar, si quiero usar esa palabra, ha sido del tipo más común y gradual, comparable a un cubo de hielo que se derrite lentamente, e incluso esa no es realmente una buena analogía porque puede volver a congelarse (al menos aparentemente). Más concretamente, el despertar siempre es sólo ahora.

A menudo deseo que estas palabras como «despertar» e «iluminación» nunca deberían haberse inventado porque en gran medida parecen crear una falsa idea de una meta, la sensación de que hay algo que falta en el presente y que debe suceder en el futuro o la historia de que algo impresionante sucedió en el pasado, o bien algún tipo de identidad como «alguien que ha despertado» o como alguien que «aún no ha llegado a ese punto». Todo lo cual, a mi modo de ver, no tiene sentido.

La experiencia presente es un flujo continuo y sin fisuras, imposible de definir o separar. Ninguna «cosa» sólida y sustancial se forma ni persiste, ni siquiera una persona, una experiencia o un estado mental. Una persona es como un remolino o una ola — una especie de patrón energético en movimiento que nunca permanece igual y que no puede extraerse de todo el océano o río en el que se produce. No estamos *en* la corriente; *sólo* hay corriente. Cualquier idea de ser una «persona permanentemente despierta» es un oxímoron, ¡desentona con lo que despierta!

Pero, por supuesto, la gente quiere decir cosas muy diferentes con la palabra despertar. Para mí significa despertar AHORA de confundir el mapa conceptual del mundo del pensamiento con la realidad viva de la experiencia presente. Significa ver más allá de la creencia de que soy un individuo separado y encapsulado con libre albedrío independiente, límites claros y un principio y un fin definidos. El despertar reconoce que no soy nada y que soy todo, que la presencia consciente o la experiencia presente es lo único que conozco con seguridad y sin duda, y que esta presencia es ilimitada y sin fisuras, vívidamente presente pero imposible de captar, en constante cambio en su apariencia sin apartarse jamás de la inamovible (instantánea, atemporal) inmediatez del Aquí-Ahora.

Todo esto es totalmente obvio y verdaderamente inevitable; lo es de manera comprobable cada vez que me paro y miro. Pero dentro de esto, incluso después del llamado despertar, la sensación funcional de ser una persona particular con límites funcionales todavía aparece intermitentemente según sea necesario, y la sensación delirante de uno mismo también puede reaparecer en ocasiones, lo que significa que aún pueden surgir historias de ser maltratado, faltado al respeto o incomprendido, momentos de sentirse a la defensiva o molesto, ansiedad por el futuro o arrepentimientos e irritaciones por el pasado. En esos momentos, la consciencia se identifica una vez más como una persona en la película de la vida de vigilia, preocupada por «mi» autoimagen y mi supervivencia.

Una vez reconocido, es posible que el panorama general nunca vuelva a quedar completamente oscurecido u olvidado, y que las historias delirantes nunca vuelvan a ser completamente creíbles, pero la película de la vida de vigilia todavía aparece y la hipnosis divina, como acertadamente se la ha llamado, todavía puede afianzarse. Y, por supuesto, como organismo

vivo, que es innegablemente un aspecto de lo que ESTO es, una persona *tiene* límites, por muy permeables e indeterminados que sean, y el cuerpo-mente es vulnerable al dolor, la enfermedad, la discapacidad y la muerte.

Así que incluso después de cualquier tipo de despertar, y en el curso natural de la vida, siempre habrá algún movimiento u oscilación entre contracción y expansión, fusión y solidificación, la sensación de identidad personal encapsulada y la sensación de ser una presencia ilimitada y sin un centro. Si tomamos este movimiento personalmente como algo que *me* está pasando *a mí*, parecerá que «mi» despertar va y viene, que «yo» (como persona) lo consigo y lo pierdo nuevamente una y otra vez, y habrá un anhelo de que «yo» me establezca permanentemente en «el estado despierto».

Pero cuando se ve desde el contexto más amplio del todo, se reconoce que la indivisibilidad ilimitada está siempre presente, y lo que va y viene no es unicidad o conciencia, sino simplemente la sensación de separación intermitente, parecida a un espejismo. Este espejismo se compone de pensamientos, ideas, recuerdos y sensaciones pasajeras, y TODO esto es un suceso en y de la totalidad. No tiene más significado que el tiempo que transcurre o el cambio de formas en un caleidoscopio. A nadie le está ocurriendo. Desde la perspectiva despierta, no hay preocupación sobre si «yo» estoy despierto o no. No hay nada aparte del todo que pueda ser de una forma u otra de manera significativa. La Unicidad abarca todo. La conciencia es la apertura que incluye tanto la contracción como la expansión, la paz y la agitación, la luz y la oscuridad. El problema es siempre imaginario — simplemente trata de encontrar al que no está iluminado o no está despierto.

La vida humana, en mi experiencia, no es una bienaventuranza perpetua. Inevitablemente implica cierta medida de dolor y circunstancias dolorosas, y la vida no es justa en cuanto a la distribución del dolor. Algunas personas tienen mucho más con qué lidiar a este respecto que otras. También existe el sufrimiento potencialmente innecesario y soluble que proviene de la forma en que pensamos y reaccionamos ante el dolor y el placer — la resistencia, la búsqueda, el apego, la narración de historias, las creencias sobre ello, las formas en que se convierte en una identidad, las formas en que repasamos una y otra vez las heridas del pasado, nuestros miedos y deseos sobre el futuro. Gran parte de eso se puede evitar cuando se ve con claridad, y el verlo es sin duda una parte importante del despertar.

Pero algo de eso está ligado a la genética, la neuroquímica, los traumas pasados, las lesiones cerebrales, las condiciones sociales, las enfermedades y otros factores de la naturaleza y la crianza, y puede requerir más que un despertar espiritual para disolverse o no dejarse arrastrar por ello — y es posible que parte de eso nunca se disuelva completa o permanentemente. Por esta razón, la idea de que el despertar resuelve todos los problemas me parece miope e ingenuo. Hay abundantes ejemplos de personas aparentemente muy despiertas que hacen cosas como abusar sexualmente de estudiantes, suici-

darse durante una depresión severa, morir de una sobredosis o desmayarse bebido en la bañera. La realidad es que los humanos somos sistemas complejos y pueden suceder todo tipo de cosas. Pero el despertar no se trata de ser una persona perfecta, sea lo que sea que eso signifique. El despertar no tiene que ver con la perfección personal.

Estoy bastante segura de que nadie está libre de engaños o en un estado de atención clara y consciente 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año. Por otro lado, la conciencia está siempre aquí, no hay *nada más que* unicidad haciendo lo que hace, y *en realidad* nunca podemos abandonar el momento presente, de modo que si estamos perdidos en un miserable tren de pensamiento egocéntrico, o mordiéndonos los dedos hasta sangrar, o borrachos en la bañera, ese ES nuestro momento presente — eso es lo que la unicidad [todo este acontecimiento] está haciendo, y nuestros pensamientos y juicios al respecto, que también aparecen sin elección, son destellos de energía sin sentido, porque la actualidad de esta realidad viva nunca puede ser captada conceptualmente o anclada en las categorías abstractas concretas que el pensamiento crea. La realidad viva es como una mancha de Rorschach y las interpretaciones conceptuales son siempre fantasías.

El despertar, tal como yo lo entiendo, es darse cuenta de que *nada* de esto es personal, que *todo* es una apariencia fugaz e inconcebible, que desaparece antes de llegar. Despertar es ver lo sagrado en todas partes, en todo, incluso en esos momentos en los que aparentemente no lo vemos. Despertar es reconocer que la luz y la oscuridad van juntas como las dos caras de una moneda. No hay monedas de una sola cara, y no hay ningún lugar en una moneda que se pueda encontrar donde la cara se convierte en cruz. Y sin la «cosa» (conceptual) aparente que el pensamiento ha tallado en el todo y denominado «una moneda», no existiría cara ni cruz, porque todas esas polaridades sólo aparecen en relación entre sí. Y así, desde la perspectiva despierta, realmente no hay nada que alcanzar ni nada que deba eliminarse.

Por supuesto, cuando la ola se conoce a sí misma como Océano y como Océano ondeando, naturalmente se mueve de una manera más sana y compasiva que cuando se imagina a sí misma como una ola separada, aislada, aparte del Océano, luchando por sobrevivir y compitiendo con las otras olas. En el ejemplo que doy a menudo, Buda y Hitler son igualmente Océano, igualmente agua, pero Buda se da cuenta de ello, mientras que Hitler cree que es una ola separada e independiente, en guerra con otras olas. Como resultado, se mueven de manera bastante diferente. Cuando nos conocemos como el Océano, no es probable que cometamos un genocidio o cometamos asesinatos y violaciones sin sentido. Pero también entendemos que en realidad no estamos separados de quienes hacen tales cosas, y que ellos están haciendo lo único posible en ese momento. También sabemos que hay momentos en los que todos caemos en el engaño y hacemos cosas que pueden ser perjudiciales, crueles, hirientes o destructivas. Como Océano, vemos todo el espectáculo como lo ve Dios, con amor incondicional, sabiendo que el Océano nunca está realmente dividido.

La Unicidad incluye a los virus, las pandemias, las guerras, las células cancerosas y los asesinos en serie, así como los glóbulos blancos que luchan contra las infecciones y nuestros impulsos humanos de despertar del engaño y sanar lo que está herido. Está todo incluido en lo que es. Se puede observar que *todos* nuestros intereses, impulsos, ideas, deseos, miedos, talentos, planes, intenciones, acciones y elecciones aparentes aparecen espontáneamente como un movimiento de la vida misma. No hay un pequeño «yo» dentro de nuestras cabezas sentado frente a un panel de control gigante que mueve las palancas, escribe nuestros pensamientos y toma nuestras decisiones. Todo sucede por sí solo y sin elección. No tenemos idea de cuál será nuestro próximo pensamiento o qué nos llevará la vida a hacer a continuación. Pero sea lo que sea que aparezca, siempre estará aquí y ahora — sólo esto, exactamente como es.

¿Y cómo es? Nada de lo que decimos o pensamos puede capturarlo. Y sin embargo, aquí está, ¡absolutamente obvio y completamente inevitable!

-- Este artículo apareció, traducido al holandés, en la edición de septiembre de 2022 de InZicht, una edición con el tema «Despertar... ¿y luego?»

Fuente: Joan Tollifson. Right Now, Just As It Is (substack.com)

© NODUALIDAD.info