



## Ser lo que somos

### Ver cómo nos engañamos a nosotros mismos

---

Por Joan Tollifson | 1 de marzo de 2024

---

Lo que buscamos —ser libres del sufrimiento— está aquí mismo en la presencia despierta que somos. Esta libertad nunca se ha perdido realmente. La conocemos íntimamente. Somos eso. No podemos indicar ningún lugar donde no esté, como en la famosa analogía de una esfera, cuyo centro está en todas partes y su circunferencia en ninguna. El *cuerpo-mente-mundo* que parece tan sólido, sustancial y problemático es en realidad evanescente, no sustancial, como una nube, sin formas independientes o persistentes. Es un juego de la consciencia muy parecido a un sueño. Habitualmente pensamos y creemos que somos una mente en un cuerpo que observa el mundo en el que vivimos. Pero si nos fijamos bien, descubrimos que el *cuerpo-mente-mundo* aparece en nosotros, esta consciencia impersonal, todo-inclusiva y sin ataduras que somos en realidad.

Parece lo contrario porque estamos atrapados en el pensamiento y confundimos lo conceptual con lo real. Creemos que estamos atrapados en diversas situaciones o dilemas, luchando por darle sentido a todo, por llegar a alguna parte, por hacer que algo suceda, por hacer que otras cosas dejen de suceder. Intentamos entenderlo todo y cada vez estamos más confusos. Esto es sufrimiento.

Como siempre digo, el dolor y las circunstancias dolorosas son una parte inevitable de la vida, y la vida puede ciertamente implicar muchos retos y dificultades. Pero lo que yo llamo sufrimiento es la superposición mental sobre la pura realidad — los pensamientos sobre ella, la resistencia a ella, la sensación mental de ser un «yo» separado que sufre por esto o por aquello, el intento de aferrarse a cosas que en realidad no existen.

Afortunadamente, el sufrimiento puede ser *visto* como lo que es. Podemos empezar a ver cómo lo estamos haciendo y, al verlo (o despertarlo), puede disolverse. Como señaló un gurú, es como si nos pellizcáramos a nosotros mismos sin darnos cuenta, pero una vez que reconocemos lo que estamos haciendo, una vez que lo tenemos claro, simplemente retiramos la mano. *Vemos* cómo estamos creando sufrimiento imaginario con el pensamiento, y el verlo *es* disolverlo. Descubrimos cómo soltarlo y relajarnos en la apertura ilimitada que siempre está aquí. En realidad, «nosotros» no hacemos nada de esto; es más bien como si ese pensamiento-sensación de ser un pequeño «yo» separado y encapsulado *fuera* el pellizco, y a la luz de la conciencia, se disuelve en una presencia sin ataduras y sin fisuras —el simple ser.

Una vez que la conciencia ilimitada siempre presente ha sido descubierta, o más exactamente, *presenciada*, ya que en realidad nunca ha estado ausente y nunca está *realmente* no aquí, podemos conscientemente volver la atención a esta apertura una y otra vez, soltando los pensamientos perturbadores y relajando el cuerpo-mente, permitiendo que todo se disuelva. Y cuando esto parece imposible, como sucede a veces, podemos prestar atención abierta a la perturbación y a la contracción, y podemos descubrir su falta de sustancia y su naturaleza efímera.

Al prestar atención abierta a la experiencia directa aquí y ahora, se revela la naturaleza de esta realidad viva: que siempre está aquí-ahora como esta inmediatez presente; que cualquier forma aparente que adopte aparece y desaparece en el mismo instante; que nada se forma, persiste o existe realmente con independencia de la conciencia (o del todo); que esta presencia consciente es indivisa y sin fisuras; que el todo no puede romperse ni separarse; que cuanto más de cerca observamos cualquier cosa que aparece, más descubrimos que es irresoluble e indescifrable; que nunca encontramos nada fuera de la conciencia (incluida la materia); y que si buscamos lo que realmente queremos decir con la palabra «yo», no encontramos nada; y sin embargo, esta *no-cosa* está vibrantemente viva y se muestra como *todo*, como el cero que hace posibles todos los demás números o el espejo vacío que se muestra como reflejos infinitamente variados.

Podemos empezar a darnos cuenta de cuándo procedemos de la plenitud, la conciencia y la apertura, y cuándo nos quedamos atrapados en el pensamiento y tratamos de comprender, entender, descifrar o reconciliar cosas aparentemente diferentes. Podemos *sentir* la diferencia en todo el cuerpo-mente. Podemos darnos cuenta de cuándo nuestros pensamientos provienen y se refieren a la presencia ilimitada, y cuándo provienen y se refieren a la idea de ser un yo separado.

«Todavía no lo consigo» es un pensamiento que viene de y se refiere al pequeño yo imaginario. Una vez creído, provoca sentimientos contraídos en el cuerpo-

mente y una sensación de ser deficiente, lo que desencadena inquietud y búsqueda. *Pero todo es imaginación.* Este pequeño yo que supuestamente «no lo consigue» es una especie de espejismo, y lo que está intentando conseguir ya está totalmente presente y simplemente no se percibe porque la atención está centrada en esta historia de carencia y en el pensamiento-sensación de estar separado y encapsulado.

«¿La naturaleza fundamental de la realidad es la mente o la materia?» es un pensamiento que está imaginando dos posibilidades en conflicto, dos «cosas» aparentemente separadas, sustanciales, aparentemente irreconciliables, y luego está tratando de averiguar la respuesta «correcta». Podemos *sentir* la mente afebrada tratando de resolver esto y la interminable frustración de no poder hacerlo. Podemos *ver* que es el pequeño yo (la corriente de pensamiento, el yo aparentemente separado) el que está desesperado por obtener la respuesta correcta. ¿Por qué? Porque entonces el pensamiento imagina que «yo» podré por fin relajarme y ser simplemente como soy. Pero, ¿por qué posponerlo? Siempre estamos libres y sin ataduras. La plenitud, la totalidad, la conciencia, la presencia, no se preocupan por esas preguntas.

Prestando una atención abierta a todo lo que aparece, podemos ver cómo nos dejamos atrapar por la confusión, el miedo, la ira, el odio y la culpa — podemos darnos cuenta de cómo nos afectan las noticias, cómo defendemos nuestros puntos de vista políticos y espirituales, cómo discutimos y echamos culpas. Ignorando la naturaleza sin fisuras e irresoluble de la realidad, pensamos que podemos determinar quién o cuál es el problema o cuál es la respuesta correcta. Pero en realidad nunca es así. *Ver desde la totalidad es ver desde el amor incondicional.* Ve el panorama general y la naturaleza onírica de todo lo que parece suceder. Si vemos desde la perspectiva ilusoria de la separación, inevitablemente hay conflicto, juicio, duda, vergüenza y culpa — un ciclo interminable de sufrimiento.

El llamado despertar o liberación no es ni más ni menos que ver (mientras sucede) cómo se crea el sufrimiento, cómo nos pellizcamos mentalmente, cómo convertimos los inevitables dolores y desafíos de la vida en monstruos imaginarios y aparentemente sólidos que nos atacan, cómo nos asustamos a nosotros mismos y a los demás con historias. Parafraseando mi cita favorita de Mark Twain, he pasado por muchas cosas horribles en mi vida y algunas de ellas ocurrieron de verdad.

Sí, ocurren muchas cosas muy dolorosas y destructivas (al menos aparentemente, y son tan reales como nosotros, así que no podemos ignorarlas ni negarlas), pero ¿qué hay en su raíz? En lugar de buscar «ahí fuera» las respuestas, la meditación y la exploración espiritual consisten en ver cómo funciona la mente, cómo la conciencia crea un mundo aparentemente sustancial y fracturado de dualidad aparente (sujeto y objeto, esto y aquello, nosotros y ellos), cómo nos perdemos en problemas imaginarios y en conflictos absurdos y desgarradores.

Cuando actuamos desde el amor incondicional, desde la totalidad y la apertura, la acción es muy diferente a cuando actuamos desde la separación imaginaria.

La liberación es sencilla. No se trata de adquirir nuevas creencias u obtener una comprensión intelectual. Se trata de ver directamente cómo se produce el sufrimiento y despertar (una y otra vez, AHORA) del trance. Se trata de relajar la mente aferrada. Se trata de abrirse y disolverse en la totalidad indivisa del aquí y ahora — ESO que siempre ya somos.

El yo separado, que no es más que un espejismo creado por pensamientos, imágenes mentales, recuerdos, historias y sensaciones, no puede hacer esto. Un espejismo no puede hacer nada. La conciencia es el gran disolvente, el gran transformador. Nuestros problemas ilusorios se disuelven, AHORA, a la luz de la conciencia — simplemente *viendo* cómo nos estamos pellizcando innecesariamente, cómo nos estamos confundiendo, todo se relaja y se libera de forma natural. Puede que no ocurra instantáneamente porque la fuerza del hábito es muy fuerte. Y no se trata de relajarse de una vez por todas o para siempre, siempre es sólo AHORA. Lo más probable es que las nubes de confusión y el viejo hábito de pellizcarnos vuelvan a aparecer, probablemente muchas, muchas veces. Pero *pensar* en todo eso, tomárselo como algo personal y querer que sea diferente no es más que otro tipo de pellizco. *El enfoque importante, el que realmente libera, es el AHORA.*

Como todo aparece y desaparece en el mismo instante, y como la separación es ilusoria, se puede descubrir que todo se auto-libera en realidad momento a momento. Todo desaparece incluso antes de formarse. Como dijo Ramana Maharshi: «*La experiencia tiene lugar sólo en el presente, y más allá y aparte de la experiencia nada existe*». Pero el pensamiento y la memoria crean la ilusión de continuidad. Esto se puede ver. Podemos empezar a ver cómo nos aferramos al pasado —o, en realidad, a una versión imaginaria de él— y cómo mantenemos vivas ciertas emociones e historias.

La impermanencia nos asusta hasta que comprendemos lo completa que es. Cuando pensamos que hay «cosas» separadas y persistentes, como tú y yo y todo lo que amamos y a todos los que amamos, y que todas esas «cosas» están desapareciendo, sentimos miedo y pena. Pero cuando nos damos cuenta de que nada se forma, de que nada permanece igual, de que todo es un todo inseparable, no hay nada que temer ni nada que ganar o perder. Sí, cuando muere alguien a quien amamos, es natural que nos aflijamos. Pero podemos darnos cuenta de que, en realidad, estaban muriendo y naciendo a cada instante, como nosotros, y que, en un sentido muy real, siguen aquí, no como un fantasma, sino como la presencia-conciencia ilimitada, ininterrumpida e indivisible que es todo lo que existe.

Las palabras nunca son del todo correctas. Podemos desmenuzarlas fácilmente. Pero tal vez podamos ver a dónde apuntan, y siempre son sólo indicadores. La liberación está en el ver, en el darse cuenta, en la presencia, no en pensar sobre todo ello. Si nos interesa, tal vez podamos prestar atención a la realidad viva, soltando nuestras ideas y creencias conceptuales, no aferrándonos a nada en absoluto, relajando la mente que se aferra y *siendo* simplemente lo que somos en realidad, que no es algo que podamos aferrar. No podemos *obtenerlo*; sólo podemos *serlo*, y de hecho, no podemos *no serlo*. Pero podemos *ver* cómo pretendemos ser algo limitado y confuso, y cómo creamos nuestro sufrimiento pellizcándonos mentalmente.

Parece que la consciencia tiene una imaginación fantástica y disfruta jugando al escondite. Y, sin embargo, dondequiera que vaya en la película de la vida de vigilia, nunca se aparta de sí misma. Al darnos cuenta de ello, podemos empezar a tomárnoslo todo con más ligereza, con sentido del humor. Es un gran espectáculo, y a todos nos toca interpretar al protagonista. Pero es muy útil reconocer que sólo estamos jugando (interpretando). Nunca estamos realmente perdidos o atados o encapsulados dentro de un cuerpo que mira al mundo.

Los hábitos como pellizcarnos mentalmente pueden ser muy tenaces y persistentes, como probablemente todos sabemos, y sin embargo, cuanto más atentamente los observamos con una conciencia abierta mientras suceden, más descubrimos que carecen por completo de sustancia. Puede que vuelvan una y otra vez, y entonces nos damos cuenta de las historias que nos contamos sobre ellos y lo que supuestamente significan para nosotros. Podemos sentir el deseo de que se vayan y se queden fuera, y la frustración y la decepción cuando vuelven. Podemos ver cómo nos los tomamos tan en serio y de forma personal en lugar de verlos de la forma impersonal y pasajera que son. Y cuanto más se ve todo eso tal y como es, menos creíble resulta y menos nos atrapa.

Entonces, ¿es posible enfrentarse a los viejos movimientos habituales (el pellizco mental y el aferrarse) con curiosidad e interés y amor, verlos desde la integridad, desde el amor incondicional, sin necesidad de que desaparezcan? No podemos *hacer* que desaparezcan. Se disuelven a su tiempo. La fuerza de voluntad y el esfuerzo no funcionan. Pero podemos simplemente relajarnos, abrirnos y dejarnos llevar por la infinitud, la nada, la totalidad que somos. Y cuando no podemos hacerlo, podemos explorar la opresión, la resistencia y el aferramiento, sintiéndolo todo como pura sensación, sin etiquetas ni historias, permitiendo que todo sea tal como es.

Muchos sabios han dicho simplemente, quédate en silencio. La solución a nuestros problemas imaginarios no se encuentra pensando. Se encuentra en el silencio, en la quietud, en la presencia sin ataduras, aquí y ahora, en el corazón mismo de nuestro ser, como esta conciencia global que somos, sin aferrarnos a nada en absoluto. La conciencia no es una «cosa» de la que podamos separarnos

y ver o agarrar o sujetar como un objeto. Somos esta presencia despierta. Sólo existe esto. No es *otra* cosa que la brisa de la mañana, el guau-guau del perro, el vapor que sale de una taza de té caliente, el ruido de la autopista, las estrellas brillando en el cielo nocturno. No falta nada. No hay nada que alcanzar. ESTO ya está entero y completo, tal como es. Es siempre cambiante en apariencia y, sin embargo, inamoviblemente siempre aquí-ahora, sin apartarse nunca de este momento sin fondo que es todo lo que hay. Infinito, eterno, atemporal, no nacido, siempre presente. Sólo esto.

---

**Fuente:** Joan Tollifson. [Right Now, Just As It Is \(substack.com\)](#)

---

© NODUALIDAD.info