



## Un instante insondable

### No ser nada / No ir a ninguna parte

---

Por Joan Tollifson ▶ | 18 de agosto de 2024

---

*Nuestro ansia de experiencias es una resistencia a simplemente estar aquí, ahora. Es el zumbido del avión. La niebla. El viento soplando suavemente, la lluvia cayendo, respirando, zumbando, pulsando, abriéndose, cerrándose, nada en absoluto... Es un alivio darse cuenta de que no tenemos que ser nada... Alguien preguntó antes sobre dejar caer el yo. No existe tal cosa como alguien dejando caer el yo. ¿Quién dejaría caer el qué?*

—Toni Packer

Sufrimos tanto por creer que necesitamos ser Alguien. Necesitamos ser mejores de lo que somos, más realizados, más iluminados, menos neuróticos, menos ilusos. No podemos creer que estamos bien tal como somos y que «esto sea así, tal como es».

Por supuesto, tenemos un impulso natural de aprender y crecer y sanar, un anhelo natural de liberarnos del sufrimiento y estar despiertos a la belleza aquí y ahora que sabemos en nuestro corazón que está aquí. Pero seguimos

buscando «ahí fuera» lo que está justo aquí, y seguimos creyendo que «esto no es», porque pensamos que «esto», ahora mismo, no es lo bastante perfecto, no es como nos gustaría que fuera, no es como creemos que «debería» ser. Es demasiado desordenado, demasiado doloroso, no lo suficientemente feliz o espectacular. Creemos que falta algo. Hay que adquirir o eliminar algo. «No es esto. No estoy bien. Aún no he llegado».

Pero el «no he llegado» no existe. Es una fantasía futura, un pensamiento, una idea. La única realidad es aquí-ahora. Y en este momento justo ahora, antes de empezar a *pensar* en ello, ¿hay algún problema o algún «yo» para estar bien o no estar bien? Puede haber dolor físico o emocional o circunstancias difíciles. Pero en este preciso instante, antes de que surja el pensamiento, ¿es algo de esto realmente un problema en la forma en que parece serlo una vez que empezamos a pensar en ello?

A menudo ponemos a alguien como Ramana Maharshi ▶ en un pedestal en nuestra mente e imaginamos que tiene algo que nosotros no tenemos. Pero lo que Ramana y todos los grandes maestros y sabios estaban y están compartiendo y señalando es la misma presencia consciente, la misma vivacidad indivisa que está aquí y ahora. Ramana no le decía a la gente que fuera a un lugar mejor o que imaginara que él tenía algo que ellos no tenían. Les estaba señalando el aquí y ahora. En esta presencia de escucha abierta, no hay división entre Ramana y tú o yo.

¿Podemos empezar a darnos cuenta de que no hay un yo hasta que empezamos a pensar en nosotros mismos? «No soy lo bastante bueno, estoy perdido, soy un fracasado, nunca lo conseguiré, ¿Por qué hice esa estupidez?, ¿Por qué no puedo dejar de comer demasiado, qué me pasa?». Yo, yo, yo, yo. ¿Podemos ver que todo esto no son más que pensamientos—pensamientos antiguos, habituales y condicionados, no informes objetivos sobre la realidad? Este tipo de pensamientos suelen ir acompañados de sensaciones corporales, como una sensación de hundimiento en el pecho, náuseas en el vientre o dolor en el corazón. Las sensaciones parecen confirmar que no estamos bien. *Pero son sólo sensaciones*. En realidad no significan nada. Si nos adentramos en el núcleo de cualquiera de ellas, ¿qué encontramos? Nada sólido ni sustancial. Nada en absoluto.

Este «yo» que parece estar viviendo «mi vida» es una especie de imagen mental, un personaje de una historia. Sin pensar en ello, al estar presente ahora mismo, ¿no hay simplemente una presencia consciente abierta y una experiencia presente? El sonido de la lluvia o del tráfico, inspirar y espirar, los colores y las formas, los sabores y los olores, oír, ver, respirar, sentir... *¡esto es todo!*

En la «Vía sin Cabeza» originada por Douglas Harding ▶, se distinguen dos formas de vernos a nosotros mismos: la visión subjetiva en primera persona y la visión objetiva en tercera persona. Suzuki Roshi ▶ las llamó mente grande y mente pequeña. Nosotros podríamos llamarlas conciencia impersonal ilimitada la primera y persona la segunda. Ambas dimensiones o perspectivas coexisten en nuestras vidas humanas. Estar despierto no significa eliminar todo sentido de ser una persona o estar siempre en un estado fantástico de conciencia expandida muy por encima de los problemas humanos. Pero sí se trata de no estar perdidos en nuestros problemas, ajenos a la conciencia que los contempla, y atascados en ver sólo el punto de vista de la tercera persona.

El punto de vista de la tercera persona es lo que vemos en el espejo y en las fotografías—un cuerpo aparentemente separado con unos límites aparentemente bien definidos. Este es el «yo», el personaje de La historia de Mi vida y la imagen que tenemos de quién y qué es esta persona. Es el organismo cuerpo-mente, una persona única con un nombre, un sexo, una raza, una nacionalidad, una edad, una historia de vida y muchas opiniones e ideas. Esta persona nació y acabará muriendo, aunque, en realidad, el cuerpo-mente está muriendo y naciendo a cada momento. A los 76 años, no soy la misma persona que era cuando era un recién nacido, aunque ciertos patrones permanecen. Esta persona nunca es tan sólida o sustancial como parece cuando *pensamos* en ella, y este pensamiento-sensación de ser una persona es intermitente. *No está ahí todo el tiempo.*

En nuestra experiencia subjetiva real de la primera persona, en el momento presente, que nunca está ausente y que es totalmente obvia pero que a menudo se pasa por alto, somos este espacio abierto, sin ataduras ni encapsulamiento, esta presencia consciente, esta *nada* que se muestra como *todo*. Esta presencia consciente es el Aquí-Ahora intemporal y eterno en el que todo, incluyendo el tiempo y el espacio y nuestro rostro en el espejo y todos los demás rostros y la historia de nuestra vida y toda la película de la vida de vigilia y todo el universo, aparece y desaparece.

El Aquí-Ahora es el Rostro Original, la Conciencia Única, la presencia-conciencia sin límites que todos tenemos en común. La conciencia o presencia no es algo que podamos ver, señalar o comprender, y sin embargo es el factor común de todas las experiencias. Todas las experiencias son impermanentes, pero la conciencia no aparece ni desaparece. Nuestra vida parece desarrollarse en el tiempo y el espacio, pero en realidad nunca salimos del Aquí-Ahora, este instante insondable. Esta presencia siempre está cambiando de forma y, sin embargo, siempre es *sólo esto*. Y no hay límites entre la conciencia y lo que aparece. Sin palabras ni ideas, existe simplemente ESTO—la presencia consciente/experiencia presente, aquí y ahora. Inasible pero inevitable.

El despertar espiritual apunta al reconocimiento de esta inmensidad sin límites que somos, este amor incondicional que lo incluye todo y que siempre lo está aceptando todo, esta presencia consciente que a menudo se pasa por alto porque la atención se centra habitualmente en la historia del yo y en los dramas de la película de la vida de vigilia. El reconocimiento de la Gran Mente no significa que desaparezca para siempre todo sentido de ser una persona concreta. Ese pensamiento-sentido de ser «yo», la persona única asociada a este organismo cuerpo-mente particular, sigue apareciendo intermitentemente, a veces de forma funcional y a veces de manera inútil que sólo crea sufrimiento y confusión.

Podemos aprender a ver cómo funciona esto y a discernir la diferencia entre el sentido funcional de la persona y sus manifestaciones delirantes que son formas de sufrimiento y confusión. También podemos descubrir que la Gran Mente nunca está realmente ausente, y podemos relajarnos cada vez más fácilmente en ser simplemente esta presencia consciente y esta experiencia presente, exactamente como es: *el zumbido del avión, el viento soplando suavemente, la lluvia cayendo, respirando, zumbando, pulsando, abriéndose, cerrándose... sólo esto.*

*Lo que tienes ante ti es eso, en toda su plenitud, totalmente completo. No hay nada más. Aunque pases por todas las etapas del progreso de un Bodhisattva hacia la Budeidad, una tras otra; cuando por fin, en un solo instante, alcanzas la plena realización, sólo estarás realizando la Naturaleza de Buda que ha estado contigo todo el tiempo; y a través de todas las etapas anteriores no le habrás añadido nada en absoluto.*

—Huang Po

Un abrazo a todos...

---

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

---