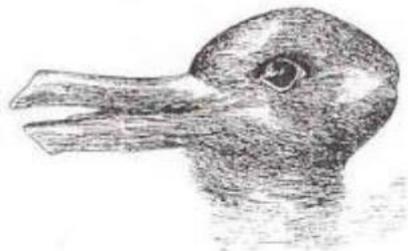


Presencia no conceptual

JOAN TOLLIFSON



Algunas personas insisten en que aquello a lo que continuamente señalo no existe. Aseguran que la percepción nunca está libre del concepto, que ambas no pueden separarse, que no existe tal cosa como una experiencia directa de la realidad. Por ejemplo, resulta difícil mirar la imagen de arriba sin ver de inmediato un pato o un conejo. En cierto grado, coincido con ellas. Pero sugeriría que tal vez estén reflexionando acerca de esto, en lugar de explorarlo de manera experiencial.

Es cierto que, una vez que aprendemos a ver mesas y sillas, o patos y conejos, ya no podemos dejar de verlos, salvo quizás en breves momentos de pura contemplación visual, esa que los artistas cultivan e invitan, o la que puede irrumpir bajo ciertos estados alterados, o simplemente cuando ofrecemos una atención abierta y plena a lo que acontece en este instante. Una vez que sabemos que el zumbido que escuchamos es un avión que pasa sobre nuestras cabezas, no podemos borrar ese conocimiento. Pero ese saber, y la etiqueta (“avión”), que surgen de inmediato, pueden disolverse en lo que siempre han sido: sonido puro. Sin “yo” y sin “avión”. Sin separación. Sólo hmmmmmm...

Esto sólo puede comprenderse a través de la **exploración vivencial**, que significa **escuchar**, no pensar ni teorizar sobre la percepción.

Las teorías científicas sobre la percepción son valiosas, pero, respecto a lo que señalo, pueden convertirse en un obstáculo. Esto no trata de teorías ni de conceptos, sino de la inmediatez de la experiencia directa.

La desnuda “talidad” (o presencia) de este momento no requiere creencia y resulta imposible de dudar. Sus interpretaciones y explicaciones siempre pueden ser cuestionadas, pero la pura actualidad, tal como se presenta, simplemente **es**.

Podemos dudar acerca de **qué** es esto, pero no de **que es**. Puedo dudar de si el objeto que parece que sostienes en la mano es un arma, un teléfono, un aguacate, una ilusión

óptica, una alucinación, una sombra, una mancha en mi ojo, o una representación construida por el cerebro—pero no puedo dudar de la desnuda presencia de esa forma. Y eso es lo que quiero decir cuando hablo de experiencia directa de la realidad: esa forma, esa presencia innegable.

La ciencia nos dice que lo que percibimos es una construcción armada por el cerebro a partir de estímulos sensoriales moldeados por condicionamientos biológicos y experiencias pasadas. Si acaso existe un mundo “allá afuera”, lo que vemos no se parece en nada a él. El “yo” que parece verlo es una construcción, el “objeto” que parece sostenerse es una construcción, la “persona” que parece sostenerlo es una construcción, y este “organismo cuerpo-mente” que parece escribir estas frases también lo es. Algo aparece, ¡eso es indudable! Esto no es nada. Incluso una ilusión tiene cierta realidad. Pero lo único de lo que podemos estar seguros es de la aparición misma: el experimentarla.

Podríamos decir que la consciencia es la aparente fragmentación y solidificación de una realidad energética fluida e indivisa en un mundo que aparentemente se muestra fracturado, congelado, dual. O podríamos decir que todo lo que hay es consciencia, desplegándose en infinitas formas caleidoscópicas y generando todas las historias-pensamiento que otorgan sentido a lo que, en sí mismo, es sólo un torrente de sensaciones. Pero la verdad es que no lo sabemos. En lo fundamental, estamos radicalmente perdidos.

Todo lo que tenemos es esta experiencia presente. Nunca podemos experimentar nada fuera de, o distinto de, la consciencia (o de este experimentar-presente). Podemos dudar de si existe o no una realidad material fuera de la consciencia, y podemos creer (o dudar) que lo que vemos es una construcción del cerebro, pero no podemos dudar de la presencia desnuda de lo visto—**no de qué es**, sino de **que es**.

En lo que aparece hay una variación infinita, y sin embargo la apariencia cambiante nunca se aparta de la inmediatez intemporal del Aquí y Ahora. A primera vista parece un mundo de cosas sólidas y persistentes, pero esas formas aparentes jamás llegan a resolverse en entidades separadas y permanentes. Son más bien como nubes, remolinos u olas. Una apariencia infinitamente variable, pero íntegra, indivisa. Y cuanto más de cerca miramos, más se abre en dimensiones infinitas y menos sustancial resulta ser.

No estoy sugiriendo que debamos borrar los conceptos, ni dejar de conceptualizar. No podemos. Ni tampoco sería deseable. Conceptualizar es vital para funcionar. El mapa no es el territorio, pero mapear es algo que el territorio hace. Tiene su utilidad. Pensar es, en sí, otro movimiento nuboso, una aparición efímera. El problema surge cuando confundimos el mapa conceptual con la realidad viva, y cuando perdemos el contacto

con la frescura del presente porque siempre lo filtramos a través de etiquetas e ideas que lo fosilizan.

¿Por qué importa todo esto? Compruébalo tú mismo. Tal vez para ti no signifique nada. Para mí, ofrece la posibilidad de despertar de la inercia y de la ilusión, y de abrirme a la vitalidad y la plenitud. Significa ver a través de los espejismos y no correr tras ellos. No significa que pensar y conceptualizar desaparezcan. Pero hay un gozo inmenso en simplemente estar viva, libre de conceptos o creencias acerca de lo que esto es o no es.

¿Qué es el sendero sin sendero? ¿Qué es el despertar?

Este asunto del llamado despertar es escurridizo al intentar ponerlo en palabras. ¿Hay algo que hacer? No hay nada que hacer, y sin embargo, de algún modo, sí lo hay. Pero se trata más bien de un des-hacer, un aflojar, un ver a través de, un soltar, un disolver... y, además, no hay nadie que lo haga. Y aquello en lo que se reposa incluye también la búsqueda, la resistencia, la contracción, el sentimiento de estar separada. Lo incluye todo.

¿Cómo dar sentido a esto? La mente simplemente no puede.

Esto lo abarca todo, y al mismo tiempo, no es que no exista diferencia entre Buda y Hitler. Me gusta decir que ambos son olas del océano, igualmente agua, igualmente océano... pero Buda lo sabe, mientras que Hitler no. Y esa diferencia de comprensión se traduce en una diferencia radical en la acción. Pero, aun así, todo es océano. Nirvana y samsara son al mismo tiempo lo mismo y distintos. Quizás son diferentes maneras de contemplar lo mismo: mirarlo desde la falsa ilusión o desde la consciencia no-dual (también llamada amor incondicional).

Y entonces, ¿qué es exactamente “el océano” en esta metáfora de olas y agua? Algunas lo llaman Consciencia o Mente, otras lo nombran impermanencia radical e interdependencia, no substancial, otras hablan de Presencia radiante, otras de Dios o del Fondo del Ser, otras de vacío, otras de energía-inteligencia, otras de espíritu, y otras de nada absoluta. Y quizá lo mejor sea mantener viva la pregunta, porque es tentador fabricar algo a partir de la nada, de colocar un yo o un Yo (un autor, un hacedor, un decidor, un creador, un observador) allí donde, en verdad, no hay nada.

El pensamiento tiene la habilidad de cosificar lo inaprensible, de convertir la nada en algo a lo que aferrarse y venerar. Incluso puede transformar el “vacío inaprensible” en una cosa sólida, en un concepto al que someterse. El pensamiento es un creador sutil y astuto de ilusiones.

Humildad epistemológica

“No estoy del todo seguro de si sueño o recuerdo, de si he vivido mi vida o la he soñado. Como los sueños, la memoria me hace profundamente consciente de la irrealidad, de la evanescencia del mundo: una imagen fugitiva en el agua que se mueve.”

— Eugène Ionesco

Si soy absolutamente honesta, me descubro por completo ignorante respecto a casi todo. Lo único que puedo afirmar con certeza es que algo se está manifestando. Hay presencia. Ignoro qué es, por qué es, si esto es un sueño de la consciencia —un sueño que abarca toda la historia de la evolución, el universo, el cerebro, la llegada de seres humanos a la luna y una figura llamada Joan que parece ser “yo”— o si, en cambio, todo ello acontece en un mundo material fuera de mí, tejido de átomos, quarks y células.

Palabras como *consciencia*, *presencia* o *atención* señalan hacia algo que no puede ser atrapado ni fijado, que no puede ser “conocido” como conocemos una mesa o una silla. Una vez que colocamos un nombre o etiqueta sobre algo invisible, efímero, ilimitado y omnipresente como la consciencia, parece volverse una cosa que podemos asir, sólida, como una mesa o una silla. Pero las palabras engañan: no son más que sonidos, vibraciones, trazos en una página, ideas sin sustancia que intentan describir una realidad viva que escapa a toda descripción.

Lo único que sé con absoluta certeza es este presente experimentado. Y ese experimentar es cambiante, inaprensible, irresoluble. Incluso las mesas y las sillas no son tan sólidas como parecen ser.

La vida entera suele sentirse como un sueño: mi existencia completa, el universo, la llegada a la luna, todo. A veces se siente como un sueño lúcido, y en otros momentos se percibe tan real como cualquier sueño mientras transcurre. Aquí late una certeza intuitiva de que hay algo infinitamente benévolo soñando y contemplando todo esto. Y sin embargo, la mente que duda aparece y susurra: “¿Realmente lo sabes? ¿Puedes estar segura?” Y allí reaparezco, de nuevo, como un personaje en el sueño, cuestionándome dentro del propio sueño. Y la respuesta es: no, no puedo estar segura.

Ignoro por completo qué es el despertar, la iluminación, la liberación o la auto-realización. Hay tantas versiones de lo que supuestamente son... Y tampoco me interesa ya medir si estoy más o menos despierta que otra persona, ni siquiera si realmente existen otras personas fuera de este presente experimentado. Parece que sí, pero nunca puedo acceder a la experiencia de nadie más: sólo tengo sus descripciones y cómo me parecen en mí, además de mis interpretaciones. Algunas personas parecen más lúcidas, otras más dormidas; algunas son más honestas consigo mismas y con el mundo, otras se

engañan con mayor facilidad. Pero, ¿cómo podría saber si lo que relatan es lo mismo que lo que yo vivo, o algo radicalmente distinto? Y, al fin y al cabo, ¿qué importancia tiene?

Lo que resulta cristalino es que toda experiencia no es más que un espectáculo de luces pasajero, sin significado inherente alguno. Da igual si se trata de una oleada de kundalini recorriendo la columna o de cambiar una bolsa de ostomía: ambas son apariciones en este sueño despierto. En definitiva, lo único que tengo es **ESTA** vivencia, aquí y ahora, que jamás puede ser retenida. Desaparece en cuanto surge.

En este experimentar-presente no hay centro, ni dentro ni fuera, ni fronteras ni costuras. **ESTO** es infinitamente diverso, pero indiviso, y —hasta donde alcanzo a ver— imposible de fragmentar. Los aparentes opuestos emergen juntos: lo alto sólo existe en relación con lo bajo, la luz con la oscuridad. Sin polaridades, nada podría aparecer. Y cuando todo se disuelve en la oscuridad —previa incluso a la consciencia—, el espectáculo termina, la pantalla queda vacía. No queda nadie para extrañar la película ni para anhelar su regreso.

Libre albedrío, determinismo y compulsión

He dicho muchas veces que no existe el libre albedrío, o, más precisamente, que no hay una entidad separada, autónoma, capaz de tenerlo o no tenerlo. Pero, en realidad, no lo sé. Ignoro si este organismo cuerpo-mente es un autómatas completamente condicionado (un personaje de sueño), o si la consciencia aquí presente guarda la posibilidad de abrirse a lo incondicionado —una lucidez que permita un cambio de dirección, un destello de libertad. A veces parece que esa posibilidad existe, aunque no estoy segura. No sé si todo está totalmente determinado por la causalidad, o si en ciertos momentos se abren múltiples caminos divergentes.

Lo único que sé es que, cuando busco a la que elige o a la que piensa, no encuentro nada. Los pensamientos simplemente aparecen. Las decisiones ocurren. Los impulsos surgen. Y, a veces, cuando hay atención abierta, total, sin juicio ni intención, cuando no hay “yo” y no existe separación entre sujeto y objeto —entre “mí” y cualquier otra cosa, como mi compulsión de mordermelos dedos—, entonces se abre una posibilidad que antes no existía. El acto de morder, que un instante atrás parecía incontrolable, simplemente se desvanece y deja de suceder. ¿Cómo ocurre esto? No lo sé.

Todo parece acontecer por sí mismo. Y el pensamiento, después, reclama el mérito o la culpa: “*Yo lo hice*”, “*Yo debería hacerlo*”, “*Yo podría haberlo hecho mejor*”. Pero no puedo aferrarme a ninguno de esos polos —libre albedrío o determinismo— porque la realidad viva es inaprensible, imposible de fijar.

Convivir y observar durante toda mi vida las dinámicas de la adicción y la compulsión me ha mostrado muchas cosas, y al mismo tiempo me ha dejado preguntas sin respuesta. Sospecho que nunca habrá una resolución definitiva.

Quizás, como las montañas y los ríos en un sueño, todo lo que aparece en esta vigilia — humanos, inteligencias artificiales, asteroides, y todo lo demás— sean simplemente formas momentáneas, ondulaciones de esta consciencia que sueña, sea lo que sea. O tal vez todo esté ocurriendo en un cerebro. ¿Cómo podríamos saberlo? Una vez más, sólo queda la desnudez del no-saber. En el Zen dicen: “*no saber es lo más íntimo*”.

Muchos maestros parecen hablar con absoluta certeza de lo que proclaman —y quizá yo también lo haga a veces. Por eso agradezco lo que mi amigo Robert Saltzman llama *humildad epistemológica*, algo que tanto falta en el ámbito espiritual y religioso. La religión basada en la creencia resulta letal —y basta observar el fundamentalismo para comprobarlo—, pero también puede suceder en la no-dualidad, o en aquello que se hace pasar por no-dualidad. Allí también puede aparecer el dogma, la rigidez, la seguridad absoluta en sus afirmaciones.

La espiritualidad que se aferra a creencias mata la frescura del presente. En cambio, aquella que se abre al ver directo, al experimentar inmediato, y que permanece fiel a la verdad del no-saber, es donde reside, para mí, la verdadera vitalidad. Y en ello, nada se resuelve en certezas limpias y ordenadas.

Impermanencia y el ahora eterno

No me inclino a creer en una inspiradora “Nueva Tierra” ni en un despertar evolutivo de la consciencia humana. Tal vez eso esté ocurriendo —en el sueño—, pero no lo sé. También es posible que la humanidad esté al borde de su propia autodestrucción. En cualquier caso, como me dijo mi padre cuando era niña, llegará el día en que el sol explote y toda vida en la Tierra se extinga. ¿Suena lúgubre y pesimista?

Para mí es exactamente lo contrario. Todo es impermanente. Lo que llega, se va. Las olas vienen y se disuelven. Las apariencias emergen y desaparecen. El clima cambia, los sueños parecen reales y luego se desvanecen. Sólo resulta inquietante desde la perspectiva del espejismo llamado “yo”, ese personaje que teme la muerte y anhela perdurar para siempre.

Pero la única eternidad real es **AHORA**. Y ese “yo” no es más que una aparición intermitente que se esfuma cada noche en el sueño profundo. Se refiere a una persona —

a un organismo cuerpo-mente, a un personaje dentro de una historia— que no es otra cosa que cambio continuo, inseparable de todo lo que supuestamente “no es”.

Desde la mirada del aquí-ahora-presente-viviente, nada de esto importa ni cobra sentido. La impermanencia es lo que hace a la vida estar viva; es lo que permite que todo cambie. En última instancia no hay nada que hacer, ningún lugar a donde ir, nada que alcanzar, nada que trascender. Y eso es inmensamente liberador y relajante.

Mi maestra Zen, Charlotte Joko Beck, solía hablar de vivir sin esperanza. Y en un correo reciente, Robert Saltzman me escribió: *“la desesperanza es lo que todo el mundo en el ámbito espiritual busca, aunque no lo sepa. Porque sólo así puedes estar realmente aquí y ahora. Te das cuenta de que no hay nada mejor. La redención es un mito. Esto es todo.”*

En efecto: perderse en fantasías futuras o intentar arreglar —o controlar— lo que por naturaleza es incontrolable, es una forma de sufrimiento. Gran parte de la espiritualidad y de la religión se ocupa justamente de ofrecernos una esperanza falsa: la promesa de un “yo” mejor, de una vida mejor, de un mundo mejor, de un más allá más satisfactorio que éste. Y en ese continuo anhelo de un futuro que nunca llega, se nos escapa la única realidad que realmente existe.

Por supuesto, existe un deseo sano y natural de aliviar el sufrimiento, de reparar lo que está roto, de sanar heridas, de hallar alivio al dolor. Y no hay nada malo en acudir a aquello que puede brindar ayuda: ya sea medicación o meditación, psicoterapia o yoga, acción social o la lectura de ciertos libros. Todo ello tiene su lugar en este despliegue.

Pero expresiones como “no hay nada que hacer” o “hacer nada” se malinterpretan con facilidad. El hacer ocurre naturalmente. La ilusión es la figura de un “hacedor” independiente, autónomo, que pretende controlar lo incontrolable y que vive en la espera constante de un futuro mejor.

Cuando tomo una aspirina para el dolor de cabeza, en cierto sentido, claro que espero que funcione. Pero en ese instante, lo que hay es dolor de cabeza. El futuro, con o sin él, todavía no existe.

La única realidad es **ESTE** instante presente, aquí y ahora. Es perfecto en el sentido de que es íntegro, completo, carente de nada. Pero esto no significa que el dolor de cabeza —o el sufrimiento del mundo— nos resulte agradable, ni que no surja en nosotras la compasión o el impulso de actuar. Todo está incluido en esta perfección: también la pulsión de sanar, de reparar, de transformar.

He vivido mis propios momentos de redención, incluida la sobriedad tras años de alcoholismo, quizá el más grande en mi historia personal. Pero siento que mi vida de entonces —mi vida de bebedora, de excesos y de inconsciencia— fue tan válida y real (o

irreal) como la vida sobria que ahora llevo. Esas experiencias formaron parte esencial del camino. Todo está tejido junto.

Y para quien busca dejar de beber, lo único cierto es que el momento de hacerlo sólo puede ser **ahora**. Cómo ocurre cuando ocurre es un misterio. Toda nuestra historia vital se asemeja a un sueño: se desvanece en el mismo instante en que aparece.

Texto original inglés: [Nonconceptual Presence - by Joan Tollifson](#) (Traducción revisada sobre la ofrecida por ChatGPT)