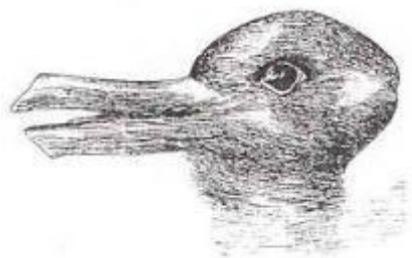


# Presencia no conceptual

y humildad epistemológica

JOAN TOLLIFSON 28 DE AGOSTO DE 2025



## **Presencia no conceptual**

Algunas personas insisten en que no existe lo que sigo señalando. Insisten en que la percepción nunca está libre de lo conceptual, que no se puede separar, que no existe la experiencia directa de la realidad. Por ejemplo, es difícil ver la imagen de arriba sin ver al instante un pato o un conejo. Así que, hasta cierto punto, estoy de acuerdo con estas personas. Pero sugeriría que *quizás* estén reflexionando sobre esto en lugar de explorarlo experiencialmente.

Es cierto que una vez que aprendemos a ver mesas y sillas, o patos y conejos, no podemos dejar de verlos, excepto quizás por breves momentos de puro compromiso visual, el tipo de los artistas visuales a menudo tienen e invitan, o el tipo que podría tener una droga psicodélica, o simplemente al prestar atención abierta y de todo corazón a la experiencia presente. Una vez que sabemos que el zumbido que estamos oyendo es un avión que pasa por encima, no podemos borrar este conocimiento. Pero ese conocimiento y la etiqueta ("avión"), que surge instantáneamente, pueden disolverse simplemente en el sonido mismo. Sin "yo" y sin "avión". Sin espacio. Solo *hmmmmmmmmmm*. Esto solo puede lograrse explorándolo experiencialmente, lo que significa ESCUCHAR, no PENSAR *en* ello o en *teorías* de la percepción.

Las teorías científicas de la percepción son valiosas, pero para lo que estoy señalando, pueden ser un obstáculo. No se trata de teorías ni conceptos. Se trata de la inmediatez de la experiencia directa.

La simple *talidad* (o presencia) de este momento no requiere creencia y es imposible dudar de ella. Sus *interpretaciones y explicaciones* siempre pueden dudarse, pero la simple *realidad* (tal como aparece) simplemente ES.

En otras palabras, podemos dudar *de qué* es esto, pero no *de que* lo sea. Por ejemplo, puedo dudar de si el objeto que parece sostener es una pistola, un teléfono, un aguacate, una ilusión óptica, una alucinación, una sombra, una mancha en mi globo ocular o una representación creada por el cerebro, como los iconos en el escritorio de una computadora; pero no puedo dudar de la simple *existencia o presencia* de esa forma. Y a eso me refiero con la experiencia directa de la realidad. Solo esa forma, esa presencia innegable.

La ciencia nos dice que lo que percibimos es una construcción que el cerebro construye a partir de información sensorial moldeada por imperativos biológicos y condicionamientos pasados. De modo que, si existe un mundo "ahí fuera", lo que vemos no se le parece en nada. El "yo" que parece verlo es una construcción, el "objeto" que parece sostener es una construcción, el "tú" que parece sostenerlo es una construcción, y esta "persona cuerpo-mente" que parece escribir esta frase es una construcción. ¡Obviamente, *algo* está apareciendo aquí! Esto no es nada. Incluso una ilusión tiene algo de realidad. Pero de lo único que podemos estar seguros es de la apariencia misma, de la experiencia.

Podríamos decir que la consciencia es la aparente división y congelación de una realidad energética fluida y sin fisuras en un mundo aparentemente fracturado, congelado, solidificado y dualista. O podríamos decir que todo lo que existe es consciencia, que aparece en formas caleidoscópicas en constante cambio y crea todas las historias de pensamiento que dan sentido y significado a partir de sensaciones sin sentido. Pero la verdad es que realmente no lo sabemos. Estamos fundamentalmente desorientados.

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

Existe una variación infinita en *lo que* aparece, y sin embargo, su apariencia siempre cambiante nunca se aleja de la inmediatez atemporal (eterna) del Aquí-Ahora. Si lo observamos superficialmente, parece un mundo de cosas sólidas y persistentes, pero las formas aparentes nunca se resuelven ni se consolidan en cosas separadas y persistentes. Son más como formaciones de nubes, remolinos u olas. Esta apariencia es infinitamente variable, pero uniforme y completa. Y cuanto más observamos cualquier cosa que aparece, más se abre a dimensiones infinitas y menos sustancial resulta.

No sugiero que intentemos borrar conceptos ni que dejemos de conceptualizar. ¡No podemos! Ni queríamos. Conceptualizar es vital para nuestro funcionamiento. El mapa no es el territorio, pero mapear es algo que el territorio hace. Tiene su utilidad. Pensar es en sí mismo solo otro movimiento nebuloso o una apariencia efímera. Solo se convierte en un problema cuando confundimos los mapas conceptuales con la realidad viva y cuando perdemos el contacto con la vitalidad de la realidad porque siempre la vemos solo a través del filtro denso de etiquetas e ideas inertes.

¿Por qué importa esto? ¡Compruébalo tú mismo y compruébalo! Quizás para ti no importe en absoluto. Para mí, ofrece la posibilidad de despertar *de* la muerte y la ilusión, y despertar *a* la vitalidad y la riqueza. Significa ver a través de las ilusiones y dejar de perseguir espejismos. No significa que ya no se pueda pensar ni conceptualizar. Pero hay un inmenso placer en simplemente estar vivo, libre de cualquier concepto o creencia sobre lo que esto es o no es.

### ¿Qué es el camino sin camino? ¿Qué es el despertar?

Hablar de este supuesto despertar es muy ambiguo. ¿Hay algo que hacer? No hay nada que hacer, y sin embargo, en cierto modo, sí, pero es más como deshacer, relajarse, ver a través, soltar o disolver, y no hay nadie que lo haga, y lo que se relaja *incluye* buscar, resistir, contraerse y sentirse separado. ¡Lo incluye *todo* ! ¿Cómo entender esto? ¡La mente simplemente no puede!

Esto lo incluye todo, pero al mismo tiempo, no es que no haya diferencia entre Buda y Hitler. Me gusta decir que ambos son olas del océano, ambos igualmente agua, igualmente océano, pero Buda lo sabe y Hitler no. Y eso lleva a actividades muy diferentes. Aun así, todo es el océano. El Nirvana y el Samsara son, por lo tanto, lo mismo y diferentes. ¿Quizás diferentes maneras de ver lo mismo? ¿Viendo desde la ilusión o desde la consciencia no dual (también conocida como amor incondicional)?

Y entonces, ¿qué es *exactamente* "el océano" en la metáfora océano/ola? Algunos dicen que es la Conciencia o la Mente, algunos dicen que es la impermanencia e interdependencia absolutas, algunos dicen que es la presencia radiante, algunos dicen que es Dios o el Fundamento del Ser, algunos dicen que es la falta de fundamento, algunos dicen que es el vacío, algunos dicen que es la inteligencia-energía, algunos dicen que es el espíritu, algunos dicen que es la no- *cosa* -idad. Pero esta es una buena pregunta para mantener viva, porque es muy tentador hacer *algo* de la nada , poner un yo o un Ser (un autor, hacedor, elegidor, decididor, creador, controlador, gerente, observador) donde de hecho no existe ninguno, para reificar lo inasible y deslizarse hacia el pensamiento dualista. El pensamiento puede incluso convertir la "no-cosa-idad inasible" en Algo a lo que puede aferrarse y adorar. El pensamiento es un escurridizo creador de ilusiones.

### Humildad epistemológica

*No estoy muy seguro de si estoy soñando o recordando, de si he vivido mi vida o la he soñado. Al igual que los sueños, la memoria me hace profundamente consciente de la irrealidad, de la evanescencia del mundo, de una imagen fugaz en el agua en movimiento.*

– Eugenio Ionesco

Siendo sincero, no tengo ni idea de casi nada. Lo único que puedo decir con certeza es que algo está apareciendo. Hay presencia. No sé qué es, por qué, si es un sueño en la consciencia (un sueño que incluye toda la historia de la evolución, el universo, el cerebro, la llegada de personas a la Luna y una persona llamada Joan que parece ser "yo") o si todo eso está sucediendo realmente en un mundo material exterior a mí, hecho de átomos, quarks y células.

Palabras como "conciencia", "consciencia" y "presencia" se refieren a algo que no se puede comprender, precisar ni "conocer" como conocemos las sillas y las mesas. Una vez que se etiqueta algo tan invisible, evanescente, ilimitado y omnipresente como la conciencia, estas parecen convertirse en algo que podemos comprender, algo sólido, como una mesa o una silla. Las palabras son engañosas en ese sentido. Después de todo, son solo sonidos, vibraciones, garabatos en una página, ideas insustanciales que intentan describir una realidad viva que desafía por completo la descripción. Todo lo que sé con certeza y más allá de toda duda es la experiencia presente. Y *eso* es siempre cambiante, indeterminable e irresoluble. ¡Incluso las sillas y las mesas no son tan sólidas o sustanciales como parecen!

La vida a menudo parece un sueño: todo, mi vida entera, el universo entero, el alunizaje, todo. Parece un sueño lúcido. Pero en otros momentos, parece muy real, como suele ser un sueño. Hay una profunda certeza intuitiva de que hay algo totalmente benévolo soñando y contemplándolo todo, pero entonces surge la duda y dice: "¿De verdad lo sabes? ¿Estás seguro?". Y ahí parece estar de nuevo, el personaje del sueño, cuestionándome en el sueño. Y no, no puedo estar seguro.

Realmente no tengo ni idea de qué es el despertar, la iluminación, la liberación o la autorrealización (hay tantas versiones diferentes en oferta), y no tengo ni idea (y ya no me importa) de si estoy más o menos despierto que los demás, o incluso de si existe alguien más fuera de ESTA experiencia presente. Pero parece que sí, y que no puedo conocer la experiencia de nadie más. Todo lo que tengo es su descripción, cómo me la presentan y mi interpretación de ambas.

Parece que algunas personas son más o menos conscientes y perspicaces, algunas son más o menos honestas (consigo mismas y con el mundo), algunas tienden a minimizar las cosas y otras a exagerarlas. Entonces, ¿cómo sé si lo que describen es igual a mi experiencia o profundamente diferente? ¿Y a quién le importa?

Está clarísimo que TODAS las experiencias son solo un espectáculo pasajero de luz sin ninguna trascendencia, ya sea la kundalini subiendo por la columna vertebral o el cambio de una bolsa de ostomía, es solo otra aparición en este sueño despierto. Así que, en realidad, todo lo que tengo es ESTA experiencia, aquí y ahora, a la que nunca se puede aferrar ni fijar. Se desvanece en cuanto aparece. En esta experiencia presente (o presencia consciente) no hay centro para experimentar, ni interior ni exterior, ni fronteras ni costuras. ESTO es infinitamente diverso pero indiviso y, aparentemente (hasta donde puedo ver), imposible de separar. Los aparentes opuestos surgen juntos. Arriba solo existe en relación con abajo, y no hay arriba sin abajo. Toda esta apariencia es una de polaridades cambiantes. Sin opuestos ni contrastes, nada podría aparecer. El techo está "arriba" en relación con el suelo y "abajo" en relación con el cielo. Y en la oscuridad, antes de la consciencia, todo se desvanece. La película ha terminado, la pantalla está vacía. No queda más que extrañar la película o añorar su regreso.

He dicho a menudo que no existe el libre albedrío, o más precisamente, que no existe una agencia individual separada y autónoma para tenerlo o no, pero, de hecho, no sé realmente si este cuerpo-mente es un autómata condicionado totalmente robótico (o un personaje onírico) o si la consciencia presente tiene la capacidad de abrir una posibilidad incondicionada (algo externo al sueño, la lucidez quizás, la capacidad de cambiar de dirección). A veces parece que existe esta posibilidad, pero no estoy seguro. No sé si todo está determinado por la causa y el efecto o si existen múltiples posibilidades divergentes en ciertos momentos.

Solo sé que cuando busco al que elige o al pensador, no encuentro nada. Aparecen los pensamientos. Se toman decisiones. Surgen los impulsos.

Y a veces, cuando hay una atención totalmente abierta, sin juicio ni intención, cuando no hay «yo» ni brecha entre sujeto y objeto, entre «yo» y algo más, como mi compulsión de mordirme el dedo, en ese momento se abre una posibilidad antes inexistente. La mordida, que un momento antes era incontrolable, desaparece y deja de ocurrir. Pero ¿cómo sucede *eso* cuando desaparece?

Todo parece suceder por sí solo, y el pensamiento se atribuye el mérito o la culpa a posteriori: "Lo hice", "Debería hacerlo" o "Podría haberlo hecho mejor". Pero no logro posicionarme del todo en ninguno de estos postulados dualistas, como el libre albedrío o el determinismo, porque la realidad viviente es verdaderamente inasible e indefinible. Vivir y observar mis aventuras de toda la vida con la adicción y la compulsión me ha arrojado mucha luz, pero también deja preguntas sin resolver. Sospecho que no hay una solución definitiva.

Tal vez, como las montañas y los ríos en un sueño, todo lo que aparece en la vida consciente —humanos, IA, asteroides y todo lo demás— son simplemente formas o fluctuaciones momentáneas de esta consciencia onírica, sea lo *que* sea. O tal vez todo ocurre en un cerebro. ¿Cómo lo sabríamos? De nuevo, solo hay desorientación. No saber. En el zen dicen: «No saber es lo más íntimo».

Muchos maestros parecen seguros de lo que defienden, y probablemente yo también a veces. Aprecio lo que mi amigo Robert Saltzman describe como humildad epistemológica, de la que la mayoría en el mundo espiritual/religioso parece carecer. La religión basada en creencias es mortal, lo cual es fácil de ver en el fundamentalismo, pero también puede ser cierto en la no dualidad, o lo que se hace pasar por no dualidad. Esta también puede volverse muy dogmática, muy segura de sí misma. La religión (o espiritualidad) que se orienta hacia la visión y la experiencia directas, y que se mantiene firme en la verdad de la desorientación, es donde reside la esencia de mi experiencia, y es en lo que me centro. Y en eso, nada se resuelve en pequeñas y pulidas certezas.

No me inclino a creer en ningún inspirador despertar evolutivo de la conciencia humana, propio de una "Nueva Tierra". Puede que esté sucediendo (en el sueño). No lo sé.

Pero la humanidad también podría estar al borde de la autodestrucción. Sea como sea, como me dijo mi padre de niño, un día el sol explotará y la vida en la Tierra dejará de existir. ¿Suena deprimente y pesimista?

Me parece todo lo contrario. Todo es impermanente. Lo que viene, se va. Las olas van y vienen. Las apariencias van y vienen. El clima va y viene. Los sueños parecen reales y luego se desvanecen. Esto solo resulta inquietante desde la perspectiva del "yo" espejista que teme a la muerte y quiere continuar para siempre.

Pero la única eternidad real es el AHORA. Y ese "yo" es una aparición intermitente que se desvanece por completo cada noche en el sueño profundo. Se refiere a una persona —un organismo cuerpo-mente o un personaje de una historia— que en sí mismo no es más que un cambio continuo, inseparable de todo lo que supuestamente no es. Desde la perspectiva del *ser consciente del aquí-ahora* o la experiencia presente, nada de esto importa ni tiene sentido. ¡La impermanencia es lo que da vida a la vitalidad! Es lo que permite que todo cambie. En última instancia, no hay nada que hacer, ningún lugar adonde ir, nada que lograr, nada que superar. ¡Y eso es inmensamente aliviador y relajante!

Mi maestra zen (Charlotte) Joko Beck solía hablar sobre la falta de esperanza. Robert Saltzman me dijo en un correo electrónico reciente que *«la desesperanza es lo que todos en los círculos espirituales buscan, si tan solo lo supieran. Así es como llegas al presente. Ves que no hay nada mejor. La redención es una fantasía. Esto es todo»*. De hecho, perderse en fantasías sobre el futuro o intentar arreglar (o controlar) lo que es fundamentalmente irreparable (e incontrolable) es una forma de sufrimiento, y gran parte de la espiritualidad y la religión se centra en ofrecernos falsas esperanzas: la esperanza de un yo mejor, una vida mejor, un mundo mejor, una vida después de la muerte para «mí» mejor que esta. Y con toda esa esperanza de un futuro que nunca llega, nos perdemos la única realidad que realmente existe.

Por supuesto, existe un deseo natural y saludable de deshacer el sufrimiento y la confusión, de reparar lo que está roto, de sanar las heridas, de encontrar alivio al dolor.

Y no hay nada de malo en las medidas que pueden abordar esto, ya sea la medicación, la meditación, la psicoterapia, el yoga, el trabajo de cambio social o la lectura de los libros de Joan Tollifson, Tony Parsons, Toni Packer o Robert Saltzman, por nombrar solo algunas posibilidades, o cualquier otra cosa.

Nada que hacer o no hacer nada son descripciones o indicadores que se malinterpretan fácilmente. El hacer sucede de forma natural. La ilusión es el hacedor aparentemente independiente y autónomo que quiere controlar lo incontrolable y que vive solo con la esperanza de un futuro mejor. Cuando tomo una aspirina para el dolor de cabeza, en cierto sentido, por supuesto, espero que funcione. Pero en este momento, el dolor de cabeza está presente. Y el futuro, con o sin él, no existe.

La única realidad es ESTE momento presente, Aquí-Ahora. Es perfecto en el sentido de que es completo, pleno, sin carencias. Pero eso no significa que un dolor de cabeza (ni todo el sufrimiento del mundo) sea "perfecto" en el sentido de que nos guste o que no nos sintamos impulsados a hacer algo al respecto. TODO es perfecto, incluyendo el deseo de sanarlo, arreglarlo o mejorarlo de alguna manera. TODO es un movimiento del todo.

Ciertamente he experimentado mi cuota de redenciones, incluyendo la sobriedad del alcohol, por nombrar una importante en mi vida. Pero al mismo tiempo, tengo la sensación de que mi vida como borracho hace años fue tan válida y real (o irreal) como mi vida sobria ahora. Mis años de alcohol, drogas y una vida imprudente fueron una parte vital de este viaje vital. Todo va de la mano. Y para cualquiera que desee desestresarse, el único momento en que realmente puede suceder es AHORA. Y cómo sucede cuando sucede es un misterio. Y TODO esto — toda nuestra historia de vida— es muy parecido a un sueño, que se desvanece en el momento en que aparece.

*Tomado de <https://substack.com/home/post/p-171903728>*