

Saliendo de lo Múltiple y de lo Uno

JOAN TOLLIFSON

20 DE DICIEMBRE DE 2025

NOTA: Ayudas en terminología (aportado desde nuestro equipo), al final del texto

No hace tanto tiempo, la mayoría de las personas del planeta Tierra pasaban toda su vida en un solo lugar, inmersas en una sola cultura, una sola religión, un solo idioma. A lo largo de mi vida, esto ha cambiado de manera drástica. He sido testigo del auge de los viajes y la comunicación globales y del advenimiento de internet, todo lo cual ha puesto en contacto a personas de todo el mundo con una enorme variedad de culturas y perspectivas. Crecí en un mundo en el que viajar de América a Asia era una rareza; al principio no existían los vuelos comerciales en jet y, por supuesto, no había computadoras, ni internet, ni Zoom, Skype, FaceTime o WhatsApp. Llamar a alguien al extranjero era muy caro y rara vez se hacía, a menos que se fuera rica.

Cuando era una niña pequeña en los años cincuenta, leía libros sobre religión y me sentía atraída por el budismo; nunca imaginé que algún día conocería a budistas reales o que viviría en un Centro Zen en California. A lo largo de mi vida, muchas variedades de religiones orientales han emigrado a Occidente. Ahora parece haber un centro Zen en cada esquina, un grupo de budismo tibetano en cada ciudad, cursos de meditación laica en escuelas y corporaciones, maestros de satsang* y no-dualistas radicales de todo tipo surgiendo por todas partes. YouTube está desbordado de personas que prometen el despertar. Todo esto puede resultar bastante confuso y abrumador, especialmente cuando los mensajes parecen contradictorios.

Mi propio camino ha sido muy ecléctico, y mi manera de expresarme refleja esa diversidad. Lo que digo en un lugar puede parecer que contradice lo que digo en otro. Me descubro resonando con una amplia gama de expresiones y perspectivas espirituales, religiosas, seculares y no duales. Viví gran parte de mi vida adulta en el área de la Bahía de California, que fue un epicentro de la llegada de la espiritualidad oriental a Estados Unidos.

He asistido a encuentros con no-dualistas radicales, he ido a satsangs* y retiros con múltiples maestros de satsang*, he realizado innumerables sesshins* Zen y retiros silenciosos no tradicionales, así como algunos retiros de budismo tibetano. He pasado tiempo con Toni Packer, Tony Parsons, Jean Klein, Joko Beck, Gangaji, Adyashanti, Anam Thubten, Steve Hagen, Francis Lucille, Sailor Bob, Karl Renz, Wayne Liquidman, Peter Brown, Mooji, Issac Shapiro, John Tarrant y otros. He leído incontables libros a lo largo de los años, escuchado muchas charlas y visto muchos videos. Conozco personalmente a muchos maestros no duales como amigos. Cada perspectiva o enfoque con el que me he encontrado me ha ofrecido algo valioso.

Hoy en día, muchas personas tienen una experiencia similar. Estamos inundadas de una multiplicidad de posibilidades, muchas de las cuales parecen decir cosas completamente distintas. ¿Cómo podemos reconciliar a Gangaji y Robert Saltzman, o a Steve Hagen y Karl Renz, o a Toni Packer y Tony Parsons, o el cristianismo y la no-dualidad radical?

La mente pensante puede quedar fácilmente atrapada tratando de averiguar qué mapa, maestro, camino o expresión es el más verdadero, el más elevado, el más correcto, el más avanzado, y así sucesivamente. ¿Quién tiene razón? ¿A cuál deberíamos creerle?

Yo diría: ¡no creas nada! El corazón de la espiritualidad, la religión y la no-dualidad no es algo que pueda ser contenido por palabras. Las palabras son útiles, pero solo pueden describir y señalar ESTO que está vivo y es fluido, siempre fresco, inaprensible e infinitamente variado, siempre aquí mismo, a la vez siempre cambiante e inmóvil en su presencia e inmediatez.

ESTO puede ser visto, experimentado, mapeado, formulado, descrito y señalado de muchas maneras diferentes. Tiene muchas facetas, capas o dimensiones.

Siempre animo a las personas a quedarse con aquellos mapas de palabras y señalamientos que, en este momento, las traen de vuelta a casa, aquí y ahora, porque aquí es donde está el jugo. Mañana, lo que nos traiga de vuelta a casa puede ser diferente. Ningún mapa es el territorio que describe y ninguna palabra es nunca del todo correcta. Siempre son solo aproximaciones. Toma lo que resuene y deja el resto. No creas nada de lo que leas o escuches.

Pruébalo siempre por ti misma, mira por ti misma, observa lo que TÚ ves: cuestiona, mira, escucha, siente, y mantente siempre dispuesta a cuestionar tus conclusiones y a ver algo nuevo e inesperado. Cada instante es fresco y nuevo.

Durante mucho tiempo sentí que tenía que elegir un solo camino o perspectiva y dejar ir los demás, pero no podía hacerlo, porque sentía algo real en todos ellos. Todos me tocaban de diferentes maneras, revelando distintas facetas de la joya.

Si me quedaba atrapada pensando en sus diferencias y tratando de reconciliarlas o de averiguar cuál era la correcta, todos esos pensamientos giratorios solo parecían crear más confusión. Cuanto más lo intentaba, más confundida y desesperada me sentía. Se hacía cada vez más evidente que este tipo de pensamiento inútil solo enturbia el agua y aprieta los nudos de la confusión.

Aquello que anhelamos encontrar no es un concepto, ni una idea, ni algún tipo de claridad mental. No es una filosofía. Y no está en otro lugar, ni en el pasado ni en el futuro. No es una experiencia especial que no esté aquí mismo ahora, si simplemente dirigimos la atención desde los pensamientos giratorios hacia la simplicidad de lo que realmente está ocurriendo en este momento: los sonidos del tráfico, la respiración, las sensaciones en el cuerpo, la sensación sentida de estar viva. La Realidad Sagrada, el absoluto no dual, está siempre aquí mismo, exactamente donde estamos. Y no es complicado. Es simple, simple, simple. Es la simplicidad misma. Es este mismo momento, este único momento sin fondo que es siempre cambiante y siempre presente; esta vivacidad, esta presencia consciente que se da cuenta, esta experiencia presente aquí y ahora, este ver-oír-sentir-ser que ya somos, tal como es.

ESTA es la totalidad que lo incluye todo, que ve lo sagrado en todas partes, en todo. Empieza a razonar sobre ello y caes en la confusión. Creo que Huang Po dijo algo así. No podemos entender ESTO, solo podemos SERLO. Y serlo no requiere esfuerzo, porque YA SOMOS eso. Incluso el pensamiento no es otra cosa que este absoluto no dual manifestándose como pensamientos, sueños, imaginaciones, historias, fantasías, recuerdos y planes. Todo está incluido. Pero al mismo tiempo, hay una enorme diferencia entre estar hipnotizada y embaucada por pensamientos, ideas e historias, por un lado, y estar plenamente presente y despierta a este mismo momento, por otro. No podemos aterrizar en la diferencia ni en la no diferencia. Samsara* y nirvana no son uno, no son dos.

Comprender profundamente que no hay una separación real, que todo va junto, que ninguna cosa es sustancial ni persistente, me ayudó a ver la perfección de mi vida casi fatal como alcohólica y consumidora de drogas hace muchas décadas, en lugar de verla como un gran error o como años desperdiciados. Esa perspectiva radical o absoluta me ayudó a ver que nada es jamás realmente un error, que todo es ESTO. Todo lo que sucede es lo único posible en cada momento, y todo pertenece, todo va junto. No puede separarse. Qué enorme alivio es ese reconocimiento.

Pero esa comprensión no significa devaluar ni negar el trabajo de sobriedad y de despertar de la ilusión. No elimina ni niega la posibilidad de buscar y encontrar una cura relativa (o un enfoque útil) para condiciones dolorosas como la adicción, la depresión y la ansiedad, o para injusticias sociales, económicas y ambientales como el racismo y el sexismo.

Darnos cuenta de cómo creamos sufrimiento, conflicto y confusión innecesarios al perdernos en abstracciones mentales; despertar al asombro de este momento; descubrir una sensación de presencia consciente abierta y sin límites; hacer lo que Toni Packer llamaba "el trabajo de este momento", el camino sin camino de la atención y la conciencia abiertas... todo eso marca una enorme diferencia en nuestras vidas. ¿El camino sin camino de despertar ahora requiere esfuerzo o es sin esfuerzo? ¿Podemos elegir hacerlo o es un acontecimiento sin elección? ¿Hay un yo aquí o no hay ningún yo en absoluto? Cuidado con aterrizar en una sola mitad de una división imaginaria.

La maestra Zen Charlotte Joko Beck dijo:

Me han preguntado: "¿Observar no es una práctica dualista? Porque cuando observamos, algo está observando a otra cosa". Pero en realidad no es dualista. El observador está vacío. En lugar de un observador separado, deberíamos decir que solo hay observar. No hay alguien que oye; solo hay oír. No hay alguien que ve; solo hay ver. Pero no lo comprendemos del todo. Sin embargo, si practicamos lo suficiente, aprendemos que no solo el observador está vacío, sino que aquello que es observado también está vacío. En ese punto el observador (o testigo) colapsa... ¿Por qué colapsa finalmente el observador? Cuando nada ve nada, ¿qué tenemos? Solo el asombro de la vida. No hay nadie separado de nada. Solo está la vida viviéndose a sí misma: oír, tocar, ver, oler, pensar. Ese es el estado del amor o la compasión...

No tenemos que tratar de encontrarlo. Es nuestro estado natural cuando el ego está ausente.

— Joko Beck

Y, por supuesto, la no-dualidad no significa que no haya dualidad (o polaridad), del mismo modo que las palabras “unidad” o “unicidad” no señalan una masa monocromática e indistinguible, y “ilimitación” no significa ignorar los límites relativos. Barry Magid, psicoanalista y maestro Zen en Nueva York y sucesor de Joko Beck, dice en su libro *Nothing Is Hidden*: “Los biólogos han sugerido que el requisito más fundamental de un organismo vivo es la creación de un límite... Cualquier cosa que consideremos viva debe, en el nivel más básico, estar comprometida con el mantenimiento de esta integridad organizativa básica. Cuando hablamos de la inseparabilidad de cualquier organismo de su entorno ecológico, no debemos perder de vista el otro lado de la ecuación, en el que la separación es tan necesaria como la integración para que la vida exista”.

Esto es muy Zen: no uno, no dos. “Saltando más allá de lo múltiple y de lo uno”, como lo expresó Dōgen. Las polaridades surgen juntas y no están realmente separadas. Mente y materia son dos palabras o dos maneras de ver la misma realidad. No aterrices en ninguno de los lados de una división imaginaria, y no te fijas en nada. Nada permanece quieto. Ninguna palabra o concepto puede capturar la realidad: ni elección ni no-elección, ni forma ni vacío, ni práctica ni no práctica, ni libre albedrío ni determinismo, ni esto ni aquello.

Así que, si te sientes confundida tratando de reconciliar caminos, señalamientos o expresiones aparentemente contradictorios, observa que el conflicto solo existe en la mente, en el pensamiento. El pensamiento es inherentemente dualista. Divide, categoriza, compara y contrasta. Ese es su trabajo y funciona muy bien en muchas áreas de la vida. Pero en última instancia es ilusorio, porque congela conceptualmente, abstrae y divide lo que en realidad es inseparable, siempre cambiante e inaprensible. Observa el dolor mental de intentar resolver lo irresoluble, y observa el “yo” en el centro de este conflicto y esta lucha —el que aparentemente necesita resolver todo esto para finalmente estar bien— y observa que este “yo” no es más que sensaciones amorfas, imágenes mentales, pensamientos e ideas.

Y luego dirige tu atención desde ese ámbito del pensamiento hacia la realidad sentida de la sensación y de la presencia consciente. Siente la respiración. Siente las sensaciones en todo el cuerpo.

Escucha los sonidos del tráfico. Ve los colores y las formas, las texturas, el juego de la luz. Siente todo este acontecer que eres. Simplemente sé la presencia consciente abierta que eres, contemplándolo todo (siendo y sosteniendo todo). Aquí y ahora, no hay nada que descifrar ni entender, nada que lograr. Simplemente está el ser este momento, exactamente tal como es. Simplemente esta vivacidad, esta presencia, este acontecimiento inconcebible, este único momento sin fondo que es a la vez siempre cambiante y siempre presente.

Ayudas en terminología (aportado desde nuestro equipo)

Satsang

Satsang es una palabra de origen sánscrito que significa literalmente “estar en compañía de la verdad”. Un encuentro con un maestro o maestra espiritual. Una reunión para escuchar enseñanzas.

Invita a la presencia, la claridad y la honestidad interior. Invita a la presencia, la claridad y la honestidad interior. Por eso muchas enseñanzas dicen que, en última instancia, el verdadero satsang es estar plenamente presente con lo que es, aquí y ahora.

Sesshin

Sesshin es una palabra japonesa usada en el budismo Zen y significa literalmente “tocar la mente-corazón” o “recoger / unificar la mente”.

Un sesshin es un retiro intensivo de Zen, normalmente de varios días (3, 5, 7 o más), dedicado casi por completo a la práctica de zazen (meditación sentada).

Sansara / Samsara

Ciclo continuo de nacimiento, vida, muerte y renacimiento en las tradiciones religiosas de la India, como el hinduismo, budismo y jainismo. Este ciclo está estrechamente ligado a la ley del karma, donde las acciones de una vida determinan la siguiente.