

Olvidando todo

JOAN TOLLIFSON

9 DE OCTUBRE DE 2025



Ser solo este momento

El delicado sonido del viento acariciando las hojas, un avión que pasa por encima, la sensación de la taza caliente en mi mano, el sabor del té, la vasta presencia que escucha y contiene (que es y sostiene) todo ello. Ya sea que todo esto sea Conciencia, energía, luz, polvo de estrellas, Dios o nada en particular, no me importa y me parece irrelevante e imposible de saber. No necesita una etiqueta. Aquí está. Sutil. Profundo. Insondable. Vívidamente presente. Más cerca que cerca. Sin límites, infinito. Desapareciendo cada noche en la oscuridad germinal del sueño profundo y reapareciendo cada mañana como esta asombrosa película de la vida despierta.

En un momento del más reciente libro póstumo de Shunryu Suzuki Roshi, *Becoming Yourself*, Suzuki habla sobre la iluminación del Buda: cómo el Buda había estado practicando y estudiando muchas cosas diferentes, distintas filosofías y religiones, y “cuando [el Buda] se dio cuenta de que estaba atrapado por todo eso, perdió el interés en tales cosas. Se cansó de ese tipo de esfuerzo y lo dejó todo”. Se sentó bajo un árbol donde, según la historia, alcanzó la iluminación.

Sobre eso, Suzuki Roshi dice: “Decimos: ‘alcanzó la iluminación’, pero quizás sea mejor decir: ‘se olvidó completamente de todo!’ No tenía nada en su mente en ese momento”.

¡SÍ! La mejor definición de iluminación que he escuchado: ¡Olvidarse completamente de todo! ¡Hermoso!

¿Qué queda en ese primer instante de olvidar todo y no aferrarse a nada en absoluto?

Esa pregunta no se trata de encontrar “la respuesta correcta”. Es una invitación a ver por ti mismo, a comprobarlo.

Y por supuesto, esto no significa olvidar literalmente todo lo que sabes y de ahí en adelante andar por la vida con una mente completamente vacía y sin pensamientos. Eso sería absurdo. Más bien apunta a la posibilidad, en cualquier momento—en ESTE momento, el ÚNICO momento, el abismal momento siempre presente aquí y ahora—de que toda la persecución y la resistencia se disuelvan, de modo que simplemente haya ser aquí, sin saber nada, sin intentar entenderlo todo, sin creer ni descreer nada, sin hacer nada más que simplemente estar vivo, presente y consciente, respirando, viendo, oyendo, escuchando, experimentando—solo esto. Siendo lo que no podemos no ser. Esta simple y sin esfuerzo vitalidad que incluye el universo entero.

El Buda dijo famosamente: “En verdad no alcancé nada con la completa e insuperable iluminación.”

Una de mis maestras zen, Charlotte Joko Beck, dijo: “La iluminación no es algo que logres. Es la ausencia de algo. Toda tu vida has estado avanzando hacia algo, persiguiendo alguna meta. La iluminación es dejar todo eso.”

O como dijo mi primer maestro zen, Mel Weitsman: “Nuestro sufrimiento consiste en creer que hay una salida.”

La iluminación, el despertar, la liberación o cualquier palabra grandilocuente que usemos, se refieren simplemente al fin (en ESTE momento, AHORA) de esa búsqueda de una escapatoria, al fin de buscar algo más grande o mejor, al fin de intentar entenderlo todo, al fin de la necesidad de saber, al fin de intentar llegar a algún lugar o convertirte en algo distinto de lo que es. No es más (ni menos) que simplemente estar en este momento, aquí, ahora, tal como es, tal como somos. Simple. Simple. Simple.

Y algo muy importante: no es un evento único y final que dure para siempre, dejando a un "yo" en un estado permanente de iluminación, convertido en un Alguien Iluminado. Es solo AHORA. Y ahora mismo, en la simple presencia, no hay "un yo" ni "un tú" ni "el mundo" ni "pasado" ni "futuro" ni "iluminación" ni "ilusión". Solo hay respirar, ver, oír, ser. Sin fronteras, sin límites, sin centro, sin medida—sin separación alguna. Sin brecha. Sin un "yo" que observe o experimente o sea o conozca o haga "algo más". No hay "conciencia" aparte de la "experiencia". No hay división. Solo ESTO. Indivisible. Inaprehensible. Imposible de fijar. Ineludible.

Por supuesto, ESTO puede parecer pasar desapercibido. El mundo de la aparente dualidad, separación y complejidad puede surgir mágicamente. ¡Qué espectáculo! La atención puede quedar absorta y fascinada por la realidad virtual (el mundo mental de pensamientos, memoria, imaginación e identificación como el personaje central en una historia llena de suspenso que parece desarrollarse en el tiempo). El drama del mundo y nuestro drama personal, nuestras esperanzas y miedos, todo el movimiento de pensamiento-emoción e imaginación. Y no es solo mental. El cuerpo acompaña, contrayéndose, tensándose, sintiéndose inquieto o con el corazón pesado.

Cuando ocurre este encantamiento hipnótico, el sufrimiento y la confusión son inevitables. Así que, naturalmente, anhelamos despertar, ser libres. Este anhelo de libertad, de olvidar todo, de soltar, es un deseo perfectamente sano y natural, pero el problema es que pronto es absorbido y transformado en otra línea argumental dentro de la película. El personaje de la historia, el ilusorio "yo", busca desesperadamente una forma de despertar (en un futuro imaginario) de "mi" sufrimiento y permanecer despierto (para siempre). Este fantasma del "yo" parece estar separado de lo que ocurre, intentando manejarlo y controlarlo, hacer que algo pase o impedir que otra cosa ocurra. Esto no funciona.

Solo añade más sufrimiento, más confusión. Este es el Buda antes de rendirse, sentarse y olvidarlo todo.

Finalmente, se comprende que ESTO nunca ha estado realmente ausente, ya que es todo lo que hay. ESTO simplemente adopta a veces la forma de pensamientos, memorias, historias, imaginación, identificación como el personaje central en una película que parece desarrollarse en el tiempo, y todo el sufrimiento y la confusión que esto inevitablemente conlleva: depresión, ansiedad, desacuerdos, conflictos, guerras, genocidios, matrimonios, divorcios, nacimiento y muerte.

La conciencia parece disfrutar perdiéndose en historias. Le encanta ir al cine. Le gustan los thrillers y los misterios, las comedias y las tragedias, las historias de terror y las historias de amor, todo tipo de historias. Toda la apariencia es una gran obra de arte, y como los castillos de arena en la playa, siempre desaparece de nuevo en la ausencia de forma.

Eventualmente, toda gran película termina, y hay ese momento de olvidar todo, ese instante absolutamente libre donde no hay problema, ni confusión, ni sufrimiento añadido. Solo hay ESTO. Y ningún "yo" o "conciencia" imaginarios parecen estar aparte de ESTO para contener, resistir, juzgar, captar, entender o controlar lo que es. Solo hay ESTO, tal como es. Indiviso y completo, infinitamente variado y siempre cambiante, imposible de fijar como esto o aquello.

Una nueva película frustrante y llena de suspenso comienza tan pronto como surge el pensamiento y dice: "¡Esto es! ¡Lo tengo! ¡Estoy iluminado! ¡Esto es maravilloso! ¡Debo aferrarme a esto!" Y luego: "¡Oh no, lo he perdido! ¡Estaba pensando otra vez! ¿Cómo puedo recuperar esa libertad?" Este es el gran juego cósmico de las escondidas que puede (con suerte) eventualmente agotarse, dejando solo esta presencia consciente, esta experiencia siempre cambiante que incluye tanto las películas como la ausencia de ellas.

Incluso la ausencia de películas se revela como una especie de película—películas dentro de películas dentro de películas, sueños dentro de sueños. Pero ya no parece haber un personaje principal que necesite salvación. Nadie parece estar perdido en las películas intentando salir. Ese personaje y todo ese drama estaban en la película. No hay centro en la experiencia. Solo vasto vacío. Las películas son una exhibición asombrosa, un maravilloso juego de vacío danzante—siempre cambiante, imposible de atrapar. Solo ESTO.

Por supuesto, el pensamiento quiere saber qué es "ESTO". Después de todo, "debe ser algo". Entonces, ¿qué es ese algo? ¿Es conciencia, materia, energía, DIOS, Mente, átomos y moléculas, espíritu o qué? Pero todas esas son palabras, conceptos, ideas, formulaciones. ESTO es simplemente ESTO. No es algo y no es nada. No puede fijarse, encerrarse, solidificarse ni sostenerse con ningún concepto. Y no necesita serlo. Es todo-inclusivo. Sin dentro ni fuera. ESTO es todo lo que hay. Nada queda fuera. Todo está incluido. Quietud. Movimiento. Ruido. Silencio. La fragancia de las rosas. El olor de los gases del escape. Los momentos de confusión y contracción. Los momentos de libertad y paz. La oscuridad germinal del sueño profundo. Las infinitamente variadas películas de la vida despierta. Todo está incluido. Siempre es solo aquí, ahora. ¡Esto es todo! Y "ello" es sin "ello", y sin embargo vívida e innegablemente presente.

Esta maravillosa taza de café. Este movimiento llamado "conducir por la autopista", en el cual (isorprendentemente!) nunca nos apartamos del aquí y ahora. Esta conversación en el trabajo. Este momento en la fila del supermercado. Este pañal maloliente. Este niño que grita. Esta nube blanca flotando sobre el cielo azul. Esta ráfaga de viento. Esta agua que ondula. Esta gota de lluvia brillando sobre una hoja. Este olor a humo de cigarrillo. Ese soplar del viento entre las hojas. Esta experiencia de reír. Esta publicación en Substack. Este suceso inexplicable, ahora mismo, llamado "leer". Este mismo momento. Sin fondo. Eterno. Atemporal. AHORA. Siempre aquí. Holográfico: conteniendo el universo entero, engullendo todo el tiempo y el espacio. Siempre cambiando de forma. Siempre disolviéndose. Nada detrás. Nada en el núcleo. Nada oculto. Ni uno, ni dos. Solo ESTO.

Simple. Simple. Simple.

Tomado de <https://substack.com/home/post/p-175398346>. Traducción IA revisada