

Los ojos de Dios

El ser no es un sentimiento, y por qué la cultura espiritual confunde la verdad con las condiciones.

SHIV SENGUPTA 28 DE MAYO DE 2026



«Sin duda me resulta más fácil conectar con la "sensación de ser" cuando no siento dolor. Por ejemplo, durante la meditación o, en mi caso, conduciendo por una autopista con poco tráfico. El "dolor", ya sea físico o psicológico, distrae de esa sutil sensación de ser. Me pregunto cuál es la diferencia entre el Ser y la sensación de Ser.

Cuando le he pedido a una persona que se siente en silencio y “sienta cómo es ser ella misma”, ocurre algo que creo que apunta en la dirección del Ser. Parece que la sensación también es importante...»

.../...

Existe una trampa sutil en la espiritualidad que está muy extendida. Puede encontrarse en todas las formas de práctica espiritual, tanto en las tradiciones de sabiduría de Oriente como en las religiones institucionales de Occidente. Y esa trampa consiste en confundir la consciencia con la sensación.

Estamos entrenados para pensar que los estados de profunda consciencia son sinónimos de sentimientos de expansión, unidad, quietud, dicha, amor, paz y satisfacción. Creemos que cuando estos indicadores sensoriales están presentes, significa que estamos más alineados con nuestro verdadero ser, con ese ser fundamental que yace en el corazón de nuestra experiencia.

También estamos condicionados a creer que sentimientos como la frustración, el miedo, la vergüenza, la sensación de no valer, los celos, la ira y la insatisfacción indican que la consciencia es superficial y contraída. Y tomamos eso como una señal de que estamos desconectados de ese ser.

Pero esto sucede porque nuestra mente tiene tendencia a confundir correlación con causalidad.

Imagina que conoces a alguien que no comprende la humedad del agua. Conoce el agua, pero por alguna razón su mente no logra captar qué significa sentirse mojado. Entonces comienzas poniendo su mano bajo un grifo. Al principio, la temperatura del agua es agradable y le pides que observe cómo siente el flujo del agua sobre la piel. Al comienzo le cuesta entender lo que está percibiendo, pero con el tiempo empieza a captar esta experiencia singular de la humedad, muy distinta del contacto con objetos secos o materiales vaporosos.

Ahora imagina que de repente aumentas la temperatura del agua hasta volverla incómodamente caliente. Si le pides que perciba la humedad en ese momento, tendrá dificultades. Toda su atención está absorbida por la intensa incomodidad de mantener la mano bajo un agua abrasadora.

Después imagina que giras el grifo hasta que el agua se vuelve helada. Nuevamente le pides que observe la humedad. También aquí le cuesta hacerlo, porque está completamente ocupado por el dolor y la sensación de entumecimiento que se extiende por su mano.

Luego vuelves a ajustar el agua a una temperatura agradable. Ahora, cuando le preguntas si percibe la humedad, después de un tiempo de adaptación al confort, responde que sí.

Finalmente cierras el grifo y le pides que defina qué es la humedad del agua.

Y responde:

—La humedad es una especie de suavidad de la experiencia. Ni demasiado caliente ni demasiado fría. Es la sensación de puro confort, facilidad y fluidez.

Esto es lo que quiero decir cuando afirmo que la correlación se confunde fácilmente con la causalidad.

Tú sabes que la humedad del agua no se ve afectada por su temperatura. Lo que el agua se siente para una mano humana no altera su esencia fundamental. Sin embargo, para la persona que apenas está familiarizándose con la humedad, la mente confunde esa humedad con las condiciones en las que la experimenta.

Lo mismo ocurre con el ser.

Prácticas espirituales como la meditación crean las condiciones controladas en las que quienes nunca han reconocido claramente su propio ser tienen más probabilidades de encontrarlo. Es el equivalente a poner el grifo a una temperatura agradable para que la mente no se distraiga con la temperatura y pueda concentrarse en la humedad.

Sin embargo, el problema es que las mentes de esos practicantes empiezan a confundir las condiciones emocionales, físicas y psicológicas que la meditación genera con el ser mismo: paz, silencio, quietud, expansión. Y cuando esas condiciones cambian, asumen erróneamente que «el ser se ha perdido» y que debe recuperarse.

Pero el ser no es un estado. Del mismo modo que la humedad no es una temperatura.

El ser es fundamental para toda experiencia, ya sea agradable o desagradable, expansiva o contractiva, cómoda o dolorosa, gozosa o trágica.

El agua no deja de ser húmeda cuando dejamos de percibirla. De igual modo, el ser no deja de existir cuando no somos conscientemente conscientes de él. La idea de que debemos permanecer hipervigilantes respecto al ser mediante la atención plena y la presencia es promovida por una cultura espiritual [que confunde el ser con el bienestar](#); es decir, la esencia con las condiciones.

Por eso se llama «industria del bienestar» y no «industria del ser». Su preocupación más profunda no es la verdad, sino «sentirse bien». Y si la verdad puede hacernos sentir bien, eso se convierte en un beneficio añadido.

El verdadero problema surge cuando ambas cosas se confunden. Entonces una persona es considerada realizada espiritualmente cuando exhibe todos esos indicadores de bienestar que buscamos. Por eso esperamos que nuestros sabios sean ecuanímenes, nuestros santos estén llenos de amor y nuestros ancianos sabios sean estanques cristalinos de paciencia. Confundimos el comportamiento con el ser, igual que la persona del experimento confundía la humedad con la temperatura.

La verdad no necesita ser representada, porque ya se está representando a sí misma en cada instante bajo la forma de lo que es. Todo lo que aparece ahora mismo porta esa firma fundamental del ser. Eso es lo que hace que el ser sea verdaderamente no dual. Aparece como cualquier cosa y como todo. Incluidos los momentos de dolor, duelo y sufrimiento. Incluidos los acontecimientos de gran violencia y maldad. Incluidos los momentos de aburrimiento, desesperación y confusión. Incluidos los momentos de egoísmo y separación.

El ser está siempre presente como aquello que está ocurriendo ahora.

Total y absoluta ordinariedad.

Pero ¿cómo podría la cultura espiritual imitar o representar la ordinariedad? No puede. Tiene que mostrar una visión muy estrecha (y poco frecuente) del ser: esa temperatura perfecta situada entre el calor abrasador y el frío glacial, donde la mano se siente relajada y confortable. Ese estado ideal de calma del sistema nervioso en el que la mente se siente abierta y relajada. Selecciona una estrecha franja de experiencias sensoriales y declara:

—Así es como se siente el ser.

Y entonces toda la cultura se orienta a reproducir ese tipo específico de experiencia, negando o evitando inadvertidamente todo aquello que no encaja en sus parámetros.

Así que, para responder a tu pregunta: «¿Cuál es la diferencia entre el Ser y la sensación de Ser?»

El Ser no es una sensación.

Es la base de toda sensación.

Es el «Yo soy» de «Estoy en paz».

Es el «Yo soy» de «Estoy sufriendo».

Es el «Yo soy» de «Estoy despierto».

Es el «Yo soy» de «Estoy perdido».

La paz y el sufrimiento son temperaturas de la existencia. No son la existencia misma.

Cambiar la temperatura no te acerca más a la verdad. No se trata de desarrollar un «termostato espiritual» perfectamente calibrado. La espiritualidad no es el arte de la regulación emocional o psicológica. Para eso existen la psicología y diversas modalidades terapéuticas. Esos campos se ocupan de mejorar la calidad de la experiencia humana.

La espiritualidad, en su sentido más profundo, se ocupa de la raíz misma de la experiencia humana. Y para descubrir esa raíz debemos abandonar nuestra fijación por mejorarla. Mientras sigamos obsesionados con la temperatura del agua, su humedad se nos escapará.

No se trata de crear condiciones ideales de emoción, equilibrio interior o comportamiento externo. Se trata de ver cómo aquello que es eterno, inmutable y siempre presente existe incluso cuando esas condiciones ideales no existen.

El verdadero sabio no es quien puede permanecer inmóvil, libre de conflictos e imperturbable. Sino quien puede percibir lo sagrado incluso en medio del movimiento, del conflicto y de los efectos adversos.

Porque cuanto más profundamente tomamos consciencia de este ser, más milagroso parece. Que nosotros seamos. Que este mundo sea. Que cualquier cosa que esté ocurriendo ahora mismo sea en absoluto. Ése es el misterio vertiginoso de todo ello.

Cuando el ser emerge al primer plano de la consciencia, los sentimientos, las sensaciones, los comportamientos, las ideas, los pensamientos sobre cómo nos perciben los demás o sobre lo que pensamos de nosotros mismos, todo ese acontecer se contempla como un velo sobre el océano. Diferentes versiones del mismo y único milagro.

Cuando el célebre místico cristiano del siglo XIII, Meister Eckhart, declaró:

«Le ruego a Dios que me libre de Dios.»

intuyó algo profundo acerca de la sacralidad del ser.

El Dios del que hablaba era la esencia, no simplemente la forma limitada.

No la idea de Dios.

No el sentimiento de Dios.

No la dicha de Dios, la paz de Dios o el amor de Dios.

Sino el Dios presente en TODA experiencia.

El único Ser.

Comprendió que conocer ese Ser requería un no-saber.

Un desmontaje de todas nuestras ideas, sentimientos, expectativas y comprensiones —personales y culturales— acerca de lo que es lo divino.

No para sucumbir al materialismo, pues eso sería simplemente otra forma de confusión: una que niega la temperatura del agua como ilusión sensorial, pero también su humedad.

Sino para aprender a ver con los ojos de Dios.

Para que ese «Dios», ese Ser único que está en la raíz de todo acontecimiento y de toda experiencia, pueda reconocerse a sí mismo en medio de cada forma.

En medio de lo ordinario.

En medio de cualquier cosa que suceda.

Tomado de https://shivsengupta.substack.com/p/the-eyes-of-god?utm_source=direct&r=3255ua&utm_campaign=post&utm_medium=email&triedRedirect=true