



Por Nic Higham | 25 de enero de 2025

El mensaje central de las tradiciones no-duales es, en esencia, profundamente sencillo: la resolución de toda búsqueda reside en el reconocimiento directo de nuestra verdadera naturaleza. Este reconocimiento no es algo que debamos adquirir, ni un nuevo estado que alcanzar, ni algo lejano u oculto, sino más bien la realidad inmediata y siempre presente de quiénes y qué somos ya.

Fíjate en este momento. Fíjate en cómo ya está plenamente aquí, sin ningún esfuerzo por tu parte. Antes de que pensemos, antes de que intentemos comprenderlo o definirlo, aquí está—expresándose sin esfuerzo, incondicionalmente presente. Este momento, esta vitalidad, es el fundamento mismo de toda experiencia. No es algo que tengamos que alcanzar o construir; es la esencia misma de la existencia.

Quizás hayas notado en tu propio camino el impulso de buscar algo—una paz más profunda, una verdad última, una libertad duradera. Nos sentimos atraídos por prácticas, enseñanzas y experiencias, imaginando que nos acercarán a lo que buscamos. Pero detente un momento y reflexiona: la realidad que anhelamos conocer ya debe de estar aquí, pues si no fuera así, ¿cómo podríamos encontrarla jamás? Lo que es real no puede estar ausente; es el fundamento sin fundamento del que surge toda búsqueda.

El descubrimiento de esta verdad no es un acontecimiento futuro. No hay ningún estado de «iluminación» que alcanzar, ni ninguna condición extraordinaria que mantener. Por eso tantas enseñanzas apuntan a la inmediatez del ahora, de la presencia, de «esto». El yo que hay que conocer no es un objeto oculto ni un secreto que descubrir; es el mismo yo que ya está escuchando estas palabras, ya está sintiendo, ya está experimentando. La búsqueda no termina con la adquisición de algo nuevo, sino con el profundo reconocimiento de que lo que hemos buscado nunca ha estado ausente.

Esta presencia, esta vitalidad, es infinitamente dinámica, cambia constantemente y, sin embargo, es absolutamente estable en su «aquí y ahora». Es el flujo inaprensible de la vida—su expresión se disuelve continuamente, pero esta esencia nunca se pierde. Sea lo que sea lo que surja, ya sea alegría o tristeza, claridad o confusión, todo surge dentro de esta infinita extensión del ser. Las apariencias cambian, pero la vitalidad del ser en sí nunca se ve afectada.

Entonces, ¿qué significa esclarecer nuestra verdadera naturaleza? No se trata de encontrar una respuesta o resolver un acertijo. Es ver directamente que cada momento, cada sensación, cada pensamiento, cada expresión de la experiencia está hecha de esta misma vida—esta totalidad indivisible, esta realidad innombrable que somos.

Siente profundamente la inmediatez de lo que está aquí y ahora. Observa el surgimiento y la disolución incesantes de las formas, mientras percibes la presencia inmutable en la que estas aparecen. Este reconocimiento no es algo que haya que lograr, sino una simple constatación de lo que siempre ha sido. La verdad radical de la no-dualidad es que no hay ningún lugar adonde ir, ni nada en lo que convertirse. Todo lo que queda es permanecer tal y como eres y saber que cada experiencia es una expresión de lo que eres, aquí y ahora, inseparable de la realidad infinita que está siempre presente, siempre resplandeciente.

Esta es la esencia del autoconocimiento: ver que somos, y siempre hemos sido, la luz misma de la realidad.

La esencia de lo que somos no es algo que se pueda adquirir

Vivimos con una sensación de separación, creyéndonos este cuerpo, esta mente o las historias que nos cuenta la mente. Pero todo eso no son más que ondas su-

perficiales sobre un océano infinito del ser. Nuestra verdadera naturaleza, la esencia de lo que somos, no es algo «ahí fuera» que haya que buscar o conseguir. Está aquí, en este mismo momento, como el resplandor de la vida misma. Sin embargo, al no verlo, superponemos capas de conceptos, creando una red de malentendidos que oscurece la simplicidad de lo que siempre está presente.

¿Qué hay aquí, más allá de las capas de interpretación? ¿Qué está presente antes de las narrativas sobre uno mismo y sobre el mundo? Si te detienes un momento y simplemente sientes lo que significa estar vivo, encontrarás algo extraordinario—una presencia que no se puede perder, que no se puede mermar. Es la vitalidad no-dual de este mismo instante, que se expresa sin esfuerzo, la misma vitalidad que se manifiesta en cada sensación, cada pensamiento, cada percepción.

Cuando no se reconoce esto, cuando seguimos identificándonos con formas pasajeras—ya sean pensamientos, emociones o circunstancias—nos vemos persiguiendo la plenitud donde no puede encontrarse. Ninguna comprensión conceptual, ninguna acumulación de conocimiento, puede resolver este error fundamental. La verdadera liberación no surge al intentar arreglar las apariencias de la vida, sino al ver más allá de la ilusión de la separación, descubriendo que todo ello—cada momento, cada experiencia—es una emanación de la misma realidad indivisible.

Por eso, el reconocimiento no es una cuestión de esfuerzo ni de logros. No hay nada que alcanzar, porque lo que buscamos ya es una realidad. Nosotros somos esa presencia. No está «ahí fuera» para ser alcanzada; está justo aquí, como el milagro inalcanzable e inagotable de este mismo instante.

Las ideas erróneas influyen en todo lo que percibimos. Si creemos que no somos más que esta historia efímera del «yo», entonces todo lo que nos encontramos parecerá reforzar esa sensación de limitación. Pero cuando miramos en profundidad, vemos que este «yo» no es más que otra apariencia, otra ola en el océano infinito de la vida. Ver esto con claridad es liberarse del sueño de la separación, despertar a la realidad ilimitada y sin fisuras que constituye la verdadera naturaleza de todas las cosas.

Por eso, te invito a que descanses en esta claridad, a que dejes de lado el esfuerzo habitual por definir, aferrarte o controlar. Simplemente siente la presencia de lo que está aquí, no como algo que haya que comprender, sino como la esencia radiante e indefinible del ser. Déjate llevar por la libertad de este momento, en el que no hay que añadir ni quitar nada. Esta es la verdad siempre presente de lo que uno es—sin esfuerzo, indestructible, infinito.

Nic Higham es terapeuta y coach no-dualista en Leicester, Reino Unido.

Fuente: [Nisargayoga.org](#) (1) | [Nisargayoga.org](#) (2)