



Tu presencia es la puerta hacia la paz

Por Kyra Spira | 17 de Mayo de 2026

En este artículo, comparto un sencillo proceso de tres pasos para guiar tu atención desde las garras del sufrimiento hacia la paz de tu verdadera naturaleza.

* * *

Recuerdo que una tarde soleada en California caminaba por la calle. El mundo exterior era radiante y luminoso: palmeras bordeaban calles bañadas por el sol, descapotables con la capota bajada llenos de jóvenes guapísimos y guapísimas con sus tablas de surf y sus esterillas de yoga. Estudiaba desarrollo humano y aprendizaje en Stanford, y mi vida parecía sacada de una postal.

Por dentro, mi mente era una pesadilla. En los días buenos, solo había una sutil sensación de carencia: esa tranquila sensación de que faltaba algo y de que te-

nía que encontrarlo. En los días malos, había un dolor emocional que, a veces, resultaba insoportable.

Lo intenté todo para encontrar alivio. Intenté adormecerme con alcohol y drogas. Intenté trabajar más; intenté trabajar menos. Intenté encontrar una relación; intenté dejarla. Probé con psicodélicos, sanación energética, todos los remedios que California tenía para ofrecer. Algunos me proporcionaron un alivio temporal. Pero ninguno llegó a la raíz. El sufrimiento se aliviaba, y luego volvía —con una máscara diferente, pero cargando con el mismo peso familiar.

Empecé a preocuparme por tener que vivir con este dolor el resto de mi vida. Pero no sentía que pudiera. Un día, me di cuenta:

«He agotado todas las opciones. Nada en este mundo puede darme paz».

Por pura desesperación, de repente me centré intensamente en la comprensión espiritual. Llevaba décadas siendo una buscadora ocasional: devoraba libros de [Eckhart Tolle](#), asistía a retiros de meditación, me uní a una comunidad sufí. Por el camino, había conocido a personas como Pema Chödrön y [Adyashanti](#). Podía percibir una paz inquebrantable en su interior—algo totalmente independiente de las circunstancias. Parecía casi de otro mundo. Sabía que era real. Necesitaba encontrarlo. De repente, mi espiritualidad ya no era un pasatiempo; era mi salvavidas. Se convirtió en una obsesión.

Dejé el mundo académico y emprendí mi búsqueda definitiva: esta vez, hacia el mundo de la no-dualidad. La *no-dualidad* es la comprensión de que solo hay una realidad: la presencia pura, cuya naturaleza es la paz. Esto me llevó a conversar con [Rupert Spira](#) y [Francis Lucille](#), quienes me ayudaron a dejar de buscar y a ver lo que la experiencia realmente revela. A continuación, compartiré lo que aprendí con la esperanza de que pueda ofrecerte lo que me ofreció a mí: un camino hacia la paz. (1)

Paso 1. Simplifica el sufrimiento

Aquella tarde en California, mientras caminaba por aquel mundo de postal con una pesadilla en la mente, ocurrió algo que se convertiría en el primer rayo de luz. Estaba en medio de un pensamiento—«Nunca encontraré la manera de salir de esto»—cuando eché un vistazo a una pegatina en el parachoques de un coche aparcado. Decía:

No creas todo lo que piensas.

Me detuve en seco. El agarre de mi atención se aflojó y el pensamiento desapareció, así sin más. Como una voluta de niebla al sol.

Lo que quedó fue más sencillo de lo que esperaba. Sentía cierta tensión en la mandíbula y una opresión en el pecho. Eso era todo. En ese momento, me di cuenta de que:

La experiencia del sufrimiento no es más que pensamientos y sensaciones corporales.

Piénsalo de esta manera. Con solo dos ingredientes—manzanas y azúcar—puedes preparar una variedad asombrosa de cosas: zumo, sidra, mermelada, sirope. Cada una tiene un aspecto y un sabor completamente diferentes, pero todas son simplemente una nueva combinación de los mismos dos ingredientes.

Del mismo modo, las variedades aparentemente infinitas del sufrimiento no son más que diferentes combinaciones de pensamientos y sensaciones corporales. La vergüenza es el pensamiento «Soy malo» y las sensaciones que lo acompañan. El miedo al fracaso es el pensamiento «Podría fracasar» y las sensaciones que lo acompañan. La sensación de carencia es el pensamiento «Me falta algo» y las sensaciones que lo acompañan. Diferentes mezclas de los mismos dos ingredientes.

En este primer paso, nos preguntamos:

«¿Cuál es el pensamiento central y las sensaciones corporales que lo acompañan?»

A continuación, simplemente nombramos el pensamiento y las sensaciones. Sé que puede parecer demasiado simple, o incluso que menosprecia lo difícil que puede resultar el sufrimiento. Pero, por favor, sígueme. No estamos nombrando el pensamiento y las sensaciones para rechazarlos. Los estamos trayendo a la luz de la conciencia, que es la luz del amor.

El sufrimiento puede parecer como estar bajo una cascada gigante, empapándonos sin remedio. Podríamos pensar: «Esto es tan complejo; nunca lo entenderé», o «¿Y si esto nunca termina?». Nombrar el pensamiento y las sensaciones es como dar un paso atrás hacia una cueva cálida y seca. Ahora estás mirando la cascada. Ya no estás dentro de ella. La cascada puede seguir fluyendo, pero ya

no te estás ahogando en ella. A veces, eso por sí solo basta para ofrecer algo de alivio.

Piensa en algo con lo que tu mente haya estado luchando y comprueba si puedes reducirlo a un único pensamiento central. El sufrimiento suele llegar como una avalancha de pensamientos, todos irrumpiendo a la vez. Pero si simplemente los observas, notarás que la mayoría dicen lo mismo. ¿Cuál es ese pensamiento central que subyace? Puede haber varias formas de expresarlo. Encuentra la que se ajuste a tu experiencia y ponle un nombre claro, sin ningún juicio ni análisis.

Ahora dirige tu atención al cuerpo. ¿Qué sientes realmente, más allá del pensamiento?

Al principio, la mente podría ofrecer una etiqueta como «culpa», «miedo» o «vergüenza». Date cuenta de que estos son nombres para la experiencia, no la experiencia en sí misma. Quita la etiqueta «culpa» y observa qué hay realmente ahí. Pregúntate: «Cuando experimento “culpa”, ¿cuáles son las sensaciones reales? ¿Dónde aparecen y cómo se sienten?».

Las sensaciones corporales son simplemente lo que sentimos en nuestro cuerpo desde dentro. A veces son neutras, como el hormigueo en las manos o el peso de las piernas sobre una silla. Otras veces, pueden parecer desagradables, como la tensión en la mandíbula, la opresión en el pecho o la pesadez en el estómago. Pueden ser intensas, como una orquesta a todo volumen, o sutiles, como el sonido de una flauta lejana.

Acepta lo que hayas encontrado con la misma amabilidad con la que tratarías a un amigo que sufre. Mientras lo haces, exploraremos tu esencia—tu portal secreto e interior hacia la paz.

Paso 2. Reconoce tu esencia

Cuando el miedo nos oprime el pecho o el fuego de la ira nos quema la mandíbula, es fácil pensar que esas emociones son «yo» o «mías». Estudiar el desarrollo humano me enseñó algo sorprendente: nuestros pensamientos y sentimientos, que parecen personales, no lo son, en realidad.

El miedo, la vergüenza, la ira—estas emociones primordiales no son exclusivas de nosotros. Las compartimos con otras especies. Son emociones ancestrales, di-

señadas para proteger a nuestro cuerpo del peligro. Estas energías primitivas se originaron mucho antes de que ninguno de nosotros fuera concebido. No hay nada personal en ellas.

Pero los seres humanos hacemos algo único. Interpretamos esas emociones ancestrales como si significaran algo sobre nosotros mismos. Compara esto con una cebra. Cuando una cebra ve a un león, se activa su respuesta de «lucha o huida». Su corazón comienza a latir con fuerza, su respiración se acelera y sus músculos se tensan para prepararse para huir. Pero la cebra no llama a esa experiencia «miedo», ni piensa: «Soy un fracaso; debería haberlo sabido».

Nosotros experimentamos la misma respuesta de «lucha o huida», y luego hacemos algo que la cebra no puede hacer: interpretamos la experiencia como algo que se refiere a nosotros. Nuestra mente teje una historia en torno a la sensación y la entrelaza con nuestro sentido del yo.

«Soy un fracaso».

«No soy suficiente».

«Me falta algo».

También podemos imaginar situaciones que no están ocurriendo en ese momento y reaccionar como si lo estuvieran (2). Podemos reproducir una y otra vez escenas con leones metafóricos a lo largo del día.

«¿Y si se enfada?»

«¿Y si ella nunca se disculpa?»

«¿Y si cometo un error?»

Nuestro corazón comienza a latir con fuerza, nuestra respiración se acelera y nuestros músculos se tensan para prepararnos para huir. ¡Pero no hay ningún león!

Entonces, un día, mientras reflexionaba sobre todo esto, una pregunta surgió en mi mente:

Este miedo, esta vergüenza, esta ira—¿y si nada de esto fuera siquiera mío? ¿Y si no me pertenece? Y todos estos pensamientos acelerados—¿y si ni siquiera se refieren a mí, aunque utilicen la palabra «yo»?

Me quedé reflexionando sobre eso durante mucho tiempo.

Los pensamientos más inquietantes eran los que supuestamente se referían a mí, a este «yo» al que «le faltaba algo». Pero, ¿y si eso no fuera más que una historia envuelta en una sensación?

Nunca me había parado a pensar: «Si no soy estos pensamientos y sentimientos, ¿entonces qué soy? ¿Cuál es mi esencia? ¿Puede mi esencia “carecer de algo” o “no ser suficiente” alguna vez?». Esta pregunta —¿*qué soy?*— se convirtió en la semilla de una indagación que floreció en paz.

Para explorar esto en tu propia experiencia, pregúntate:

«¿Soy el pensamiento o la conciencia que lo conoce?».

Nunca te confundirías con un árbol. Cuando ves un árbol, no piensas: «Soy alto y marrón, con ramas largas y muchas hojas». ¿Por qué no te confundes con un árbol? Simplemente lo sabes: tú eres el *sujeto* que conoce el árbol, y el árbol es el *objeto* de tu experiencia.

Un pensamiento es como un árbol. No es un objeto físico; es sutil. Pero se aplica el mismo principio básico. Al igual que el árbol, el pensamiento se te presenta y tú eres consciente de él. El pensamiento no está siempre presente en tu experiencia, pero tú sí. Estás presente y eres consciente antes de que surja el pensamiento, durante su breve vida y después de que se desvanezca.

Cuando los pensamientos están presentes, cambian constantemente. Y desaparecen por completo en el estado de sueño profundo.

Si no te confundes con un árbol, ¿por qué confundirte con un pensamiento? Tú eres el sujeto que conoce—la conciencia misma—no el pensamiento que es conocido.

A medida que exploramos esto, reconocemos: «No soy el pensamiento del sufrimiento; soy la conciencia que lo conoce».

No me refiero a una conciencia especial y mística que solo pertenece a los sabios. Me refiero a tu conciencia ordinaria y cotidiana—la que conoce tu experiencia en este preciso instante. La *conciencia* se refiere simplemente a «aquello que conoce». Es a lo que, en última instancia, nos referimos cuando decimos «yo». (3)

Podemos plantearnos la misma pregunta sobre nuestras sensaciones corporales:

«¿Soy las sensaciones corporales o la conciencia que las percibe?»

Todo lo que hemos descubierto sobre el pensamiento es igualmente cierto en el caso de la sensación. La sensación aparece, dura un tiempo y se desvanece. No está siempre presente en tu experiencia, pero tú sí lo estás. Estás presente y eres consciente antes de que surja la sensación, durante su vida útil y después de que se desvanezca.

Cuando la sensación está presente, cambia constantemente. Y desaparece por completo en el estado de sueño profundo.

No estás limitado a la sensación. Eres el espacio abierto y vacío de la conciencia en el que esta aparece, se transforma y desaparece.

Finalmente, llegamos a esto: «No soy ni el pensamiento ni la sensación de sufrimiento. Soy la conciencia que los conoce. Soy la conciencia misma».

Ahora llegamos a la parte más esencial: explorar si tu esencia—la presencia pura—está sufriendo o en paz.

Paso 3. Saborea tu libertad

En este tercer y último paso, nos preguntamos:

«¿Está mi esencia turbada o perturbada? ¿Sufre la conciencia en sí misma?»

Para responder a esta pregunta, debemos explorar la conciencia misma. Pero la experiencia de la conciencia no se parece a ninguna otra experiencia. La conciencia es el sujeto de la experiencia, no un objeto. Como tal, no tiene forma—ni contorno, ni tamaño, ni color.

El gran sabio indio [Ramana Maharshi](#) comparó la conciencia con una pantalla de cine. La pantalla es el fondo claro y transparente sobre el que las imágenes aparecen y desaparecen. Del mismo modo, la conciencia es el fondo claro y transparente sobre el que nuestras experiencias aparecen y desaparecen. Todos

los pensamientos, sensaciones corporales y percepciones sensoriales aparecen y desaparecen—como escenas de una película—en la pantalla clara de la conciencia. Como dijo Ramana Maharshi:

Hay escenas que flotan en la pantalla durante una proyección de cine. El fuego parece reducir edificios a cenizas. El agua parece hundir barcos. Pero la pantalla en la que se proyectan las imágenes permanece intacta y seca. (4)

Nada de lo que aparece en la película puede dañar la pantalla en la que se proyecta. Del mismo modo, nada de lo que aparece en tu experiencia—ningún pensamiento, sensación o percepción sensorial—puede dañar la presencia clara y luminosa en la que aparece. En palabras de Rupert Spira:

Así como una pantalla nunca se ve perturbada por el drama de una película, el conocimiento puro, el ser consciente o la conciencia misma nunca se ven perturbados por la experiencia y, por lo tanto, son intrínsecamente imperturbables o pacíficos. (5)

La paz no se encuentra en la película; es la transparencia de la pantalla. Del mismo modo, no podemos encontrar la paz en nuestros pensamientos, sentimientos y circunstancias vitales en constante cambio. Solo podemos saborearla en la transparencia de nuestro ser, la presencia pura.

Tómate un momento para fijarte en la pantalla en la que aparecen estas mismas palabras. Quizás surja un pensamiento de sufrimiento:

«Me falta algo».

Las palabras reclaman tu atención. Si te concentras en ellas, podrías pasar por alto la pantalla. Pero cuando suavizas tu mirada, te fijas en la pantalla clara y transparente en la que aparecen.

Del mismo modo, el pensamiento de sufrimiento reclama tu atención. Si te concentras en el pensamiento, podrías pasar por alto temporalmente la paz de tu verdadera naturaleza. Al igual que la atención puede quedar absorta en el drama de una película, puede quedar absorta en el drama de un pensamiento. Cuando esto ocurre, puede parecer como si tú fueras el sufrimiento.

Cuando suavizas tu atención, te das cuenta de la presencia clara y transparente que conoce el pensamiento. Reconoces: «No estoy perdido/a *en* el sufrimiento; soy la conciencia clara y transparente que lo *conoce*».

¿Podrían las palabras de esta pantalla dañar alguna vez a esta pantalla?

Por supuesto que no.

Podría llenar esta página con las palabras más oscuras que mi mente sea capaz de concebir, y nunca llegarían a tocar la pantalla. La pantalla seguiría tal y como está: vacía, transparente. Del mismo modo, ningún pensamiento—por muy inquietante que sea—puede perturbar jamás la conciencia. Tú sigues siendo tal y como eres: la luz del conocer claro. Por lo tanto, tu naturaleza es la paz.

Ahora piensa en las sensaciones corporales. Imaginémoslas como garabatos en esta misma página. ¿Podría algún garabato, por oscuro que fuera, dañar la pantalla en la que aparece?

Por supuesto que no.

Del mismo modo, ninguna sensación puede tocar tu esencia, el espacio de la presencia pura. Eres inherentemente libre.

Al considerar las sensaciones corporales, puede resultar útil pensar en la presencia como un espacio abierto y vacío. Si alguien entrara en una habitación y tocara una trompeta, ¿dañaría eso el espacio físico de la habitación? Es simplemente sonido—vibraciones que se desplazan por el aire. Del mismo modo, las sensaciones son simplemente vibraciones que se desplazan a través de ti, el espacio de la presencia pura. Pueden parecer desagradables o intensas, pero no pueden afectar a lo que eres en esencia.

Al final, no necesitamos dejar de pensar ni cambiar nuestras sensaciones. Solo necesitamos reconocer la paz que ya está aquí, brillando como la luz del puro conocer.

Puede que nos parezca que hemos estado en un viaje. Empezamos nombrando el pensamiento y las sensaciones que componen el sufrimiento. Luego nos preguntamos: «¿Soy el pensamiento o la sensación, o la conciencia que los conoce?». Finalmente, exploramos nuestra esencia—la conciencia pura—y reconocimos que es intrínsecamente pacífica y libre.

No llegamos a un nuevo destino. Nuestra atención simplemente volvió a su fuente: la presencia pura, el reino de los cielos dentro de nosotros.

Notas:

1. Todo lo que comparto se basa en mi experiencia. No pretende ser «la única forma válida», ni sustituir a la atención clínica tradicional (por ejemplo, la terapia o la medicina).
2. Robert Sapolsky describe esto en su influyente libro sobre el estrés y la capacidad de afrontamiento, *Why Zebras Don't Get Ulcers*.
3. Conciencia (*awareness*) es sinónimo de consciencia (*consciousness*), de la presencia o del sujeto de la experiencia. Se refiere a la simple experiencia de ser consciente, tal y como la describe Rupert Spira.
4. Registrado en *Conversaciones con Sri Ramana Maharshi*, recopilado por Munagala Venkataramaiah, Conversación 55.
5. *La naturaleza de la conciencia: Ensayos sobre la unidad de la mente y la materia*, p. 15

Fuente: [Substack.com](https://substack.com)
