



¡ Relájate !

Sé tú mismo/a

Recibí un correo electrónico de alguien que intentaba conciliar mi [última publicación sobre si «yo soy mi cuerpo» o no](#), con otra publicación que parecía sugerir una perspectiva opuesta a la mía. La persona estaba confundida y dijo que estaba «intentando comprender lo que parece ser conocido como filosofía espiritual oriental». Esta es una versión editada de mi respuesta:

En mi experiencia, la mente puede obsesionarse fácilmente intentando conciliar diferentes mapas o formulaciones aparentemente contradictorias, tratando de averiguar cuál es correcta o cuál ofrece el mejor camino hacia un despertar futuro imaginario.

¿Es posible simplemente darse cuenta de esta obsesión cuando se produce? ¿Puedes sentir la tensión en el cuerpo, la desesperación, el esfuerzo por «entenderlo» finalmente? Simplemente observa esto mientras ocurre, sé consciente de todo este movimiento en el cuerpo-mente, siéntelo, observa cómo funciona.

Es un hábito muy seductor. Promete que si piensas en ello un poco más, o consultas a otro maestro o libro, entonces, finalmente, obtendrás lo que buscas, la niebla se disipará. ¡Por fin llegarás! Pero, como todas las adicciones, es una falsa promesa.

¿Te das cuenta de que este movimiento habitual se centra en un «yo» que supuestamente no tiene muy claro todo esto, que aún no ha llegado «allí»—un yo deficiente? ¿Y no se trata acaso de luchar por alcanzar un momento futuro de claridad, quizá algún avance definitivo, tras el cual finalmente «lo entenderás» y podrás relajarte y simplemente ser como eres? Es como esforzarse por alcanzar un orgasmo que nunca llega.

¿Y si dejaras de posponer ese relajarte tan deseado y simplemente fueras tal y como eres? ¿Y si simplemente estuvieras presente y vivo, aquí y ahora? Simplemente siendo este presente que experimentas, tal y como es. Esto siempre es así, sin esfuerzo, por lo que es totalmente sencillo. No puedes equivocarte. Y si la mente empieza a intentar averiguar exactamente qué es esto, o qué eres tú, o qué *debes* hacer para «conseguir» algo o tener alguna experiencia especial, simplemente observa ese viejo hábito y déjalo ir. Simplemente sé tal y como eres.

Ahora mismo, en este momento, ¿es posible renunciar a «intentar comprender lo que parece ser conocido como filosofía espiritual oriental»? Simplemente existe este momento sin fondo, esta presencia consciente, esta experiencia presente. Date cuenta de que esto es así. No importa cómo se llame o cómo se describa, ni tampoco las ideas sobre dónde colocar tu atención o tu identidad, sino que simplemente deja que tu atención se mueva como quiera moverse. Relá-

jate. Disfruta de los sonidos, los colores y las texturas de este momento. En lugar de intentar verlo o «entenderlo», simplemente sé la conciencia que naturalmente siempre has sido. Disfruta simplemente de estar vivo.

Y si debemos adentrarnos en el mundo de los mapas conceptuales, te recuerdo que la «filosofía espiritual oriental» contiene muchas variaciones, diferentes mapas, diferentes métodos, diferentes puntos de vista. Uno puede pasar toda una vida evitando la simplicidad del aquí y ahora, perdido en el intento de ordenar y conciliar estos diferentes mapas, comparándolos y contrastándolos, tratando de averiguar cuál es el más verdadero, el mejor, el más iluminado, el más eficaz, el más preciso, el más avanzado o el más lo que sea—para que puedas dedicarte por completo a ello y tal vez, algún día, llegar al lugar en el que siempre has estado, donde por fin puedas relajarte y simplemente ser.

¿Por qué posponerlo? ¿Por qué pasar todo tu viaje en París en la habitación del hotel comparando los diferentes mapas de la ciudad, tratando de encontrar el mejor y leyendo descripciones de la ciudad en los folletos turísticos? ¿Por qué no salir simplemente a la ciudad? Explora. Disfruta. *Este mismo momento, ahora mismo, es todo lo que realmente existe.* El resto es fantasía. Y la verdad es que nadie sabe qué es esto ni por qué está aquí. Y resulta que no necesitamos saberlo.

Las diferentes expresiones señalan diferentes aspectos de esta realidad viva, diferentes formas de verla y experimentarla. No hay una única forma correcta. Cada enfoque o formulación puede ser útil en el momento adecuado, y todos ellos están sujetos a interpretaciones erróneas y consecuencias no deseadas. No hay una forma perfecta, ni una expresión perfecta, ni un maestro perfecto—excepto en el sentido de que todo es perfectamente lo que es.

Un enfoque (que se encuentra en el Advaita y en otros lugares) hace hincapié en reconocer que eres una conciencia abierta, libre e ilimitada, el espacio en el que todo lo perceptible y concebible aparece y desaparece. No eres ese pequeño personaje separado con una historia de vida supuestamente encapsulada dentro del cuerpo. Sea lo que sea lo que se pueda percibir o imaginar, tú no eres eso. Eres la conciencia que lo contempla todo, el Sujeto Último, el ojo (yo) que nunca puede verse a sí mismo, la Consciencia Única detrás de todas las máscaras. No estás atado ni limitado.

Y, sin embargo, solo existe el Ser. Todo lo que aparece se reconoce como nada más que Consciencia formándose y deshaciéndose, como en un sueño. Como dijo el gran sabio Advaita [Sri Nisargadatta Maharaj](#): «*El amor dice: “Yo soy todo”. La sabiduría dice: “Yo soy nada”. Entre ambos fluye mi vida.*»

Es liberador darse cuenta de que el personaje que uno cree ser es una especie de imagen mental, un conjunto de historias y recuerdos. Y es liberador descubrir que, cuando prestas atención a tu *experiencia* real en este momento de lo que eres más fundamentalmente, sin referirte al pensamiento o la memoria, encuentras simplemente una presencia abierta, consciente y sin límites que se manifiesta como todo.

Es importante destacar que *esto siempre es así*—no puedes dejar de ser esta presencia consciente. Puede que no la hayas notado antes—ya que es tan obvia que es fácil pasarla por alto—e incluso después de reconocerla inicialmente, la consciencia tiende a volver a identificarse con el pequeño yo e imaginarse separada de esta consciencia ilimitada, que entonces concibe como un objeto sutil que «yo» (el yo separado) necesito alcanzar o recuperar de alguna manera.

No es raro que las personas se queden atascadas durante un tiempo *tratando* de identificar al «yo» fantasma con la consciencia y no con el cuerpo-mente o el personaje de la historia, tratando de *sentir* que «yo» (el pequeño yo) soy la pantalla y no la película. Este sutil esfuerzo reencarna y reafirma sin cesar la historia ilusoria de la separación y la deficiencia, y da lugar a la creencia de que «yo» (como el pequeño yo) estoy alternativamente «consiguiéndolo» y luego «perdiéndolo», siempre con la esperanza de «llegar allí» algún día de forma permanente.

Pero cualquier «allí» es siempre una fantasía—solo existe el Aquí-Ahora. El «yo» que intenta llegar a algún sitio es un espejismo, y ninguna *experiencia* es permanente. La consciencia ilimitada está siempre presente, permitiendo que todo sea como es, ya sea una experiencia contraída o expandida. La consciencia no es un objeto que se pueda ver o agarrar. Siempre está plenamente presente aquí y ahora. Como el espacio, está en todas partes. No hay necesidad de «alcanzarla». «Tú» (el pequeño yo imaginario) *no puedes* alcanzarla. «Tú» estás apareciendo en ella, y es lo que eres más fundamentalmente. *No puedes* dejar de ser lo que eres, excepto en la imaginación. Todo lo que hay que hacer es ver a través de los pensamientos y las historias que crean el espejismo de la separación y la carencia.

En un enfoque relacionado pero algo diferente (que se encuentra en el zen, el taoísmo y otros lugares), todo se considera vacío de existencia separada, independiente y persistente. La forma es vacío, y el vacío es forma, por lo que no hay un «vacío» separado que contenga todas las formas, como un espejo sin reflejos o una pantalla de cine sin películas. Más bien, es como las olas y el océano—no hay separación. Hay diversidad, pero no separación. No es uno, no es dos. Simplemente hay una experiencia presente, que no tiene centro, no tiene límites, no tiene fisuras, es infinitamente diversa, inaprensible, irresoluble, una *nada* consciente de sí misma que aparece como *todo*, incluyendo la

sensación intermitente de ser una persona con cuerpo y mente en el juego de la vida. No tienes que dejar de ser una ola para reconocerte como el océano, y cada ola contiene todo el océano.

En resumen, hay muchas formas diferentes de formular esta realidad viva e inaprensible. Muchas formas diferentes de ayudar a las personas a ver más allá de sus historias, creencias e ideas falsas de limitación, e invitarlas a descubrir directamente la ausencia de separación, la plenitud del ser, la evanescencia de la experiencia y la vitalidad del momento presente.

Diferentes enfoques para diferentes personas o para diferentes momentos. En un momento necesitas el Zen. Al momento siguiente necesitas el Advaita. Entonces, tal vez, de repente te sientes atraído por los místicos cristianos o los sufíes. O tal vez te sientes impulsado a tirar todo por la ventana y empezar de cero, sin saber nada, sin creer en nada. Cada posibilidad tiene algo único que ofrecer.

En un momento (o una semana, o un año, o una década), un maestro (o camino, o expresión) resuena, y en otro momento (o semana, o año, o década), un maestro (o camino, o expresión) muy diferente resuena. Deja de intentar conciliarlos o averiguar cuál es el correcto y, en su lugar, simplemente ve al corazón de lo que te está indicando el que resuena en este momento. Ahí es donde está la esencia. No en la filosofía. No en el mapa.

No te pierdas en los mapas. Vuelve a la experiencia directa e inmediata, aquí y ahora. Sintoniza con el corazón, con la vitalidad. Explora. Disfruta. Deja que esta experiencia directa, esta presencia viva, actúe sobre ti, te informe, te mueva, se te revele. En lugar de intentar hacerlo tú, reconoce que es ella la que te está haciendo a ti. En realidad, no es otra cosa que tú mismo. Y tiene muchos sabores y dimensiones diferentes por descubrir. Es siempre nueva, fresca, siempre renovándose y desarrollándose. No hay necesidad de entenderlo todo, de precisarlo todo o de conciliar todos los mapas aparentemente contradictorios. Simplemente sé lo que no puedes dejar de ser, este instante infinito aquí y ahora, que está en constante cambio y siempre presente.

¡Relájate! Sé tú mismo/a. Disfruta del baile.

Con amor para todos...

Crédito: la foto mía en mi sillón fue tomada por mi amiga y vecina Diana O'Farrell, una fotógrafa con mucho talento, que la tomó durante una visita reciente.

(Traducción de Tina Villar)

Fuente: Joan Tollifson. [Right Now, Just As It Is \(substack.com\)](#)

© 2012 - 2025 Nodualidad.info