

Olvidarlo todo

La libertad de una mente vacía

JOAN TOLLIFSON

5 DE AGOSTO DE 2026



Decimos: “[Buda] alcanzó la iluminación”, pero tal vez sería mejor decir: “¡Lo olvidó todo por completo!”.

– Shunryu Suzuki

Hay tantas palabras que apuntan a este “olvidarlo todo” o mente vacía: soltar, relajarse, abrirse, rendirse; silencio, quietud, presencia, no saber; ser solo este momento, simplemente ser.

Shunryu Suzuki hablaba a menudo de la mente de principiante, la mente que animaba a cultivar a sus alumnos zen. «Si tu mente está vacía», decía, «siempre está preparada para cualquier cosa; está abierta a todo. En la mente de principiante hay muchas posibilidades, pero en la del experto hay pocas... Cuando no pensamos en el logro, ni en nosotros mismos, somos verdaderos principiantes. Entonces sí que podemos aprender de verdad».

Por supuesto, no hablamos de olvidarlo todo, ni de intentar mantener la mente completamente libre de pensamientos. Se trata del aquí y ahora, de este momento, de abrirse, soltar, no aferrarse a nada. Si surgen pensamientos, dejarlos ir.

Esta relajación y olvido de todo, esta mente de principiante es tan fácil, tan totalmente sin esfuerzo, y sin embargo puede parecer tan difícil para nosotros los humanos con nuestras mentes complejas. Nos vemos arrastrados a pensar una y otra vez, y por supuesto, el pensamiento tiene su lugar, pero tendemos a ser pensadores compulsivos. Intentamos *pensar* hasta alcanzar una iluminación imaginaria. Intentamos descifrar las preguntas interminables que la mente pensante crea mediante más pensamiento: *¿Tenemos libre albedrío? ¿Qué nos sucede cuando morimos? ¿Es la base fundamental la consciencia o la materia? ¿Qué fue primero, la gallina o el huevo? ¿Cuál es el significado o propósito de la vida? ¿Qué debemos hacer?* Pensamos y pensamos y pensamos. Escuchamos a supuestas autoridades y oímos respuestas contradictorias a estas preguntas y nos confundimos cada vez más. Intentamos pensar hasta salir de esta confusión.

En algún momento, oímos que pensar es un problema, así que intentamos no pensar. Y luego oímos que intentarlo es el problema. Así que intentamos no intentarlo, y nos enredamos cada vez más, atrapados en lo que *parece* ser un problema muy real. Pero ¿cuán real es? ¿Y cuán real es quien parece tener este problema, quien parece necesitar desesperadamente una solución, un avance, una liberación, un despertar?

¿Se puede encontrar realmente a este “yo”?

Se dice que el yo es como un puño cerrado con fuerza. Si abres la mano, no hay nada. Apretar requiere esfuerzo; abrir es fácil.

Siente la amplitud, la apertura de esta presencia consciente que siempre está aquí y ahora. ¿Es posible, por un instante, soltarlo todo, relajar la tensión? Quizás descubramos que el aparente «yo» y sus aparentes problemas pueden desvanecerse por completo.

Y entonces, cuando la mente-cuerpo-puño se contrae de nuevo, como probablemente sucederá, podemos notar cómo ocurre esto: qué pensamientos se están creyendo, qué está sucediendo en el cuerpo. ¿Estamos respirando? ¿Podemos desviar la atención de los pensamientos a las sensaciones, sintiendo las sensaciones? Profundizando en las sensaciones con atención abierta, ¿qué encontramos? ¿Son sólidas? ¿Permanecen iguales? ¿Hay algo sustancial allí? ¿Qué hay en su esencia misma? ¿Y podemos notar la amplitud, la apertura de esta presencia consciente que somos? ¿Tiene un límite o un borde? ¿Son los pensamientos y las sensaciones *algo distinto* de esta presencia consciente, o es un acontecimiento único, indiviso y sin fisuras? ¿Somos el personaje de la historia, encapsulado dentro del cuerpo, nunca lo suficientemente bueno, aparentemente necesitando un gran despertar o deshacerse de alguna tendencia neurótica para finalmente estar bien? ¿O es ese personaje una especie de espejismo que viene y va?

Esto no se trata de metafísica ni de filosofía. Se trata de nuestra experiencia directa y real aquí y ahora. Se trata de ESTO que ninguna palabra ni concepto puede jamás capturar o definir. Las palabras solo pueden señalar. Al final de su larga búsqueda espiritual, Buda finalmente se sentó y lo olvidó todo. El sabio del siglo XX, Papaji, siempre decía: «Detente. Guarda silencio». Ramana Maharshi se sentó en silencio. Nisragadatta fumaba y a veces gritaba, pero siempre señalaba el mismo lugar sin lugar, la misma quietud en el centro de la tormenta. Mi maestra Toni Packer solía decir: «Detente. Mira. Escucha». John Butler, un místico contemporáneo y antiguo agricultor orgánico, dice: «Si algo parece complicado, ten cuidado. La verdad es muy, muy simple».

El camino no dual sin camino no se trata de alcanzar algo que no está ya aquí. Se trata de prestar atención plena al aquí y ahora, de explorar la *naturalezTa* de esta realidad viva, de ver más allá de todas las maneras en que pasamos por alto lo más simple y obvio, y nos enredamos en ideas y confusiones conceptuales. Y se trata de abrirse, una y otra vez, AHORA, al silencio, la quietud, la presencia, la vitalidad que reside en el corazón del ser.

Tomado de <https://joantollifson.substack.com/p/forgetting-everything-d8a>