



Tratado sobre el ser liberado

La no-dualidad del conocedor y lo conocido

Por José Lara Ruiz, 12 de diciembre de 2025

Tabla de contenidos

Prólogo - El Silencio como Origen del Texto

Capítulo I – El Ser Perfecto y la Ausencia de Atributos

1. El Ser como realidad autosuficiente
2. La inexistencia intrínseca de cualidades
3. El surgimiento ilusorio de la mente
4. El brillo del Ser sin relación ni opuesto

Capítulo II – La Disolución del Conocedor y lo Conocido

1. La raíz de la dualidad: el acto de conocer
2. Cuando no hay actividad mental: ¿quién conoce?
3. El espejismo del objeto y el sujeto
4. Vacuidad o plenitud: la paradoja aparente

Capítulo III – Perceptor y Percibido: La Única Presencia

1. Los sentidos como movimientos dentro de la Consciencia
2. La percepción sin perceptor
3. La transparencia del mundo: aparecer sin ser
4. El centro que nunca existió

Capítulo IV – El Hacedor y lo Hecho: Desactivación del Yo Operante

1. Acción sin actor
2. La función automática del cuerpo-mente
3. La caída de la responsabilidad personal como identidad
4. Libertad más allá de la acción

Capítulo V – Yo y los Otros: El Fin de la Separación

1. El nacimiento del «otro» en la imaginación
2. La unidad como único hecho
3. Relaciones sin alguien que se relacione
4. Compasión sin dualidad

Capítulo VI – Yo y el Mundo: La Gran Proyección

1. El mundo como experiencia, no como entidad
2. La desaparición del espacio y del tiempo en el Ser
3. Mundo sin mundo: aparición espontánea
4. La quietud que lo sostiene todo

Capítulo VII – Yo y mi Cuerpo: El Organismo Transparente

1. El cuerpo como fenómeno percibido
2. La ilusión de propiedad: «mi» cuerpo
3. Sensaciones sin dueño
4. Vida sin identificación

Capítulo VIII – Yo y mi Psique: La Fantasía Interior

1. Pensamientos como eventos sin pensador
2. El teatro del yo psicológico
3. Emociones sin sujeto emocional
4. El colapso del narrador interno

Capítulo IX – Más Allá de la Indagación: El Ser que Siempre Ha Sido

1. Nada que alcanzar, nada que perder
2. El reconocimiento del estado natural
3. El fin de la búsqueda espiritual
4. La simplicidad suprema

Epílogo – El Silencio como Única Verdad

Prólogo

El Silencio como Origen del Texto

Este tratado nace de un lugar donde nada se mueve, donde no hay pensamiento que iniciar ni palabra que sostener. Surge, paradójicamente, desde un silencio que no conoce autor, desde una claridad que no requiere esfuerzo. Lo que aquí se expresa no es doctrina, ni creencia, ni filosofía; es apenas un intento de apuntar hacia aquello que ya eres, antes de que aparezca cualquier idea de ti mismo.

La indagación sobre el Ser no puede ser comprendida por la mente, porque la mente es precisamente el fenómeno que se disuelve cuando el Ser se reconoce a sí mismo. Sin embargo, mientras la mente continúa apareciendo, puede servir como una herramienta provisional, una especie de reflejo en movimiento que señala lo inmóvil. Las palabras en este libro son de ese tipo: reflejos que no pretenden contener la luz, sino indicar su presencia.

Cuando se dice: «*En mi Ser perfecto nada existe*», surge la intuición de una verdad profunda: la realidad última es sin forma, sin dualidad, sin separación. Esta intuición no destruye el mundo, pero revela su naturaleza ilusoria; no niega la experiencia, pero muestra su raíz en la Consciencia misma. Todo aquello que consideramos opuestos —conocedor y conocido, percepto y percibido, hacedor y hecho— aparece únicamente cuando la actividad mental divide lo indivisible.

Este tratado explora esa división aparente, no para establecer teorías, sino para desactivar la suposición básica que sostiene la ilusión del yo. No se propone convencer, sino recordar. No busca describir la verdad, sino despejar lo que impide verla.

Aquí, cada capítulo es un regreso al mismo punto: la evidencia inmediata del Ser, libre de atributos, ilimitado, siempre presente. Si algo de lo expresado resonara en tu interior, que no sea por su lógica, sino porque señala hacia un reconocimiento directo y silencioso. El verdadero propósito de estas páginas no es impartir conocimiento, sino apuntar hacia el fin del conocedor.

Todo texto místico es, en el fondo, un gesto: un intento de señalar lo que no puede ser dicho. Cuando el gesto se entiende, ya no hace falta la mano que señala. Lo que queda es solo el Ser, sin lector, sin escritor, sin mundo. Un silencio que no es ausencia, sino plenitud sin forma.

Este prólogo, como el resto del tratado, se ofrece para desvanecerse. Lo único que no puede desvanecerse es aquello que eres.

Capítulo I – El Ser Perfecto y la Ausencia de Atributos

1. El Ser como realidad autosuficiente

Antes de toda experiencia, antes de todo pensamiento, antes incluso de la sensación de existir como un «yo», hay un trasfondo silencioso que no cambia. Ese trasfondo es el Ser. No es algo que se pueda encontrar como se encuentra un objeto, porque no es un objeto; tampoco puede ser conceptualizado, porque todo concepto aparece dentro de Él. El Ser es lo que permanece cuando todo lo demás fluctúa. Es la base no reconocida de cada instante de la experiencia, aquello que no necesita ser sostenido por nada porque es autosuficiente, completo en sí mismo.

La mente busca definirlo, pero cualquier intento de hacerlo lo convierte en algo distinto de lo que es. No es energía, no es luz, no es vacío, aunque todas estas palabras intenten rozarlo. No es «algo», pero tampoco es «nada». Es la realidad que subyace tanto a la presencia como a la ausencia, lo que permite que el aparecer y desaparecer de todo sea posible.

2. La inexistencia intrínseca de cualidades

Decir que el Ser es perfecto no implica una perfección comparativa, no lo convierte en un ideal frente a imperfecciones. Su perfección radica en la ausencia total de atributos. No puede ser concebido como «grande» o «pequeño», «bueno» o «malo», «pleno» o «vacío». Cualquier cualidad pertenece únicamente al mundo de la percepción, que es relativo y transitorio.

Cuando se afirma que «en mi Ser perfecto nada existe», no se está hablando de una negación literal, sino de la constatación de que en el nivel más profundo no hay cosas separadas, no hay entidades con límites. El Ser no posee características porque las características existen sólo cuando hay multiplicidad, y en el Ser no hay dos.

El Ser, por tanto, no es algo que se pueda mejorar o disminuir. No cambia, no evoluciona, no se deteriora. No tiene historia. Todo cambio pertenece únicamente a la apariencia, a la superficie de la experiencia. En lo profundo, el Ser permanece igual.

3. El surgimiento ilusorio de la mente

La mente aparece como una función dentro de la Consciencia, como un movi-

miento tan natural como las olas en el mar. No tiene entidad propia, aunque parezca tenerla cuando uno se identifica con sus contenidos. La mente no puede existir sin el Ser, pero el Ser puede y de hecho existe sin la mente.

El surgimiento del pensamiento crea la sensación de un «yo» que observa, decide y conoce. Ese «yo» es una construcción momentánea, una especie de reflejo que toma la posición de protagonista en el escenario de la experiencia. Sin embargo, incluso cuando ese «yo» aparece, su existencia depende completamente del Ser.

Cuando no hay actividad mental —como en el sueño profundo, en ciertos instantes de silencio, o en la absorción total en la presencia— la dualidad desaparece. No hay conocedor ni conocido, porque la mente que los separa está inactiva. Lo que queda es el Ser, sin forma, sin fronteras, sin división.

4. El brillo del Ser sin relación ni opuesto

Todo lo que la mente conoce depende de relaciones: alto y bajo, luz y sombra, sujeto y objeto. El Ser, en cambio, no está en relación con nada, porque no tiene opuesto. No es lo contrario de la nada, ni lo contrario del mundo. No es una cosa que pueda compararse con otras. Su presencia no es un fenómeno que aparezca en algún lugar o momento.

El Ser no tiene necesidad de manifestarse; simplemente es. Y aun así, por razones que están más allá de cualquier comprensión conceptual, desde ese Ser sin atributos surge espontáneamente la apariencia del mundo, del cuerpo, de la mente y de la experiencia. Esta manifestación no altera al Ser, así como las imágenes en la pantalla no afectan la pantalla misma.

Por eso, cuando la indagación se profundiza, se descubre que la realidad no se encuentra en los objetos de la percepción, sino en aquello que permite su aparición. Ese «permiso» fundamental es el Ser, que permanece igual antes, durante y después de cualquier experiencia.

Capítulo II – La Disolución del Conocedor y lo Conocido

1. La raíz de la dualidad: el acto de conocer

La dualidad no nace del mundo, sino del acto mismo de conocer. En el instante en que surge la cognición —la impresión «yo conozco esto»— aparece la ilusión de dos polos: un sujeto que conoce y un objeto conocido. Pero antes del surgimiento de este acto, no hay tal división.

En realidad, la separación no es un hecho sino una interpretación. Todo lo que aparece es una única experiencia, indivisa, íntima, inmediata. La mente, al dividirla en observador y observado, crea un escenario donde el yo parece existir como centro.

Sin embargo, ese centro nunca puede ser encontrado. Cuando uno se pregunta con honestidad «¿qué es exactamente el conocedor?», la respuesta no aparece. Sólo se encuentran pensamientos, sensaciones, impulsos; nunca un sujeto separado observándolos.

2. Cuando no hay actividad mental: ¿quién conoce?

En el sueño profundo, en los momentos de absorción o en la presencia silenciosa sin pensamiento, no hay distinción entre conocedor y conocido. Algo es, sin forma, sin límites. Y aunque más tarde la mente diga «yo no estaba», es evidente que la existencia continuaba.

¿Quién conoce en ese estado? Nadie. ¿Qué es conocido? Nada en particular. Y sin embargo, hay Ser. Esto revela una verdad esencial: el acto de conocer no pertenece a un individuo, sino que es un movimiento que surge espontáneamente en la Consciencia misma.

Sin actividad mental, la dualidad se desploma. No desaparece el mundo, sino la interpretación que lo divide.

3. El espejismo del objeto y el sujeto

Cuando un objeto aparece en la percepción, la mente inmediatamente lo convierte en «algo que yo veo». Sin este pensamiento, lo percibido simplemente aparece, sin pertenencia y sin separación. La percepción ocurre por sí sola.

Del mismo modo, lo que llamamos «yo» es también un objeto en la experiencia: sensaciones corporales, imágenes internas, pensamientos de identidad. Todo ello aparece en la misma pantalla de conciencia que el resto del mundo. Nada en esa aparición tiene más «yo-idad» que un árbol, un sonido o una nube.

Así como el espejismo del oasis no convierte la arena en agua, la apariencia del yo no convierte a un fenómeno en un sujeto real. La dualidad es sólo un reflejo que se toma a sí mismo por sustancial.

4. Vacuidad o plenitud: la paradoja aparente

Cuando la mente intenta describir la disolución de la dualidad, suele recurrir a palabras como «vacuidad», «nada», «silencio». Pero estas palabras, aunque útiles, no capturan la plenitud de lo que se señala. Pues lo que se revela cuando el conocedor y lo conocido se desvanecen no es una nada vacía, sino la presencia pura, sin límites, autosuficiente.

Desde la perspectiva del yo, esto puede parecer un vacío. Desde la perspectiva del Ser —que no es una perspectiva— es una plenitud que no depende de objetos, una totalidad que no requiere contenido.

La ausencia de dualidad no conduce a la inexistencia sino a la realidad más simple y evidente: la presencia que es anterior a toda división.

Capítulo III – Perceptor y Percibido: La Única Presencia

1. Los sentidos como movimientos dentro de la Consciencia

Comúnmente creemos que vemos con los ojos, escuchamos con los oídos y tocamos con la piel. Sin embargo, una investigación profunda revela que los sentidos no son más que patrones de aparición dentro de la misma Consciencia que los percibe. Antes de cualquier interpretación sensorial, solo hay un flujo directo e inmediato de experiencia, sin dueño.

La idea de que «yo percibo» es un añadido posterior. Los colores, sonidos y sensaciones aparecen por sí mismos, espontáneamente y sin un sujeto separado que los reciba. Así como el viento se mueve sin que haya un «viento hacedor», así también la percepción ocurre sin un «perceptor» real detrás.

El cuerpo sensorial es un proceso dentro de la Consciencia, no su marco ni su límite. Todo ocurre allí, en ese campo no localizado donde no hay dentro ni fuera.

2. La percepción sin perceptor

Cuando la mente está en silencio, la percepción continúa. Los sonidos siguen sonando, la luz continúa brillando, las sensaciones corporales permanecen vivas. Esto revela que la percepción no depende de un yo, sino que el yo depende de la percepción para reclamar autoría.

El pensamiento «yo percibo esto» llega siempre después de la percepción misma. Primero aparece el sonido, luego el pensamiento que dice «lo escucho». Este intervalo revela que el pensamiento del yo es un intruso, un narrador que se apropiá de lo que no le pertenece.

Sin el narrador, la percepción es pura: un surgir y desaparecer sin historia, sin un centro controlador, sin la tensión de tener que interpretar. Hay ver sin un que ve, escuchar sin un que escucha. La vida fluye sin intermediarios.

3. La transparencia del mundo: aparecer sin ser

El mundo entero aparece como un conjunto de formas, sensaciones y pensamientos que surgen en el espacio ilimitado del Ser. Pero nada de lo que aparece tiene una existencia separada o sólida. Todas las formas son transparentes: no porque carezcan de vivacidad, sino porque no tienen sustancia propia.

La dualidad entre perceptor y percibido depende de la creencia en la solidez de los objetos. Pero cuando se examinan con atención, cada objeto se revela como un instante en transición, una fluctuación sin núcleo, tan efímera como un reflejo en el agua.

Las apariencias tienen validez relativa, pero no realidad independiente. Son como nubes en el cielo: visibles, cambiantes, pero incapaces de afectar al cielo mismo. El Ser es ese cielo: vasto, inalterable, siempre presente.

4. El centro que nunca existió

Si se busca el centro del perceptor —ese punto donde supuestamente reside el «yo» que percibe— no se encuentra nada. No hay un agente detrás de los ojos, ni una entidad que controle las sensaciones. Lo que se halla es un espacio abierto, un silencio consciente sin forma ni frontera.

Este descubrimiento no es meramente conceptual; es una realización directa que trastoca toda la estructura de la experiencia. Lo que antes parecía un sujeto sólido se revela como una construcción mental sostenida por hábitos de pensamiento.

Nunca hubo un centro. Nunca hubo un observador separado. Solo hay la presencia que es consciente de sí misma sin necesidad de dividirse en perceptor y percibido.

La percepción es la expresión activa de esa presencia; las apariciones, su juego; la ausencia de centro, su libertad.

Capítulo IV – El Hacedor y lo Hecho: Desactivación del Yo Operante

1. Acción sin actor

En la vida cotidiana parece indiscutible que existe un «yo» que actúa: un yo que decide, que mueve el cuerpo, que elige palabras, que inicia y termina acciones. Pero cuando se examina el proceso con claridad, se descubre que las acciones ocurren antes de que aparezca la idea de un hacedor. El brazo se mueve, la palabra surge, la decisión emerge, y sólo después aparece el pensamiento «yo lo hice».

El pensamiento del hacedor es un comentario tardío, no una causa. Es como un narrador que se atribuye el mérito de una obra que no escribió. La acción ocurre desde un nivel más profundo, impersonal, espontáneo. El cuerpo y la mente funcionan como un conjunto natural de procesos, igual que un río fluye o un árbol crece.

La sensación de «yo actúo» es solo un hábito mental, no un hecho. La acción no necesita actor para suceder. Sigue porque ese es su modo natural.

2. La función automática del cuerpo-mente

El organismo humano es extraordinariamente complejo y autónomo. Respira sin que nadie lo ordene, digiere sin pedir permiso, piensa sin ser solicitado. La mayoría de las acciones —la inmensa mayoría— surgen sin intervención consciente. Incluso aquello que creemos elegir deliberadamente suele emerger desde impulsos, condicionamientos, memoria y contextos que no controlamos.

Hasta la más sutil intención aparece espontáneamente. ¿Qué hace surgir un pensamiento? ¿Qué hace surgir un deseo? ¿Qué hace surgir una duda? Ninguna de estas preguntas puede responderlas un «yo», porque el yo mismo es un contenido que aparece dentro del flujo.

Cuando se observa de cerca, lo que llamamos «voluntad personal» es más bien la interpretación de un movimiento natural, no la fuente de él.

3. La caída de la responsabilidad personal como identidad

Comprender la ausencia del hacedor no implica irresponsabilidad en el sentido moral o social. Significa que la identidad basada en el control se disuelve. El peso de ser el gerente permanente de la existencia desaparece. Lo que queda no es pasividad, sino libertad.

La responsabilidad personal como carga —como obligación de sostener el mundo, de corregirlo, de arreglarse, de justificar cada acción— se evapora. En su lugar surge una responsabilidad natural: la respuesta espontánea de la vida a las circunstancias, sin un yo que se apropie de ella.

La acción adecuada brota sin deliberación forzada, igual que la mano se aparta del fuego sin necesidad de un debate interno. La vida responde a la vida.

4. Libertad más allá de la acción

La verdadera libertad no está en poder elegir entre opciones, sino en descubrir que no hay un yo que elija. Cuando se reconoce esto, el conflicto interno desaparece. La tensión de decidir, la preocupación por acertar, el miedo a equivocarse, todo cae por sí solo.

La libertad no es «yo hago lo que quiero», sino la comprensión profunda de que no hay un yo aparte de la acción misma. La vida se mueve y tú eres ese movimiento, no un agente separado que intenta dirigirlo.

Esta comprensión no destruye el mundo funcional; al contrario, lo vuelve más natural. Las acciones continúan, pero sin el ruido del ego reclamando autoría. El hacer sigue, pero sin hacedor. La vida continúa, pero sin un centro imaginario controlándola.

Y entonces se comprende algo esencial: así como el conocedor y lo conocido se disuelven, el hacedor y lo hecho también se evaporan en la claridad del Ser. Solo queda la acción en su pureza, el movimiento espontáneo de la Consciencia manifestándose a sí misma.

Capítulo V – Yo y los Otros: El Fin de la Separación

1. El nacimiento del «otro» en la imaginación

La noción de «otro» parece tan evidente que rara vez se cuestiona. Desde la infancia, se nos enseña a distinguir entre «yo» y «los demás», como si se tratara de entidades autónomas y claramente separadas. Sin embargo, esta división no surge de la experiencia directa, sino del pensamiento.

La realidad inmediata —lo que aparece antes de que intervenga la interpretación— es simplemente una unidad de percepción en la que surgen formas, sonidos, rostros, voces. No hay todavía «otros» allí, solo manifestaciones dentro de la Consciencia.

Es el pensamiento el que dice: «ese no soy yo», «ese es otro», «mi interior está aquí, su interior está allá». Con esta simple operación conceptual, la unidad se convierte en multiplicidad.

Pero si se atiende de cerca, el «otro» es tan solo una figura en la experiencia, igual que cualquier sensación interna. Es apariencia en la Consciencia, no una entidad separada de ella.

2. La unidad como único hecho

Si se deja de lado la interpretación mental, lo que queda es una única Presencia donde todo aparece: el cuerpo propio, el cuerpo ajeno, el paisaje, las emociones, las ideas. No hay fronteras ontológicas entre uno y otro fenómeno. La distinción de «uno mismo» es simplemente un patrón recurrente de sensaciones y pensamientos, no un núcleo independiente.

Así como el océano es uno aunque sus olas sean innumerables, la Consciencia es una aunque las apariencias sean diversas. No es que «todos seamos uno» en sentido metafórico; es que la separación nunca ocurrió. La experiencia directa no contiene muros, solo la mente los levanta.

Ver esto no requiere una creencia, sino una observación silenciosa: todo lo que conoces de «otro» es también una aparición en ti. No puedes salir de la Consciencia para verificar que existe una entidad independiente al margen de ella.

3. Relaciones sin alguien que se relacione

Cuando desaparece la ilusión del yo separado, las relaciones humanas se transforman. Ya no son choques de identidades que defienden posiciones, ni intercambios de necesidades, ni juegos de poder. Se convierten en encuentros espontáneos dentro de la única presencia que se expresa a través de formas diferentes.

No hay un «yo» que se relacione con un «tú», sino un único campo manifestándose en dos apariencias complementarias. Las palabras fluyen sin ansiedad, las acciones surgen sin cálculo, el contacto ocurre sin miedo. El amor deja de ser un sentimiento dirigido hacia alguien y se convierte en el reconocimiento íntimo de la unidad.

En este contexto, la empatía no es un esfuerzo, sino la consecuencia natural de saber que lo que aparece como «otro» no es distinto de lo que aparece como «yo».

4. Compasión sin dualidad

La compasión auténtica no nace del sacrificio ni de la obligación moral, sino de la comprensión profunda de que no hay verdadera separación. Cuando el sufrimiento aparece en lo que antes llamabas «otro», se reconoce como un movimiento dentro de la misma Consciencia. No hay distancia emocional que mantener, ni barrera que proteger.

Sin embargo, esta compasión no es sentimentalismo ni fusión emocional. No es una identificación personal, sino un ver claro: «esto también soy yo», no como persona, sino como Ser. Este reconocimiento elimina la indiferencia tanto como la posesividad.

La compasión brota sin «alguien» que sea compasivo.

En la ausencia del yo y del otro, queda solo la presencia viva, respondiendo con naturalidad. Es ahí donde el fin de la separación se revela no como un concepto espiritual, sino como la estructura íntima de la realidad.

Capítulo VI – Yo y el Mundo: La Gran Proyección

1. El mundo como experiencia, no como entidad

El mundo que creemos habitar aparece lleno de objetos, paisajes, personas, sucesos. Parece externo, firme, independiente. Pero si observamos con precisión, descubrimos que este «mundo» solo existe como experiencia inmediata: colores, sonidos, texturas, olores, pensamientos acerca de ellos. Todo lo que llamamos «mundo» está hecho de percepción.

No tenemos acceso a un mundo fuera de la experiencia. Nunca hemos tocado un «mundo real» independiente; solo hemos conocido apariciones en la Consciencia. La mente interpreta estas apariciones como un espacio tridimensional poblado de cosas sólidas, pero esta solidez pertenece únicamente al pensamiento, no a la percepción pura.

El mundo es una imagen viva proyectada en el vasto e invisible campo del Ser.

2. La desaparición del espacio y del tiempo en el Ser

El espacio y el tiempo son las coordenadas que la mente utiliza para organizar la experiencia. Pero no son características del Ser. En la experiencia directa, el ahora es lo único que aparece; el pasado es memoria, el futuro imaginación. El espacio, por su parte, es una construcción mental generada a partir de sensaciones y movimientos.

Cuando la atención se establece en el Ser, el tiempo no tiene continuidad, solo instantes que aparecen y desaparecen. Y el espacio se percibe como una extensión sin dirección, sin distancia real, más semejante a la extensión de un sueño que a la estructura de un universo físico.

En esta claridad, el mundo no desaparece; simplemente pierde su apariencia de realidad independiente y se reconoce como una función dentro del Ser, no como algo ajeno a él.

3. Mundo sin mundo: aparición espontánea

Incluso cuando se comprende que el mundo es una aparición, las apariencias continúan. Las formas surgen, las estaciones cambian, los cuerpos se mueven. Pero ya no se interpretan como entidades separadas, sino como movimientos dentro de la misma presencia luminosa.

Así como un sueño nocturno se despliega en la mente sin que exista un escenario físico, también este «mundo» aparece en la Consciencia sin requerir un soporte externo. No se trata de negar la funcionalidad del universo, sino de ver que su realidad última es experiencial, no material.

La Consciencia no está dentro del mundo; el mundo está dentro de la Consciencia.

4. La quietud que lo sostiene todo

Detrás del flujo constante de impresiones hay una quietud absoluta que nunca cambia. Esta quietud no es inactividad, sino la base silenciosa sobre la cual ocurre toda actividad. No está en un lugar, ni en un momento: es la naturaleza misma del Ser.

Cuando se reconoce esta quietud, se descubre que todo movimiento —las nubes, los pensamientos, las emociones, los eventos del día— ocurre sin perturbarla. De hecho, el movimiento resalta la quietud, así como las olas revelan la inmensidad del mar.

El mundo, con toda su diversidad y dinamismo, está sostenido por una Presencia inamovible que no necesita esfuerzo para sostenerlo. Esa Presencia eres tú, no como persona, sino como la Consciencia misma en la que todo aparece.

Capítulo VII – Yo y mi Cuerpo: El Organismo Transparente

1. El cuerpo como fenómeno percibido

El cuerpo es quizá la identificación más profunda y persistente de todas. Desde temprana edad se nos enseña: «este cuerpo eres tú». Pero cuando se examina con claridad, el cuerpo no es más que un conjunto de sensaciones, imágenes mentales, memorias y percepciones que aparecen en la Consciencia, igual que cualquier otro fenómeno.

Lo que llamas «mi cuerpo» se manifiesta como presión, temperatura, textura, movimiento; como una imagen visual cuando te miras al espejo; como una idea cuando piensas en él. Todas estas apariciones surgen en el mismo espacio consciente donde aparecen los sonidos, el cielo o una emoción.

El cuerpo es percibido. Y si algo es percibido, no puede ser el que percibe. El cuerpo, entonces, no es el sujeto de la experiencia, sino parte de la experiencia misma.

2. La ilusión de propiedad: «mi» cuerpo

La palabra «mi» introduce la creencia en un propietario. Pero ¿dónde está el dueño del cuerpo? ¿Puede encontrarse un «yo» independiente que posea estas sensaciones? Cuando investigas, solo encuentras más sensaciones, pensamientos, emociones. No encuentras un poseedor aparte del flujo.

El sentido de propiedad es una construcción conceptual, un hábito de pensamiento. El mismo mecanismo que dice «mi coche, mi casa» dice también «mi cuerpo». Pero ninguno de estos objetos posee realmente un dueño inherente. El dueño es una suposición, no un hallazgo.

El cuerpo actúa, respira, late, reacciona, se adapta. Todo esto sucede espontáneamente, sin necesitar un propietario. La propiedad es una historia añadida, no un hecho ontológico.

3. Sensaciones sin dueño

Si observas atentamente cualquier sensación corporal —una pulsación, un cosquilleo, una presión— verás que aparece por sí misma. No la produces, no la controlas, no la eliges. Incluso cuando intentas manipular la sensación, descubres que la intención misma surge espontáneamente.

La sensación aparece, se sostiene un instante y desaparece. No requiere un «yo» que la reciba. Simplemente surge en la Consciencia, igual que un sonido o un pensamiento.

Y al mirar más profundamente, no se encuentra un centro desde el cual las sensaciones se experimenten. Solo hay sensación en la Consciencia, sin alguien dentro del cuerpo que las viva.

En lugar de un cuerpo adentro y un mundo afuera, solo hay apariciones flotando en un mismo campo ilimitado.

4. Vida sin identificación

Cuando la identificación con el cuerpo se debilita, no surge indiferencia ni desapego frío. Más bien aparece una ligereza profunda. El cuerpo es visto como lo que siempre ha sido: un instrumento espontáneo y transitorio dentro de la experiencia, no una cárcel ni una identidad.

La vida continúa: el cuerpo habla, se mueve, trabaja, descansa. Pero ya no hay nadie adentro reclamando autoría. Esto no inhibe la vitalidad; al contrario, la libera.

El cuerpo actúa con mayor naturalidad, libre de tensión psicológica. Ya no es un objeto que defender ni una imagen que preservar.

En la ausencia de identificación, el cuerpo se convierte en un organismo transparente: pleno en su funcionalidad, vacío de yoidad. Como una ola que se percibe a sí misma como el mar, reconoce que su forma es pasajera y que su esencia es ilimitada.

Capítulo VIII – Yo y mi Psique: La Fantasía Interior

1. Pensamientos como eventos sin pensador

La vida psicológica parece surgir desde un centro interno: «mis» pensamientos, «mis» emociones, «mis» deseos. Sin embargo, cuando se mira cuidadosamente la experiencia, los pensamientos aparecen por sí solos. No hay un aviso previo, ni un origen localizable. Simplemente emergen, como burbujas en la superficie de un lago.

No puedes decidir cuál será tu próximo pensamiento. No puedes elegir no pensar. Incluso la intención de controlar la mente es, ella misma, un pensamiento espontáneo.

El pensamiento ocurre. Y el pensamiento que dice «yo pienso» no es diferente de cualquier otro; es solo una frase que surge, sin dueño real detrás.

Cuando esto se ve claramente, la psique pierde su aparente peso. Los pensamientos ya no son comandos, sino fenómenos pasajeros.

2. El teatro del yo psicológico

La psique humana es un teatro en el que se representan historias de identidad: el héroe, la víctima, el culpable, el sabio, el buscador. Cada pensamiento sobre quien crees ser es un personaje momentáneo. Y sin embargo, todos estos personajes surgen y desaparecen en la misma Consciencia que los observa.

El ego psicológico —ese narrador interno que comenta, juzga, compara y evalúa— no es una entidad continua, sino una secuencia de fragmentos narrativos que aparecen uno tras otro.

Lo que le da la apariencia de continuidad es la memoria, que une escenas aisladas y construye una historia coherente.

Pero cuando se examina la experiencia directa, no hay una historia continua ocurriendo. Hay solo este instante, y en este instante aparece un pensamiento, luego otro, luego otro. No hay personaje estable en ese flujo.

3. Emociones sin sujeto emocional

Las emociones suelen sentirse más personales que los pensamientos. Se experi-

mentan con intensidad y parecen colorear toda la existencia. Pero incluso aquí, la identificación es un añadido mental.

La emoción aparece como una energía en el cuerpo: calor en el pecho, vibración en el estómago, tensión en los músculos. La idea «yo estoy triste» llega después. Lo primero es solo sensación. Lo segundo es interpretación.

El dolor, la alegría, la ira, la ternura: todas son expresiones de la vida surgiendo. Ninguna de ellas pertenece a un «yo». Aparecen en la Consciencia igual que las nubes aparecen en el cielo: sin permiso, sin control, sin dueño.

Cuando se permite que las emociones fluyan sin narrador, pierden rigidez. Se vuelven más ligeras, más sinceras, más transparentes. Ya no son una carga personal, sino movimientos naturales de la vida dentro de ti.

4. El colapso del narrador interno

A medida que se reconoce que ni los pensamientos ni las emociones tienen un dueño, el narrador interno pierde autoridad. Sus comentarios dejan de ser órdenes y se convierten en sonidos mentales sin peso.

El narrador decía: «Esto no debería ser así», «Yo necesito aquello», «Ella me hizo esto», «Mañana debo ser mejor».

Pero al verse que estas frases son solo pensamientos espontáneos sin autor, pierden su capacidad de definir la experiencia.

El colapso del narrador no produce confusión; produce silencio. No un silencio de ausencia, sino un silencio vivido, palpable, que permite que la experiencia sea tal como es, sin la constante interferencia de un yo ficticio.

En ese silencio, la psique deja de ser un laberinto y se convierte en un juego de sombras: apariciones momentáneas que ya no reclaman identidad. Lo que queda es la claridad natural del Ser, libre de historias, libre de conflicto, libre de un centro imaginario.

Capítulo IX – Más Allá de la Indagación: El Ser que Siempre Ha Sido

1. Nada que alcanzar, nada que perder

Toda búsqueda espiritual parte de la idea de que falta algo, de que el Ser está oculto o incompleto. Sin embargo, cuando se reconoce la verdad de la existencia, surge una claridad radical: no hay nada que alcanzar, porque lo que eres ya está completo, perfecto y pleno.

La sensación de carencia surge solo en el pensamiento, que divide el mundo en antes y después, dentro y fuera, yo y algo más. En el nivel del Ser, no hay distancia ni necesidad. Todo lo que alguna vez fue buscado ya es evidente, ahora, aquí.

No hay victoria ni derrota, no hay progreso ni retroceso, porque todo tiempo es simplemente un flujo dentro de la presencia inmutable que siempre ha sido.

2. El reconocimiento del estado natural

El Ser no se gana ni se pierde; simplemente se reconoce. Esta realización no es un logro, sino un retiro de lo que nunca fue. No se añade nada, no se transforma nada; simplemente se ve que nunca ha existido un hacedor ni un obstáculo, ni un yo que deba completarse.

El estado natural del Ser es silencioso, ilimitado, libre de dualidades. Todo pensamiento, emoción o percepción aparece y desaparece en él sin afectarlo. Esta evidencia directa no depende de creencias, prácticas ni disciplina: es inmediata, presente en cada instante.

El reconocimiento del estado natural disuelve la ilusión de esfuerzo. Todo intento de «hacer algo para ser» se revela innecesario, incluso absurdo, frente a la simplicidad de lo que ya eres.

3. El fin de la búsqueda espiritual

La búsqueda espiritual tiene sentido mientras creemos que somos separados, mientras pensamos que falta algo que alcanzar. Cuando esta separación se comprende como ilusión, la búsqueda termina sin que sea necesario «lograr» nada.

No es un abandono ni un fracaso; es el descanso definitivo en aquello que nunca ha estado ausente. Todo camino, todo maestro, todo libro, todo método, se vuelve innecesario para la comprensión esencial. Lo que queda es la evidencia direc-

ta del Ser, más allá de sistemas y doctrinas.

El fin de la búsqueda no significa inactividad ni indiferencia; significa vivir desde la totalidad que siempre ha sido, con la espontaneidad de quien nunca ha estado limitado.

4. La simplicidad suprema

El Ser no necesita adornos, nombres, prácticas ni logros. Su naturaleza es completa, silenciosa, clara y sencilla. Esta simplicidad es la raíz de todo lo que aparece, la base de toda experiencia, y la sustancia de lo que nunca aparece.

Desde esta perspectiva, toda complejidad se reconoce como juego de formas temporales. La mente puede seguir moviéndose, la vida puede continuar con su flujo, pero ya no hay división, conflicto ni aspiración.

Lo que eres no ha cambiado, nunca cambiará, y siempre ha sido suficiente. Esta evidencia es silenciosa, inmediata, innegable, y más allá de toda explicación. Aquí concluye la indagación, pero no como cierre, sino como revelación: el Ser que siempre ha sido, que siempre es, y que siempre será.

Epílogo

El Silencio como Única Verdad

Cuando todas las divisiones se disuelven —conocedor y conocido, hacedor y hecho, yo y otro, yo y mundo, yo y cuerpo, yo y psique— lo que permanece es un silencio absoluto y luminoso. No es vacío, ni ausencia, ni falta. Es plenitud sin forma, presencia sin sujeto, claridad sin objeto.

Las palabras de este tratado, al igual que los pensamientos y emociones que surgen y desaparecen, son solo apariciones en ese campo infinito. No poseen sustancia propia. Pueden servir de guía temporal, pero su finalidad es disolverse. Cuando se cumplen, no dejan rastro.

Lo que queda es la evidencia directa de lo que siempre ha sido: la conciencia pura, ilimitada, completa. No hay nada que añadir, nada que comprender, nada que alcanzar. No hay un yo que lea ni un yo que comprenda. Solo hay presencia, testigo y testimoniado al mismo tiempo, inseparable e inmutable.

El silencio aquí no es ausencia de sonido, sino la revelación de la realidad última. Todo lo que alguna vez apareció —el mundo, el cuerpo, la mente, las emociones— surge y se desvanece dentro de él, igual que las olas surgen en el océano sin alterar su esencia.

Este silencio es la verdad que no se puede enseñar ni aprender, solo reconocer. Es la libertad que no depende de nada ni de nadie. Es la plenitud que siempre ha sido, que siempre es, que siempre será.

Todo lo demás es solo apariencia. Todo lo demás es solo un juego de formas.

Permanece, entonces, en la claridad de tu propia naturaleza. No hay camino, no hay buscador, no hay meta. Solo hay Ser. Solo hay silencio. Solo hay plenitud.