

El camino sin sendero a través de la entrada sin puerta aquí-ahora

por Joan Tollifson | 6 de enero de 2019



Ahora mismo, suelta todas las palabras que has aprendido para describir lo que está pasando aquí: *consciencia, percepción, mente, materia, energía*, etc. Suelta todas estas palabras. Quédate aquí sin palabras.

También abandona todas las ideas, explicaciones, formulaciones, conceptualizaciones, conclusiones y creencias adquiridas: *todo es consciencia, todo es uno, sólo hay Dios, no hay Dios, todo es una creación del cerebro, la mente está aquí antes que la materia, la materia está aquí antes que la mente, la consciencia es todo lo que hay, todo es un sueño, todo está hecho de partículas subatómicas, no existe el yo, soy una mujer, soy un éxito, soy un fracaso, soy negro, soy blanco, soy inteligente, soy estúpido, una persona es sólo un espejismo, mis problemas son reales, todos los problemas son irreales, la evolución y la historia son reales, el pasado realmente sucedió, nunca pasó nada, todo es una ilusión, sólo hay un ahora, todo está cambiando, la consciencia es inmutable, hay libre albedrío, no hay libre albedrío*, etc.

Momentáneamente, olvida TODAS estas ideas, explicaciones, formulaciones descripciones, conceptualizaciones, conclusiones y creencias ¿Qué queda?

No hay una explicación o descripción verdadera o definitiva de lo que esto es. Podemos llamar a lo que queda, consciencia, experiencia, presencia, ser, o simplemente lo que es. Podemos decir que es un sueño, o que es una ilusión, o que es la realidad, o que son sensaciones, o que es un movimiento subatómico-intergaláctico de energía con átomos y moléculas y planetas, soles, agujeros negros, cerebros e intestinos y desarrollo evolutivo, o podemos decir que es el *Lila* Divino (3). Pero si dejamos de lado TODAS estas palabras, conceptos, etiquetas, explicaciones y descripciones, ¿qué queda?

Si todavía tratas de "captar" lo que queda con algún tipo de formulación o etiqueta conceptual definitiva —la "respuesta correcta", por así decirlo—, fíjate en este viejo y familiar movimiento habitual de la mente pensante, este movimiento mental para "conseguir agarrarlo" o "ubicarlo" y "lograr la respuesta" (4). Este funcionamiento puede ser útil y esencial cuando estás averiguando qué autobús tomar, o qué respuesta dar en un examen escolar, o en muchas otras situaciones de la vida práctica. Pero como respuesta al recono-

cimiento directo de la realidad no conceptual que comentamos aquí, no es funcional en absoluto. Así que, si puedes, deja que ese movimiento de “agarre” se relaje. Estate aquí sin necesidad de saber qué es esto o cómo funciona todo.

Fíjate también si estás intentando tener “la experiencia correcta de esto”, o algún tipo de experiencia especial o particular. Fíjate si estás buscando algún resultado o desenlace, algún gran avance o despertar, alguna claridad decisiva, alguna resolución final al gran interrogante de la vida, al gran misterio: ¿Qué es esto? En lugar de eso, simplemente estate aquí, sin ningún propósito o intención, sin expectativas, sin palabras, sin saber qué es todo esto, sin necesidad de saberlo y sin necesitar que tu experiencia sea otra cosa que exactamente cómo es.

Escucha los sonidos (el tráfico, el viento, el canto de los pájaros, el ladrido del perro, los niños jugando) pero sin etiquetarlos. Siente las sensaciones corporales (respiración, latidos del corazón, hormigueos y vibraciones, dolor, calor, frío) pero sin etiquetarlas. Observa todos los colores, las formas y los movimientos de la misma manera que disfrutas de un cuadro abstracto. Simplemente estate aquí, como un bebé podría estar aquí, presente y consciente, sin palabras, ideas, pensamientos o explicaciones.

Por supuesto, no estoy sugiriendo que debemos tratar de vivir de esta manera las 24 horas del día, ni que debemos esforzarnos por desterrar permanentemente todas las palabras, pensamientos e ideas. Las palabras, las ideas, las explicaciones, las formulaciones, las conceptualizaciones y las creencias tienen su lugar, y no tienen por qué ser un problema cuando se ven como lo que son. También forman parte de este acontecer indiviso, pero se puede originar un inmenso sufrimiento y desasosiego si confundimos las etiquetas, los relatos y las formulaciones conceptuales con la realidad misma. Sí, estos relatos (5), etiquetas y conceptos son aspectos de la realidad —todo está incluido—, pero para verlo realmente, necesitamos romper el hechizo hipnótico de la creencia en su contenido, dejándolos de vez en cuando a un lado y descubriendo o notando o despertando a lo que queda en su ausencia.

Puedes notar lo espacioso y liberador que es esto, esta vivacidad sin palabras, no conceptual, que permanece; lo relajante y agradable que es simplemente ser, no saber lo que es todo, no necesitar que nada sea de otra manera diferente a la que es. Puede que notes miedo, inquietud, aburrimiento o resistencia. Sea lo que sea que aparezca, nota que todas estas apariencias son experiencias pasajeras, ya sea que sean sentidas como expandidas o contraídas, agradables o desagradables, tranquilas o agitadas. Date cuenta de que la conciencia está permitiendo que todo sea tal y como es.

Si aparece lo que llamamos miedo, inquietud, aburrimiento o resistencia, puedes explorar en qué consisten estas experiencias — observa los pensamientos que las impulsan y las sostienen, observa el “yo” que está en el centro de ellas, siente las sensaciones mismas, desnudas, percibe las sensaciones con atención abierta y observa si en ellas subyace algo sólido, sustancial o persistente. En la historia pensada, estos estados mentales pa-

recen muy reales y sólidos, al igual que el "yo" que aparentemente los tiene. Pero mira y valora cuán sustancial y persistente es en realidad todo esto.

El camino sin senderos de despertar ahora, y que yo describiría como inmediato y no progresivo, es, sencillamente, reconocer esta simple presencia sin palabras, este abierto no-saber, esta simple esividad (6) que siempre está aquí-ahora, y también, ver (si esto ocurre en algún momento) cómo aparece la confusión, cómo aflora el sufrimiento y de qué están hechas estas experiencias — los pensamientos, las sensaciones, la historia. Ver la identificación con el yo personal cuando surge, la forma en que aparentemente nos encogemos hasta convertirnos en este pequeño yo encapsulado. En situaciones funcionales, esa identificación momentánea con el personaje no es un problema — cuando respondes a tu nombre y cosas de este tipo. Pero date cuenta cuando no resulta ser claramente funcional, cuando existe la sensación de ser este pequeño yo que supuestamente piensa "sus" propios pensamientos y toma "sus" propias decisiones, este pequeño yo que parece ser inadecuado, deficiente, confuso, perdido, incierto, inseguro, que necesita orientación, que "aún no está del todo ahí", etc.

Observa cómo esa identificación errónea con un personaje separado trae consigo la sensación de ser pequeño y deficiente, aislado e inseguro. Observa cómo la mente comienza entonces a buscar y aferrarse a soluciones, y cuán insatisfactorio es eso. Observa la tendencia a defender la imagen del yo, incluso a defender la realidad y la sustancialidad de nuestro sufrimiento. Observa si este yo aparente puede encontrarse realmente, si tiene alguna sustancia real, o si es simplemente un montón de pensamientos, sensaciones, sentimientos, recuerdos e imágenes mentales siempre cambiantes. Date cuenta de la presencia despierta que es y lo contempla todo, la presencia impersonal que no está encapsulada, que es ilimitada, despejada y libre.

Fíjate en que esta conciencia, esta presencia, está en realidad siempre presente, incluso en medio del pensamiento y la imaginación y la identificación como persona y el sentimiento de pérdida y confusión. En realidad, nunca dejamos el Aquí-Ahora, esta inmediatez infinita, eterna y atemporal que es todo lo que hay. Detente y comprueba cada vez que te parezca lo contrario, y date cuenta de que esto es así. Fíjate en que tú eres esta presencia, esta conciencia, todo este acontecer. No hay ningún límite real entre el interior y el exterior, entre el sujeto y el objeto, entre el cuerpo y el entorno. Observa atentamente y comprueba que esto es así.

Cuando surjan historias del pasado y del futuro, reconoce que esto está sucediendo Ahora, que el pasado en realidad se ha desvanecido por completo, que el futuro es sólo una fantasía, que siempre estás Aquí, en esta inmediatez, en este presente. Fíjate en que el Aquí-Ahora no tiene fronteras ni límites, ni antes ni después, ni principio ni fin.

¿No es a esta infinita y eterna presencia despierta, a esta unicidad indivisa, a este Aquí-Ahora a lo que hace referencia más profundamente la palabra "yo"? ¿Es posible que todos compartan (y SEAN) este mismo "yo", cada uno con un punto de vista único, una pelí-

cula única de la vida despierta, pero todos sucediendo en y como la misma presencia despierta ilimitada, la misma vasta inteligencia, la misma energía indivisa?

Observa que todo ocurre por sí solo, sin elección, incluidas las decisiones y elecciones aparentes. Siempre estamos haciendo exactamente lo que la vida nos mueve a hacer en cada momento. Y entonces, antes o después del hecho, el pensamiento, identificándose como "yo", se atribuye el mérito (o la culpa), o se preocupa ansiosamente por la posibilidad de equivocarse.

Fíjate en la facilidad con la que las palabras cosifican y dividen el mundo, convirtiendo incluso la "conciencia", la "presencia", la "consciencia" o la "unicidad" en un objeto o una experiencia particular. Estas palabras apuntan hacia algo que nunca puede objetivarse. Toda experiencia es impermanente — si ha venido, se irá. Pero la unicidad o la conciencia o la presencia no es una experiencia pasajera, aunque incluye, y es, TODA experiencia. Pero no se limita a ninguna experiencia en particular, y no es un objeto del que podamos separarnos y verlo y agarrarlo. Es la total simplicidad del aquí y ahora, tal como es —todo este acontecimiento— todo, sin excepción, incluido.

Las palabras que estoy usando son solo punteros provisionales. Lo que libera es la apertura a la mismísima realidad no conceptual. Ninguna palabra puede capturar eso. Así que, una vez más, olvídate de todas las palabras utilizadas para describir lo que está sucediendo aquí: consciencia, presencia, mente, materia, energía, unicidad, etc. Suelta todas las ideas, explicaciones, formulaciones, conceptualizaciones, conclusiones y creencias adquiridas. Y simplemente se lo que es imposible no ser.

Y entonces, la danza de la forma —la película de la vida de vigilia— continuará, e incluirá el pensamiento, la conceptualización, el recuerdo, la imaginación, la narración de historias y, de forma intermitente, interpretará el papel de una persona concreta, alguien con preferencias, opiniones, intereses, gustos, inclinaciones, tendencias, etc., pero todo ello puede verse como el juego inexplicable, inconcebible, inasible, irresoluble que es. Se puede vivir con más ligereza, más lúdicamente. Incluso, ocasionalmente, perderse en la historia y quedar atrapado en el remolino de emociones-pensamientos, pero ya no es un problema. No es algo personal. No es un error cósmico. La consciencia o la inteligencia-energía, o como sea que llamemos a todo este acontecimiento, aparentemente, disfruta experimentando muchas cosas diferentes. Disfruta de las historias. Disfruta del juego del escondite. Disfruta de estar totalmente absorta en una película, y disfruta despertando de nuevo ¿Te das cuenta? Esto parece estar en nuestra propia naturaleza como consciencia. Nada es realmente un obstáculo o un problema para la totalidad. Las nubes nunca dañan el cielo, los reflejos nunca dañan el espejo, el fuego de la película nunca quema la pantalla, y del mismo modo, todas las variedades y extremos de la experiencia nunca afectan a la unicidad misma.

Saboreamos esta verdad cada noche, cuando todos nuestros dramas y preocupaciones y experiencias desaparecen por completo en el sueño profundo. Todas las palabras y explicaciones, todas las preguntas y problemas desaparecen. El que parece estar en el centro

de la historia, el que se preocupa por resolver todo esto y llegar a algún sitio y ser alguien y hacerlo bien, ese también desaparece. No queda nada perceptible, experimentable o concebible. ¡Qué alivio! Y no nos aterra esta desaparición nocturna — ¡la esperamos con gusto!

Y, después, desde esta oscuridad, aparece de nuevo la vida de la vigilia, este juego totalmente inexplicable y asombrosamente maravilloso. ¡Disfruta de la danza! ¡Disfruta del espectáculo! Comprende lo efímero y transitorio, proteico e infinitamente rico e inexplicable que es todo. Observa cómo todo está hecho de esta presencia consciente. Disfruta de SER lo que no puedes dejar de ser. Sólo ESTO, exactamente como es.

© *Joan Tollifson, 2019*

Fuente: *Joan Tollifson. Página de Facebook*