

# Introducción a la No-Dualidad

---

por Joan Tollifson

---



Si descartamos todo aquello que puede ser puesto en duda en este momento, ¿qué queda? Queda lo que es imposible de poner en duda — el conocimiento de estar aquí (y ahora) y la realidad desnuda de la experiencia presente. Aquello de lo que se puede dudar y argumentar son todas las ideas, interpretaciones, formulaciones y explicaciones de esta realidad viviente —los mapas abstractos trazados por el pensamiento conceptual— las historias y creencias acerca de ello.

Cuando creemos que somos un fragmento separado encapsulado dentro de un cuerpo, que se abre camino en un universo fracturado de materia muerta, inevitablemente nos sentimos ansiosos, deficientes, incompletos, inseguros. Creemos que somos alguien que necesita llegar a alguna parte y lograr algo, que somos el autor de nuestros pensamientos y el creador de nuestras decisiones, que nosotros (y todos los demás) debemos ser mejores de lo que somos. Buscamos alivio de nuestra inquietud e insatisfacción a través de posesiones, conocimiento, poder, dinero, sexo, drogas, experiencias espirituales, etc., todo lo cual nos deja en última instancia insatisfechos y decepcionados.

Pero si volvemos nuestra atención a la experiencia directa en lugar de a las ideas aprendidas, ¿podemos encontrar un límite real en el que "dentro de mí" se convierte en "fuera de mí", o es el límite una imagen mental como la línea fronteriza entre dos países en un mapa? Si nos abrimos a las puras sensaciones de nuestro descontento sin pensar en ello, ¿encontramos algo sustancial, o simplemente vibraciones en constante cambio, apareciendo y desapareciendo? ¿Qué ocurre si buscamos al pensador de nuestros pensamientos o al creador de nuestras decisiones? ¿Acaso no surge cada respiración, latido del corazón, pensamiento, interés, impulso, acción y decisión de una fuente que no puede ser descubierta? ¿Y quién o qué es lo que está *observando* toda esta película de la vida? ¿Es eso perceptible? ¿Tiene eso una forma, un tamaño, una edad, un género, una nacionalidad, una situación de vida, un lugar donde comienza o termina?

Cada ola en el océano es inseparable del océano. Olear es algo que hace el océano, un movimiento que cambia constantemente y que nunca se aferra a ninguna forma particular. No hay límite real entre una ola y otra, y cada ola es igualmente agua. Ninguna ola individual puede decidir ir en una dirección distinta a aquella hacia la que el océano en su conjunto se está moviendo. ¿Es posible que *todo*, incluyendo lo que parecen ser "mis" decisiones independientes, sean movimientos de una unicidad sin fisuras? ¿Y podría esta unicidad ser una vibrante vivacidad, una inteligencia? ¿Y si el universo estuviera hecho de consciencia y no de materia muerta? ¿Y si la misma consciencia indivisa se manifestara como *todo*, representando todos los papeles, soñando todos los sueños?

La búsqueda de la libertad está enraizada en la creencia de que estamos limitados, de que estamos separados del todo, de que somos este "yo" en el centro de nuestra historia de vida. Pero ¿y si este "yo" es una apariencia intermitente y cambiante, sin existencia independiente? ¿Y si la conciencia que es todo y lo observa todo es lo que realmente somos? ¿Podría ser que, con anterioridad a todas nuestras ideas acumuladas sobre quién o qué somos, a lo que todo el mundo se refiere como "yo", estuviera realmente la misma conciencia ilimitada, indivisa, el mismo conocimiento de estar Aquí/Ahora? A medida que reconocemos cada vez más profundamente que no estamos limitados a un cuerpo-mente, que lo que realmente somos es ilocalizable e invisible, incondicionado e ilimitado, imperecedero y siempre presente, podemos descubrir que todas nuestras inseguridades y el miedo a la muerte se desvanecen, porque se basaban en una idea falsa de la realidad, como el miedo que la gente tuvo una vez de navegar y caer por el borde de la tierra supuestamente plana.

© Joan Tollifson, 2017

---

**Fuente:** *Joan Tollifson. The simplicity of what is*

---

© NODUALIDAD.INFO

Web page design and custom graphics © 2018 troman.com