

# La Naturaleza de la Experiencia

---

por Rupert Spira | Science and Nonduality

---



*Este ensayo\* de Rupert Spira explora el origen de la idea de la separación del yo del mundo que experimenta. Explica cómo la revelación de esta presunción —la visión de la no dualidad— pone fin al sufrimiento psicológico, disuelve las creencias en la distancia y la alteridad y los conflictos asociados entre individuos, comunidades y naciones, y da lugar a la alegría, la libertad, el amor y la creatividad.*

## La presunción fundamental de nuestra cultura

Existe una presunción fundamental sobre la que se basa nuestra cultura mundial. Esta presunción básica establece que la experiencia se divide en dos elementos esenciales, un sujeto y un objeto, unidos por un acto de conocer, sentir o percibir.

Esto da lugar a formulaciones familiares de la experiencia como, "Conozco esto y aquello", "Me siento triste", "Percibo el árbol". De esta manera se cree y se siente que la experiencia consiste en un conocedor y un conocido, un sentidor y un sentido, un perceptor y un percibido. En cada caso, un sujeto conoce, siente o percibe un objeto.

El sujeto y el objeto son dos aspectos inseparables de la misma creencia: la creencia en la separación o la dualidad. Los místicos tienden a explorar el sujeto y los científicos y los artistas tienden a explorar el objeto o el mundo. Sin embargo, al ser aspectos inseparables de una misma creencia, la investigación de cualquiera de ellos será suficiente para comprender la verdadera naturaleza de la experiencia.

## Nuestra naturaleza esencial de ser, conocer y felicidad

Empecemos por nosotros mismos. ¿Qué podemos decir a ciencia cierta acerca del "yo", nuestro sí mismo, el sujeto, el que conoce la experiencia? La primera cosa es que yo estoy obviamente presente — yo *soy*. Si yo no estuviera presente no sería consciente de estas palabras. Y el segundo hecho evidente por sí mismo acerca de nuestro yo es que yo soy *consciente* o *conozco*. Si esto no fuera así yo no sería consciente de los pensamientos, sensaciones o percepciones.

En otras palabras, yo *soy* y el "yo" que yo soy, es *consciente* de que yo soy. Este conocimiento de nuestro propio ser —su conocimiento de sí mismo— es el hecho más familiar, íntimo y evidente de la experiencia y es compartido por todos.

A veces nos referimos a este "yo" presente y consciente como "Conciencia" (Awareness), que significa la "presencia de eso que es consciente". Es una palabra en la que las dos cualidades fundamentales de nuestro yo —ser y conocer— son reconocidas como una.

¿Qué más podemos saber con certeza de la experiencia de nuestro yo? "Yo" soy consciente de los pensamientos, sensaciones y percepciones, pero no estoy hecho de pensamiento, sensación o percepción. "Yo" estoy hecho de puro ser y conocer.

Como tal "yo" puede ser comparado con un espacio vacío y abierto al que o en el que aparecen los objetos de la mente, el cuerpo y el mundo (pensamientos, sensaciones y percepciones). Y así como el espacio vacío, en términos relativos, no puede resistirse o ser agitado por la apariencia o actividad de cualquier objeto en su interior, de la misma manera el espacio abierto y vacío de Conciencia no puede resistirse o ser perturbado por ninguna apariencia de la mente, el cuerpo o el mundo, con independencia de su cualidad o condición particular. Esta ausencia inherente de resistencia es la experiencia de la felicidad; esta imperturbabilidad es paz. Esta felicidad y paz no dependen del estado de la mente, del cuerpo o del mundo y están presentes en y como la naturaleza esencial de la Conciencia en todas las condiciones y en todas las circunstancias.

Así, la felicidad y la paz, así como ser y conocer, son esenciales para nuestra verdadera naturaleza.

## El descubrimiento de la naturaleza eterna e infinita de nuestro yo

El descubrimiento de que yo no estoy hecho de un objeto de la mente o el cuerpo nos libera de la creencia de que nuestra naturaleza esencial comparte sus límites o su destino. Nuestro único conocimiento de una mente o un cuerpo son los pensamientos, sentimientos, sensaciones y percepciones. Todos estos son limitados y todos aparecen y desaparecen. Sin embargo, yo, el que los conoce o es consciente de ellos, no comparto sus límites ni aparezco y desaparezco con ellos.

Si estamos atentos a nuestra experiencia —y en la mayoría de los casos requiere cierta investigación para discernir entre lo que realmente se experimenta y lo que simplemente se cree— descubrimos que nuestro propio ser no tiene conocimiento de ningún límite dentro de sí mismo ni tiene ninguna experiencia de aparecer o desaparecer. Es decir, nuestro propio ser se conoce a sí mismo sin límites finitos (infinito) y omnipresente, sin nacimiento ni muerte (eterno).

La revelación de la naturaleza infinita y eterna de nuestro yo, no es una nueva experiencia o descubrimiento. Es simplemente el reconocimiento de nuestro ser siempre presente e ilimitado —su reconocimiento de sí mismo— como realmente es. No se puede encontrar porque nunca se ha perdido realmente. Solo aparentemente puede pasarse por alto u olvidarse.

Más adelante veremos que el verdadero y único yo de la Conciencia nunca se pasa por alto ni se olvida verdaderamente a sí mismo y, por lo tanto, nunca se encuentra o recuerda verdaderamente a sí mismo.

Todo el drama de olvidar y recordar, perder y encontrar, esclavitud y liberación es para el yo imaginario separado y tiene lugar en una burbuja de pensamiento y sentimiento, mientras que todo el tiempo la Conciencia está en reposo en sí misma disfrutando de la paz, la felicidad y la libertad de su propia naturaleza siempre presente e ilimitada.

## El aparente olvido de nuestra verdadera naturaleza

¿Cómo se pasa por alto u olvida nuestra naturaleza esencial? ¿Cómo parece que dejamos de ser la presencia siempre presente e ilimitada de la Conciencia y, en cambio, nos convertimos en un yo separado y limitado?

Pasar por alto u olvidar nuestra verdadera naturaleza tiene lugar de una manera similar a como aparentemente la pantalla del televisor queda disimulada cuando comienza una película. Cuando comienza una película, aparecen objetos, personas, edificios, etc. Si nos involucramos en la película, olvidamos que simplemente estamos viendo una pantalla. En el momento de este olvido o descuido de la pantalla, los objetos, las personas, los edificios, etc. parecen adquirir una realidad propia, independiente de la pantalla.

Aunque la pantalla está siempre presente y es ilimitada (en el contexto de la metáfora), su naturaleza esencial parece estar velada por los objetos, personas, edificios, etc. que aparecen en ella. La pantalla, en consecuencia, parece perder o renunciar a su esencia y asumir los límites y el destino de los objetos y personajes de la película.

Por tanto, lo que en realidad es siempre presente e ilimitado (la pantalla) parece convertirse en un objeto temporal y finito (los objetos, las personas y los edificios, etc. en la película).

El olvido o la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza y la aparición resultante de un yo separado y limitado ocurre de manera similar.

En el estado natural, las sensaciones y percepciones aparecen en la pantalla de la Conciencia y se conoce y se siente que son igualmente íntimas, igualmente hechas de la Conciencia. (Más adelante descubriremos que incluso este modelo no es del todo correcto, ningún modelo de experiencia es absolutamente cierto, pero será suficiente por el momento).

En un momento determinado (y ese momento es siempre ahora) surge un pensamiento que imagina que la Conciencia es más íntima con unas sensaciones y percepciones que con otras. Es como imaginar que algunos de los personajes u objetos de nuestra película están más cerca de la pantalla que otros.

Con esta creencia, la Conciencia parece encogerse o contraerse de su naturaleza abierta, libre, omnipresente e ilimitada y, en cambio, se convierte en el objeto o persona con la que el pensamiento la ha identificado. En resumen, el verdadero y único yo de la Conciencia ilimitada y omnipresente parece convertirse en un yo separado y limitado.

Esta aparente contracción del verdadero y único yo de la Conciencia a veces se denomina "ignorancia" porque se ve afectada por "ignorar" nuestra verdadera naturaleza.

Sin embargo, ¿quién ignora u olvida nuestra verdadera naturaleza? ¡Ciertamente no la Conciencia! Como la pantalla (si una pantalla pudiera experimentar), la Conciencia solo se experimenta o se conoce a sí misma. Y no hay otro yo real presente que pueda olvidar su verdadera naturaleza.

Esta contracción o "caída" de nuestro yo siempre presente e ilimitado en un yo separado y limitado nunca tiene lugar en realidad, así como la pantalla nunca se convierte en una persona, un objeto o un edificio. El yo separado es solo un yo separado desde el punto de vista ilusorio de un yo separado. La ignorancia es solo ignorancia desde el punto de vista de la ignorancia.

Desde el verdadero y único punto de vista de la Conciencia, no hay un pasar por alto, velo u olvido de sí misma. Nunca deja de ser, conocerse y amarse por sí sola.

## El nacimiento y la muerte del yo separado

Con este aparente velo del yo verdadero y único de la Conciencia, un ser separado, limitado, parece venir a la existencia, al igual que un paisaje real parece existir cuando se pasa por alto la pantalla.

Y con el aparente velo de nuestra verdadera naturaleza, la paz y la felicidad que son la condición natural de toda experiencia también parecen ser velados. Es por esta razón que siempre hay un dolor profundo en el corazón del yo separado — el dolor de la existencia separada. La mayoría de las personas pasan sus vidas tratando de aliviar o calmar el dolor de esta separación a través de sustancias, objetos, actividades y relaciones.

En pocas palabras, el yo separado imaginario está siempre buscando la paz, la felicidad y el amor en un objeto exterior, el otro o el mundo. Sin embargo, el yo separado no puede encontrar la paz, la felicidad y el amor, ya que su existencia aparente es el velo de eso. Al mismo tiempo, la paz, la felicidad y el amor es todo lo que el yo separado busca.

El anhelo del yo separado es como una polilla que busca una llama. La llama es todo lo que desea la polilla y la única cosa que no pueden tener. En cuanto la polilla toca la llama muere. Esa es la manera en que la polilla experimenta la llama — muriendo en ella. Y esa es la manera en que el yo separado experimenta la paz, la felicidad y el amor — disolviéndose o muriendo.

Todos los yoes separados buscan sólo el final de la búsqueda, todos los yoes separados anhelan sólo poner fin al anhelo; todos los yoes separados desean sólo disolverse o morir. Esa muerte —la muerte del yo separado— es la experiencia de la paz, la felicidad y el amor, la revelación de nuestra naturaleza esencial, su "recordamiento" de sí misma.

Sin embargo, como hemos visto, el yo separado es sólo un yo real desde su propio punto de vista ilusorio. ¿Cómo puede para empezar una ilusión morir si no es real? ¡No puede! Sólo puede ser vista para ser completamente inexistente.

Si el yo separado fuera real, sería imposible deshacerse de él porque lo que es real no puede desaparecer. Y, afortunadamente, lo que es irreal, como un yo separado, un objeto, otro o el mundo, realmente nunca vienen a la existencia.

Por lo tanto, ninguna actividad o cese de actividad de la mente puede dar lugar a esta comprensión. Todo lo que se requiere es tener el coraje, la honestidad y el amor para mirar, para ver con claridad, y vivir las implicaciones de lo que descubramos.

El verdadero y único yo de la Conciencia no tiene ningún conocimiento de ningún límite o destino en sí mismo. Sabe que es infinito y eterno. Son sólo los pensamientos y sentimientos los que dicen lo contrario. Una exploración profunda de estos pensamientos y sentimientos revelará que no reflejan la verdadera naturaleza de nuestra experiencia.

Cuando nuestro yo se libera de las creencias y sentimientos de carencia y limitación con los que ha sido aparentemente velado, se revela como el yo verdadero y único de la Conciencia omnipresente e ilimitada.

## La naturaleza del mundo

Vamos a explorar el otro lado de la presunción fundamental de nuestra cultura — el objeto, el otro o el mundo que existe ahí fuera independientemente.

Nuestro único conocimiento experiencial del mundo es la percepción — visiones, sonidos, sabores, texturas y olores. De hecho, nadie ha encontrado nunca un objeto o un mundo que exista independientemente; todo lo que encontramos son percepciones. No podemos, por tanto, ni siquiera decir que tenemos percepciones *del* mundo, porque ese mundo nunca ha sido encontrado. Sólo podemos decir con seguridad que conocemos las *percepciones*. Y las percepciones no son conocidas independientemente de la Conciencia.

Este es el sorprendente pero simple hecho de la experiencia con el que nuestra cultura aún no se ha enfrentado: la materia, la materia inerte muerta de la cual se supone que está hecho el universo independientemente existente, nunca ha sido encontrada. La materia es un concepto, un concepto valioso que es útil como modelo de trabajo en algunas situaciones, pero no obstante un concepto. Nunca se ha encontrado. Ni nunca podrá encontrarse porque todo lo que se encuentra nunca es, por definición, conocido independientemente de la Conciencia.

De hecho, incluso el modelo de pensamientos, sensaciones y percepciones que aparecen *en* la Conciencia no resisten el escrutinio de la experiencia. Es una fase intermedia que disuelve la creencia en la realidad independiente de la materia y la mente y establece la presencia y la primacía de la Conciencia. Pero una vez que esto ha sido establecido, no filosóficamente, sino en nuestra experiencia real, este modelo también tiene que ser abandonado en favor de uno que refleje con mayor precisión la realidad de la experiencia.

Todo lo que conocemos de un pensamiento es la experiencia de pensar, todo lo que conocemos de una sensación es la experiencia de percibir, todo lo que conocemos de la visión es la experiencia de ver, todo lo que conocemos de un sonido es la experiencia de oír, etc.

Y todo lo que se conoce de pensar, sentir, ver, oír, tocar, gustar y oler es el *conocimiento* de ellos. ¿Y qué es lo que conoce este *conocimiento*? Sólo algo que tiene en sí la capacidad de conocer podría conocer algo. Así que es el conocer lo que conoce el conocimiento.

Todo lo que ha sido conocido es puro conocer, conocer y ser en sí. Y ese conocer es tú mismo (tu yo). Todo lo que se conoce es la Conciencia conociéndose a sí misma, el yo conociendo a yo.

Sólo hay tu yo — no un yo que pertenece a algún objeto o persona, porque no existen objetos o personas como tales a los que podría pertenecer. Este conocimiento pertenece a él solo. *Es* en sí mismo y *se conoce* a sí mismo solo. No hay otras personas u objetos ahí, no hay un yo interior o un mundo exterior.

¿Y cuál es el nombre que comúnmente le damos a esta ausencia de otredad, distancia, separación y objetualidad? Es belleza o amor.

La belleza es el descubrimiento de que los objetos no son objetos; el amor es el descubrimiento de que los otros no son otros.

La revelación de nuestra verdadera naturaleza pone fin a un capítulo de nuestra vida, el capítulo en el que creemos ser yoes independientes que nacen en un mundo, se mueven, cambian, envejecen y mueren. Pero es sólo el comienzo de otro capítulo.

El siguiente capítulo es la realización de esta comprensión en todos los ámbitos de nuestra vida, no sólo en la manera de pensar, sino en la manera de sentir, percibir, actuar y relacionarse. Es un proceso sin fin en el que cada aspecto de la experiencia es gradualmente impregnado por la paz de nuestra verdadera naturaleza.

En la ignorancia —cuando se ignora la verdadera naturaleza de nuestra experiencia— nuestro yo, la Conciencia, parece asumir intermitentes cualidades limitadas de la mente, el cuerpo y el mundo. Parece convertirse en *algo*.

Cuando comprendemos nuestro yo, la Conciencia, nos damos cuenta de que es el campo abierto, vacío de la experiencia, no estando hecho de una cosa pero conocedor de todas las cosas aparentes. Como tal, no es *nada* — ninguna cosa.

En el amor, la mente, el cuerpo y el mundo adquieren gradualmente las cualidades de la Conciencia — se vuelven abiertos, vacíos, transparentes, penetrados y saturados por la paz y la felicidad que *son* nuestra verdadera naturaleza. De esta manera nuestro yo, la nada abierta, vacía de la Conciencia es realizada en nuestra experiencia como la realidad o la sustancia de *todo*.

El camino desde "yo soy algo" a "yo (no) soy nada" es un camino de discriminación o exclusión — Yo no soy esto, ni esto, ni esto. El camino desde "yo soy algo" a "yo soy todo" es un camino de inclusión o amor — yo soy esto y esto y esto.

## Conocimiento y amor

El verdadero conocimiento es la comprensión experiencial de que sólo hay la Conciencia siempre presente, ilimitada. Nada más que esta (Conciencia) es conocida siempre incluso cuando parece que la mente, el cuerpo y el mundo son conocidos. Esta Conciencia ilimitada, siempre presente, que es simplemente la intimidad de nuestro propio ser, es la naturaleza fundamental del aparente yo interior y su corolario, el objeto aparentemente exterior, el otro o el mundo.

Todas las religiones están fundadas sobre esta comprensión. En el cristianismo se expresa como: "Yo y el Padre somos uno". Es decir, yo, la Conciencia y la realidad última del universo son una y la misma realidad. En el budismo, "Nirvana y Samsara son idénticos". Es decir, la luz de la Conciencia abierta, transparente y vacía que no está hecha de ninguna cosa —nada— es la sustancia de todas las apariencias —todo—. La nada tomando la forma de todo. En el hinduismo, "Atman y Param-Atman son uno". Es decir, el yo individual, cuando se despoja de las creencias y sentimientos de limitación superpuestos, se revela como el yo verdadero y único de la eterna Conciencia infinita. Y en el sufismo, "Dondequiera que el ojo cae, está el rostro de Dios". Todo lo que se ve es el rostro de Dios y Dios es el que ve.

Todas estas frases están condicionadas por la cultura en la que se presentaron, pero todas apuntan hacia la misma verdad incondicional — la realidad de toda experiencia.

La realización de esta verdad disuelve las creencias en la distancia, la separación y la otredad. El nombre común que le damos a esta ausencia de distancia, separación y otredad es amor y belleza. Esto es lo que todo el mundo anhela — no sólo aquellos de nosotros que están interesados en la no-dualidad, sino todos los siete mil millones de personas.

En esta realización el verdadero conocimiento y amor se revelan como uno y lo mismo — la realización experiencial de que la verdadera naturaleza del yo aparentemente interior y el mundo aparentemente exterior son una sola realidad hecha de la luz transparente de la Conciencia, es decir, hecha de la intimidad de nuestro propio ser.

Esta revelación de comprensión y amor golpea en el corazón de la presunción fundamental sobre la que se fundamenta nuestra cultura mundial, la presunción de la dualidad — Yo, el yo interior separado, y usted o ello, el objeto exterior separado, el otro o el mundo. Todos los conflictos dentro de nosotros mismos y entre individuos, comunidades y naciones se basan en esta sola presunción y todo el sufrimiento psicológico que de ella se deriva.

Cualquier acercamiento a estos conflictos que no vaya a la raíz del asunto pospondrá pero no resolverá el problema de los conflictos y el sufrimiento. Tarde o temprano, como individuos y como cultura tenemos que tener el coraje, la humildad, la honestidad y el amor para hacer frente a este hecho.

El propósito más elevado de todo arte, filosofía, religión y ciencia es el de revelar esta verdad de una manera experiencial, aunque todas estas disciplinas lo han olvidado temporalmente en nuestra cultura. Sin embargo, no puede durar. Como dijo el pintor Paul Cézanne, "Vendrá un tiempo cuando una sola zanahoria, recién observada, provocará una revolución".

Esta es la única revolución verdadera, la revolución en la que nuestra visión de la realidad se volverá patas arriba. La Conciencia —puro Conocer— no es sólo el *testigo* de la experiencia. Es su *sustancia*, su propia *naturaleza*. Todo cambia cuando empezamos a vivir desde este punto de vista. Nos damos cuenta de que lo que siempre hemos anhelado en la vida estaba presente todo el tiempo en las profundidades de nuestro propio ser. Está siempre disponible, nunca velada realmente. Para empezar, a menudo se siente como la paz en el fondo de la experiencia, pero no puede ser contenida y en poco tiempo comienza a fluir por el mundo como alegría, libertad, amor y creatividad.

\* *Este artículo es una versión ampliada de otro artículo publicado anteriormente* .

---

**Fuente:** *Science and Nonduality*