

La conciencia: el sol, el cielo y el océano

Cómo la conciencia ilumina, contiene y da origen a toda experiencia

Por Rupert Spira | 6 de abril de 2026

El simple hecho de ser consciente es tan íntimo y familiar que rara vez se percibe. Esta exploración te invita a observar esa experiencia sencilla y siempre presente, y a reflexionar directamente sobre su naturaleza, sin hacer referencia al contenido pasajero de la mente.

El hecho fundamental de ser consciente

El hecho de ser consciente, o la conciencia en sí misma, es el aspecto más fundamental de la experiencia.

Nada de lo que percibes es fundamental para la experiencia. Todo lo que comienza, dura un tiempo y desaparece no puede ser fundamental. Es, por definición, temporal.

Todo aquello de lo que eres consciente —pensamientos, recuerdos, sentimientos, sensaciones corporales, como el hormigueo en la cara, las manos o los pies, y tus percepciones del mundo— todo ello aparece, existe durante un tiempo y se desvanece. Se añade a ti, por así decirlo, y luego se te retira.

Pero hay un elemento de la experiencia que permanece constantemente presente a lo largo de toda la experiencia cambiante. Ese es el hecho de ser consciente o la conciencia misma.

La conciencia no es una propiedad de tu cuerpo-mente. No es una propiedad que tenga una persona. Todo lo que sabes de ti mismo como persona consiste en pensamientos, imágenes, sentimientos, sensaciones y percepciones. Todos estos son conocidos por ti. No son lo que *eres*. Son lo que conoces, lo que experimentas.

La identidad errónea y sus consecuencias

Normalmente creemos, erróneamente, que ser una persona o ser un cuerpo es nuestra experiencia fundamental. No es así. Ser conscientes es nuestra experiencia fundamental. Las sensaciones y percepciones que constituyen nuestra experiencia del cuerpo aparecen y desaparecen en nosotros, la conciencia.

Si la conciencia de lo que eres en esencia tuviera que describir su experiencia de sí misma, nunca diría: «Soy un cuerpo», «Soy una mente», «Soy un pensamiento» o «Soy una emoción». Estas son cosas que la conciencia conoce, no lo que la conciencia es. Si la conciencia tuviera que decir lo que es, simplemente diría: «Yo soy».

Las palabras «yo soy» significan lo que realmente eres. Pero la mayoría de las personas permiten que el «yo soy» —es decir, el hecho de ser consciente o la conciencia misma— se mezcle con el contenido de la experiencia y, como resultado, parezca condicionado por él: pensamientos, sentimientos, sensaciones y percepciones. El «yo soy» se convierte en «yo soy un cuerpo», «yo soy una mente», «yo soy una persona», «yo soy un hombre», «yo soy una mujer», «tengo 22 años», «tengo 47 años», y así sucesivamente.

Es esta identidad errónea la causa de todo nuestro dolor y conflicto. La resolución de nuestro dolor y conflicto consiste en ver claramente *lo que yo soy* —ver claramente lo que eres antes de que te mezcles con la experiencia y te veas condicionado por ella.

Los pensamientos, sentimientos, recuerdos, sensaciones y percepciones cambian innumerables veces cada día. Se añaden a ti, duran brevemente y luego se separan de ti. No pueden ser, en absoluto, lo que eres en esencia.

Has sido tú mismo toda tu vida; por lo tanto, tu «yo» debe de ser aquello que ha permanecido contigo toda tu vida. Dices: «Anoche (yo) soñé. Anoche (yo) dormí profundamente. Ayer (yo) fui a dar un paseo. El año pasado (yo) me fui de vacaciones. (yo) Me casé hace 10 años. (yo) Fui al colegio hace 30 años», y así sucesi-

vamente. Siempre yo, yo, yo. El «yo» es el hilo conductor que recorre tu experiencia.

El «yo», el hilo conductor de la conciencia o la conciencia misma, es el único elemento de la experiencia que permanece continuamente presente a lo largo de los tres estados de vigilia, sueño y sueño profundo, y a lo largo de toda tu vida. Por lo tanto, solo la conciencia misma puede considerarse tu yo.

Ser tú mismo conscientemente (ser consciente del yo)

Te has dejado enredar en el contenido de la experiencia y, como resultado, en lugar de decir «me siento triste», dices «estoy triste». En lugar de decir «siento soledad», dices «estoy solo». No puedes ser lo que conoces, ni puedes conocer objetivamente lo que eres.

La meditación o la oración no es algo que hagas o dejes de hacer con tu mente. No tiene nada que ver con el contenido de tu mente. No tiene nada que ver con manipular pensamientos, sentimientos, sensaciones o percepciones.

La meditación o la oración es lo que eres. Es simplemente ser tú mismo conscientemente. Digo «conscientemente» porque todo el mundo es el yo en todo momento, sea consciente o no, aunque la mayoría de la gente no conoce su yo con claridad, porque ha permitido que su yo se mezcle con el contenido de la experiencia.

La meditación es simplemente ser como eres conscientemente—no convertirte en eso, no hacer un esfuerzo por serlo, sino simplemente ser lo que ya eres.

Tu ser te ha sido dado gratuitamente. No tienes que esforzarte por ser, ni por ser consciente. Ser consciente es tu condición natural. Es el único aspecto de ti mismo que no requiere esfuerzo.

La meditación o la oración es simplemente ser eso, permanecer como eso. No es una experiencia nueva. De hecho, no es una experiencia en absoluto.

La conciencia como el campo de toda experiencia

Si profundizas en la experiencia de ser consciente o en la conciencia misma, verás que tú, la conciencia, no solo eres aquello que conoce o ilumina la experiencia, sino también el medio o el campo en el que surge toda experiencia.

Tus pensamientos y sentimientos, las sensaciones que constituyen la experiencia de tu cuerpo (el hormigueo en la cara, las manos o los pies) y tus percepcio-

nes del mundo (la visión de estas palabras, los sonidos a tu alrededor)—todo ello aparece dentro del campo de la conciencia.

La conciencia no solo es luminosa, sino también espaciosa—es el recipiente de toda experiencia, el medio en el que surge y existe toda experiencia, y en el que cada experiencia se desvanece cuando desaparece.

Como conocedor o testigo de tu experiencia, podrías comparar la conciencia con el sol. Al igual que el sol ilumina todos los objetos de la tierra, la conciencia conoce o ilumina todo el contenido de la experiencia.

Como medio en el que surge toda experiencia, podrías comparar la conciencia con el espacio o el cielo, y todo el contenido de la experiencia con los pájaros y las nubes que lo atraviesan.

El agua de la conciencia

Y, por último, la conciencia no es solo aquello que conoce tu experiencia, ni solo aquello en lo que surge toda experiencia. Es aquello de lo que está hecha toda experiencia. Es la sustancia o la realidad de toda experiencia. Como tal, podría compararse con un océano del que todas las olas, remolinos y corrientes de la experiencia son modulaciones.

Tú, la conciencia, eres quien conoce toda experiencia. Eres el medio en el que surge toda experiencia, y eres la sustancia de la que está hecha toda experiencia.

Eres el agua de la conciencia, cuyas modulaciones son las olas, remolinos y corrientes de la experiencia.

Las olas, remolinos y corrientes son numerosas, pero el agua es una sola. Nunca se divide por las formas que adopta. Las formas no existen independientemente del océano. No son cosas en sí mismas. No puedes arrancar una ola del océano. Del mismo modo, no puedes sacar un pensamiento, ni ninguna experiencia, fuera de la conciencia. No hay ningún lugar fuera de la conciencia.

Todo lo que experimentas es una modulación de la propia conciencia. Pero la conciencia en sí misma nunca es modulada por ninguna de las formas temporales que adopta, al igual que el agua nunca es alterada por las olas, remolinos o corrientes.

La conciencia es siempre la misma; es inmutable. La conciencia con la que conocías tu experiencia cuando eras un niño de cinco años es idéntica a la conciencia con la que conoces tu experiencia actual.

La conciencia se adapta a todas las formas de experiencia, pero nunca es ella misma objeto de esa adaptación. La conciencia nunca cambia ni se ve afectada, nunca se empaña ni envejece, nunca se ve herida ni modificada por la experiencia.

Tú, la conciencia, te adaptas a todas las formas de experiencia sin dejar nunca de ser tú mismo/a.

La naturaleza de tu ser es la felicidad misma

Saber que eres la presencia inmutable de la conciencia que subyace y lo impregna todo es, en sí mismo, incompleto. Queda aún una cosa por comprender, y es que la naturaleza de la conciencia es la paz o la felicidad.

Es este reconocimiento el que pone fin a la gran búsqueda—ese anhelo existencial por el que buscas alivio en objetos, sustancias, actividades, relaciones y, más tarde, en enseñanzas, maestros, tradiciones y métodos, etc.

Este es el gran reconocimiento que todo el mundo debería saber, de hecho, que a todo el mundo se le debería decir desde una edad temprana: la naturaleza de tu ser es la felicidad misma.

Si la felicidad fuera causada por un objeto, una actividad, una sustancia o una relación, entonces los objetos y las relaciones que una vez parecían proporcionar felicidad seguirían proporcionándola ahora. Los juguetes que parecían hacerte feliz cuando eras niño seguirían siendo una fuente de felicidad ahora. Pero pronto se descartan. Al cabo de un tiempo, pierden su capacidad de proporcionarte felicidad.

Del mismo modo, todos estaríamos felizmente casados y viviríamos felices para siempre con nuestro primer amor—la persona que parecía producirnos felicidad cuando éramos jóvenes. Pero, obviamente, este no es el caso para todos nosotros.

La felicidad que experimentaste al recibir un juguete de niño, o al ganar un juego, o al aprobar un examen—de hecho, todos los momentos de felicidad a lo largo de la vida—siempre ha sido la misma experiencia. No hay un tipo diferente de felicidad asociado a diferentes tipos de experiencia. La felicidad es siempre la misma felicidad. ¿Por qué? Porque tu ser es siempre el mismo ser, y la felicidad es el sabor de tu ser.

¿Por qué crees que la felicidad es producida por objetos, sustancias, relaciones y demás? Es porque la mente buscadora que ocultaba tu felicidad innata llega brevemente a su fin con la adquisición del objeto, y como resultado brilla tu verda-

dera naturaleza.

Cuando la mente resurge, atribuyes erróneamente la felicidad que sentiste anteriormente al objeto o relación que la precedió y pareció precipitarla, y sales en su búsqueda de nuevo.

De este modo, pasas gran parte de tu vida en busca de la felicidad a través de objetos, sustancias, actividades y relaciones—al principio en las experiencias familiares de la vida cotidiana, y más tarde en formas más refinadas, como enseñanzas, métodos, prácticas y maestros. Pero esto no es más que una versión más sutil de la misma búsqueda externa. Es simplemente una forma más sutil de la misma búsqueda externa.

La persona sensible se da cuenta de que, cada vez que se satisface un deseo, la mente buscadora llega brevemente a su fin y se revela la felicidad. Es siempre la misma experiencia, y no puede atribuirse al objeto que parecía precederla.

En el intervalo entre dos pensamientos buscadores, nuestro propio ser brilla, y la felicidad es el sabor de ese brillo.

Este reconocimiento por sí solo debería bastar para poner fin a la búsqueda de la felicidad en el mundo, o en cualquier práctica espiritual, tradición o maestro.

Este es el gran reconocimiento que todo el mundo debería saber: «Yo soy conciencia y la felicidad es mi naturaleza. Eso es todo».

Este reconocimiento pone fin al anhelo existencial que subyace a casi todo lo que piensas, sientes y haces. Pone fin a la soledad, al miedo a la muerte y a la agitación de la ansiedad y el dolor.

Vivir desde la plenitud de tu ser

No dejas de participar en actividades y relaciones, pero tus actividades y relaciones brotan de la plenitud de tu ser, de tu paz y tu alegría. Ya no se consideran un medio para obtenerlas.

Este reconocimiento libera a tus relaciones y amistades de la carga imposible de tener que proporcionarte felicidad. En cambio, se convierten en un compartir, una celebración, una expresión de tu felicidad innata.

Esto libera tus actividades y tu vocación en la vida, para que se conviertan en un vehículo a través del cual esta comprensión se comunica y se comparte con la humanidad, en lugar de ser simplemente un medio para servir al yo que antes

creías ser. Te conviertes en alguien que da, no en alguien que toma.

Todo el mundo, sin excepción, tiene frecuentes y numerosas muestras de su verdadera naturaleza a lo largo del día. La pausa entre dos pensamientos o percepciones, la satisfacción de un deseo, un momento de tremenda tristeza o dolor, un momento de asombro o sorpresa, una sensación placentera, la experiencia del sueño profundo—todas estas son pausas naturales y espontáneas en el flujo de la experiencia, son grietas en el flujo de la experiencia donde la paz de nuestra verdadera naturaleza brilla brevemente, solo para ser eclipsada de nuevo por el contenido de la experiencia.

La mayoría de las personas pasan por alto la importancia de estas breves muestras de su verdadera naturaleza por falta de una interpretación adecuada y, por lo tanto, pierden la oportunidad que ofrecen estas brechas en el flujo de la experiencia.

Aquí, aprovechamos estos regalos gratuitos de nuestra verdadera naturaleza. Los cultivamos. Interponemos con frecuencia breves pausas en el flujo de la experiencia y saboreamos la paz de nuestra verdadera naturaleza, hasta que, con el tiempo, el hecho de ser o de ser conscientes no sea algo que simplemente visitemos o experimentemos de vez en cuando. Llegamos a vivir allí. Lo convertimos en nuestro hogar, no solo en algo a lo que recurrimos entre otras experiencias. Nos establecemos en la paz de nuestra verdadera naturaleza.

Si has entendido esto, como estoy seguro de que lo has hecho, eso es realmente todo lo que necesitas saber. Solo queda llevar una vida, lo mejor que puedas, que sea coherente con esta comprensión, y expresarla a tu manera, en tu vida, con tu familia, con tus amigos y en tu comunidad. Eso es todo.

Fuente: Substack.com

© 2012 - 2026 Nodualidad.info