



La realidad es simple e infinitamente compleja

Por Joan Tollifson | 3 de septiembre de 2023

La realidad es muy simple. Es *sólo esto*. El sonido de la lluvia, el sabor del té, las sensaciones en el cuerpo, la brisa fresca en la piel, el sonido del avión pasando por encima. No es esas etiquetas de palabras, sino la experiencia directa a la que apuntan. Esta simple experiencia está en constante cambio y, sin embargo, siempre es aquí y ahora.

Por supuesto, la realidad también *incluye* las palabras, los pensamientos, la imaginación, el uso del lenguaje, la inteligencia artificial y todo lo demás. No se limita a la pura experiencia sensorial. Y si bien el mapa no es el territorio que representa, al mismo tiempo, el mapeo es algo que el territorio está haciendo, y tanto el mapa como el territorio son formas igualmente momentáneas de la experiencia presente; entonces, si bien el mapa y el territorio no son lo mismo, en otro sentido, tampoco son diferentes.

Lo que aparece es infinitamente variado, infinitamente complejo y, sin embargo, se muestra como un todo sin fisuras que nunca se separa de esta presencia consciente inamovible, este momento insondable aquí y ahora. El Aquí-Ahora (presencia consciente) es el factor común en cada experiencia diferente. Las imágenes en movimiento y las historias de la vida de vigilia y onírica son complejas, pero la presencia en sí (estar aquí ahora) es simple y sin complicaciones, abierta y espaciosa, acepta todo y no se aferra a nada.

Cada mañana, la película de la vida de vigilia comienza a rodar — aparecen pensamientos, ocurren conversaciones, aparecen las noticias, la neuroquímica y las hormonas hacen su danza, mirar las redes sociales sucede, surgen emociones y sensaciones. La realidad parece complicada y fracturada. Las formas parecen solidificarse, junto con las identidades. Tenemos la sensación, intermitentemente, de ser «yo» y no «tú», de estar «aquí» y no «allá», de creer e identificarnos con «esto» y no «aquello». Surgen fuertes opiniones que parecen incuestionablemente ciertas. Los aparentes «otros» ven lo que supuestamente es «el mismo mundo» o «la misma situación» de manera muy diferente, y esto a menudo nos inquieta y trastorna. Sentirse amenazado ocurre junto con discusiones, conflictos y, a veces, reconciliaciones. Aparecen impulsos e intereses, argumentos, cuestiones éticas. Parece que tenemos varios problemas que debemos abordar — una puerta rota, una rodilla lesionada, una rueda pinchada, un perro enfermo, un compañero de trabajo difícil, otra guerra, una serie de injusticias, una pandemia. Hay grandes dramas y aparentes tragedias. A veces todo puede parecer terriblemente serio y resultar muy pesado e insoportable. Puede parecer que estamos atrapados en arenas movedizas, perdidos en un laberinto o aplastados bajo pesas gigantes.

Todo esto es en muchos sentidos como un sueño — siempre se disuelve y desaparece, nunca es del todo identificable, cambia constantemente de forma. La película de la vida de vigilia es la danza de infinitas posibilidades, un espectáculo de magia multidimensional que se puede ver desde muchas perspectivas diferentes, TODAS ellas efímeras y que no le suceden a nadie, lo que significa que el personaje principal (el *pensador-electro-observador*) es una especie de espejismo. Y este personaje parecido a un espejismo no tiene el control de cómo se mueve todo.

En un momento parecemos ser un vasto espacio impersonal, nada (ninguna cosa) en absoluto, pura consciencia, y en otro momento parecemos ser un personaje de una película, o a veces diferentes personajes en diferentes películas. La vida de vigilia da paso a los sueños nocturnos —y a la no experiencia del sueño profundo, en el que todo desaparece— y luego todo reaparece mágicamente, aparentemente el mismo mundo que el día anterior, y sin embargo, en realidad nunca es igual de un instante a otro.

Nos sentimos alternativamente enérgicos o cansados, apasionados o aburridos, tranquilos o agitados. Nos enamoramos, nos divorciamos. Los bebés nacen, la gente muere. Los imperios surgen y caen. Los sistemas solares y las galaxias van y vienen. El dolor sucede, el placer sucede. Un conjunto caleidoscópico infinito de experiencias en constante cambio en las que todo pasa tan pronto como aparece. En realidad, nunca se forman *cosas* separadas o persistentes y, sin embargo, este mundo absolutamente convincente de «cosas» aparentemente sólidas y separadas está apareciendo sin lugar a dudas, y todo sucede aquí mismo, a una distancia cero — incluso la apariencia del tiempo y el espacio, del pasado y del futuro, aquí y allá, TODO aparece aquí en esta inmediatez atemporal.

El pensamiento traza líneas alrededor de lo que en realidad es fluido e inseparable, creando así «cosas» a partir de la nada. Etiqueta estas creaciones conceptuales y las clasifica en categorías. El bebé sólo ve colores, formas, texturas y movimientos — un acontecimiento completo. El adulto ve mesas y sillas, madres y padres, maestros y alumnos, conciencia y contenido, significado y propósito, bien y mal. Pero todo es un acontecimiento indiviso, incluso el etiquetado, la categorización, la formulación, el mapeo, la evaluación, la planificación, el recuerdo, la resolución de problemas — *todo* está incluido.

El pensamiento reclama la propiedad, asigna responsabilidad, reparte el crédito y la culpa. «Yo lo hice», o «Tú lo hiciste», o «Ellos lo hicieron», o «Él debería haberlo hecho» o «Yo podría haberlo hecho mejor, si tan solo...». Y TODO esto sucede sin esfuerzo y sin elección. El aparente *autor-pensador-electoral-decisor-actor-hacedor* es una imagen mental, una sensación neurológica, un pensamiento, un recuerdo, una idea. Todo surge por sí solo.

Tenemos una historia espiritual: «yo» debo deshacerme de «mí». ¡Este es un juego genial! La nada está tratando de deshacerse de la nada para que la nada pueda ser una nada mejor. ¡Qué divertido! ¡Qué bonito! ¡Qué aventura! Tal vez deberíamos ir a la India o empezar a meditar, ¡tal vez eso ayude!

Y TODO eso aparentemente sucede. Nuestro viaje a la India, las horas de meditación, la esperanza, la desilusión, la promesa, la desesperación. El pensamiento dice: «¡Lo tengo!» Y luego dice: «¡Lo perdí!» Y luego se pregunta: «¿Cómo puedo recuperarlo y conservarlo?» Es una película maravillosa que no le está ocurriendo a nadie. Y todo sucede sin esfuerzo y sin elección, incluso la aparente «elección» de meditar, incluso el aparente «esfuerzo» de seguir la respiración o etiquetar los pensamientos o ganar suficiente dinero para pagar nuestro viaje a la India. Parece tan increíblemente complicado, y el pensamiento dice: «Tengo que hacer que esto suceda y hacerlo bien, porque si no lo hago, podría arruinar mi vida y no sobrevivir como esta forma a la que estoy tan apegado a ser».

Pero ninguna forma sobrevive ni siquiera por un instante, y eso es en realidad la verdadera libertad. Y no importa cuán compleja, difícil y dividida parezca la

vida, siempre es *solo esto*. Nunca dos veces de la misma manera y, sin embargo, siendo siempre este momento insondable, inasible e inevitable. Absolutamente simple en el fondo, infinitamente complejo en la superficie. El pensamiento, la memoria y la imaginación pueden reproducir lo que parece ser «lo mismo» una y otra vez, creando la ilusión de continuidad y un yo persistente en el centro de todo, que parece estar estancado o desestancado, confundido o claro, ser culpable o inocente. Pero todo eso es una historia, una imaginación, superpuesta a la absoluta simplicidad y al vacío de la presencia-conciencia y la fluidez siempre cambiante de la experiencia presente, aquí y ahora.

Entonces, ¿hay algo que hacer? ¡Sí! ¡Lo que sea que estemos haciendo! Quizás la vida nos lleve a sentarnos y no hacer nada, a estar aquí abiertamente, sin ideas ni creencias ni identidades de ningún tipo. Tal vez nos sintamos impulsados a explorar la naturaleza de la realidad, tal vez con la ciencia, o tal vez con la meditación, o tal vez viajando alrededor del mundo. El pensamiento-sensación de ser «yo» aparecerá de forma intermitente mientras estemos vivos y, a veces, la conciencia quedará hipnotizada por su propio espectáculo mágico y, a veces, todo se sentirá oscuro y pesado. Y como todo lo que aparece, pasará.

Amor para todos ustedes...

Fuente: Joan Tollifson. [Right Now, Just As It Is \(substack.com\)](https://www.substack.com)

© NODUALIDAD.info