

¡TODO está incluido!

Por Joan Tollifson



Hola Amigos, en el Camino sin Sendero de la Exploración y el Despertar a la Maravilla del Aquí y Ahora...

Los humanos parecemos estar profundamente habituados a buscar una mejor experiencia, un mejor yo, una mejor pareja, una mejor casa, un mejor maestro, etc. Y a veces eso es perfectamente apropiado, incluso puede ser la forma en que hemos evolucionado. Pero a menudo es solo un viejo patrón adictivo que se repite una y otra vez. La vida es, por naturaleza, insatisfactoria en algunos aspectos: incluye incertidumbre, lo que consideramos errores e imperfecciones, y muchas otras cosas que no nos gustan o no queremos.

Parecemos estar profundamente inclinados a creer que “esto no puede ser”, y a buscar algo que imaginamos que sería mejor, alguna resolución concluyente o entendimiento sobre la naturaleza de la realidad que nos dará la paz y la seguridad incuestionables que anhelamos, o algún cambio final, iluminación final o experiencia de despertar que esperamos acabe de forma permanente con la sensación de vulnerabilidad, incertidumbre e insatisfacción que forma parte de la vida humana encarnada.

Pero, ¿qué pasa si TODO esto, incluida la insatisfacción, la búsqueda y la aparente imperfección, es simplemente las formas infinitamente variadas, siempre cambiantes y evanescentes en las que la realidad aparece momentáneamente? ¿Y qué pasa si NINGUNA de ellas es realmente personal? ¿Qué pasa si TODO no es otra cosa que esta presencia consciente luminosa e indivisible, esta experiencia presente?

Es maravilloso leer libros, ver vídeos de YouTube, ir a retiros, escuchar charlas, etc., pero al final se trata de explorar y experimentar directamente por nosotros

mismos. Nadie puede hacerlo por nosotros. A veces, podemos encontrarnos buscando otro libro espiritual u otro video de la misma manera que podemos buscar un cigarrillo, un trago de whisky o una bolsa de patatas fritas. En lugar de explorar y simplemente ser la experiencia directa e inmediata a la que apuntan todas las mejores enseñanzas, leemos otro libro que la describe. Es como si fuéramos adictos a leer el menú una y otra vez en lugar de comer la comida. Y, por supuesto, a veces el libro o el video o el maestro son realmente útiles, y el intentar alcanzarlos no es un movimiento adictivo en absoluto. Pero a veces lo es. Y, sin embargo, incluso nuestras adicciones y compulsiones tampoco son otra cosa que esta realidad indivisible haciendo lo que hace. Incluso llamarlas adicciones es solo una etiqueta — la realidad en sí misma es inconcebible.

Verdaderamente, todo se está desarrollando de la única manera posible. No podemos equivocarnos. Nada se puede extraer del todo. Ninguna ola puede decidir ir en una dirección que no sea en la que se mueve el océano, y ninguna ola nunca se separa ni sale fuera del océano en movimiento. El “yo” que aparentemente podría “hacerlo mal” (o hacerlo bien) es una especie de apariencia de espejismo intermitente compuesta de imágenes mentales, pensamientos, historias, recuerdos y sensaciones somáticas. No tiene sustancia real ni forma persistente, ni interior ni exterior.

El cuerpo en el que este "yo" parece vivir es en sí mismo un proceso en constante cambio inseparable de todo lo que supuestamente no es (aire, luz solar, tierra, todos los demás, el universo entero, la consciencia). Experimentalmente, “el cuerpo” son sensaciones en constante cambio (sensaciones somáticas, colores, formas, sonidos, sentimientos, pensamientos). La palabra “cuerpo” sugiere una “cosa” sólida y delineada en un mundo de otras “cosas” separadas. Pero la realidad de esta experiencia presente es continua, ilimitada e indivisible.

Las polaridades, los contrastes y las dualidades son un aspecto innegable de esta manifestación, pero los límites entre ellos son porosos y, en última instancia, imposibles de encontrar. ¿En qué parte de la moneda la cara se convierte en cruz? ¿En qué parte de este experimentar presente el interior se convierte en exterior? ¿Dónde la conciencia se convierte en apariencia? ¿O la noche se convierte en día? ¿O el sueño profundo se convierte en vigilia o sueño con sueños? No podemos negar la noche y el día, o tú y yo —cada uno de forma vívida y única en sí mismo— pero en realidad no podemos encontrar líneas divisorias sólidas.

Tampoco encontramos nunca ninguna “cosa” sustancial, persistente y objetiva que podamos asir, y nunca encontramos al que está mirando o asiendo. Simplemente encontramos lo que llamamos mirar-asir-sentir-percibir-concebir-pensar-sentir-ser transformándose sin cesar en nuevas formas, infinitamente variadas pero siempre apareciendo como una experiencia presente perfecta.

Cuando la mente pensante trata de resolverlo todo, aparece la confusión. Pero aquí mismo, ahora mismo no hay confusión en absoluto. Los sonidos del tráfico, el sabor del té, el canto de los pájaros, las sensaciones de la respiración, la lectura de estas palabras, los pensamientos que surgen y se disuelven — un aconte-

cimiento completo, un momento sin fondo. Radiante, vivo e insondable. Sólo esto, tal como es. Y TODO está incluido.

Amor para todos ustedes,
Joan

Del boletín de Joan Tollifson (Enero de 2023)

Fuente: Joan Tollifson. *Science & Nonduality*

Normas para publicar comentarios

© NODUALIDAD.info