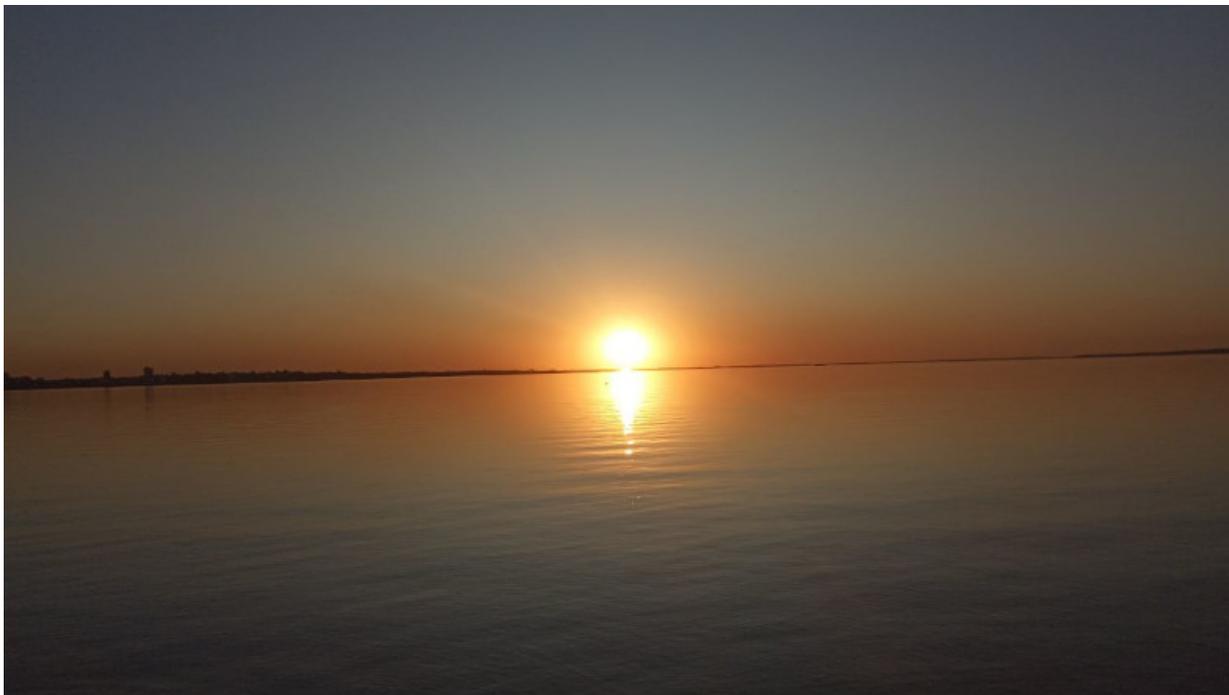


# La paz inquebrantable del Ser

---

Por Giordano Vera

---



El estado más gratificante de la vida lo conforman esos momentos en los que experimentamos una paz indescriptible, una plenitud, una satisfacción y una libertad tan fundamental que lo sentimos como la esencia misma de la existencia. Este estado de paz es ciertamente un estado en el que ya no sentimos necesidad de nada, en el que ya no hay deseo, ni esfuerzo ni conflicto; un estado en el que no hay resistencia alguna contra lo que sucede sino una conformidad total con toda circunstancia o situación; un estado de quietud y silencio en el que nos sentimos en nuestro verdadero hogar.

Sin embargo, aún cuando esta paz sea posible experimentarla en ciertos momentos, también es frágil y pasajera, siendo perturbada por un sinnúmero de factores. Pero, ¿qué es en esencia eso que perturba la paz?, ¿qué es aquello que nos impide permanecer en esta paz? Estas son las preguntas que intentaremos responder aquí, con el objetivo de encontrar una paz perdurable y accesible para todos y todas.

## Lo que perturba la paz

Para llegar a una posible paz duradera es necesario primeramente comprender qué es lo que nos impide estar en paz. Preliminarmente podemos sentir que la paz es el estado en el que no hay conflicto. Entonces, podemos definir a la paz

como “la ausencia de conflicto”. Ahora bien, ¿qué es el conflicto? El conflicto es la oposición entre dos o más fuerzas o voluntades. Si dos o más fuerzas o voluntades están en oposición, entonces hay conflicto.

Observando cuidadosamente la naturaleza del conflicto, vemos que la condición indispensable para que haya conflicto es la división o separación. Si no hay división ni separación, no habría conflicto, pues el conflicto requiere dos o más fuerzas diferentes.

La paz es entonces eso que existe en ausencia de la oposición de dos o más fuerzas. En este análisis, nos enfocaremos únicamente en la paz psicológica, que tiene que ver con el estado mental del ser humano y su relación con el conflicto.

## El Yo y el no-Yo

Desde el punto de vista de la experiencia, el conflicto puede experimentarse de múltiples maneras, como resistencia, disgusto, enojo, pena, aversión, rechazo, deseo, esfuerzo, miedo, preocupación, ansiedad, apuro, impaciencia e insatisfacción. Todas las expresiones de conflicto generan inquietud y la inquietud no es otra cosa que sufrimiento. Es decir, lo que uno experimenta como sufrimiento es en esencia conflicto, o la ausencia de paz.

Pero, ¿quién es el que experimenta todo esto? ¿Quién experimenta el conflicto o el sufrimiento, es el Yo, el individuo o ego? El Yo se concibe a sí mismo como un sujeto que está separado de todo lo demás, que es diferente del mundo y de su entorno, que hay una clara división o distinción entre sí mismo y todo el conjunto de cosas que experimenta. En este sentido, el Yo es el sujeto que experimenta los objetos de experiencia, y con los cuales se halla en conflicto.

El Yo, además de considerarse un sujeto que experimenta otras cosas que no son sí mismo, también se identifica con cosas que cree que son suyas o de su pertenencia, como su cuerpo, sus bienes materiales, su reputación, su historia, su personalidad, sus gustos, sus intereses, su voluntad; también se identifica con cosas de las que se siente parte, como su familia, su nación, su partido, su religión, su cultura, etc. Es decir, el Yo construye su identidad en base a lo que cree que le define, a lo que cree que le pertenece y a lo que cree formar parte.

Esta división o separación entre la identidad del Yo y el resto de las cosas, la división entre el Yo y el no-Yo (o “lo otro”), tarde o temprano crea conflicto, porque necesariamente este Yo tiene que enfrentarse contra el no-Yo: contra lo que no forma parte de su identidad. El conflicto entre el Yo y el no-Yo es lo que provoca el sufrimiento en el Yo, puesto que el no-Yo representa una amenaza de la que protegerse, un objeto deseable por alcanzar o un objeto indeseable al cual rechazar. Mientras el Yo perciba diferencias entre sí mismo y el no-Yo, el conflicto es inevitable. Es decir, si hay Yo entonces hay no-Yo, que es el conjunto de cosas

que el Yo asume no ser, y si hay un Yo en contraste con el no-Yo, entonces hay conflicto.

El Yo individual y separado es necesariamente una negación de todo lo demás y por lo tanto se pone en confrontación con aquello que niega. Al decir “Yo soy esto”, necesariamente implica que “Yo no soy aquello”, de modo que, al crear su identidad, el Yo se contrapone con aquello que no forma parte de su identidad y esta contraposición da lugar al conflicto y, por lo tanto, al sufrimiento. Podemos decir entonces que cuando hay Yo, hay sufrimiento.

Por lo tanto, este proceso de identificación, que crea el Yo y el no-Yo, y que a la vez es un proceso de re-identificación constante pues el Yo y el no-Yo cambian con el tiempo, es la causa del conflicto y del sufrimiento. Sin embargo, esto sugiere que hay algo de donde se origina la identificación y que de por sí está libre de tal identificación, libre de Yo y de no-Yo. Por lo tanto, debemos preguntarnos: ¿qué es eso de donde surge toda identificación?

## La identidad original

Aquello de donde surge el proceso de identificación debe estar, necesariamente, libre de identidad, o más bien, no puede estar sujeto a una identidad creada o construida. Toda identidad creada o construida es una identidad artificial y falsa, sólo la identidad que está libre de toda identidad sobreimpuesta puede ser original y solo la identidad original es real. Esto implica que este proceso de identificación se origina de la “identidad original” (si tal cosa puede decirse) para identificarse con algo, con un Yo, el cual es necesariamente una identidad artificial; además, el proceso de identificación también implica un proceso de diferenciación con el que el Yo se diferencia de un no-Yo: de aquello que considera diferente de sí mismo. De este modo, se parte desde la “identidad original” hasta llegar a un Yo y un no-Yo, por un proceso de identificación o diferenciación, respectivamente. Tales procesos de identificación y diferenciación pueden generalizarse en un proceso de discriminación en que la “identidad original” es dividida en dos partes.

Debe resultar evidente que sea lo que sea que esta “identidad original” sea, debe estar libre de Yo y no-Yo, pues ambos son resultados de un proceso de discriminación o división. Esto significa que la “identidad original” no es un Yo separado del no-Yo; es la identidad en la que no existe tal dualidad, sino que abarca la totalidad de la existencia: tanto el Yo como todo lo demás. Se podría decir que es una identidad neutra que no se identifica con nada en particular ni se diferencia de nada ajeno, algo así como un Yo desprovisto de todo sentido de individualidad y separación. Una identidad que no encuentra nada distinto de sí misma, y en la que no hay división ni oposición.

Sabiendo que tal “identidad original” carece de todo sentido de dualidad o dife-

renciación y que no es un Yo separado del no-Yo, queda responder a la pregunta: ¿qué es esa “identidad original”? Para responder a esta pregunta es necesario reconocer que toda identificación es en esencia pensamiento o actividad mental. La identificación “yo soy esto, distinto de esto otro” es de por sí un pensamiento o un movimiento mental. Por otro lado, es necesario reconocer que todo pensamiento viene y va, lo cual sugiere que tiene un origen de donde surge y un destino en el que se disuelve; asimismo, todo movimiento mental sugiere que hay un fondo inmóvil sobre el cual aparece el movimiento. Por lo tanto, la cuestión de conocer qué es esa “identidad original” se reduce a determinar qué es eso que existe independientemente de todo pensamiento y de toda actividad mental.

Entonces, podemos reformular la cuestión acerca de la “identidad original”, con la pregunta: ¿cuál es el soporte y origen de todo pensamiento o actividad mental? Se podría decir que tal cosa es la mente, pero debe ser una mente sin actividad, una mente completamente vacía, quieta y en silencio. Pero como la palabra “mente” generalmente se asocia más a la actividad y no a la quietud y al silencio, es conveniente utilizar otro término. Utilizaremos aquí el término “observación”, pues tiene una connotación más pasiva. La observación no es propiamente una actividad pues está siempre presente, se haga o no se haga nada. La observación está presente tanto si hay actividad como si no hay actividad. No se puede evitar dejar de observar, pues se observa incluso cuando no hay voluntad de hacerlo. Siempre se está observando, sin que pueda evitarse. La observación está presente incluso cuando no hay nada que observar, de la misma manera que el ojo sigue viendo aún cuando vea solo una completa oscuridad. Es decir, la observación está presente tanto en la absoluta quietud y silencio, libre de pensamiento y actividad mental, así como en presencia de éstos. Esta pura observación es lo mismo que “consciencia”. Esta consciencia no debe ser entendida como esa consciencia que se contrasta con la inconsciencia, sino la consciencia que está incluso presente presenciando el estado “inconsciente”. Esto último puede parecer contradictorio, pero tal cosa como inconsciencia es incomprobable y de hecho imposible, puesto que debe haber consciencia para experimentar la “inconsciencia”. Es decir, solo la consciencia existe y la inconsciencia es solo una apariencia.

De este modo, la “identidad original” es pura observación o consciencia. Toda identidad adicional no es más que un pensamiento o actividad mental que se origina y se disuelve en la consciencia. Solo la consciencia libre de toda identificación, diferenciación o división es la verdadera identidad. Es decir, en la consciencia, tanto el Yo como el no-Yo son lo mismo, pues ambos son pensamientos que son observados por la consciencia.

El proceso de identificación/diferenciación o discriminación/división separa la observación o consciencia en tres partes: el sujeto que observa, el objeto de observación y la observación misma. El sujeto se siente separado del objeto de observación, sin embargo, el sujeto mismo no es más que un conjunto de pensamientos o una identidad pensada y por lo tanto es también un objeto de obser-

vacación; de este modo, el sujeto se funde con el objeto de observación, siendo la misma cosa. Ahora bien, ¿esta unidad sujeto-objeto es diferente de la observación en sí misma? Lo observado no puede ser diferente de la observación misma puesto que se origina de, aparece en y su sustancia es la consciencia misma. En otras palabras, el sujeto se funde en el objeto y el objeto se funde en la observación. Por lo tanto, la división entre sujeto-objeto-observación es sólo artificial, pues en la observación o consciencia, que es la realidad de todo ello, no hay división.

Es decir, la división entre el Yo y el no-Yo es tan sólo un pensamiento, pero un pensamiento no es la realidad. La identidad original, la consciencia, no se limita a un Yo pues eso sería contraria a su naturaleza ilimitada, ya que la consciencia es indivisible, pues no hay “esto” ni “lo otro”, y lo que es indivisible no tiene límites. La consciencia es el fondo de realidad sobre el cual las divisiones, los opuestos y los límites parecen existir. Pero todas las divisiones y, por lo tanto, todas las identificaciones y diferenciaciones son tan sólo aparentes y no son más que pensamientos que se originan y se disuelven en la consciencia indivisa.

En resumen, se podría decir que la consciencia impersonal e indivisa, no identificada con algo en particular ni diferenciada de algo distinto, es el Yo verdadero: el Yo que existe con independencia de la artificial dualidad o división entre el Yo y el no-Yo. La consciencia, el Yo verdadero, es entonces un todo completo e indivisible: un Yo que lo abarca todo.

## La naturaleza intrínseca del Ser

Hemos visto hasta aquí que:

1. Lo que causa sufrimiento es el conflicto, y no hay conflicto sin división.
2. La división fundamental de toda experiencia es entre el Yo que se siente separado y esencialmente diferente de todo el resto (no-Yo).
3. La división entre el Yo y el no-Yo es tan sólo producto del pensamiento y por lo tanto es artificial y errónea.
4. La “identidad original”, independiente de los pensamientos, es la consciencia u observación.
5. La consciencia es indivisa, siendo un todo completo e indivisible.

Continuando con esta secuencia lógica, se puede inferir que la consciencia, siendo indivisa, está libre de conflicto y por lo tanto libre de sufrimiento. Es decir, la identidad original, la consciencia impersonal, realmente no sufre. Esto puede constatarse también por el hecho observable de que el sufrimiento es sólo producto del pensamiento, ya que es el pensamiento el que evalúa una cosa o situación como penosa e indeseable y esta evaluación es la que causa el sufrimiento, y no la cosa o situación en sí misma. Ya que la consciencia existe independientemente de los pensamientos y está presente incluso en presencia de éstos, la

consciencia es independiente del sufrimiento: la consciencia no sufre.

Entonces, se puede concluir que la naturaleza inherente de la consciencia, o identidad original, es la paz libre de conflicto, libre de sufrimiento y libre de inquietud. Al no haber división en la consciencia, no puede haber conflicto y tampoco puede haber sufrimiento. El sufrimiento es solo un producto del pensamiento, que crea la aparente división y conflicto, pero la consciencia existe independientemente de los pensamientos y por lo tanto no está sujeta al sufrimiento.

El sufrimiento es ilusorio, así como lo es el “Yo” que cree estar sufriendo. El Yo que sufre, no es el Yo real, es tan solo una identidad pensada y por lo tanto artificial. La identidad original no es un pensamiento y no está sujeta a las fluctuaciones mentales. El Yo verdadero, la consciencia impersonal e indivisa, está presente observando el ilusorio sufrimiento, sin sufrir por ello.

Así, la naturaleza intrínseca e inviolable del Ser es la paz/libertad/felicidad/plenitud.

## La permanencia en la paz

En relación al sufrimiento, hemos reconocido principalmente dos cosas:

1. El estado natural e inviolable del Ser es la paz, la no-división, el no-conflicto, el no-sufrimiento.
2. El sufrimiento es solo el producto del pensamiento y como tal no es natural sino sólo artificial.

Así, el sufrimiento es artificial y la paz es natural. Así como el estado natural del cuerpo es la salud y la enfermedad es tan solo un estado momentáneo y circunstancial, el sufrimiento es como una enfermedad, pero una enfermedad que es sugestionada por el pensamiento y que por lo tanto no es real: no es el estado auténtico del Ser.

Siendo el sufrimiento solo un estado sugestionado por el pensamiento, entonces debe haber una manera de despertar, por así decirlo, de esta sugestión y permanecer en la paz intrínseca del Ser. Esta paz del Ser no es algo extraño que nunca hemos experimentado ni un estado al que solo podemos acceder en experiencias excepcionales, al contrario, la paz del Ser es simplemente eso que permanece cuando no experimentamos conflicto con ninguna experiencia. La paz del Ser está siempre presente como el fondo de silencio y quietud sobre el que aparece todo pensamiento y conflicto, pero que no es afectado por éstos, sino ocultado, aunque ni siquiera ocultado sino más bien desenfocado, tal como la pantalla permanece presente cuando las imágenes aparecen sobre ella y que siempre está visible pero la atención no está enfocada en ella sino en las imágenes. Cuando

la atención regrese desde los pensamientos y se enfoque en la quietud y paz inherentes del Ser, los pensamientos ya no tendrán poder para causar conflicto ni sufrimiento. Por lo tanto, la práctica para llegar a permanecer en la paz del Ser consiste esencialmente en traer la atención al origen de todo pensamiento, hasta tal punto que se mantenga allí, sin ser perturbada por los movimientos mentales. Cuando la atención está firmemente enraizada en la paz del Ser, los movimientos mentales no la perturban.

Una vez establecida la atención en la paz del Ser, los pensamientos pueden aparecer pero ya no causan conflicto. La paz del Ser es la consciencia pura, que está de por sí libre de toda identificación artificial, que no se identifica con un Yo ni se diferencia de un no-Yo. Solo cuando hay un sentido de individualidad se puede decir “Yo sufro”; es decir, cuando la atención se enfoca en el Yo pensado o la identidad creada, entonces ese Yo sufre. Por lo tanto, la práctica de mantener la atención en la paz del Ser es un proceso de des-identificación, de disolver el Yo (y por ende el no-Yo) en su fuente: el proceso de volver de una identidad pensada y artificial a la identidad original, que es la consciencia indivisa e impersonal.

Teniendo en cuenta que incluso el Yo artificial es solo un conjunto de pensamientos, toda la cuestión se resume entonces en dejar de tomar en serio todo pensamiento, incluido el pensamiento de la propia identidad, para asentarse en la consciencia pura, que está siempre presente como el fondo y el origen de todo pensamiento y actividad mental.

Para esta práctica, se debe tener bien presente la siguiente premisa: “ningún pensamiento es verdadero”. Convencerse de que esto es cierto y usarlo cada vez que los pensamientos asaltan, hará que éstos vayan perdiendo el poder que tienen para hundirnos en el conflicto y en el sufrimiento. Paradójicamente, esto no deja de ser un pensamiento, pero por de pronto este pensamiento debe ser el prioritario, pues es el pensamiento que irá debilitando todos los demás pensamientos y, sobre todo, sus efectos. Al reconocer que todo pensamiento no es verdadero, se le va restando poder, pues su poder está en directa proporción a qué tanta atención reciba y qué tanto se crea en su historia. Si a un pensamiento se lo observa como algo claramente ilusorio, entonces no tiene ningún poder de sacarnos de nuestro centro o eje, que es la paz. Retornar constantemente a esa consciencia que existe independientemente de todo pensamiento, sin tomar como cierto ningún pensamiento, eso es retornar a la fuente, a la pura consciencia, a la paz inquebrantable del Ser.

Sólo cuando se cree lo que dice la mente, el Yo inventado cae preso del sufrimiento y la perturbación. La principal forma que la mente tiene de manipularnos es haciéndonos creer que está en lo cierto y de que es necesaria. Ésta es la misma manera que un tirano astuto tiene para someter a su pueblo: haciéndole creer que es necesario y que sin él todo será peor. Esta es la mentira de la mente y su mentira es su tiranía. La creencia de que la paz y la libertad dependen de circunstancias y condiciones es de por sí la mentira fundamental a la que la

mente recurre para sostener su dominio. Dejar de creer lo que dice la mente es retornar a la libertad original, libre de la tiranía de la mente. Ningún pensamiento es necesario, ningún pensamiento tiene importancia, pues ningún pensamiento es real. Lo real es solo la pantalla de fondo sobre la que aparecen todos los pensamientos. Lo real es lo único que importa, lo real es la libertad misma.

Descartar todo pensamiento, experiencia, juicio, valoración, etc, es dejar de rendir pleitesía a la mente. El objetivo del pensamiento que descarta todo pensamiento como ilusorio es mantenernos en la paz libre de toda perturbación, hasta tal punto que la mente ya no tenga poder para sacarnos de ella. Entonces, ese pensamiento pierde su función y debe ser también descartado, para que quede solo eso que permanece en ausencia de todo pensamiento: el silencio, la quietud, la consciencia pura. Al llegar a este punto nos daremos cuenta que siempre hemos estado allí, en la paz y la libertad incondicional del Ser, y que la mente, con todas sus mentiras y engaños, siendo en sí misma una ilusión, no puede perturbarnos ni someternos. La paz del Ser es incondicional e imperturbable, pues es la realidad misma. Este estar firmemente asentado en la realidad, es la libertad original.

## Más allá de la práctica

La paz imperturbable del ser ya está aquí y ahora y solo el pensamiento hace parecer que no. Es el mismo pensamiento el que sugiere que la paz debe ser alcanzada en algún tiempo. Eso es así pues la mente no puede pensar más allá del tiempo y el tiempo no es más que una invención de la mente. Es más, la mente no puede existir sin tiempo, pues todas sus actividades implican tiempo. El tiempo no es más que un pensamiento y por lo tanto es ilusorio. Todo lo que está en el tiempo es ilusorio, pues el tiempo implica cambio y sólo lo que está en el presente inmutable es real. Incluso la idea de practicar la paz para en algún momento alcanzarla, es absurda, pues ¿cómo puede alcanzarse lo que ya está siempre? Pero esto la mente no lo puede comprender, por eso cree necesitar práctica.

Sólo cuando el Yo está en la mente, el Yo cree que puede cambiar y por lo tanto cree que puede alcanzar la paz en algún momento. El Yo mental o la identidad artificial jamás podrá alcanzar la paz, por mucho que se esfuerce. Solo cuando el Yo mental se disuelve, la paz del Ser se revela como el eterno presente. Sólo cuando todo esfuerzo llega a su fin, se descubre aquello que es sin esfuerzo. Sólo cuando el tiempo se diluye, se alcanza aquello que está siempre alcanzado. Sólo cuando la mente es absorbida, se encuentra la realidad: la consciencia pura, lo siempre presente, lo inmutable, la paz incondicionada, la libertad original.

---

GIORDANO VERA, *12 de febrero de 2023*

Autor del libro: [¿Qué es realmente la Realidad?](#)