

# La simplicidad de lo que es

por Joan Tollifson | Extracto de: AWAKE IN THE HEARTLAND: THE ECSTASY OF WHAT IS



Al buscar lo extraordinario, es fácil pasar por alto la verdad más simple y obvia. Tú estás aquí. Lo sabes más allá de toda duda. No necesitas un espejo o una autoridad externa para decírtelo. Es innegable.

Pero, ¿eres tú el personaje en la historia de tu vida, aparentemente encapsulado en un cuerpo-mente, aparentemente sólido e independiente, autónomo y separado de todo lo demás? ¿O es ese personaje una imagen mental, un montón de pensamientos,

sensaciones, recuerdos, narraciones y creencias? ¿Es real esta sensación de separación y encapsulación, o es una especie de espejismo? ¿Puedes realmente encontrar el lugar donde termina "dentro" y comienza "fuera"? Si todos los límites imaginados se consideran irreales, ¿qué queda? ¿Qué es lo que está aquí sin ninguna duda?

Sensaciones, sonidos del tráfico, olor a gases de escape, olor a lluvia, zumbido de una aspiradora, canto de un pájaro, respirar, oír, ver, ser. No las palabras, sino la realidad. Nada especial ni grandioso. Solo esto, tal como es.

El pensamiento lo divide en cuerpo y mente, relativo y absoluto, espiritual y mundano, iluminación e ilusión, forma y vacío, yo y no-yo. Pero todas estas son palabras, ideas, conceptos. Sin las palabras, ¿qué es esto?

La mente imagina que "tú" puede dar un paso atrás y echar un vistazo, como si el sujeto y el objeto fueran dos cosas separadas. ¿Es verdad?

La mente divide y reifica, creando (en la imaginación) "el veedor", "el ver" y "lo visto": tres cosas aparentemente separadas. La realidad no está dividida, nada (ninguna-cosa) en absoluto. En esta actividad ubicua (y por tanto invisible) de etiquetar, los pensamientos e imágenes se superponen sobre la experiencia real, y aprendemos a confiar en las palabras e imágenes, no en la realidad.

Las palabras tejen historias. Crean películas mentales que parecen totalmente creíbles y reales. En este mundo cinematográfico de pensamientos e historias, parece que "yo" estoy dentro de esta piel, y todo lo demás está "ahí fuera". Parece que "yo" estoy incompleto, siempre necesito mejoras o modificaciones. "Yo" busco la felicidad y la iluminación en el futuro, persigo experiencias más grandes y mejores, "me" comparo con "los demás" e idolatro a aquellos que imaginamos que poseen algo especial que "yo" no tengo.

Pero, ¿hay realmente un agente central que controla todo esto? ¿O es que "tus" pensamientos y acciones aparecen de la nada, al igual que el cerebro, la respiración, el viento, las nubes, los árboles y las galaxias aparecen de la nada? ¿Cuán sólida es la "piel" que parece separar el yo del no-yo?

Investiga esto directamente. Vuelve la atención a la realidad. Mira por ti mismo. ¿Puedes realmente encontrar al hacedor, al pensador, al experimentador, al operador, al director, al que supuestamente está aquí a cargo, o al que parece estar atrapado, al que supuestamente necesita despertar? Puedes tal vez encontrar una imagen mental, pero ¿hay ahí algo de sustancia? Y lo que es más, ¿puedes encontrar algo nebuloso llamado "conciencia" o "consciencia" o "el testigo"? ¿O en realidad no hay nada (ninguna-cosa) en absoluto? No algún vacío muerto. Sino esto. Todo, tal como es.

Mirando de cerca, ¿no está todo lo aparente formado por vibraciones, percepciones, sensaciones, recuerdos, historias, ideas, creencias, capas de películas mentales y, finalmente, espacio vacío? ¿Dónde está todo sucediendo (o apareciendo)? ¿Ahí afuera? ¿Aquí dentro? ¿El dolor en mi dedo está ocurriendo en mi dedo o en mi cerebro? ¿Y quién es este "yo" que parece ser dueño tanto del dedo como del cerebro?

¿Y de dónde viene el cerebro? ¿Qué produce el cerebro? Obviamente, existe una inteligencia que es anterior al cerebro, la misma inteligencia que mantiene unidas a las galaxias y crea los árboles y las aves y la increíble red de relaciones ecológicas desde la subatómica hasta la intergaláctica. Esta inteligencia, este ser, esta vitalidad se expresa a sí misma como cada forma. Sin el cerebro, nuestra vida no aparecería, al igual que el programa de televisión no aparecería sin el televisor. Pero la vida misma, la inteligencia misma es anterior al cerebro.

El cerebro es un objeto que aparece en la conciencia. ¿Qué vino primero, el huevo o la gallina? Una vez más, las palabras dividen lo que es realmente indivisible, creando enigmas aparentes de la nada.

Tu experiencia parece estar sucediendo independientemente de mi experiencia; parece otro mundo, tan diferente como el dedo del pie y el de la mano. Sin embargo, ¿es posible que ambas estén ocurriendo en el mismo campo de inteligencia, el mismo Uno?

Las palabras son solo palabras. Las formas aparecen y desaparecen. Parece que "tú" tienes un problema: hay que pagar el alquiler, tu auto necesita una puesta a punto, no puedes dejar de fumar, quieres iluminarte, necesitas encontrar un nuevo gurú, necesitas estar más despierto, necesitas relajarte, o poner atención, o dejarte ir, o calmarte. Pero date cuenta que todo esto son solo pensamientos, y que el pensamiento raíz es el "tú" que aparentemente "tiene" todos estos problemas. Sí, puede que tengas que pagar el alquiler, y o bien obtienes el dinero para pagarlo, o no lo harás. O dejarás de fumar o no lo harás. Y en realidad, "tú" no harás nada de esto, o al menos no "tú" como el pensamiento lo imagina: el personaje en la historia de tu vida, la persona separada. Tú como la totalidad, el Ser Único, estás haciendo (o apareciendo como) todo eso. Y en realidad, nada (ninguna-cosa) está ocurriendo. ¿Dónde está la noche anterior? ¿O ayer por la mañana? ¿O hace un minuto?

Solo hay un momento. Aquí. Ahora. Esto. Este momento eterno e intemporal lo acepta todo, tal como es, incluso la resistencia y la molestia y la aparente no aceptación. Este momento es todo lo que hay. Este momento es el amor incondicional. Este momento es ineludible, porque no hay nadie que escape y nada (ninguna-cosa) de la que escapar.

La mente pretende irse e imagina que esta separación es posible. Le encanta soñar, hacer películas, divertirse, inventar problemas y tratar de resolverlos: "Sí, pero... ¿Y si...?" Se pregunta. Desea la falsa seguridad de los sistemas de creencias, respuestas, métodos y técnicas. Pero la verdadera libertad está aquí, en la simplicidad absoluta de lo que es.

Los movimientos de la mente son como el clima. Nadie es dueño del clima. No es algo que deba ser conquistado o eliminado. Basta con verlo como lo que es: un gran espectáculo, una aparición momentánea y efímera, un mundo de espejismo.

Todo lo que se puede percibir y concebir es un tipo de película, como olas en la superficie del océano. Si miras más a fondo descubrirás que nada (ninguna-cosa) ocurre. No hay nadie que despierte. Los problemas son imaginarios. ¿Qué solución se necesita para un problema imaginario?

Al ver esto, hay alegría y deleite en todo lo que se despliega, y en las cosas más aparentemente comunes: un pájaro que pía, un zumbido del ordenador, una tormenta eléctrica, un día claro, una hamburguesa que se abre paso hacia la boca. Esto, justo aquí, tal como es, es la realidad santa, el rostro de Dios, la verdad absoluta. Y la buena noticia: no solo es inalcanzable; es ineludible.

---

**Fuente:** *The Simplicity of What Is, Advaita Vision*