

Presencia Consciente: ¿Qué es esto?

por Joan Tollifson 27 de septiembre 2016



Hace poco recibí esta pregunta: «He escuchado a un maestro de la no-dualidad describir nuestra verdadera naturaleza como "presencia consciente". De su razonamiento parece desprenderse que nuestra mente corporal es un patrón de pensamiento intermitente que aparece y desaparece y la presencia consciente es una constante en la que aparecen los pensamientos. Me esfuerzo por entender la idea de que la "presencia consciente" es una constante. Durante el sueño profundo o mientras se está bajo anestesia general, la presencia consciente desaparece. Cuando nos despertamos y los patrones de pensamiento vuelven a aparecer, nuestros cerebros reconocen una discontinuidad y racionalizan el paso del tiempo.

Me esfuerzo por comprender esta "presencia consciente" o "consciencia pura" que permanece como una constante. Solo puedo ver que las formas son intermitentes, que los objetos se separan de la totalidad a través del pensamiento y la etiqueta. También puedo ver que todo está cambiando constantemente. Esta "presencia consciente" que la gente intenta describir se parece a un vacío; un área más allá del pensamiento y la descripción. Los patrones cambiantes parecen surgir de este vacío, pero parece que no puedo describir nada más que eso. ¿Cómo describirías esta llamada presencia consciente?»

Aquí está mi respuesta:

La presencia consciente es la naturaleza misma del Aquí-Ahora, ¿no es así? Estar presente y consciente (estar Aquí-Ahora y el conocimiento de estar Aquí-Ahora) está fuera de toda duda, y aún así no podemos captar la conciencia (o aquí-dad, o ahori-dad, o presencia) o definirla porque no es una "cosa" con límites, bordes o cualidades. Tampoco podemos encontrar ningún límite entre esta presencia consciente y la experiencia presente (lo que llamamos sillas y mesas, perros y gatos y personas, emociones y pensamientos y sensaciones, colores, formas y sonidos, etc.). Nada es experimentado jamás fuera de la conciencia consciente. Cada experiencia (es decir, cada forma, incluido el cerebro) es una apariencia en (y de) la consciencia. Y nuestra experiencia real es que, mientras las formas que adopta esta apariencia cambian constantemente, la presencia consciente (la aquí-dad, ahori-dad, o actualidad) permanece. La consciencia (o conciencia, o presencia) es el factor común en cada experiencia diferente, el Aquí-Ahora en el que todo sucede, la base sin fundamento sin la cual nada más puede existir.

Cuando se dice que la conciencia todavía está presente bajo anestesia y en el sueño profundo (e incluso después de la muerte), lo que se señala es la totalidad indivisa de la que nada se separa. En esos intervalos aparentes (sueño profundo, anestesia, antes del nacimiento, después de la muerte), hay una ausencia de contenido o memoria, como el lado oscuro de la luna. Incluso la primera sensación de presencia consciente desaparece y no queda nada perceptible o concebible. Y así suponemos, después del hecho, que la conciencia estaba ausente.

Experimentamos el momento de alejarnos y el momento de regresar, y como dices, asumimos que mientras tanto ha pasado el tiempo (después de todo, nuestro diente ha sido extraído, la cirugía ha sido realizada, las manecillas del reloj muestran el paso de varias horas, y todos los demás en la sala confirman que estábamos inconscientes o dormidos). No tenemos recuerdos de lo que sucedió en ese intervalo y, sin embargo, algo aparentemente sucedió. Otros pueden haber sido conscientes de ello cuando sucedió, pero nosotros no. Y, sin embargo, podríamos preguntarnos: ¿está nuestra conciencia realmente separada de la conciencia de los llamados otros, o es toda una conciencia, una conciencia con puntos de vista infinitos y películas infinitas que se reproducen simultáneamente, una conciencia en la que toda esta aparente película (en la que yo me quedo dormida y me despierto, los otros, mi diente o mi vesícula biliar que ha sido extraída, la sala de operaciones en la que ocurrió y todo el universo) aparece?

Creo que todos tenemos la profunda intuición de que el nacimiento y la muerte son movimientos, como inhalar y exhalar, que surgen en una totalidad sin fisuras que no tiene principio ni fin. Las olas surgen y desaparecen, pero el océano no viene ni va. Lo que aparece y desaparece son las múltiples formas (las múltiples olas) que toma esta inmensidad indivisa, pero la inmensidad misma está siempre presente. En su profundidad, el océano está completamente quieto y oscuro, mientras que en la superficie, las olas surgen y desaparecen, a veces se agitan fuertemente, a veces son plácidas y apenas se mueven. Y lo mismo ocurre con la Mente Única — esta conciencia primordial que siempre está cambiando y siempre presente, a veces inmóvil y oscura, a veces salvajemente agitada, a veces una pantalla en blanco y, a veces, una película llena de acción.

La ciencia convencional tiende a suponer que la conciencia es un epifenómeno de la materia, una creación del cerebro, y ciertamente el cerebro tiene algo que ver con la conciencia. ¿Pero es la fuente de la conciencia? Ningún cerebro ha aparecido nunca fuera de la conciencia, y lo que llamamos "el cerebro" es un patrón de energía, como una ola en el océano, una forma que ha evolucionado de otras formas, una forma que aparece y desaparece en la conciencia, un movimiento ondulado del océano. Pero ¿qué es el océano mismo? ¿Cuál es la naturaleza del Aquí-Ahora? En nuestra experiencia directa real, ¿no es la naturaleza misma del Aquí-Ahora una presencia consciente que también podríamos llamar Mente o conciencia? Tendemos a pasar por alto nuestra experiencia directa y lo que es más obvio, a favor de la imagen conceptual que hemos aprendido sobre los cerebros y la materia y el tiempo y el espacio y yo y tú y así sucesivamente. Llegamos a ver lo que creemos que está aquí — un mundo de fragmentos separados, en lugar de lo que realmente estamos viendo.

Por supuesto, es muy importante recordar que la palabra "conciencia" es solo un indicador. Y el indicador señala a la no-cosidad o no-fundamento de todo, no a una Cosa Gigante que podamos observar, captar y adorar y aferrarnos de por vida. Esa es la tendencia de la mente, querer convertir la no-cosa en Alguna-Cosa. Pero contrariamente a lo que podría pensarse, resulta que precisamente la no-cosidad o no-fundamento o no-aferramiento es la forma más libre, más segura, más feliz de ser.

Y, por supuesto, la no-cosidad no significa nada. Al menos no en la forma en que a menudo pensamos en nada. La no-cosidad significa que no hay "cosas" separadas o persistentes en la forma en que comúnmente asumimos, que todo (mi "yo" incluido) es en realidad un acontecimiento indivisible inseparable de todo lo demás. La "conciencia" no es una cosa que se distinga de todo lo demás. Es la no-cosidad de todo, la perfección de todo, el conocimiento por el cual todo es conocido y el ser mismo de todo. Podríamos decir que es el ver que no se puede ver, el Sujeto Último o la presencia consciente que es anterior a todo lo que se puede percibir y concebir, lo que queda cuando todo lo demás ha desaparecido. Pero este "Sujeto Último" (Aquí-Ahora) no es una sustancia o un objeto aparte de todo. No está "ahí fuera" o "aquí dentro" en alguna parte. Está en todas partes y en ninguna parte. La no-cosidad es no nacida y no puede morir, no tiene principio ni fin. No existe en ningún otro lugar, ni tampoco deja de existir y va a algún otro lugar. No hay otro lugar. Todo está Aquí-Ahora.

La mente quiere resolver todo esto, agarrarlo, sujetarlo, entenderlo todo. Pero ese esfuerzo solo lleva a más confusión, a más paradojas aparentes, a más incertidumbre. Ese esfuerzo se basa en la división ilusoria entre "yo" (el fantasma imaginario que quiere resolver esto) y "eso" (la cosa imaginaria que estoy tratando de resolver). Esta es una situación verdaderamente desesperada, un espejismo que persigue un espejismo en una película mental. Este tratar de perseguir la propia cola es tan inútil como tratar de controlar el humo o controlar el agua o la niebla.

Pero si relajamos la mente y dejamos de intentar captar todo con pensamientos, conceptos y formulaciones, ¿qué sucede? Simplemente hay este-aquí-ahora, tal como es.

Las palabras y los pensamientos dividen todo, dibujan líneas alrededor de las cosas y les ponen etiquetas, categorizan todo y luego entender cómo se relacionan entre sí todas las piezas imaginarias que se acaban de crear (causa y efecto, etc.). Todo esto es muy útil a nivel práctico para el funcionamiento diario. Y en el camino sin camino del Aquí hasta Aquí, es útil tener palabras como "conciencia" y "presencia" y todas las palabras que he usado para escribir esta publicación. Estas palabras y conceptos nos ayudan a darnos cuenta de diferentes aspectos de nuestra experiencia y a ver a través de nuestras suposiciones nunca antes vistas. Pero en algún momento, después de que las palabras hayan servido a su propósito, debemos desecharlas y simplemente estar despiertos a la realidad viva en sí misma. Eso no significa que ya no usemos palabras, sino que vemos sus limitaciones y su poder hipnótico para confundir, por lo que es menos probable que confundamos los mapas con el territorio real, o que intentemos establecer un campamento en el mapa, o intentar nutrirnos comiendo la carta del menú. Pasamos nuestra atención del menú a la comida en sí, y simplemente comiendo sin pensar, no hay división entre la comida y el que come. Sólo hay un acontecimiento completo. Sin las palabras, la confusión se va. No necesitamos resolver todo esto. Y realmente, no podemos resolverlo. Todas nuestras palabras, conceptos y mapas son aproximaciones abstractas, provisionales en el mejor de los casos, no la verdad viviente en sí misma (aunque, por supuesto, en un sentido más amplio, TODO es la verdad viviente —incluidos los mapas, el pensamiento y el lenguaje— no hay nada más).

La liberación tiene que ver mucho más con ver a través de la ilusión que con encontrar alguna "Verdad" que podamos formular, comprender y poner en un bonito paquete ordenado y llevarlo con nosotros para siempre como una manta de seguridad. La liberación es soltar las mantas de seguridad, caer libremente en la no-cosidad, ser justo este momento, no saber qué es esto, estar abierto, ser ninguna cosa en absoluto (y ser todo, tal como es).

Y si bien esto puede parecer desalentador, en realidad no es así. Todavía podemos usar mapas y cartas de menús, todavía podemos disfrutar de las películas, los poemas, los textos Zen y las grandes novelas, incluso podemos apreciar la ciencia. Las mesas y las sillas no se disuelven en una neblina psicodélica —aún conocemos nuestro nombre, todavía recordamos la historia de nuestra vida— no nos confundimos con nuestro perro o nuestro ordenador, tenemos límites sociales y psicológicos apropiados y funcionales. La vida continúa como siempre lo ha hecho. Simplemente no tratamos de entenderlo todo o de tener alguna experiencia especial en particular. Y cuando ocurre el aferramiento, como suele ocurrir de vez en cuando, se observa y se libera. Así de simple. Y si no se libera de inmediato, experimentamos el aferrarse —un movimiento del universo, una ondulación de la consciencia, nada personal— simplemente como el clima de este momento, exactamente como es, nada más y nada menos, muy, muy sencillo. La consciencia lo acepta todo. Esa es la naturaleza de la consciencia, estar abierta, aceptar todo, y esta aceptación completa ya ocurre siempre. Todo siempre se permite que sea tal como es.

Y luego, date cuenta cómo la mente pensante vuelve para complicar y confundir y crear problemas imaginarios, problemas como ¿qué viene primero, el huevo o la gallina, la mente o la materia? Pero, oye, ¿de qué estamos hablando? ¿Qué viene primero, *snarwapple* o *flippinpoppin*? Cuando lo miramos de esa manera, ¡vemos el absurdo!

La consciencia es una palabra como *snarwapple* o *flippinpoppin*. Por supuesto, lo que señala la palabra consciencia no es una palabra o un concepto o una cosa. Lo que señala es la innegable presencia consciente aquí mismo y ahora mismo, que está leyendo estas palabras, y siendo y contemplando este acontecimiento presente — nuestra realidad más fundamental e innegable. No hay nada conceptual al respecto. Pero si la buscas como si fuera un objeto, o tratas de agarrarla, ¡no encuentras nada ahí! ¡Sólo una vasta apertura y TODO!

Cada vez que nos damos cuenta de que la mente está enredada tratando de "conseguirlo", o cuando nos damos cuenta de que estamos tratando de ver algo en particular o tenemos alguna experiencia o conocimiento especial, o estamos tratando de deshacernos de algo (como el yo), ¿es posible simplemente relajarse y escuchar el tráfico... escuchar los pájaros... ver la luz del sol en las hojas mientras revolotean en el viento... sentir la respiración... saborear el café...? En otras palabras, simplemente SER la presencia consciente que en realidad siempre somos, y SER esta experiencia presente indivisa. Sin el pensamiento, no hay nada que conseguir y nada que falte. No hay confusión, no hay problema, no hay yo y no hay que preocuparse por el nacimiento o la muerte.

Y siendo esta totalidad indivisa, todavía podemos llamar a una ambulancia si nuestro compañero de repente se desmaya, y todavía podemos pensar críticamente sobre las elecciones presidenciales y expresar nuestra opinión, y todavía podemos escribir publicaciones en Facebook, y todavía podemos ir a trabajar y hacer nuestra tarea y aún podemos tener preferencias, objetivos e ideas, y aún podemos sentir compasión cuando vemos a las personas sufrir o sentir dolor — pero también hay un contexto más amplio en el que todo esto está sucediendo.

Existe un conocimiento de que TODO esto es un acontecimiento completo indiviso que no puede ser distinto de como es exactamente, un conocimiento de que, aunque innumerables formas nacen y mueren continuamente, el océano no disminuye ni aumenta. El Aquí-Ahora está intacto incluso si todo el mundo explota. Lo que realmente somos nunca nace y nunca muere. La infinitud, la unicidad, la conciencia primordial, DIOS, la inteligencia-energía, la seidad o como sea que queramos llamarla no puede ser destruida. Eso no significa que no pueda sentir dolor. ¡Puede! ¡Lo hace! El dolor es una forma momentánea que está tomando el océano del ser.

Al darnos cuenta de esta perspectiva más amplia (no solo intelectualmente, sino de una manera profunda y encarnada) no significa que no sintamos dolor; de hecho, podemos volvernos aún más sensibles, no solo a nuestro propio dolor sino también al de los llamados otros, reconociendo que no hay una separación real. Pero esa comprensión de la perspectiva más amplia reduce o elimina el dolor adicional de sentirse separado del dolor — pensando y sintiendo que estamos siendo atacados por algo fuera de nosotros que no podemos controlar, sentirnos amenazados por la no existencia, defendernos de la embestida y la vulnerabilidad de la vida, resistiendo y luchando contra lo que es. Cuando esa separación ilusoria y la sensación de encapsulación desaparecen (no de una vez por todas, sino del Aquí-Ahora), entonces en lugar de resistir y combatir el dolor, estamos completamente abiertos a ello, permitiendo que sea completamente. Ya no estamos identificados como un yo separado que está siendo atacado. Nos conocemos y sentimos como conciencia ilimitada —el estado predeterminado, el estado natural, el estado sin estado— la totalidad del ser. Y la naturaleza misma de la conciencia (la naturaleza misma del Aquí-Ahora) es que permite que todo sea como es. Como conciencia, esta aceptación es nuestra naturaleza.

Este cambio radical que va de la resistencia a la aceptación completa, de la ilusión de encapsulación y separación (siendo solo una ola, tratando desesperadamente de sobrevivir como esa ola) a la sensación sentida de infinitud (siendo todo el océano) es la liberación — no en algún big bang, una dramática línea de meta definitiva, sino Aquí-Ahora. La ilusión puede volver, probablemente lo hará, pero es solo una forma momentánea que el océano está tomando. No es personal. No es realmente un problema. El océano no niega la ola, sino que la incluye, pero en un contexto más amplio que reconoce la ola como un movimiento siempre cambiante del océano, inseparable de todas las demás olas.

Y de esa aceptación total, que también podría llamarse amor incondicional, la acción inteligente y apropiada surge naturalmente. Por lo tanto, esta aceptación no significa que no podamos tomar una aspirina, recibir cuidados paliativos, cambiar una rueda pinchada, dejar un matrimonio abusivo, buscar un remedio para la injusticia social o hacer lo que sea que somos impulsados a hacer — todo esto es la capacidad de respuesta natural de la vida.

Pero hacemos todo eso de una manera diferente, viene de un lugar diferente. Y esa diferencia es algo que cada uno debe descubrir por sí mismo. Y rara vez es un descubrimiento de una sola vez. Por lo general, es un descubrimiento que hacemos una y otra vez, siempre Aquí/Ahora. Y no es un descubrimiento intelectual, sino experiencial. Nos encontramos con esto prestando atención imparcial al Aquí-Ahora, abriendo el corazón.

© Joan Tollifson, 2018

Fuente: Joan Tollifson. [Página de Facebook](#)