

## EPISODIO 17

[Meditación] La no-dualidad es nuestra real experiencia



**Transcripción Del Episodio**

**Con**

**Arezky Hernández**

## **MEDITACIÓN: La no-dualidad es nuestra real experiencia**

<gon>

Para conocer, directamente desde nuestra experiencia, qué significa el término *no-dualidad*, puede ser conveniente explorar primero qué significa el término *dualidad*.

Existe una razón poderosa por la cuál esta experiencia es llamada *no-dualidad* en vez de *unidad*.

¿A qué se refiere este concepto *dualidad*?

Por *dualidad* entendemos la *creencia* y el *sentimiento* que viene relacionado con esta creencia, de que nuestra experiencia es dividida en dos partes esenciales:

una parte que es la que tiene la *experiencia*, y otra parte que es lo *experimentado*.

Una parte que es la que *conoce* y otra parte que es la *conocida*.

Una parte que *observa* y otra parte que es la *observada*.

Una parte que *escucha* y otra parte que es lo *escuchado*.

Esta división esencial de nuestra experiencia en dos partes es la suposición fundamental a partir de la cual todos nuestros pensamientos, emociones, actividades y relaciones se basan.

De hecho esta suposición inicial de la división de nuestra experiencia en dos partes fundamentales se considera una verdad tan fundamental que no requiere ninguna verificación o exploración adicional, y toda nuestra cultura está basada en esa suposición inicial.

Y a su vez nuestra cultura está basada sobre esta suposición, la cual está incluso tan sumergida que nuestro lenguaje es una muestra de ello:

“Yo escucho el sonido, veo el árbol”

Yo, la persona; el sonido, el objeto; relacionados mediante el acto de conocer, sentir o percibir.

Es la fórmula esencial de la dualidad, intrínsecamente inmersa incluso en nuestro lenguaje, y toda nuestra vida se basa en esta fórmula... nos demos cuenta o no.

El “Yo” que realiza la acción de conocer, percibir o sentir es considerado que existe aquí dentro, un ser interior separado que siente o percibe; y el objeto es cualquier otra cosa: esto es objetos, otras personas y el mundo.

### **Comencemos por explorar este modelo de nuestra experiencia:**

Normalmente consideramos que percibimos el mundo, que está ahí fuera de nosotros y esto es considerado una verdad tan obvia que experimentamos el mundo validando esta suposición inicial. Experimentamos el mundo tal como usualmente lo concebimos.

Pero en realidad nunca percibimos el mundo tal como lo concebimos racionalmente, sólo experimentamos nuestra percepción del mundo, y por percepción queremos decir *imágenes mentales, sonidos, sabor, texturas y olores*, es decir, los 5 sentidos a los cuales les vamos a llamar para simplificar *percepciones o percibir*.

Pregúntate: ¿Alguna vez has conocido el mundo, sin usar la percepción? Es decir, un mundo independiente de tu percepción: imagen, sonido, sabor, textura, olor...

Y cuando te invito a responder la pregunta te invito a hacerlo, no usando tu razonamiento mental intelectual o filosófico, aquí te invito a hacerlo a través de explorar realmente y a profundidad tu experiencia.

Deja que tu experiencia fluya libremente sobre el mundo, por ejemplo el sonido del avión al pasar sobre nosotros.

Los pensamientos convierten esa experiencia en conceptos como *avión y sonido* que están distantes de *mi mismo*, pero todo lo que en verdad conocemos del avión es sonido del mismo.

De hecho, lo único que conocemos es en verdad la experiencia de *escuchar*.

En verdad no conocemos el avión tal como lo concebimos en nuestro concepto, sólo conocemos *el sonido* del mismo.

Al escuchar estas sugerencias que te hago, te invito a ir directamente a tu experiencia, tu vívida experiencia, no a tus pensamientos. Esa es la invitación fundamental en estas meditaciones,... y el objetivo es poder encontrar en ti una gentil aceptación al reconocer que lo que se propone es cierto, es una verdad, basado en tu experiencia.

Sólo un simple "sí, es verdad".

Así, cuando observamos el mundo o esta habitación donde nos encontramos, en realidad sólo experimentamos la percepción o del mundo o de la habitación.

Te invito a comprobar por ti mismo, es muy sencillo.

Puedes incluso realizar ***experimentos en tu experiencia*** para obtener tu propia respuesta.

Por ejemplo elimina tu percepción actual de la habitación (o lugar) donde te encuentras... Si tenemos alguna experiencia de la habitación adicional o diferente a nuestra experiencia, algo de la habitación tiene que quedar cuando eliminamos nuestra *percepción* de la misma.

Pero si eliminas la percepción de la habitación, esta desaparece.

De esta forma podemos comprobar que en realidad no conocemos la habitación fuera de nuestra percepción de la misma. En realidad lo único que experimentamos es la percepción de la habitación, y no podemos encontrar una existencia real de la habitación fuera de nuestra percepción de la misma.

Y si vamos aún más profundo y estamos de acuerdo en que según nuestra experiencia, en realidad no conocemos la habitación como tal, no podemos entonces continuar diciendo que tenemos la percepción *de la habitación*... Sólo podemos decir que *experimentamos la percepción*.

Todo lo que conocemos de lo que llamamos mundo es *percepción*: imágenes mentales, sonidos, texturas, sabores y olores.

Vé y chécalo: puede que seamos un astrofísico, un microbiólogo, un doctor, un profesor, conductor de taxi, madre o padre...

Cualquiera sea tu experiencia, vé y obsérvala libremente, y pregúntate:

¿Conozco yo, sobre el mundo, algo más que el sonido, imágenes mentales, sabores, texturas y olores?

No incluyas lo que el pensamiento te diga, interprete o conceptualice sobre tu experiencia, sino lo que tu *experiencia directa, en sí misma* te diga.

Así, en vez de decir "Yo conozco el mundo" puedes ver que es más honesto, más verdadero decir "Yo sólo conozco la *percepción del mundo*", y aún más honesto es decir "Yo conozco la *percepción*" porque *el mundo* es un concepto que ha añadido mi pensamiento.

Al hacer esto, hemos dado un paso hacia la verdadera realidad de nuestra experiencia. No para hacer nuestra experiencia diferente, sino para *ver, interpretar* nuestra experiencia de forma distinta.

Recuerda, estamos investigando nuestra creencia original y básica de la dualidad del mundo.

Así que ahora, que nos hemos dado cuenta que en realidad no experimentamos el mundo tal como lo conciben nuestras interpretaciones y conceptos: algo hecho de una cosa inerte e inanimada llamada *materia*...

**Ahora que nos hemos dado cuenta que sólo conocemos la *percepción*, vayamos a explorar la *percepción* por sí misma.**

Si estamos con los ojos abiertos, nuestra forma fundamental de percepción son las imágenes, si nuestros ojos están cerrados es el sonido.

Cerremos nuestros ojos y prestemos nuestra atención al sonido, quizás de mi voz o de cualquier otro que haya en el ambiente.

Te invito a dejar a un lado todo lo que tus pensamientos te digan sobre qué es el sonido que escuchas.

Te invito a ir a la capa previa a tus conceptos mentales, antes de que estos surjan.

En el momento que no escuches mi voz, presta atención al sonido de fondo existente.

¿De qué está hecho ese sonido?

¿Hay algo ahí, además de la *experiencia de escuchar*?

Vayamos aún más cerca de nuestra experiencia... Y podemos ver que no encontramos un objeto llamado *sonido*. Sólo encontramos la *experiencia de escuchar*.

Permítete abrir los ojos... Y ahora tus pensamientos te dicen que *el mundo ha aparecido*.

Pero la experiencia te dice que *el proceso de ver* es el que comienza.

**Si profundizamos otra capa conceptual, podemos decir que no conocemos el escuchar, ver, tocar, oler, sólo conocemos el *único proceso de percibir*.**

Vé a tu experiencia y pregúntate: en el nivel más básico... ¿conoces, has conocido o pudieras conocer algo diferente a *percibir*?

Realiza el *experimento en tu experiencia*:

Trata de encontrar algo en tu actual experiencia, o en tu memoria, o en tu imaginación, que esté compuesto de algo diferente a *percibir*.

Y ahora, hazte la pregunta:

**¿Qué es eso que conoce, observa, y ve, el proceso de *percibir*?**

El *percibir* evidentemente es algo que conocemos, somos consciente de que percibimos. ¿Qué eso eso que conoce el *percibir*?

Sea lo que sea que conoce *el percibir* es obviamente nuestra persona. Eso a lo que nos referimos cuando decimos "Yo".

Soy "Yo" el que conoce la *experiencia de percibir*.

Te invito a permanecer en este nivel previo a tus pensamientos y cerca, próximo a tu experiencia directa, y pregúntate:

**¿Es que puedo encontrar estas dos partes: (1) mi persona, la que conoce y (2) el *percibir*?**

No pienses sobre esto. Vé a tu experiencia directa y mira lo que puedes encontrar en tu experiencia, antes de pensar sobre ello.

Y si permanecemos en nuestro nivel de experiencia, no podemos encontrar que *percibir* esté dividido en dos partes: una parte que percibe y el resto que es lo percibido. Hay solamente una sustancia íntima unificada hecha por el *proceso "saber, percibir, conocer"*.

Ese *conocer*, el proceso de conocer, a través del cual la experiencia es percibida, eres tú, es tu Ser.

Es lo que llamamos "Yo". Íntimamente impregna la experiencia.

Pero incluso eso no es cierto, porque decir que “el Yo impregna la experiencia” sugiere que existe *el Yo* y existe *la experiencia*, de la misma forma que una esponja que es mojada por el agua.

El *Yo* y *el percibir* son infinitamente más cercanos. No hay dos cosas ahí: una que impregna a la otra. Existe solamente *el proceso de percibir, el proceso de conocer la experiencia*. Una única sustancia íntima.

No-dos, ad-vaita.

¿Y cómo le podemos llamar a esta realidad de nuestra experiencia?

Si le llamamos “mi persona” sutilmente estamos indicando que también hay algo que no es “mi persona”. Pero no hemos encontrado algo distinto a “mi persona” en nuestra experiencia directa. Si le llamamos “consciencia” sutilmente estamos indicando que hay algo no es consciente. Pero no podemos encontrar nada fuera de la consciencia.

Cualquiera sea el nombre que escojamos, podemos ver que estamos creando a la vez su opuesto.

Le podemos llamar “Vida” pero inmediatamente indicamos que hay algo que no está vivo.

Cualquiera sea la palabra que escojamos, es imprecisa, no es cierta. Es por esta razón que los antiguos, en su sabiduría y humildad le llamaron a este entendimiento *no-dualidad* en vez de *unidad*.

**Los pensamientos pueden describir aquello que no-es, no pueden describir lo que es.**

Nuestro lenguaje está diseñado para describir la ilusión de la dualidad.

No es posible describir la *realidad* de la no-dualidad.

Hazte la pregunta:

¿Esta única sustancia indivisible que le llamamos “mi persona” y que hemos visto que es lo mismo que “el flujo de percibir”, **puede ofrecer alguna resistencia a sí misma?**

¿Cómo algo hecho de una única sustancia puede resistirse a sí misma?

¿Cómo pudiera el océanos resistirse a sí mismo?

¿Cómo el espacio abierto, vacío, infinito, puede resistirse a sí mismo?

¿Cómo *el acto de percibir* puede carecer cualquier cosa? ¿Cómo pudiera necesitar algo?

¿Cuál sería el motivo, desde el punto de vista de *el puro acto de percibir* de carecer o necesitar alguna cosa?

Sólo puede encontrar más de sí mismo, como el océanos en busca de agua.

No puede carecer de nada, porque sólo puede encontrar lo que ya es.

¿Cómo pueden entonces surgir la *resistencia* y la *carencia*?

## **La Resistencia y la carencia son sinónimos de tristeza y sufrimiento.**

Cualquier sufrimiento es en esencia una forma de resistir *el acto de percibir tu experiencia*.

Si no hay resistencia, no hay sufrimiento.

¿Cómo es posible entonces que esta única sustancia infinita pueda resistirse a sí misma?

Así es como sucede:

El *percibir* toma la experiencia de *pensamiento*, el cual está formado sólo por *percibir* porque ya vimos que no existe ninguna otra cosa...

Y *el pensamiento* imagina que *el percibir* no está hecho de una única sustancia, sino de dos sustancias: una parte que *percibe* y otra parte que es *lo percibido*.

Esto es la creencia original de dualidad con la que comenzamos este análisis.

Basta este único pensamiento, el cual está compuesto sólo por *percibir*, esta única sustancia que es *percibir* es aparentemente dividida en dos partes, dos sustancias: la parte “soy yo” y la parte “no soy yo”.

La parte “soy yo” imagina, a través de este pensamiento, que ocupa esta esquina del universo que llama “mi cuerpo” y la parte “no soy yo” imagina que es todo lo demás y todas las otras personas.

Con este único pensamiento, parece como si esta íntima sustancia *percibir* está dividida en dos ingredientes esenciales: el Yo dentro del cuerpo, que conoce y los objetos, los otros y el mundo, fuera.

Una vez que esta división imaginaria se ha establecido es posible que una de las partes resista a la otra.

El “soy yo” resiste al mundo exterior.

El “soy yo” comienza a decir “no me gusta lo que está presente” y “quiero lo que no está presente”.

Este *pensamiento* es la actividad, la acción llamada *sufrimiento*, *resistencia* y *carencia*.

Resistencia: “Yo no quiero lo que ahora está presente”

Carencia: “Yo quiero lo que no está presente”

Pero la experiencia en sí misma, el flujo de percibir, nunca dice tal cosa.

El flujo de percibir, lo único que existe, no puede resistirse a sí misma.

El *percibir* primero tiene que tomar la forma de *pensamiento*, de *imaginación*, y es a través de este acto de imaginación, que *el flujo de la experiencia* es aparentemente dividida en dos partes, una parte interna (el ser) y otra parte externa (el mundo).

Esto es lo llamado *dualidad*. Es el origen de todo sufrimiento. Esta creencia es la actividad, el proceso, de sufrir.

El ser interno, separado, no es una entidad. Es una *actividad del pensar* donde el pensamiento raíz o primario es esta división de la experiencia en dos partes separadas.

Y este pensamiento raíz o primario es posteriormente enriquecido con más pensamientos y sentimientos que le otorgan la impresión de ser una realidad sólida, verdadera.

A la edad en la cual ya somos adolescentes, esta forma de percibir está tan intrínsecamente arraigada no sólo en nuestras creencias, sino también nuestro cuerpo ha sido impregnado con sentimientos que apoyan la creencia de que es verdad.

Y esta creencia se arroja en forma de verdad profunda y obvia, hasta que decidimos dar una mirada honesta, clara y limpia a nuestra *experiencia directa*. A ese nivel previo a nuestros pensamientos.

Pensamientos y sentimientos opacan y oscurecen la verdad de nuestra real experiencia en la misma forma que un paisaje tridimensional de una película parecen ocultar la pantalla bidimensional donde está presente.

En realidad no lo hacen.

Si vamos a la pantalla e intentamos tocar los árboles, aves, el cielo... sólo tocamos la pantalla, una única sustancia sin divisiones, y no encontramos la diversidad de objetos que parecen tener una existencia real.

Es lo mismo aquí.

En estas meditaciones vamos a la pantalla, vamos a nuestra experiencia íntima y directa, a las capas anteriores a nuestros pensamientos y sentimientos, y encontramos nosotros mismos de qué está hecha nuestra aparente realidad.

Y llegamos a este *entendimiento basado en la experiencia*, de que no hay distancia y separación en nuestra experiencia.

Esta ausencia absoluta *de lo otro*, separación, distancia, es lo conocemos como Amor. Es lo que queremos significar con la palabra *Amor*: la ausencia de dos, de fronteras, bordes, distinciones.

Descubrimos en nuestra experiencia que el Amor es la condición natural y siempre presente de toda experiencia independientemente de cuán placentera o incómoda sea esta experiencia.

Habiendo descubierto esta condición natural de toda nuestra experiencia, esta intimidad o Amor, entonces *descansamos* y *permanecemos* ahí cooperando con la colonización de todos nuestros pensamientos, sentimientos, actividades y relaciones a través de este entendimiento.

Es una re-alineación de nuestro cuerpo, nuestra mente y el mundo con este entendimiento.



Nuestro cuerpo y mente han estado tanto tiempo al servicio de esta sensación ilusoria de un ser interior separado y de un mundo exterior... Y ahora esto que llamamos cuerpo y mente lo ponemos a disposición y servicio de lo que descubrimos sobre nuestra verdadera experiencia. En otras palabras, al servicio de expresar, servir y compartir Amor.

Gradualmente, a través de este proceso, todos los residuos de pensamientos, sentimientos, percepciones, acciones y relaciones al servicio y alimentados por la creencia de la existencia de un ser interior separado, son lavados y limpiados del sistema.

El sistema permanece y está ahora abierto, vacío, a disposición de expresar la paz, alegría y el amor encontrado en el corazón de toda nuestra experiencia.

<gon>