



**En el momento en que empezamos
a ver más allá de la realidad**

Jacobo Grinberg Zylberbaum





En el momento en que empezamos a ver más allá de la realidad

Jacobo Grinberg

La experiencia de ver la luz

Hubo un instante en mi vida en el que todo lo que creía sólido comenzó a deshacerse. No fue un momento místico ni una experiencia dramática, fue algo más sutil, más íntimo. Estaba sentado en silencio observando cómo la luz del atardecer se filtraba por la ventana, creando patrones de sombra y claridad sobre la pared. Y entonces, sin buscarlo, me di cuenta de algo que cambió para siempre la forma en que percibo la existencia. No estaba viendo la luz, estaba haciendo la experiencia de ver la luz. La diferencia parece insignificante, apenas un juego de palabras, pero en ese matiz se esconde el secreto más profundo de lo que llamamos realidad.

¿Quién es el que ve?

Porque si no eres tú quien ve, sino la experiencia misma la que se manifiesta a través de ti, entonces todo lo que has considerado tu vida es en verdad una danza de conciencia experimentándose a sí misma. Vivimos convencidos de que somos observadores separados de un mundo objetivo que existe ahí fuera, independiente de nosotros. Creemos que hay un yo aquí adentro, detrás de estos ojos, y un mundo allá afuera con sus formas, colores, sonidos y texturas.

Esta división es tan automática, tan instantánea, que nunca la cuestionamos. Es el fundamento invisible sobre el que construimos toda nuestra experiencia. Pero esta separación es una ilusión extraordinariamente convincente, una construcción tan refinada de la mente que pasa completamente desapercibida.

No existe un mundo ahí fuera

La verdad es mucho más radical y al mismo tiempo mucho más simple. No existe un mundo ahí fuera y un observador aquí dentro. Lo que existe es un campo único de experiencia, una totalidad indivisible que la mente fragmenta para poder navegarla, comprenderla, sobrevivir en ella.

Piensa en este momento, ahora mismo, mientras lees estas palabras, ¿dónde está ocurriendo realmente la experiencia? No está en la imagen que llega a tus ojos, porque la imagen son solo ondas electromagnéticas, luz vibrante. No está en tus ojos, que son sólo receptores biológicos transformando ondas en impulsos eléctricos. No está siquiera en tu cerebro, porque el cerebro es materia y la materia no tiene experiencia por sí misma.

¿Dónde ocurre la experiencia?

La experiencia está ocurriendo en algún lugar que no podemos localizar físicamente, en un espacio que no es espacial, en un tiempo que no es temporal. Está ocurriendo en la conciencia y la conciencia no es algo que tengas, es lo que eres.

¿Quién observa?

Esta comprensión no es filosófica ni abstracta, es directa, inmediata, verificable en cualquier momento, pero requiere algo que hemos olvidado cómo hacer, detenernos, observar, no con la intención de encontrar respuestas, sino con la disposición a permanecer en la pregunta, porque la pregunta correcta sostenida con suficiente atención, tiene el poder de disolver las estructuras mentales que mantienen la ilusión de separación.

¿Quién soy yo?

No como concepto, no como identidad social o psicológica, sino en este preciso instante. Si retiro todas las etiquetas, todos los recuerdos, todas las proyecciones de futuro, ¿qué queda? ¿Quién está aquí realmente? La neurociencia ha descubierto algo que las tradiciones contemplativas llevan milenios señalando.

La construcción de la realidad

El cerebro no es un receptor pasivo de información, es un constructor activo de realidad. Cada segundo tu sistema nervioso está filtrando billones de bits de información sensorial, seleccionando sólo una fracción minúscula y con esa fracción construye lo que experimentas como el mundo. Pero aquí viene lo más extraordinario, esa construcción no es una representación fiel de algo externo, es una interpretación, una predicción, una hipótesis que tu cerebro actualiza constantemente basándose en experiencias previas. Lo que ves no es lo que está ahí, lo que ves es lo que tu cerebro espera que esté ahí, corregido mínimamente por la información sensorial entrante.

Percibimos lo que somos, no lo que es

Esto significa que cada persona vive en su propia versión de realidad, construida por su sistema nervioso particular, moldeado por su historia única, sus creencias, sus miedos, sus deseos. No hay dos personas que vean el mismo mundo porque no hay un mundo único que ver, hay tantos mundos como observadores y sin embargo hay algo que trasciende todas estas versiones individuales, algo que las abraza y las contiene, el espacio de conciencia en el que todas estas realidades aparecen.

El espacio de conciencia

Ese espacio no tiene forma ni límites, no pertenece a nadie porque es anterior a la noción de alguien, es la pantalla vacía sobre la que se proyecta la película de la existencia, es lo que miras pero también es lo que está mirando.

Participación creativa en la realidad

Ahora bien, si la realidad es una construcción mental, ¿significa esto que el mundo material no existe? No exactamente, significa que nuestra relación con él es mucho más creativa, mucho más participativa de lo que pensamos. La física cuántica ha demostrado que el acto de observación afecta a lo observado, que las partículas existen en estados de probabilidad hasta que son medidas, hasta que son conscientes. La frontera entre el observador y lo observado se vuelve borrosa, porosa, indeterminada.

El universo no es una máquina ciega funcionando según leyes mecánicas, es un proceso vivo, inteligente, que se despliega a través de la interacción entre conciencia y materia, entre mente y mundo, y tú no eres un accidente en ese proceso, eres una de las formas en que el universo se vuelve consciente de sí mismo. Esto tiene implicaciones inmensas para la forma en que vivimos.

La atención

Si eres un constructor de realidad, entonces tu atención es tu herramienta más poderosa, a lo que le das atención crece, a lo que niegas atención se desvanece, no porque desaparezca objetivamente, sino porque deja de existir en tu campo de experiencia.

Tu vida no está determinada por lo que te sucede, sino por aquello a lo que prestas atención dentro de lo que te sucede. Dos personas pueden pasar por exactamente las

mismas circunstancias y vivir vidas completamente diferentes, porque una presta atención al sufrimiento y la otra a las posibilidades. Una presta atención a lo que falta y la otra a lo que está presente.

La atención es el pincel con el que pintas tu realidad. Pero hay algo más profundo todavía. No sólo construyes tu realidad individual, participas en la construcción de una realidad colectiva.

Los campos de conciencia compartida

Las sociedades, las culturas, las civilizaciones son campos de conciencia compartida, donde millones de mentes acuerdan implícitamente que ciertas cosas son importantes, ciertas cosas son verdaderas, ciertas cosas son valiosas. Y estos acuerdos colectivos se vuelven tan sólidos, tan incuestionables, que olvidamos que son acuerdos, los tomamos por hechos objetivos. El dinero, por ejemplo, no tiene valor intrínseco. Es papel, metal, dígitos en una pantalla. Pero porque todos acordamos que tiene valor, tiene valor. Construimos economías enteras, vidas enteras, guerras enteras, sobre algo que sólo existe porque lo creemos.

Lo mismo ocurre con las naciones, las religiones, las identidades. Son construcciones de conciencia colectiva tan poderosas que las confundimos con realidades fundamentales y sin embargo, debajo de todas estas construcciones hay algo que no es construido, algo que simplemente es, puedes llamarlo conciencia pura, presencia, ser, el testigo silencioso.

La conciencia pura, el ser

Los nombres no importan porque están más allá del lenguaje, es aquello que permanece cuando todo lo demás cambia. Cuando cambia tu cuerpo, cuando cambian tus pensamientos, cuando cambian tus emociones, cuando cambian tus circunstancias, hay algo que permanece inmutable, mirando todo eso cambiar, no es un algo que puedas agarrar o definir. Es más como un espacio, una apertura, un silencio vivo en el que toda experiencia surge y desaparece. Este es el punto crucial.

La identificación

La mayoría de las personas viven identificadas con el contenido de la conciencia en lugar de con la conciencia misma. Se identifican con sus pensamientos, creyendo que son el pensador. Se identifican con sus emociones, creyendo que son el que siente. Se

identifican con su cuerpo, creyendo que son esa forma física que envejece y cambia. Y esta identificación es la fuente de todo sufrimiento. Porque todo contenido es temporal, todo contenido cambia, todo contenido eventualmente desaparece.

Si crees que eres el contenido, vives en miedo constante de pérdida, en búsqueda constante de seguridad, en lucha constante por mantener lo que inevitablemente cambiará. Pero si puedes dar un paso atrás, si puedes reconocerte como el espacio en el que todo contenido aparece, entonces algo fundamental cambia. Ya no estás atrapado en el drama, sigues participando en él, sigues sintiendo, pensando, actuando, pero desde un lugar de libertad interior.

Es como la diferencia entre estar inmerso en una película completamente identificado con el protagonista y recordar que estás en una sala de cine observando la película. La película sigue siendo intensa, emocionante, conmovedora, pero ya no te pierde. Hay una parte de ti que permanece en paz independientemente de lo que esté sucediendo en la pantalla.

El pensamiento, la observación y la atención directa

Esta comprensión no se alcanza a través del pensamiento. El pensamiento es parte del contenido, parte de la película. No puedes usar el pensamiento para salir del pensamiento, de la misma manera que no puedes usar un sueño para despertar de un sueño.

Lo que se requiere es atención directa, observación sin juicio, presencia pura. Y curiosamente esto no es algo que tengas que aprender, es algo que ya eres, solo necesitas recordarlo, solo necesitas dejar de estar tan distraído por el contenido, que olvidas el espacio que lo contiene. En tu vida cotidiana esto se traduce en momentos de presencia espontánea.

Presencia espontánea

Quizás estás lavando los platos y de repente te das cuenta del agua tibia sobre tus manos, del sonido de las burbujas, de la textura de la esponja, y por un instante no hay narrativa mental, no hay pasado ni futuro, no hay tú lavando platos, solo hay el acto de lavar platos ocurriendo en el presente. O quizás estás en una conversación y en lugar de estar planeando qué vas a decir a continuación, simplemente escuchas, realmente escuchas, y en ese escuchar hay una calidad de apertura, de receptividad, de conexión genuina. Estos momentos no son extraordinarios, son absolutamente ordinarios, pero en su ordinariedad contienen la puerta hacia algo extraordinario, el reconocimiento de tu verdadera naturaleza.

La espiritualidad

La espiritualidad no es algo separado de la vida cotidiana, no es algo que haces en una sesión de meditación o en un retiro, es la cualidad de presencia que traes a cada momento, a cada acción, a cada encuentro. Es la diferencia entre vivir en piloto automático, repitiendo patrones inconscientes, reaccionando mecánicamente a los estímulos, y vivir despierto respondiendo creativamente desde un lugar de conciencia. Y esta distinción no es moral, no es que una forma sea buena y la otra mala, es simplemente que una forma es sufrimiento y la otra es libertad. Una forma es estar atrapado en la película y la otra es recordar que eres la pantalla.

La ciencia y la espiritualidad, correctamente entendidas, no se contradicen, señalan hacia la misma verdad desde diferentes ángulos. La ciencia estudia las estructuras, los patrones, las leyes que gobiernan la manifestación. La espiritualidad señala hacia aquello que está más allá de la manifestación, hacia la fuente de la que todo emerge. Una mapea el contenido, la otra reconoce el contenedor, y ambas son necesarias para una comprensión completa. El error es cuando la ciencia niega la existencia de la conciencia porque no puede medirla, o cuando la espiritualidad niega los descubrimientos científicos porque contradicen ciertas creencias.

La verdad no tiene miedo de la investigación. La verdad no se protege con dogmas. La verdad se revela cuando hay suficiente humildad para cuestionar todo, incluyendo tus propias conclusiones.

La ilusión de la separación

Y aquí estamos tú y yo en este momento compartido, en esta conversación que está ocurriendo simultáneamente en tu mente y en la mía, aunque nunca nos hayamos visto, aunque existas en un tiempo y un lugar que no puedo conocer. Esta es la magia de la conciencia. Puede conectarse consigo misma a través del tiempo y el espacio, a través de palabras y silencios, a través de formas aparentemente separadas, porque no estamos realmente separados.

La separación es funcional, es práctica para navegar el mundo relativo, pero no es última. En lo más profundo, somos olas del mismo océano, expresiones del mismo campo de conciencia infinita, jugando al juego de la separación para poder experimentar el reencuentro. El momento en que empiezas a ver más allá de la realidad no es un momento único.

La luz se filtra ¿qué te impide verla ahora?

Es una serie de momentos, pequeñas aperturas, grietas, en la estructura de tu percepción habitual, a través de las cuales se filtra una luz que no es física, pero que lo ilumina todo. Puede ocurrir en cualquier momento. Puede ocurrir ahora.

No requiere circunstancias especiales. Requiere solamente la disposición a estar completamente aquí, sin agenda, sin expectativa, sin la necesidad de que este momento sea diferente de cómo es. Cuando esa disposición está presente, cuando esa rendición profunda ocurre, algo se abre.

Y en esa apertura, reconoces que nunca has estado perdido, que nunca has estado separado, que siempre has estado en casa. La pregunta entonces no es cómo llegar a este reconocimiento. La pregunta es qué te impide reconocerlo ahora.

Y la respuesta es siempre la misma. Pensamiento, identificación, distracción, el incesante ruido mental que te convence de que eres alguien limitado, alguien inadecuado, alguien que necesita llegar a algún lugar, conseguir algo, convertirse en alguien diferente. Ese ruido es tan normal, tan constante, que lo tomas por realidad.

El ruido solo oculta el silencio

Pero es solo ruido. Y el ruido no puede ocultar el silencio del que emerge. El silencio está siempre ahí, debajo del ruido, sosteniéndolo, permitiéndolo. Tu verdadera naturaleza está siempre aquí, debajo de la identificación, sosteniéndote, permitiéndote.

Presta atención

Lo único que puedes hacer, lo único que realmente importa, es prestar atención. No a algo en particular, sino a la cualidad misma de atención. ¿Quién está prestando atención? No como pregunta intelectual, sino como investigación viva, momento a momento. Cuando observas un pensamiento, ¿quién está observando? Cuando sientes una emoción, ¿quién está sintiendo? No el contenido de la emoción, sino la conciencia de la emoción. Esa conciencia que nunca está perturbada, nunca está herida, nunca está ausente.

Esa conciencia que eres tú, antes de todas las historias, antes de todos los nombres, antes de todas las formas.

Cambiar el cerebro

Vivimos en una época fascinante, donde el conocimiento científico sobre el cerebro y la mente, está convergiendo con intuiciones milenarias sobre la conciencia. Sabemos ahora que la meditación cambia físicamente el cerebro. Que la atención plena reduce la actividad en las áreas asociadas con el ego y el miedo. Que estados de conciencia expandida no son anomalías místicas, sino potenciales naturales del sistema nervioso humano. Sabemos que la compasión no es sólo un ideal moral, sino una capacidad neurológica que puede cultivarse.

Que la interconexión no es sólo una metáfora poética, sino una realidad demostrable a nivel cuántico. Estamos descubriendo que la separación entre mente y materia, entre conciencia y cerebro, entre espíritu y cuerpo, es mucho menos clara de lo que el materialismo científico del siglo pasado asumía. Y sin embargo, todo este conocimiento es secundario.

Puedes saber todo sobre neurociencia y seguir sufriendo. Puedes haber leído todos los textos espirituales y seguir sintiéndote separado. Porque la comprensión intelectual, aunque valiosa, no es transformación.

La verdadera transformación ocurre en el silencio

La transformación ocurre en el silencio, en la rendición, en el momento presente. Ocurre cuando dejas de buscar y simplemente eres. Cuando dejas de tratar de entender y simplemente experimentas.

Cuando dejas de intentar controlar y simplemente confías. Confiar no es creer en algo. Confiar es relajarte en lo que es.

Es soltar la resistencia, la lucha constante contra la realidad, tal como se presenta. No significa pasividad ni resignación. Significa reconocer que la vida está fluyendo a través de ti, no contra ti.

Que el universo no es un lugar hostil donde tienes que defenderte constantemente, sino un campo inteligente que se despliega perfectamente incluso cuando no lo entiendes, incluso cuando duele, incluso cuando parece caótico. Hay un orden más profundo que el orden que tu mente puede comprender. Hay una sabiduría más vasta que tu razonamiento limitado.

Y cuando te abres a esa sabiduría, cuando dejas que guíe tu vida, en lugar de insistir en tus planes rígidos, algo mágico comienza a suceder. Las sincronicidades se multiplican. Las puertas se abren. Lo imposible se vuelve posible. No porque estés controlando

la realidad, sino porque has dejado de obstaculizarla. Este es el secreto que las grandes tradiciones han protegido a través de los siglos.

No es necesario sumar nada a lo que ya eres

No necesitas agregar nada a lo que ya eres. Necesitas quitar las capas de identificación falsa, las creencias limitantes, los condicionamientos inconscientes que te mantienen pequeño. Tu naturaleza esencial es ya completa, ya entera, ya libre.

Solo está oscurecida, cubierta, olvidada. El trabajo espiritual, si es que podemos llamarlo así, no es construir algo nuevo. Es recordar lo que siempre ha sido.

Es despertar del sueño de separación al reconocimiento de unidad. Es pasar de la identificación con la forma a la identificación con la conciencia sin forma que habita todas las formas. Y cuando ese reconocimiento se estabiliza, cuando se vuelve tu punto de referencia constante, en lugar de tu identidad con el ego, tu vida cambia radicalmente sin que nada externo cambie.

Sigues teniendo un cuerpo que envejece, sigues teniendo emociones que fluyen, sigues teniendo pensamientos que aparecen, pero ya no estás atrapado en ellos, ya no te definen. Son fenómenos que ocurren en el campo de tu conciencia, pero tú eres el campo, no los fenómenos. Y desde esa perspectiva, la vida se vuelve ligera, juguetona, llena de asombro.

Porque ya no estás cargando el peso de ser alguien, ya no estás tratando de proteger una imagen, ya no estás en guerra con lo que es, simplemente estás aquí, abierto, disponible, fluyendo con la vida tal como se presenta. Esto no significa que no actúes, significa que tu acción viene de un lugar diferente, no de la necesidad neurótica, no del miedo a no ser suficiente, no de la compensación por un vacío interno, viene de la plenitud, viene de la respuesta espontánea al momento presente, viene del amor que no es un sentimiento, sino el reconocimiento de la no separación. Cuando ves que el otro no es realmente otro, que todo está ocurriendo dentro del mismo campo de conciencia, la compasión surge naturalmente. No como obligación moral, sino como respuesta directa a la percepción de unidad. El sufrimiento del otro es tu sufrimiento, porque no hay un otro real. La alegría del otro es tu alegría.

Todo está conectado

Todo está entretelado, todo está conectado, todo es una expresión del mismo ser único manifestándose en infinitas formas.

Si has llegado hasta aquí, si estas palabras han resonado en algún lugar profundo de tu ser, te invito, a que no te quedes con mis palabras, con ninguna palabra. Te invito a que investigues directamente en tu propia experiencia.

Siéntate en silencio. Observa tu respiración. Observa tus pensamientos sin involucrarte con ellos.

Pregúntate quién está observando. Y mantente en esa pregunta sin buscar una respuesta intelectual. La respuesta no es un pensamiento, es un reconocimiento, una claridad, una evidencia, que surge cuando la mente finalmente se aquieta.

El momento en que empiezas a ver más allá de la realidad es el momento en que dejas de mirar desde el personaje limitado que creías ser, y empiezas a mirar desde el espacio ilimitado que realmente eres. Y cuando eso sucede, te das cuenta de algo tan obvio que resulta hilarante haberlo pasado por alto toda la vida. Nunca has estado mirando la realidad desde fuera.

Siempre ha sido la realidad mirándose a sí misma, experimentándose a sí misma, reconociéndose a sí misma. No eres una parte buscando el todo. Eres el todo jugando a ser una parte para redescubrirse infinitamente.

Esa es la verdad, y esa verdad te libera, no de la vida, sino en la vida, para vivirla plenamente, sin miedo, sin separación, como la danza consciente que siempre ha sido.

