A scenic landscape featuring karst mountains and a river at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow over the scene. The mountains are reflected in the calm water of the river. In the foreground, there are trees with autumn-colored foliage. The overall atmosphere is peaceful and serene.

ENRIQUE
MARTÍNEZ LOZANO

LA DICHA DE SER
NO-DUALIDAD Y VIDA COTIDIANA

DESCLÉE DE BROUWER

Enrique Martínez Lozano

La dicha de ser

No-dualidad y vida cotidiana

Desclée De Brouwer

© Enrique Martínez Lozano, 2017

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2017

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com



[EditorialDesclee](https://www.facebook.com/EditorialDesclee)



[@EdDesclee](https://twitter.com/EdDesclee)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3808-1

Adquiera todos nuestros ebooks en

www.ebooks.edesclée.com

A Ana, por ser.

*“Los hombres despiertos no tienen más que un mundo,
pero los hombres dormidos tienen cada uno su mundo”*
(Heráclito).

*“Si entiendes, las cosas son tal como son.
Si no entiendes, las cosas son tal como son”*
(Proverbio zen).

“Nadie se emborracha con la palabra vino. Nadie se quema con la palabra fuego”
(Dichos sufíes).

*“Hay más cosas entre el cielo y la tierra, Horacio, que las que sospecha tu
filosofía”*
(William Shakespeare).

*“Toda verdad pasa por tres fases: primero es ridiculizada; luego, recibe una
violenta oposición; finalmente, es aceptada como evidente”*
(Arthur Schopenhauer).

*“Los labios de la Sabiduría permanecen cerrados, excepto para el oído capaz de
comprender”*
(Kybalion).

*“Si las personas definen las situaciones como reales, estas son reales en sus
consecuencias”*
(William Thomas).

*“Cuando yo era Yolande, no veía el mundo,
sino que veía mis pensamientos”*
(Yolande Duran-Serrano).

*“No hay otro Dios que aquel de quien nada
puede conocerse [pensarse]”*
(Margarita Porete).

“Aprenderéis que todo era nada. Que todo se pasa. Y que solo Dios basta”
(Palabras atribuidas a Teresa de Jesús).

“Deja de buscar... Déjate encontrar”
(Nisargadatta).

La identificación con las creencias constituye el mayor obstáculo para abrirse a la verdad, porque toda creencia, del tipo que sea, nace de la idea (creencia) errónea de la separación.

En cualquier circunstancia, aquieta la mente y pon consciencia.

Prólogo

Del pensamiento a la atención: vivir amando

La primera vez que lo vi –coincidimos en unas jornadas sobre la aplicación de la no-dualidad a la vida cotidiana– no había leído nada suyo; sin embargo, me bastó con eso, con verlo ser y estar, y partirse de la risa porque sí, para entender cuál era toda su doctrina. Gracitud, confianza, con qué poca cosa tiene uno de sobra para pasárselo en grande en esta vida. Enrique no es un hombre cordial, es la cordialidad misma tomando forma humana, respondiendo en carne y hueso. Lo escuché luego hablar, compartir, ofrecerse. Hay quienes dan explicaciones, y los hay que funcionan por contagio. No es que le falte a Enrique claridad expositiva, pues argumenta con contundencia meridiana; es que sus argumentos verdean de júbilo, resultan infecciosos, ya que son pronunciados desde la vivencia de la gratitud sin causa. ¿Quién no sabe –así sea en ese fondo donde nunca se atrevió a mirar– que no hay nada de lo que preocuparse en realidad, que nada se gana ni se pierde realmente, y que todo viene dado? La palabra certera de Enrique Martínez –pero aún más su manera de decir, de celebrar, su continua acción de gracias– no cesa de recordarnos esa verdad de Perogrullo. En cuanto vemos claramente lo obvio: que el saco está roto, que no hay manera de sacar tajada ni en la tierra ni en el cielo, solo entonces la duración se extingue en la profundidad y, desde lo más profundo de la vida, surge un vivirse en el ser y no en el tiempo, en el amor y no en los intereses, que es como hemos aprendido a llamarles a nuestros demonios. Enrique, que nos quiere bien, lleva años sugiriéndonos que hallemos oído franco, que echemos un vistazo a ese fondo donde todo es nada, donde el yugo es suave y la carga ligera.

Este libro que tienes entre las manos, querido lector, expone la falacia implícita en el uso de la razón cuando esta –pretendiéndose razonable y alzándose, sin embargo, como último criterio de verdad– niega todo aquello que queda fuera de su dominio. El asunto no es baladí, pues llevamos ya demasiados siglos padeciendo ese secuestro del corazón, que es donde reside el único entendimiento posible. La modernidad, al decretar la muerte de Dios –y por tanto de cualquier Dios conocido, creado por la

razón propia de grupo—, estaba abriéndole la puerta —tras muchos siglos de dogmatismo y autoritarismo— al auténtico misterio del ser; pero en esa apertura venía agazapada una nueva cerrazón, una nueva creencia, que podríamos resumir de este modo: “todo aquello que no pueda reducirse a palabra y pensamiento es pura fantasía y resulta inoperante”. Se produjo así, inadvertidamente, el endiosamiento de la razón, y con él, no solo el paulatino olvido de la realidad, sino el olvido de ese olvido, como advirtió Heidegger. No es posible desde ahí entrar en contacto con lo real, puesto que, obviamente, las palabras y pensamientos no conducen sino a más y más de lo mismo. Y esto, aunque parezca mentira, es lo que hemos preferido por entero en cuanto intentamos discutir acerca de lo real. Lo real está aquí para ser encarnado, no para prestarse a vanas discusiones. El que no da con ello de inmediato, puesto que se trata de lo único que no está separado de nada ni de nadie, es porque ni siquiera se toma la molestia de mirar lo que tiene delante —y detrás— de los ojos, pues ha sido convencido de que ver consiste en percibir las cosas tal y como las presentan los hábitos y patrones heredados de pensamiento. No será el pensamiento, sino la atención, la que nos revele la naturaleza original de todo lo manifestado; este es el punto sobre el que Enrique insiste de muy varias maneras a lo largo de estas páginas. Así pues, hecho el diagnóstico: una hipertrofia ya secular de la razón en su torpe afán de encoger la realidad para meterla en la estrechez que caracteriza a todo lo inteligible, se nos receta la cura, que pasa por invertir el foco de la atención, de modo que se desplace desde su apego hacia los diversos objetos y contenidos psíquicos a un auténtico interés por sí misma, es decir, por la naturaleza del principio que entiende, que sabe que sabe, y que, por tanto, es uno y el mismo en todos, ya que esa capacidad simple de entendernos precede a todo lo inteligible como condición de base, como piedra angular.

¿Por qué no sincerarse, ceñirse los lomos y atenerse al principio consciente, allí donde todos somos uno en el ser y el comprender? ¿Por qué no contentarnos con “ser uno más”, en definitiva, pues no existe verdadera alegría fuera de esa humildad que, por otro lado, no es un logro de nadie, sino la naturaleza original de la conciencia? Esta es la invitación que encontraremos en la penúltima sección del libro, porque solo el “hombre verdadero sin ubicación ni rango” del que habla el maestro Lin-chi —que habita en cada uno de nosotros sin perder su identidad— es garantía de toda bienaventuranza. La mente, que padece la atávica ansiedad de darse forma —es decir, de afirmarse en la distinción y pasar por alto que ninguna acumulación de caracteres implica una diferencia esencial en el ser de todas las cosas— no querrá oír una sola palabra acerca de “ser uno más”, porque cree ver una limitación, una merma de sus

capacidades expansivas, donde justamente se hace presente la total ausencia de límites. Mientras uno no es capaz de sentir el derroche de plenitud y piedad de este eterno instante, es fácil que sucumba una y otra vez a la tentación de perseguir metas: la realización personal, el prestigio, el yate, el placer, la consideración social, la paparrucha, en fin. Ahora bien, lo que tiene de bueno cualquier persecución es que pone muy pronto de manifiesto la futilidad de los objetivos que la ponen en marcha y alimentan, pues no existe logro capaz de saciar la sed que produce vivir entre falsedades. “Ser uno más”, parece sencillo, y lo es, tanto que no hay manera de serlo mientras ese uno siga empeñado en ser alguien en particular.

Enrique habla en este libro de lo único concreto, que no es nunca lo visto y oído –ya que ahí nos condenamos a movernos en círculo sobre el terreno de la abstracción, el condicionamiento y las conjeturas–, sino el ver y el oír. Por poner un ejemplo, cuando hablamos acerca de una persona en concreto, ¿a quién nos referimos?, puesto que no hay manera de fabularla sin recurrir a un cúmulo de abstracciones. Pero, para hallar en nosotros lo concreto, ese principio uno que ve y oye –en una palabra, que entiende y *es* aquí y ahora–, es preciso “soltar” –como nos recuerda el autor constantemente–, soltar todo aquello de lo que nos hemos ido apropiando como parte de nosotros llevados por la inercia, por la credulidad, que equivale siempre a una falta de auténtica indagación. El que mira con profundidad en lo profundo ya no puede convivir con ninguna creencia; de la misma manera, aquel que ha cavado su propio pozo y ha probado el agua se negará a beber vinagre, aunque todos le aseguren que se trata de un vinagre muy aguado.

Amigo, si sientes la necesidad de cavar tu propio pozo, de sincerarte, en este libro encontrarás las herramientas que te están haciendo falta. Lástima que no podamos meter en él a Enrique con su cordialidad arrasadora, o al menos una de esas carcajadas tuyas que, respetando a todo el mundo, hacen temblar los moños del más crecido en sus engaños. Aquel que no está dispuesto a reírse de sí mismo y de sus cosillas en toda circunstancia es porque no ama de veras, ni siquiera a sí mismo, ya que se empeña en procurarse tan malos ratos. Todo esto, en realidad, es muy sencillo, nos está recordando Enrique bajo la apariencia filosófica de su discurso: en cuanto uno se siente amado por la vida que él mismo es, en cuanto llega a amar sin condiciones, todo queda resuelto antes de plantearse. “Que el amor es lo único real, / eso es cuanto sabemos del amor”, cantaba Emily Dickinson. He aquí, pues, el principio y el fin de toda doctrina.

Vicente Gallego

Introducción

Todo se ventila en ser capaces de *conocer y vivir lo que somos*. A quien lo logra se le llama “sabio”. La sabiduría emerge en la persona que *saborea* el fondo último de lo Real, que es a la vez su propio fondo, y que *únicamente puede conocerse cuando se vive*.

Pero, en realidad, la sabiduría no es diferente de lo que llamamos habitualmente “consciencia”, que es el saber-que-sabe y que constituye aquel mismo substrato que se halla en el origen de todo lo que es. “*Todo es consciencia; consciencia es todo lo que hay*”, proclamaba Ramesh Balsekar. Y eso mismo es lo que manifiesta toda persona que ha vivido un “despertar espontáneo”.

Solo la sabiduría –la consciencia o inteligencia creativa–, no la mente, es capaz de responder adecuadamente a la única pregunta que realmente merece la pena: *¿quién soy yo?* Y solo la respuesta adecuada a esta pregunta, al situarnos en la verdad acerca de nosotros mismos, permite una comprensión de todo lo demás. Tenía razón la sentencia grabada en el templo de Delfos: “*Hombre, concómete a ti mismo, y conocerás al Universo y a los dioses*”.

Lo que pretendo con estas páginas es ofrecer pistas para responder más adecuadamente a aquella pregunta primera –*¿quién soy yo?*–, y avanzar así en el conocimiento de lo que somos, más allá de la *idea* que la mente ha elaborado acerca de ello. Es una *invitación a vivir con sabiduría* y, por tanto, a *ser dichosos*, bien consciente de que, para conocer y vivir lo que somos, necesitamos pasar *de la mente a la atención*. Solo desde la atención despierta –*poniendo consciencia* en todo lo que hacemos y sentimos– podremos *percibir y vivir la no-dualidad en el trajín de la vida cotidiana*.

El título evoca aquel otro del primer libro que escribí en 2003: “*El gozo de ser persona*”. Y el cambio en el título pone de manifiesto todo un proceso: desde una filosofía (y teología) personalista hasta la experiencia transpersonal. Sin renegar de los contenidos allí expresados, lo que se ha modificado de manera radical ha sido el “mapa” utilizado. Sin haberlo pretendido y ni siquiera imaginado, he sido conducido de la búsqueda del “gozo de ser persona” a la “dicha de ser”, de la identificación con la mente personalista a la experiencia transpersonal, de la creencia teísta a la espiritualidad no-dual.

Hoy es claro para mí –aunque comprendo que resulte incomprensible para quien se halla identificado con la mente y las construcciones mentales– que la “persona” es solo una forma concreta en la que se hace manifiesto “Lo que es”, y que nos engañamos peligrosamente cuando reducimos a ella nuestra identidad. Persona es lo que *tenemos*, pero lo que *somos* es Consciencia. No se trata, por tanto, si se entiende bien, de *ser persona*, sino sencillamente de *solo ser*, tal como lo expresaba de manera hermosa el poeta Jorge Guillén: “*Solo ser. Nada más. Y basta. Es la absoluta dicha*”.

Solo ser; todo lo demás “se nos dará por añadidura”. Esa y no otra es la sabiduría espiritual o sabiduría de la no-dualidad. Porque la experiencia transpersonal va de la mano de la no-dualidad: *hay diferencias en todo lo que percibimos, pero no separación*. Si bien la mente está diseñada para la separación, lo real no se halla separado. *Todo es no-dos*.

Para hablar, pues, de *la dicha de ser*, necesitaba empezar con una referencia expresa a la no-dualidad y, en particular, a las resistencias que percibo. Me habita la certeza de que, mientras sigamos absolutizando lo “personal”, seremos incapaces de abrirnos a la experiencia luminosa de lo que es (lo que realmente somos).

Creeremos incluso amar y entregarnos a los otros, pero al hacerlo desde el error de base que nos hace creernos separados de ellos, no conseguiremos sino prolongar la inconsciencia (ignorancia) y, con ella, el sufrimiento. Si amo, si quiero que todos sean felices, si quiero el despertar de los demás, el primer paso –imprescindible– es que despierte yo a la verdad de lo que soy: *todos somos uno, y no existen otros fuera de mí*. Porque no soy el yo separado frente a otros yoes –eso es solo parte del sueño–, sino la consciencia que todo lo constituye.

Mi presunta identidad individual o mi separación del resto de la humanidad (o del universo) es tan solo una falacia de mi mente. La persona –por decirlo con palabras de la doctora Ana María Oliva– es “*únicamente un cruce entre informaciones del universo..., nada más que una acumulación temporal de energía*”. Por lo que, si me identifico con ella, sufriré las consecuencias inevitables de la impermanencia. Cuando por el contrario despierto a lo que soy (somos), descubro que todo es luminosidad, libertad y plenitud.

En torno a ese objetivo –contribuir al despertar para conocer y vivir lo que somos– se desarrolla todo el texto. Pero, antes de referirme expresamente a cada uno de los capítulos, me parece adecuado decir una palabra sobre su origen. En esta ocasión existe una doble génesis: por una parte, algunos capítulos –especialmente los dos primeros– tratan de recoger lo que surgió en mí, con una intención dialogante, como “respuesta” a las resistencias que percibo en sectores académicos y religiosos frente a la no-dualidad. Los otros, sin embargo, están más inspirados en el trabajo realizado con grupos en diferentes contextos. En cualquier caso, en este libro, puede que a diferencia de otros, cada capítulo tiene un grado de autonomía en sí mismo y contiene, de algún modo, la esencia del conjunto. Ello puede explicar que existan algunos ecos en ciertos contenidos que, debido a su importancia, he preferido mantener en los diferentes capítulos, dado que lo que se pone de manifiesto, una vez más, es que aunque los caminos y las formas de acercarnos a lo Real sean diversos, la experiencia genuina de Lo que Es –nuestra naturaleza original– tiene siempre un mismo sabor.

Empiezo –como decía más arriba– haciendo referencia a las *resistencias que encuentra el modelo no-dual*, en especial por parte de quienes pueden hallarse más identificados con la mente, para mostrar el camino que nos conduce *más allá de la razón integrada*. *Integrada*, porque de ningún modo se trata de descalificarla, sino de reconocer su valor, asumir su riqueza y caer en la cuenta de que es *trascendida* en otro modo de conocer previo y no fragmentador. De esta manera, abordando las resistencias más frecuentes a la no-dualidad y colocando en su lugar a la razón ilustrada, he querido clarificar las bases sobre las que se asienta todo el desarrollo posterior.

A continuación, me detendré en la *relación entre conocer y vivir* (¿qué es el conocimiento?), para mostrar después cómo es la propia *naturaleza separadora de la mente* la que, en última instancia, hace imposible avanzar en el conocimiento de lo real. En el quinto capítulo, me detengo en una actitud que, aunque de entrada no lo pareciera, resulta fundamental para avanzar en el conocimiento y la vivencia de lo que somos: tanto para conocernos en nuestra verdadera identidad como para vivirla, necesitamos *soltar* –desidentificarnos de– todo aquello que no somos, en la certeza de que no somos nada de ello. La *sabiduría del soltar* nos muestra nuestro verdadero rostro, nos conduce a casa y permite, sin los bloqueos que supone la apropiación, que la Vida fluya en libertad. Y el capítulo final quiere expresar una conclusión que surge por sí sola al conectar con nuestra verdadera identidad: cuando eso se produce, cae toda pretensión –algo impensable para el yo separado– y se experimenta la *dicha de ser uno más*.

Lo aquí escrito no tiene otra pretensión que la de *invitar*, a quien así lo desee, a *ejercitarse en el paso del pensamiento a la atención*, no porque se descuide el primero, sino porque, de ese modo, se lo va a situar en su lugar adecuado. Lo que tenemos es mente; lo que somos es consciencia. *Tenemos la capacidad preciosa de pensar, pero somos atención*. No es casual que sea esta la que nos conduzca a “casa”, la que nos revele nuestra verdadera identidad.

Mientras, terminado ya el libro, estoy dando forma a esta introducción, me siento habitado por una profunda y gozosa gratitud. En primer lugar, hacia tantas personas implicadas en el desarrollo de diferentes “Foros de espiritualidad” –las asociaciones *Daat* de Alcoy, *Aletheia* de Zaragoza, *Universidad Popular* de Logroño, *Viento del Sur* de Andalucía y Extremadura–, porque ha sido en ellos donde he compartido gran parte de lo que aquí recojo por escrito, y porque están llevando a cabo una tarea valiosísima al servicio de la sabiduría que nos hace reconocernos en la consciencia que somos.

La gratitud necesita nombrar también a tres personas concretas: a Clara Iváñez, por su entrega servicial en la organización y el desarrollo de encuentros y talleres; a Luisa Melero, por su aportación siempre lúcida, valiosa e incondicional, en la elaboración y corrección del texto; y a Vicente Gallego, por el regalo de un *Prólogo*, cuya hondura y

belleza –está todo dicho en él– rivaliza con el cariño que derrocha. Gracias a los tres por tanto amor.

1

Resistencias ilustradas a la no-dualidad

Parece innegable que la emergencia, a escala colectiva, de un nuevo modo de conocer –el llamado *modelo de cognición no dual* o, simplemente, *no-dualidad*– está suponiendo una revolución que puede transformar de raíz la consciencia que tenemos de nosotros mismos y de todo lo real. Por decirlo brevemente, el *modelo mental* ha dado de sí lo que estamos viendo. Esto no significa negar sus logros ni prescindir de él, sino simplemente reconocer sus límites y –lo que es más importante–, integrándolo en la nueva perspectiva, *no reducirnos a él*, para no negar otro modo de conocer que, al ser más adecuado, nos abre a horizontes insospechados e inimaginables desde el modelo anterior.

Ante esta emergencia a la que me refiero, percibo que quienes se hallan más identificados con el modelo dual (o mental) –pertenecientes, sobre todo, a los ámbitos académicos de la psicología, la filosofía y la religión– parecen sentirse incómodos, molestos o recelosos. Y desde esa incomodidad llegan descalificaciones y juicios que me parecen, por decirlo suavemente, apresurados. Así, mientras unos hablan de “moda superficial” o “gustos orientalizantes”, otros creen ver en la no-dualidad confusión y peligro.

Lo curioso es que, aunque fue la sabiduría oriental –fundamentalmente la hindú– la que se adentró con más dedicación y coherencia en todo ello, han sido los sabios y místicos de *todas* las tradiciones quienes se han visto conducidos a expresarse de ese modo; y lo han hecho, no por el gusto de alguna especulación teórica, sino desde las vivencias que les eran regaladas. Es decir, fueron sus propias experiencias las que les “obligaron” a recurrir a un “modo” de expresarlas –piénsese aquí en los grandes místicos cristianos, desde el Maestro Eckhart y las beguinas hasta Juan de la Cruz y Teresa de Jesús, con las elocuentes imágenes que utiliza en las *Séptimas Moradas*–, al que genéricamente nos referimos como “no-dual”. En este sentido, me resulta igualmente significativo el hecho de que las personas que han vivido una experiencia cercana a la muerte (ECM), sin haber conocido antes lo que designamos como no-

dualidad, recurran a un modo de expresarse que encaja completamente con ella.

La *novedad* del momento que nos corresponde vivir, en mi opinión, no radica en “modas” –aunque ese riesgo exista en este como en otros campos–, sino en el hecho de encontrarnos *colectivamente* ante el umbral de un cambio significativo que se nombra como la “revolución de la no-dualidad”. Lo que siempre habían visto los sabios empieza a abrirse camino de una forma cada día más amplia.

Lo que pretendo, en este capítulo, es muy simple. Poner un granito de arena en la tarea de clarificar qué se quiere apuntar con el término “no-dualidad”, con el objetivo de favorecer el crecimiento, ampliación o transformación de la consciencia colectiva, en la certeza de que esa es la revolución profunda, de la que habrán de surgir todas las demás (porque habrá de repercutir en todos los campos). “*Sé el cambio que quieres ver en el mundo*”, aconsejaba Gandhi. Se trata de una sentencia sabia, dado que aquello que sucede en el mundo no es más que un “reflejo” de lo que sucede en nuestro interior y, en último término, del nivel de consciencia en el que nos hallamos.

Y lo hago desde la convicción de que la emergencia (colectiva) de la no-dualidad lleva aparejada una *transformación radical de la consciencia*, que hace posible una *percepción más ajustada de lo real*. Sin embargo, como suele ocurrir siempre que emerge algo nuevo, aunque las resistencias se agudizan, es notable la apertura que se aprecia en públicos cada vez más numerosos y conformados por personas pertenecientes a los más diversos sectores.

Una constatación que me parece elocuente

Desde hace unos años, percibo que, en torno a lo que nombramos como no-dualidad, se ha generado un debate que, con frecuencia, me parece confuso, probablemente debido a algo elemental: al no haberlo experimentado, no se habla del *estado de consciencia no-dual*, sino del “concepto” de la no-dualidad. Semejante error de partida ha de conducir inexorablemente a la confusión: porque ya no se habla de “lo que es”, sino de las *ideas* personales acerca de lo que *se piensa* que es. No es de extrañar que se genere un debate estéril. Porque *la mente dual no puede entender la no-dualidad*; la comprensión viene solo de la mano de la experiencia directa o de la práctica del “acallamiento” mental.

Tal vez sea ese el motivo que explique también el hecho que vengo constatando, tras años de compartir y acompañar: quienes se muestran particularmente reacios a este “modo de ver” provienen, en general, del mundo académico y del mundo religioso. Paradójicamente, es la gente sencilla –o, simplemente, más alejada, tanto de la erudición academicista como de la religión institucionalizada– la que muestra una mayor sintonía y una capacidad “espontánea” de vibrar ante lo que escucha. Lo cual me trae a la memoria las palabras de Jesús, cuando admirado alaba al Padre, “*porque has escondido estas cosas a los sabios y prudentes, y se las has dado a conocer a los sencillos*” (Mt 11,25).

Este hecho me resulta significativamente llamativo, por cuanto no pocos críticos a ultranza de este “modo de ver” arguyen que se trata de un discurso abstracto y desconectado de la vivencia de la persona. Sin embargo, la experiencia cotidiana me dice justamente lo contrario: la gente más sencilla lo “reconoce” con facilidad por las resonancias o “ecos” que produce en su interior; el “susto” suele nacer solo cuando resulta difícil soportar que las propias creencias mentales se vean amenazadas.

La no-dualidad no es una filosofía, por más que las explicaciones que puedan darse acerca de ella lo sean. Aunque nos resulte imprescindible utilizar palabras y conceptos –expresarnos “filosóficamente”–, la no-dualidad es un *estado de consciencia*, infinitamente más rico (integrador) que el estado mental.

La mente –y el estado mental– es necesariamente dual. Debido a su propia naturaleza delimitadora, la mente crea dualidad. Dicho con más rotundidad: *la dualidad está en la mente, no en la realidad*¹.

La realidad manifiesta es inevitablemente *polar* –de hecho, conocemos gracias al contraste–, pero no *dual*, de modo que todas, absolutamente todas las “diferencias” que percibimos en ella se reclaman unas a otras –no puede existir un polo sin su opuesto– y quedan integradas en una unidad mayor. Pero, del mismo modo que “diferencia” no significa “separación”, “polaridad” no significa “dualidad”, ni “personalidad” significa “identidad”. La no-dualidad es aquel *estado de consciencia* en el que se percibe, de manera sublime y extasiada, la *unidad-en-la-diferencia*, o si se prefiere, lo Uno expresándose en lo Múltiple.

El estado de no-dualidad es Amor. Es claro que en el amor siempre hay un “otro”, pero ahora se percibe que ese otro no es como la mente lo piensa –el otro “separado”, propio del nivel mental–, sino como no-separado de uno. En ese estado se palpa que *somos diferentes, pero somos lo mismo.* Y que el amor no tiene que ver con el sentimiento o la emoción, siempre impermanentes, sino con la certeza de lo que se es: somos Uno. *Lo cual no significa negar que, en la dimensión psicológica, haya que vivir todo el proceso de individuación,* que implica la percepción del otro como diferente de mí y garantiza la madurez psíquica. Pero una es la dimensión psicológica, perteneciente al mundo de las formas –el nivel aparente o mental–, y otra la dimensión de profundidad (espiritual o transpersonal).

¿Por qué la llamada “gente sencilla” vive mayor apertura y vibra, espontánea y profundamente, al escuchar hablar de la vivencia no-dual? La respuesta me resulta obvia: al estar menos aferrada a determinados “filtros” mentales o religiosos, se halla más disponible para conectar con aquel “eco” profundo –el Anhelado íntimo– que clama desde “casa”. No es extraño que, al escuchar a alguien que habla desde aquel “lugar” que constituye nuestra identidad última, se despierte, incluso de un modo inconsciente, la añoranza del “hogar” compartido.

¿Y por qué son precisamente las personas más “ilustradas” y más “religiosas” las que suelen encontrar, de entrada, mayores resistencias? Probablemente, porque es mayor su identificación con determinadas “creencias”, sean filosóficas o religiosas que,

aunque sea de un modo inconsciente, sienten amenazadas por lo que ahora escuchan. A lo que quizás habría que añadir algo más: al no encontrar argumentos “racionales” consistentes, se niegan a abrirse a esa dimensión, *sin advertir que se trata de un estado trans-racional*; se comprende que se vean abocados a un callejón sin salida: porque sin apertura a la vivencia ni siquiera habrá posibilidad de “entender” (mentalmente) las palabras que tratan de expresarla.

A partir de ahí, es probable que la sensación de amenaza –de las propias creencias y, al final, de uno mismo–, active lo que se conoce como “*disonancia cognitiva*”. La neuropsicología nos hace ver que, ante aquellas ideas que entran en conflicto con nuestro sistema de creencias, el cerebro segrega sensaciones de malestar, acompañadas de una fuerte carga de ansiedad, que inducen a la persona a rechazar lo que le llega como nuevo, y que percibe como fuente de conflicto.

Desde su propio sistema de creencias, filosóficas o religiosas, se pondrá en marcha toda una serie de argumentos que busquen descalificar lo que es percibido como amenaza, a veces sin ser conscientes de que no están rebatiendo lo que les llega, sino solo la *lectura* que hacen de lo que les llega. En ese sentido, se descalificará o ridiculizará lo percibido como diferente, simplemente porque se juzga desde las categorías (creencias) previamente asumidas. En ocasiones, incluso con ánimo manifiestamente belicoso –la belicosidad suele ser hija de la inseguridad–, como es el caso de las afirmaciones vertidas por el teólogo Olegario González de Cardedal, cuando afirma sin miramientos que *“hay que desenmascarar los pseudo-religiosos, gnósticos, mágicos, que pretenden llevarnos más allá de Dios y más allá de Cristo. Son una perversión del hombre, de la religión y del cristianismo. Hay un vocabulario, que en su origen tiene su adarme de verdad, que hoy queda degradado en el uso que ciertos grupos hacen de él. Así, por ejemplo, se reclama un Dios (y un hombre) transpersonal, transhistórico, transverbal, transreligioso, transcristiano”*².

La resistencia a la no-dualidad es “ilustrada”: es precisamente la razón, que llegó a su apogeo en la Modernidad, la que se erige ahora en juez último del conocer y en barrera infranqueable frente a cualquier actitud que pretenda trascenderla. En este contexto, se entenderá por “*ilustrados*” a quienes consideran que no hay criterio de verdad por encima de la razón. Paralelamente, como era de esperar, eso significa la elevación del yo a la categoría de absoluto. De ese modo, se cae en el doble error de Occidente, que denunciara Raimon Panikkar: la *absolutización de la razón y del yo*

individual. Error que, en último término, supone el *olvido de la consciencia como realidad fundamental*, después de haber sido “reducida” al pensamiento. No es de extrañar, por tanto, que sean los “eruditos” –filósofos académicos y religiosos institucionales– quienes más resistencia opongan a aquello que, no solo se les escapa – porque trasciende la razón–, sino que pone en cuestión sus creencias previas³.

Pero, ¿y si la mente no fuera nada más que una herramienta? ¿Y si la realidad creada por ella fuera solo un sueño? ¿Y si existiera otro estado de consciencia que trascendiera el mental?... Más aún, ¿cómo podemos abrirnos a una verdad mayor?; ¿con qué claves podemos contar?; ¿qué trampas habría que sortear?... Lo que sigue a continuación no es nada más que un conjunto de palabras y conceptos, otro “mapa” que busca apuntar hacia el Territorio que se encuentra más allá de todos ellos. En este sentido, está expresado a través de la mente. No es, por tanto, la verdad. Pero, del mismo modo que “un clavo saca a otro clavo”, como dice el proverbio chino, tal vez alguna palabra o algún concepto activen el “clic” que opera el milagro de ir más allá de las palabras y los conceptos para *saborear de primera mano* la verdad de lo que es.

Las resistencias más frecuentes

Ante planteamientos que apelan a la no-dualidad suele alzarse de inmediato la voz de quienes no conciben que pueda hablarse de algo que trascienda lo racional. Temen que esas posturas alienten, en la práctica, propuestas que deriven hacia metas no deseables: la irracionalidad, según los filósofos; el narcisismo, según los psicólogos; el panteísmo o la increencia, según los teólogos.

En paralelo, psicólogos, filósofos y teólogos se ponen en guardia frente a cualquier supuesto que cuestione el “yo personal”. Piensan que semejantes planteamientos esconden un movimiento peligroso que, diluyendo al individuo en la totalidad, echa por tierra lo que consideran el valor irrenunciable de lo personal.

Se trata de resistencias que alertan de dos riesgos graves, frente a los que resulta decisivo mantener una lucidez despierta. Nacen del “espíritu de la modernidad”, que ve a la razón y al yo individual como barreras infranqueables que, de ser traspasadas – sostienen sus defensores–, acarrearían funestas consecuencias.

En esa misma postura se alinean los teólogos que ven irrenunciable lo que llaman el “carácter personal” de Dios. Arguyen que, si se olvida esto, se devalúa la experiencia religiosa y se cae en un panteísmo empobrecedor.

Sin embargo, apostar por la emergencia del modelo no-dual *no significa renunciar en ningún momento a la lucidez ni al espíritu crítico*. La mente es una herramienta valiosa e imprescindible, si no queremos caer en la irracionalidad. De lo que se trata no es de renunciar a aquella lucidez despierta, sino de todo lo contrario: de *llevarla hasta el final*, superando las resistencias que nacen de una mente aferrada a sus creencias previas.

En ningún momento se reniega de la racionalidad; lo que se hace es reconocer que, al contrario de lo proclamado por la Modernidad, no todo acaba en ella. Relativizar lo *racional* no implica volver a lo *irracional*, sino asumirlo, integrarlo y trascenderlo en lo *transracional*.

Y no por una moda, sino por la constatación de que *el modelo mental ha revelado su incapacidad para operar en el mundo de lo no objetivable*. La mente es una herramienta preciosa e imprescindible para manejarnos con los objetos –físicos, mentales o emocionales–, pero inadecuada para alcanzar todo aquello que no puede ser delimitado.

Los humanos tendemos a perdernos en una jungla de pensamientos y de conceptos con los que, intentando alcanzar la verdad, no hacemos sino oscurecerla, deformarla o, en todo caso, velarla. Porque los conceptos son únicamente construcciones mentales, elaboradas a partir de más conceptos aprendidos previamente. Al pensar, inevitablemente echamos mano del recuerdo para, desde ahí, poner nombre y forma a todo lo que aparece ante nosotros. Consuelo Martín lo expresa de una manera precisa: *“Mientras estoy pensando, creo que veo la verdad de las cosas, pero lo único que hago es barajar interpretaciones escuchadas a otros. No descubro, sino por serena observación, que ver no es pensar”*⁴.

El motivo es simple: la mente no puede elaborar sino conceptos. Por lo que, mientras permanezcamos identificados con ella, no lograremos salir de los laberintos que traza. En su tarea –y sea cual sea la cuestión a la que dirija su atención–, *la mente forzosamente tiene que delimitar, separar y objetivar*, llegando a conclusiones que, además de estar radicalmente condicionadas por los supuestos previos de donde parte, no podrán nunca reflejar directamente la verdad de lo que es, sino únicamente la *interpretación* que la propia mente hace de ello. Los sabios han advertido siempre que no vemos las cosas como son, sino como somos. Y en la actualidad, tanto las neurociencias como la física cuántica demuestran que no vemos sino una *realidad aparente*, aquella que es filtrada por nuestros órganos neurobiológicos y elaborada por el cerebro. Lo cual significa que, *a través de la razón, solo podemos acceder a esa realidad aparente, nunca a la verdad de lo que es*.

Los límites de la razón ilustrada

Con la Modernidad, la mente ocupó un lugar protagónico, hasta el punto de ser reconocida como la “diosa razón”. Parecía que habíamos salido del reino de la ignorancia y, por fin, llegábamos a la luz. Alzando las banderas “modernas” de la racionalidad y la autonomía –frente al mito y la heteronomía de donde veníamos–, la Ilustración supuso un avance admirable en el proceso evolutivo: se trataba, sin duda, de una “expansión” de la consciencia en su progresivo despliegue.

La Modernidad –y la Ilustración–, al grito de “*sapere aude*” (“atrévete a conocer”), potenció el librepensamiento y estimuló el avance hacia la “mayoría de edad”, soltando y liberándose de los “tutores” (Kant *dixit*) a los que previamente había vivido entregada.

Sin embargo, valorando su enorme aportación, hoy somos conscientes de que la Modernidad pecó de optimismo. Creía haber llegado al “Siglo de las Luces” y desembocamos en lo que algunos historiadores consideran el siglo de mayor crueldad de toda la historia, con los fenómenos del estalinismo, el nazismo y las dos guerras mundiales. ¿Dónde estaba el engaño?

El engaño no era sino la otra cara del logro. La emergencia de la razón ilustrada significó, de hecho, una *absolutización de la mente* y, en paralelo, el *olvido de la consciencia*. Le debemos la emergencia del “espíritu crítico”, como un valor irrenunciable, pero nos dejó también un pesado lastre: la creencia de que no existe otro criterio de verdad por encima de la mente. Es decir, confundió el *conocer* con el *pensar*, con lo que absolutizó el *modelo mental de cognición*, arrinconando o incluso despreciando el *modelo no-dual*⁵. ¿Resultado? Un empobrecimiento radical que se plasmó en actitudes y planteamientos materialistas o positivistas y, en cualquier caso, reductores: la experiencia humana corría el riesgo de quedar constreñida únicamente a lo que la mente podía percibir⁶. Hasta el punto de que todo aquello que no se amoldara a lo previamente establecido como “racional” era descartado como “irracional”, sin advertir la existencia de otra dimensión, la “transracional”, que hacía más justicia a la verdad del ser humano.

La predominancia de la mente vino acompañada del apogeo del yo “personal”. No podía ser de otro modo: aquella piensa al ser humano como un yo separado, caracterizado por la racionalidad y la autonomía. Lo define como “persona” y no puede aceptar otra identidad que no sea la que ella misma establece. Es decir, termina concluyendo que la “personalidad” coincide con la “identidad”.

A partir de este presupuesto, surge con fuerza, en determinados ámbitos filosóficos y teológicos, el llamado “personalismo”, con toda la riqueza que supuso, aunque también con todos los límites. El reconocimiento del valor de la “persona” se halla en la base de un progreso ético notable, y –por más que nos hallemos lejos aún de vivirlo adecuadamente– en un reconocimiento explícito de los “derechos humanos”.

Los límites tienen que ver, como en el caso de la mente, con la creencia que llevó a confundir nuestra *identidad* última con la *personalidad* que la filosofía (o la teología) podía definir. Hasta el punto de que se llegó a considerar que la “persona” era un absoluto, el horizonte máximo al que podíamos aspirar. Parecía que la ética y la teología encontraban ahí el valor incuestionable ante el que debía detenerse cualquier planteamiento.

En el caso específico de la teología, se proyectó en “Dios” aquello que se había descubierto como el valor absoluto. Para la teología cristiana, Dios era, antes que nada y por encima de cualquier otra cosa, “persona”, hasta el punto de que el “carácter personal” de Dios se convertía en un límite infranqueable para cualquiera que se autodenominara cristiano⁷.

Pero, ¿en verdad la mente (la razón) y el yo (personal) constituyen barreras infranqueables en las que concluiría la evolución de la consciencia?

Trascender la mente: el despertar espontáneo y la práctica meditativa

*Cuando se ha vivido un “despertar espontáneo”, se ve con certeza que no es así. En esa experiencia, se aprecia con total nitidez que el yo “cae”, y que la “personalidad” no es lo mismo que la “identidad”. Uno ve que “es todas las cosas”, no porque el yo se infle de un modo narcisista, sino porque se comprende que *lo que somos es uno con todo lo que es*⁸.*

A partir de esa experiencia, queda –junto con una certeza y confianza inquebrantables– la comprensión de que la mente –y, con ella, la razón– es solo una herramienta, no el criterio último de verdad. Lo que se muestra es la luminosidad de la consciencia que todo lo llena.

Se comprende también la trampa en la que estábamos perdidos: la mente nos había hecho identificarnos con algún objeto de los que aparecían ante ella. Así creó una *idea* de nosotros, y *redujo la identidad a la personalidad*: fue el nacimiento del yo, que asumimos como evidencia, y a partir del cual fuimos construyendo toda nuestra idea de la realidad: lo real aparecía como una suma de objetos separados y Dios era visto a nuestra propia imagen, dotado, por tanto, de un “carácter personal” que parecía definirlo.

Cuando se ha vivido un despertar espontáneo, todo eso se ve como lo que es: una *construcción mental*. Se reconoce su “valor” (relativo), se comprende que es fruto de un determinado estado de consciencia y se lo respeta, pero se diluye esa pretensión de verdad última con que aparecía revestida. Indudablemente, en el despertar, lo que se ve es otra cosa.

Con todo, alguien podría preguntar qué hacer cuando no se ha vivido un despertar espontáneo. *La herramienta adecuada es la práctica meditativa*, por la que nos hacemos diestros en *observar a la propia mente*.

Dado que la mente es incapaz de salir del mundo de los conceptos y bloquea el paso para acceder a otro nivel más amplio de lo real, el camino a tomar para quien se sienta movido por un anhelo o una intuición más amplios es fácil de indicar: se trata,

simplemente, de aprender a *tomar distancia* de ella.

Se haya vivido o no algún tipo de “despertar”, considero que es este un camino, accesible a cualquier persona, en el que adiestrarse para trascender el modelo mental o la reducción al pensamiento. Consiste en *aprender a observar la mente y sus contenidos psíquicos y emocionales*, como quien observa nubes pasajeras que aparecen sin previo aviso para terminar diluyéndose. Al observar la mente, *dejamos de identificarnos con los conceptos* –por sagrados que nos parecieran–, se nos regala una *libertad inaudita* frente a nuestros propios movimientos mentales y emocionales –esos que, en último término, nos dominaban– y, sobre todo, *se abre el horizonte de nuestra identidad*, aquella que la mente hubiera sido (es) radicalmente incapaz de imaginar. *La observación de la mente permite superar la identificación con el yo-mental* –se descubre que no somos nada que podamos observar, sino *Eso* que observa– y *acceder a otro nivel de consciencia* caracterizado por la emergencia de la Consciencia-Testigo.

Porque quien observa la mente –si realmente es observación, y no pensamiento– no es la propia mente o el “yo” (o centro psicológico), sino el *Testigo* –la atención que somos–, un nivel más hondo de nuestra identidad. Y bien, cuando el Testigo emerge, ¿dónde queda el yo? Descubrimos entonces que la “persona” es una realidad solo válida en el nivel mental, pero que se diluye ante la emergencia de una identidad mayor. A partir de ahí es fácil reconocer que *todos los conceptos no son sino objetos mentales sin sustancia propia*. Y que es preciso “dejarlos caer” para poder ver con claridad. Dejarlos caer no significa, como decía más arriba, franquear el camino a la irracionalidad, sino abrirse a conectar directamente con la consciencia que atiende y que constituye nuestra verdadera identidad.

En la vivencia no-dual, lo primero que percibes es que *no eres ese yo que tu mente había creado*. Una vez que lo has experimentado, al querer nombrar lo que eres, quizá utilices el término “Testigo” –en un nivel todavía dual: el que observa frente a todo lo que es observado– o “Consciencia no-dual”, identidad una y compartida con todo lo que es.

Habremos comprobado entonces que *la observación nos trae a casa*. Seguiremos utilizando la mente como una herramienta preciosa, pero sabremos *permanecer y descansar en la atención*, que se habrá “fortalecido” en nosotros gracias a la práctica

de tomar distancia de la mente. Y será la atención quieta y silenciosa la que nos regale *nuestra única certeza: la consciencia de ser*. “Soy” es lo único que sé acerca de mí, aquello de lo que no puedo dudar y *lo único que permanece a lo largo de toda mi existencia*, cuando todo lo demás cambia.

¿Cómo queda aquí lo relativo a lo que, en el párrafo anterior, se nombraba como el “carácter personal” –del ser humano o incluso de “Dios”–, que parece resultar incuestionable o irrenunciable, tanto para psicólogos como para teólogos y personas religiosas?

Sin repetir lo que ya he escrito en otro lugar acerca de esta cuestión⁹, y reconociendo la validez de cada una de esas formas de acuerdo al nivel de realidad (consciencia) desde el que se pronuncian, deseo añadir algo que suele ignorarse cuando no se ha tenido experiencia de ello y se habla exclusivamente desde el modelo mental.

En ese modelo, tiene razón Juan Martín Velasco cuando escribe que *“ser, pensarse y vivirse como persona contingente y finita como somos los humanos, requiere un origen personal y personalizante y requiere una forma de relación con él insuperablemente personal”*¹⁰. Pero, desde mi punto de vista, el error radica en la absolutización que establece: *extrapola lo que es válido para el proceso psicológico de construcción de la persona, a la dimensión espiritual*. Es decir, el hecho de que la “individuación” y la “personalización” constituyan fases irrenunciables en el proceso (psicológico) de construcción de la personalidad, no implica absolutizarlas, como si fueran expresión definitiva de nuestra *identidad* última (o dimensión espiritual), que trasciende por completo nuestra *personalidad* (o yo individual). Como veremos más adelante, el nivel mental –en el que nos consideramos como entes individuales– no es el único ni, mucho menos, el definitivo, tal como señala el autor cuando se atreve a poner el adverbio “insuperablemente”. En mi propia experiencia, tanto lo mental como lo “personal” son ciertamente “superados” en una dimensión infinitamente más rica y amplia. Como escribe Yolande Duran-Serrano, tras su propio despertar espontáneo, *“sencillamente, dejas de creer que eres un ser individual. Eso es lo que pasa. Es todo un misterio, pero es lo que pasa”*¹¹.

En una trampa parecida me parece que cae Carlos Domínguez Morano: insiste con razón en la imprescindible necesidad de “separación psicológica” del otro para poder

construir el propio “yo” dentro del proceso evolutivo de la persona; sin embargo, se equivoca cuando absolutiza ese principio, válido en el nivel mental (psicológico), tomándolo como “definitivo”. A partir de ahí, es normal que se posicione contra la “no-dualidad”¹²: parece olvidar que la necesidad de lograr una “separación psicológica” como condición para afirmar la autonomía personal, no está reñida con el reconocimiento de la *consciencia de no-separación radical*, que nos constituye, como constituye a todo el tejido de lo Real.

La paradoja –separación psicológica / no separación radical– se resuelve apenas somos conscientes de que se trata de diferentes niveles (o dimensiones) de lo real. Sin duda, el autor hace bien en prevenir frente al riesgo, siempre presente, de narcisismo. Pero parece olvidar que tal riesgo no nace de la no-dualidad, sino justamente al revés, de la apropiación egoica (“personal”) de la experiencia.

Con otras palabras: en su proceso evolutivo, el ser humano necesita construir un “yo” lo más autónomo posible y eso se logra saliendo del estado de fusión primero, a través de la toma de consciencia de la *separación psicológica* de los otros. Pero no todo acaba ahí: llegará un punto en que aquel mismo yo será transcendido en una vivencia más honda (mística, espiritual, transpersonal...), que bien podría expresarse de este modo: “*Se nace sin yo (no-yo pre-personal), se construye un yo (persona), se muere más allá del yo (no-yo transpersonal)*”. El hecho de que, en el nivel psicológico, hayamos sido “seres separados”, no significa que esa sea nuestra identidad.

Nuestro lenguaje es muy limitado. Pero ello no debería ser excusa para confundir lo que son experiencias radicalmente diferentes, ya que ocurren en distintos niveles de lo real. De otro modo, se cae irremisiblemente en lo que Ken Wilber denunció como la “falacia pre/trans”, que lleva a confundir el estado místico con el trastorno psicótico. En lo que se refiere al tema que estamos tratando, no tiene nada que ver la “fusión pre-personal” con la “unidad trans-personal”, por más que en ambos casos se hable de “consciencia de no-separación”.

Es indudable que la no integración psíquica puede llegar a constituir una grave enfermedad mental en la que se produzcan alucinaciones. Pero reducirse al nivel mental (aparente), que lleva a tomar como absolutamente real aquello que la mente nos muestra, implica quedar atrapados en un estado hipnótico de dolorosas consecuencias. Alucinación e hipnosis nos alejan de lo real –o, más exactamente,

absolutizan lo que solo es una dimensión o nivel de la realidad– y, por eso mismo, no producen sino confusión y sufrimiento¹³.

Por todo ello me parece prudente no descalificar de golpe los planteamientos de la no-dualidad, al considerarlos como “*modas y fascinaciones [que] puedan obnubilar y acelerar conclusiones que no vengan sino a generar confusiones*”¹⁴. Pues se corre el riesgo de confundir la verdad –siempre más allá de todos nuestros planteamientos mentales– con lo percibido en un estado hipnótico (cuando se ha absolutizado la mente). Recordémoslo una vez más: lo que la mente percibe es válido... en el nivel mental.

Ese mismo planteamiento puede ayudar a comprender lo que se vive en la *relación interpersonal*. En el nivel mental, en el que creemos que somos entes individuales, lo que llamamos “relación” resulta imposible sin marcar netamente la diferencia e incluso la separación. Es decir, en ese nivel “personal”, la relación requiere la existencia de un “yo” y de un “tú” separados.

En ese registro, nada que objetar. El error, también en este caso, consiste en absolutizarlo, creyendo que no existe otro diferente. Pero, como veremos, el mental es solo un nivel de apariencia, creado por la propia mente. En el nivel profundo (transpersonal), se da otro modo de vivir lo que llamamos “relación” radicalmente diferente e infinitamente más rico.

Desde la mente, pareciera que la relación exige separación. Y así se proclama que la no-dualidad significa el fin de la relación. Tales afirmaciones casan bien con la naturaleza separadora de la mente. Sin embargo, quien lo ha experimentado sabe que no es así. Por más que a la mente le resulte contradictorio, *es precisamente la no-relación (no-separación) la que posibilita las relaciones*¹⁵. La relación basada en el yo (en la “persona”) terminará siempre en la frustración, dado que el yo –la mente– se mueve en la impermanencia y, por tanto, en vaivenes y altibajos. Toda relación que quiera asentarse en él se regirá por la impermanencia y la –menor o mayor– superficialidad.

La auténtica relación brota sola de la vivencia de la no-relación (no-separación).

Dicho con otras palabras: al trascender la mente –y, con ella, la creencia errónea de la separación–, se hace presente un nuevo *estado de consciencia caracterizado por la intersubjetividad* o, si se prefiere, la *relación transpersonal*. La mente conoce solo la “relación separada”. Sin embargo, en el *estado de Presencia* –consciencia de no separación–, se aprecia que es justamente la no-separación la que posibilita la más genuina y definitiva “relación”. *El estado de no-dualidad es Amor*: en él se disuelve la “personalidad” y vive la Presencia¹⁶.

Decía que eso únicamente puede percibirse cuando se ha trascendido el nivel mental y, por tanto, el “yo personal”. Lo cual significa reconocer la existencia de diferentes dimensiones o estados de consciencia, y constituye un factor de primer orden de cara a poder comprender lo real y entendernos con los otros. Es un dato que, aunque suele pasar completamente desapercibido, resulta fácilmente constatable a partir del simple hecho de observar la mente.

1. Me parece importante advertir que, como desarrollaré más adelante al hablar de los diferentes niveles de lo real, la dualidad es creada por la mente; donde no hay mente no hay dualidad. Y esto no significa abogar por una fusión confusa o magma amorfo en el que las diferencias se difuminan. La consciencia aprecia las diferencias pero, a diferencia de la mente, no introduce ningún tipo de fragmentación. Porque la realidad, en sí, es no fragmentada, es decir, no-dual.
2. O. GONZÁLEZ DE CARDEDAL, *Giros en la conciencia*, en *ABC*, 3 de diciembre de 2015.
3. Tiene razón el Kybalion cuando afirma que “*los labios de la Sabiduría permanecen cerrados, excepto para el oído capaz de comprender*”. El poeta Vicente Gallego me decía lo mismo, con su agudeza característica: “*A los manejadores de palabras y teorías no habrá modo de sentarlos en el palco donde se ve la función con claridad; con todo, las palabras pueden ser de mucha utilidad a aquellos que sí han recibido oídos*”.
4. C. MARTÍN, *La revolución del silencio. El pasaje a la no-dualidad*, Gaia, Madrid 2002, p. 41.

5. Sobre la emergencia y características del modelo no-dual de cognición: E. MARTÍNEZ LOZANO, *Otro modo de ver, otro modo de vivir. Invitación a la no-dualidad*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2014; M. CAVALLÉ, *La sabiduría de la No-dualidad. Una reflexión comparada de Nisargadatta y Heidegger*, Kairós, Barcelona 2008; M. CAVALLÉ, *La sabiduría recobrada. Filosofía como terapia*, Kairós, Barcelona 2011; J. DíEZ FAIXAT, *Siendo nada, soy todo. Un enfoque no dualista sobre la identidad*, Dilema, Madrid 2007; C. MARTÍN, *La revolución del silencio. El pasaje a la no-dualidad*, Gaia, Madrid 2002; N.C. PANDA, *Ciencia y Vedanta*, Etnos, Madrid 2011.
6. Puede verse un lúcido alegato contra la absolutización de la razón en: P. MORENO RODRÍGUEZ, *El pensamiento de Miguel de Molinos*, Fundación Universitaria Española, Madrid 1992.
7. El teólogo y filósofo de la religión Andrés Torres Queiruga, que tanto ha contribuido a tender puentes entre la teología y la Modernidad, llega a expresar la necesidad de hacer una “*defensa apasionada del carácter personal de Dios*”: A. TORRES QUEIRUGA, *Alguien así es el Dios en quien yo creo*, Trotta, Madrid 2013, pp. 123-137. La identificación con el modelo mental llega a tal extremo que los teólogos, cuando leen imágenes o metáforas empleadas por los místicos para hablar de su propia experiencia, las “traducen” –reduciéndolas y empobreciéndolas– a lo que es su propio mapa mental. En una conferencia reciente, un reconocido teólogo, al comentar la extraordinaria imagen, de innegable sabor no-dual, que usa Teresa de Jesús para expresar la unión del alma con Dios –“*Acá es como si cayendo agua del cielo en un río o fuente, adonde queda hecho todo agua, que no podrán ya dividir ni apartar cuál es el agua del río, o lo que cayó del cielo*” (VII *Moradas* 2,4)–, afirmaba que la “unidad” de que habla Teresa hay que leerla salvando el carácter “personal” y la “distancia” entre Dios y la criatura: quizás sin advertirlo, había impuesto el modelo mental sobre la experiencia vivida, de naturaleza transmental y no-dual.
8. Cada vez son más las personas que, de un modo imprevisto, viven, con diferentes intensidades, el llamado “despertar espontáneo”. De ahí que cualquiera pueda tener acceso a diferentes relatos autobiográficos que intentan plasmar lo vivido. Como muestra, deseo citar dos de ellos: D. CARSE, *Perfecta brillante quietud. Más allá del yo individual*, Gaia, Madrid 2009; Y. DURAN SERRANO, *El silencio sana*, Trompa de Elefante, Madrid 2015. La “Peregrina de la paz” lo narra con estas palabras: “*Sucedió mientras caminaba una mañana temprano. De repente sentí una extraordinaria alegría, una alegría mucho más intensa de lo que jamás hubiera experimentado. Recuerdo que conocí entonces la ausencia de tiempo, espacio, peso. Lo más importante de la experiencia no fueron estos fenómenos; lo importante fue la percepción absoluta de la unidad de toda la creación: percibí la unión indisoluble con aquello que lo impregna todo, que lo une todo y que da vida a todo*”, en R. y J. ULLMAN (Eds.), *Místicos, maestros y sabios. Relatos de iluminación*, Kairós, Barcelona 2009.
9. E. MARTÍNEZ LOZANO, *Cristianos más allá de la religión. Cristianismo y no-dualidad*, PPC, Madrid 2015, p. 89ss.

- [10.](#) J. MARTÍN VELASCO, *El hecho místico. Ensayo de fenomenología*, en M.I. RODRÍGUEZ (dir.), *La experiencia mística*, CITES-Monte Carmelo, Madrid 2013, p. 251-252.
- [11.](#) Y. DURAN-SERRANO – L. VIDAL, *El silencio sana*, Trompa de Elefante, Madrid 2015, p. 123.
- [12.](#) C. DOMÍNGUEZ MORANO, *La experiencia mística entre la dualidad y la no-dualidad*, en *Proyección LXII* (2015) 305-324.
- [13.](#) *Alucinamos* cuando, debido a un trastorno, tomamos como real lo que solo es *imaginación* de nuestra mente. Permanecemos *hipnotizados* en la medida en que tomamos como absoluta y últimamente real lo que la mente percibe, ya que otorgamos valor y consistencia a lo que solo es realidad aparente (el mundo de las formas). El motivo es simple: la emergencia de la mente produjo un efecto fácilmente comprensible: el ser humano quedó deslumbrado y fascinado por ella. A partir de ahí, quedó encerrado en el *hechizo* que le llevó a absolutizarla, erigiéndola en criterio último de verdad, y que acabaría en el positivismo más grosero. Me resulta particularmente penoso que personas lúcidas no alcancen a advertir tal hechizo que nos mantiene hipnotizados. Frente a los estados de alucinación o de hipnosis, cuando ocurre el *despertar*, se abandona el hechizo y se percibe de manera evidente el nivel profundo de la realidad caracterizado por la no-dualidad, desde el que el nivel aparente se muestra como un “sueño” o un espectacular “teatro”. (En el parágrafo siguiente me referiré de modo más explícito a los diferentes “niveles” de lo real).
- [14.](#) C. DOMÍNGUEZ MORANO, *art. cit.*, p. 305.
- [15.](#) Es obvio que las expresiones “no-relación” y “no-separación” son otros modos de nombrar la no-dualidad: todas ellas quieren evocar aquel *estado de consciencia* transpersonal (transegoico). Otro término no demasiado inadecuado es “Amor”, no entendido mentalmente –como lo entiende el yo separador y apropiador–, sino como *expresión de la Unidad que se muestra en todo*. En este sentido hondo, *amar* y *ser* son absolutamente equivalentes.
- [16.](#) En este nivel, “Dios” no es *un Ser* –de cuyo “carácter personal” haya que hacer una “defensa apasionada”–, sino un *estado de ser* que todo lo llena y que constituye la Mismidad de todo lo que es. Tenía razón el sabio Nisargadatta cuando afirmaba: “*Entre usted y Dios no hay distancia para un camino*”. ¿Dios Persona?, se pregunta José Arregi. Y se responde a sí mismo de esta manera: “*No en el sentido dualista en que nosotros nos experimentamos: una persona frente a otra, una relación entre dos. Dios es el Tú Absoluto sin dos, el Yo Infinito sin ego, la pura Conciencia sin división entre sujeto y objeto. La Comunión eterna de la diversidad universal*”:

J. ARREGI, *A vueltas con Dios*, en: <http://feadulta.com/es/buscadoravanzado/item/7046-a-vueltas-con-dios.html>

2

Más allá de la razón valorada e integrada

Es la observación de la mente la que abre nuestra capacidad de comprensión, por cuanto nos permite “ver” más allá de ella. Valoramos así la riqueza que supone, integramos su potencialidad que nos previene frente a la irracionalidad, pero sorteamos la trampa de reducirnos a ella: reconocemos su lugar y papel protagónico en un nivel – mental o aparente– de lo real, pero advertimos simultáneamente que en la Realidad coexisten diferentes niveles.

El carácter multidimensional de lo Real

La Realidad es multidimensional: conviven en ella dimensiones, niveles o estados de consciencia diferentes, en los que vive y se expresa la Realidad una.

Como es lógico, cada una de esas dimensiones tiene sus propias creencias o certezas, adecuadas a la misma, que son “válidas” dentro de esa dimensión. Esto explica el hecho paradójico de que afirmaciones que parecen contradictorias para la mente puedan ser ambas ciertas, cada una en su propio nivel.

Por ejemplo, cuando alguien dice: “*Todo está bien*”, y otro le contesta afirmando que “*es necesario cambiar tanta injusticia*”, ambos están diciendo verdad..., aunque situados en diferentes dimensiones de la realidad. En el plano profundo, en el estado de consciencia que te permite percibir la Totalidad, sabes bien que todo es perfecto, todo es “muy bueno”, como decía el mito bíblico de la creación. Sin embargo, en otra dimensión –el mundo mental o de las formas–, todo es “mejorable”. En un nivel, todo está ya aquí (solo hay presente); en otro, todo está haciéndose; en este, me percibo como un yo particular o una persona separada; en aquel, soy plenitud.

Llevado al campo religioso, eso significa que el modo como se conciba el Misterio (Dios) será igualmente deudor del nivel en que cada persona se encuentre. De manera que, mientras alguien –que se está percibiendo como un “yo” personal– lo llamará “Tú”, otro –que se halle en un estado de consciencia diferente– obviará cualquier nombre y forma. ¿Cuál de las dos posiciones es la más acertada? Tal pregunta carece de sentido, por cuanto la comparación solo cabe en el reino del ego (de la mente).

Y no se trata de una actitud relativista, sino de la *comprensión del modo como la Realidad una se nos hace manifiesta*. El problema surge porque las personas tenemos una tendencia fuerte a identificar la “verdad” que percibimos en nuestra dimensión –“mi verdad”– con “*la verdad*” sin más, en lugar de reconocer que cada una de ellas tiene su valor. El motivo es simple: los humanos llevamos mal la inseguridad, y eso nos impele a absolutizar lo que vemos desde el nivel donde estamos situados.

La no-dualidad no descarta la dualidad, por la sencilla razón de que no la ve como opuesta: *el estado no-dual acoge todas las formas, manifestaciones y niveles de lo real*. Lo que suele ocurrir es que, al carecer de la experiencia, la no-dualidad es vista como un concepto más. Y, en cuanto concepto, la mente la lee como lo opuesto a “dualidad”. Pero no es así: el otro polo de la dualidad es la uniformidad (monismo); y *ambos son secretamente abrazados en la No-dualidad* que, al trascender el mundo de las formas, no conoce opuesto. “*La Realidad es No-Dual, es decir, carece de toda división*” (Gilbert Schultz). En efecto, ¿cómo podría algo real estar separado de lo Real?

La no-dualidad es un *estado de consciencia* caracterizado por el abrazo que nada deja fuera. No es lo opuesto a lo dual, sino que también esto último emerge en su seno. De ahí que la persona que vive la visión no-dual acepta gustosa el hecho de que otras personas vivan en un modelo dual. Y comprende que, dependiendo del nivel en que cada cual se encuentre, así será su creencia y su discurso. No-dualidad es inclusión – nada cae “fuera” de ella, por cuanto nada puede existir fuera de lo real– y respeto exquisito –visto desde el nivel profundo, en la vivencia no-dual, *todo está bien*–.

Y sin embargo, al mismo tiempo, aun reconociendo el carácter limitado de su planteamiento –toda expresión verbal es relativa–, *sabe* que lo Real es solo uno y *sabe* también que *Eso* es su identidad última.

La cuestión decisiva, en toda esta discusión, tiene que ver con el “lugar” desde dónde hablamos, es decir, con la “dimensión” o “nivel” de lo Real en el que estamos situados. Desde cada uno de ellos, la percepción es diferente.

Quizás sea oportuno y clarificador, a este respecto, acercarnos a lo que va viendo o intuyendo la física cuántica. Desde ella, se habla con claridad de “dos niveles” netamente diferentes y se apunta intuitivamente a un tercero. En concreto, serían los siguientes: aparente, cuántico y campo unificado de conciencia.

El *nivel aparente* es aquel que percibimos a través de los órganos neurobiológicos: es el mundo de las formas, de los objetos mensurables, de los colores y los sonidos..., así como de los “conceptos” que la mente elabora a partir de esos datos sensoriales.

Cuando este nivel se absolutiza como si fuera el *único* real, todo se agota en él.

Sin embargo, ya sabemos que formas, colores, sonidos y olores son cualidades que interpreta y “añade” nuestro cerebro. Y que, tras la fachada aparente, existe un segundo, aunque más originario, *nivel cuántico*, en el que el otro se apoya –o en el que se expresa–. En este nivel, lo que existe es energía, un fluir vertiginoso de corrientes electromagnéticas, una danza inimaginable de fotones y electrones, que nuestro cerebro descodifica y “transforma” en la apariencia que nos llega.

Pero no todo acaba ahí. Los místicos han hablado siempre del “Vacío” originario o de la “Nada” primera, de donde todo está brotando y de la que todo lo demás es expresión. Y habían llegado a identificarla con nuestra identidad más profunda: somos aquello que constituye el “fondo”, núcleo o “substrato” último de todo lo real. Pues bien, me resulta profundamente significativo –por la convergencia que muestra– el hecho de que cada vez más científicos hablen de un *tercer nivel* de realidad, al que se refieren con términos como “campo morfogenético” (Rupert Sheldrake), “campo akásico” (Ervin Laszlo) o, simple y más comúnmente, “campo unificado de consciencia” (John Hagelin)... Todos esos estudios apuntan a aquel nivel primordial de lo real que, por expresarnos de algún modo, es *información* o *consciencia*. Dicho de otro modo: *lo Real es, en esencia, información, un saber que sabe, consciencia, inteligencia creativa...* Lo cual significa que todo lo que aparece ante nosotros no es sino el despliegue de un “código de instrucciones” –inteligente y autopoiético, capaz de producir aquello que contiene en sí mismo–, no visto como algo separado de las formas, sino, por el contrario, como el sustrato profundo de todas ellas.

Tomemos el ejemplo del cine: la película que se despliega ante nuestros ojos es solo una serie de imágenes fijas que pasan velozmente. Esa velocidad le otorga una sensación de vida, pero todo es ficción. ¿Qué es lo único real en todo ello, lo que permanece y hace posible lo que aparece en la pantalla? Una sola cosa: la luz. La película resulta así una metáfora adecuada de todo lo real: lo consistente no son las imágenes que pasan –las formas que nuestros sentidos ven y nuestra mente conceptualiza–, sino la luz –la consciencia una– que las hace posibles y que se expresa en ellas.

Pero demos un paso más. Desde el interés por facilitar la comprensión del carácter multidimensional de lo real, podemos aludir aún a otro nivel de realidad, el *sueño* o

nivel onírico. Mientras nos hallamos en ese estado, lo que en él aparece nos resulta, no solo real, sino lo único existente. Los sueños que elabora nuestra mente se convierten, *durante ese tiempo*, en una realidad absolutamente consistente. Sin embargo, al despertar constatamos que eran solo una “creación” mental. ¿Por qué nos resistimos a ver del mismo modo y otorgar el mismo estatus a las formas que aparecen en nuestro estado de vigilia? Por una sola razón: porque nos hallamos identificados con la mente –afianzados en la sensación de continuidad que otorga la *memoria*– y hemos absolutizado lo que solo es un sueño.

Basta la enumeración de esos cuatro niveles de lo real –onírico, aparente (vigilia), cuántico y campo unificado– para advertir que la respuesta a la pregunta “¿quién soy yo?” variará completamente según el nivel en el que nos encontremos o desde el que hablemos. ¿Quién soy yo en el sueño, en el mundo de la vigilia, en el nivel cuántico o en el de la consciencia original, originaria y originante? Me parece evidente que el concepto de “persona” únicamente tiene sentido en el segundo de esos niveles nombrados. Lo cual no significa negar su valor en ese nivel; sin embargo, trascendida esa dimensión, dejamos de absolutizar lo que solo era una creación de la mente que, al pensarnos separados –pensar es separar–, ofrecía una imagen de nosotros mismos caracterizada por la *escisión*. La mente me hace ver como un yo separado (“individuo”, es decir, “indivisible”) y me hace creerme escindido de la consciencia una que, sin embargo, constituye mi identidad profunda. Como cualquiera puede experimentar, este error básico –el verdadero “pecado original”– será la fuente de toda confusión y de todo sufrimiento. Solo cuando conecto con mi verdadera identidad –aquella que nombrábamos como “cuarto nivel”– aparecerá la comprensión y la liberación, y lo Real se mostrará ante sí mismo en su radiante y perfecta Unidad.

Si es innegable que la respuesta a la pregunta acerca de nuestra identidad será deudora del nivel en que nos hallemos, no lo es menos que *esa primera respuesta condicionará inevitablemente todas las demás*. No solo eso: una vez que me he identificado a mí mismo con un *concepto* –eso es el yo, la persona: *una idea que mi mente se hace de mí*–, todas las otras respuestas no serán sino conceptos. De ese modo, a través de la mente, tendré un concepto de los otros, de la vida, de Dios, de lo Real...

Al estar en el nivel mental, todo será algo separado de mí, ya que –previamente– yo

mismo me he visto “separado” del resto. Y por lo que se refiere a Dios, en ese mismo nivel, la persona religiosa llegará a elaborar toda una “teología” que, aunque válida en esa dimensión, no podrá ser otra cosa que un cúmulo de conceptos –del mismo modo que mi idea del yo era solo otro concepto–, puras “construcciones mentales”, por más que la mente quiera atribuirles un carácter “revelado”.

Y eso es lo que significa nombrar a Dios como “persona”: *proyectar en Aquello intuido como Absoluto el mismo concepto que tengo de mí*. Indudablemente, en el nivel de la vigilia cotidiana o mental, es completamente válido nombrarse uno a sí mismo como persona –con todo lo que ello implica en ese nivel– y hablar del “carácter personal de Dios”. Mientras una persona religiosa se encuentre en ese nivel, no podrá hacerlo de otro modo. El problema solo surge cuando se absolutiza. Por eso, cuando quien escucha ha vivido algún “despertar”, tiene la misma sensación de alguien que, estando despierto, oye las palabras del que habla en sueños.

Con todo ello, me parece que la actitud adecuada, en cualquier caso, es el respeto exquisito: la no-dualidad abraza todos los niveles de la realidad, no por conformismo, sino desde la sabiduría. Respeta, valora y cuestiona, invitando a despertar. La *invitación* no es a asumir una *creencia* diferente a la que uno tiene, sino a *experimentar* por sí mismo la diferencia entre los conceptos (ideas, creencias, incluso dogmas) y la *certeza*. Para ello, será necesario –como en el sueño, para abandonar las fantasías oníricas– despertar, es decir, tomar distancia (salir) de la mente y empezar a ver desde otro lugar. Y el “lugar” está directamente relacionado con la respuesta que damos a la pregunta primera: “¿quién soy yo?”.

La pregunta básica y la única certeza

La discusión en torno a conceptos –que tanto satisface y entretiene al ego– se asemeja a la conversación que pudieran mantener los personajes de un sueño. Y no hace sino prolongar el mismo sueño que nos hace tomar por “real” lo que solo existe en ese nivel concreto.

Es claro que todos los sistemas de creencias son producto de la mente. Son verdad, por tanto, para quienes creen en ellos. Sin embargo, ninguno es real, porque lo real está más allá de la mente –que es incapaz de trascender el propio nivel que ella misma crea–: desde ahí, inexorablemente, no puede sino crearse un mundo a su medida, que no tiene nada que ver con lo real. Lo real es, sencillamente, lo que es, la vida sin más. Y accedemos a ello cuando, en lugar de pensarlo, vivimos en la consciencia de ser –“*solo ser*”, como dice el poeta Jorge Guillén–, soltando todo sistema de creencias. Se trata de un *vivir viviendo*, en el que, más allá de la mente, te descubres ser uno con todo lo que es, uno con la vida que se expresa a través de tu forma particular.

El camino hacia lo real requiere, por tanto, que las personas “despierten”, es decir salgan del sueño donde las ha introducido la mente. Y eso equivale a *saber quiénes somos en realidad*. Solo de ese modo, podremos desenmascarar al personaje que se debate en un mundo de conceptos. Para ello, es necesario hacer pie en la única certeza, aquella que trasciende la mente, aunque no prescindamos de ella.

¿*Quién soy yo?* He ahí la cuestión decisiva y el único “lugar” desde el que puede hablarse de una manera coherente. Porque, de otro modo, damos por supuesto lo que justamente tendría que ser cuestionado, y eso hace que nos perdamos en razonamientos que, quiérase o no, no buscan sino justificar aquellos mismos presupuestos iniciales.

Si alguien invitara a despertar a una persona dormida, aquella pensaría que quien le habla es un personaje más de su sueño. Esto se complica todavía más si tenemos en cuenta que la persona que habla tiene que usar necesariamente el mismo lenguaje que utiliza quien está dormido, y que lo que pueda decir, por tanto, aparecerá solo como un “mapa” entre otros. Y, sin embargo, ella *sabe* bien que lo que ha visto, aunque inefable, es la verdad. Aunque no pueda hacer otra cosa que ofrecer “instrucciones”

para quien sea llamado a experimentarlo por sí mismo.

Dado que la pregunta en torno a la cual gira todo lo demás es “¿quién soy yo?”, la instrucción básica sería la siguiente: *Coloca entre paréntesis la “idea” que tienes de ti y averigua quién eres.* Advierte, sin embargo, algo previo: se trata de una pregunta que nunca podrás responder, ya que todo aquello que pudieras establecer mediante la reflexión no serías tú. Tú no eres nada que puedas nombrar ni siquiera “ver” –todo lo que nombres y veas serán solo objetos–, sino *Aquello* que no puede ser nombrado ni visto, puro Silencio, centro consciente *previo* a todo lo que puede percibirse. Eso explica que sea el silencio quien nos revele ese espacio en la consciencia donde nada puede perturbarnos: esa es nuestra “casa”, nuestra identidad.

Dicho de otro modo: en cuanto *defino* quién soy (“yo soy *esto*”), ya me he confundido, quedando enredado o perdido en algún atributo (cualquier “esto” es siempre un objeto).

No solo eso. *En el mismo momento en que me defino, me percibo separado de todo lo demás*, es decir, quedo escindido. He olvidado que no soy ningún objeto, sino la consciencia en la que todos los objetos surgen. A partir de aquel error de base, percibiré en mí una carencia esencial y entenderé la vida como una lucha para “completarme”. Me habrá ocurrido como al soñador que se pierde en los sueños que él mismo elabora; *habré olvidado que soy el soñador*, y me habré identificado con el sueño.

Al definirme, escindo lo real en dos, y me divido internamente: lo que soy yo y lo que no soy yo. Aparece así “lo que creo ser” (una idea) y “lo que creo no ser” (otra idea); “lo que quiero ser” y “lo que quiero llegar a ser” (más ideas). En consecuencia, el pensamiento separa el mundo en dos bloques: el “mundo bueno” y el “mundo malo”. El primero está formado por todo aquello que apoya lo que creo ser y lo que quiero llegar a ser; por el contrario, el mundo malo es el que pone en peligro o cuestiona lo que creo ser o amenaza lo que quiero llegar a ser. ¡No salimos del mundo de las creencias! Ese es el reino de la dualidad. Se comprenderá fácilmente que, desde esa perspectiva, la “noción” de mí condiciona las nociones sobre cualquier otra realidad: el mundo, Dios... Es decir, el Dios pensado estará necesariamente en función de la noción de mí mismo.

¿Qué hacer para empezar a salir del sueño y responder adecuadamente a la única pregunta que merece la pena? ¿Cómo saber quién soy yo, si no puedo definirme sin caer en el error?

En realidad, es sencillo: empieza por reconocer *lo que no eres*. Eso significa “dejar caer” todo aquello que puedes observar y nombrar adecuadamente: pensamientos, sentimientos, imágenes o ideas sobre ti mismo... Es claro que tú no eres ningún objeto que aparezca dentro del campo de la consciencia, porque tienes consciencia clara de ser “sujeto”, el que “está detrás” de todo aquello que es observable, el que ve, el que sabe... Poco a poco, irás reconociéndote en el “Yo Soy” atemporal, aquel “centro” del que nunca habías salido, aunque tu mente se hubiera quedado enredada en cualquier otro concepto.

Eso es justamente lo que se advierte en el despertar: cuando eso sucede, se ve con total claridad que, *no es que el yo despierte, sino que la Consciencia despierta –se libera– del yo*. No existe ningún yo “iluminado”; paradójicamente, lo que sucede es que cuando la Consciencia se abre, el “yo” se disuelve: era solo un pensamiento. El emerger o “despertar” de la Consciencia significa la muerte del “yo” como entidad separada.

Dicho con más rigor: lo que “muere” es la *creencia* que nos hacía identificarnos con el “yo”. En el despertar, es esa creencia la que se disuelve por completo. Continuamos *teniendo* un cuerpo, una mente, un psiquismo: seguiremos, lógicamente, respondiendo cuando alguien nos llama por nuestro nombre; notaremos la fuerza de la inercia que nos lleva a hábitos y reacciones anteriores; habremos de cuidar nuestro psiquismo, del mismo modo que atendemos a las necesidades del cuerpo... Pero ya no se nos ocurrirá *identificarnos* ni, por tanto, confundirnos con nada de ello.

La clave, tal como han enseñado los maestros de todas las tradiciones, *radica en la autoindagación que –anclada en la pregunta ¿quién soy yo?– se atreve a descartar todas aquellas respuestas que la mente pueda nombrar*, quedando abierta a experimentar *Aquello* que no puede ser pensado y, sin embargo, se revela como lo

único Real: la *consciencia de ser*.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que *no es posible saber quién soy a través de la reflexión*. Porque la misma mente fracciona la realidad, atribuyendo una idea de “consistencia autónoma” a cada una de las partes que ella misma crea, como si fuera un espejismo, incapaz de ver que todo es “reflejo” del único Ser. El camino es la *atención*, por lo que la sabiduría consiste en *pasar del pensar al atender*¹.

Cada nivel de consciencia utiliza determinadas “herramientas” con las que manejarse: en aquellos en que predomina la mente, todo gira en torno al pensamiento y a la reflexión. En el estado no-dual, no se desprecia la herramienta mental, que sigue siendo valorada, pero queda redimensionada; en este, la herramienta adecuada es la atención, a través de la cual se accede a la genuina identidad.

La atención es un *mirar para ver*, que genera un *estado de presencia*. Por ejemplo, ante un problema puedo recurrir al pensamiento (análisis, reflexión...) o, sencillamente, puedo depositar el problema en la atención. Al hacerlo así, algo empieza a ocurrir. El hecho de estar atento me conduce a un fondo de donde surge una respuesta nueva, fresca, mientras que aquella que nace de la reflexión viene del pasado, está hecha de memoria. La atención me sitúa en un estado de consciencia –la presencia– que me pone en contacto con la sabiduría. A partir de aquí, se trata de incorporar a nuestra vida la atención y de realizar el ejercicio de vivirmos en y desde ella.

Al observar la mente, *dejamos de identificarnos con los conceptos* –por sagrados que nos parecieran–, se nos regala una libertad inaudita frente a nuestros propios movimientos mentales y emocionales –los que, en último término, nos dominaban– y, sobre todo, se abre el horizonte de nuestra identidad, aquella que la mente hubiera sido (es) radicalmente incapaz de imaginar. *La observación de la mente permite superar la identificación con el yo-mental y acceder a otro nivel de consciencia* caracterizado por la emergencia de la Consciencia-Testigo.

Será justamente la atención quieta y silenciosa la que nos regalará *nuestra única certeza: la consciencia de ser*. “Soy” es lo único que *sé* acerca de mí, lo único que permanece a lo largo de toda mi existencia, cuando todo lo demás cambia. Y sabré

también que el sujeto de ese “soy” no es el yo –en la experiencia genuina no hay peligro de narcisismo–, que en la vivencia ha quedado trascendido –considerado solo como un objeto más dentro de la consciencia–, sino la Consciencia misma.

Al acallar la mente separadora, que me había llevado a crearme escindido de lo real, emerge –como si se descorriera un velo– la evidencia de lo que soy: consciencia (vida) que se expresa en este “nivel aparente” en forma de “yo personal”.

En esa certeza se nos regala la perspectiva adecuada para poder “ver” con claridad. *Se sueltan los razonamientos, se comprende la verdad.*

Integrar y trascender la Modernidad

Para la mente, la no-dualidad es solo un concepto más, otro modelo de explicación de lo real, que entraría en competencia con el modelo mental. Ello explica que, mientras no se ha tomado distancia de la mente –gracias a un despertar espontáneo o a la práctica meditativa que nos permite situarnos en el Testigo que observa todos los movimientos mentales y emocionales–, al no poder experimentar la vivencia no-dual, se la confunda con una teoría e incluso se la mire con recelo. Es comprensible: se ven amenazadas las creencias y convicciones con las que nos habíamos manejado durante toda la vida.

Sin embargo, en la vivencia no-dual, queda patente que se trata, no de un concepto, sino de un *estado de consciencia* que ofrece una perspectiva radicalmente nueva. Al salir de la oscuridad de la gruta mental –como en el mito de la caverna platónica–, se muestra una luz inédita que nos hace ver que las cosas no son lo que parecen.

Desde ese estado, se percibe el carácter multidimensional de lo real, tal como ha quedado señalado más arriba. Se acepta el valor, en su propio nivel, de todo lo que aparece. Pero dejamos de confundir el nivel “aparente” con el nivel profundo.

A partir de ahí, se aprecia el valor de la mente y todo lo que ha supuesto su emergencia, así como su utilidad. Del mismo modo, se comprende el estatus otorgado a lo “personal”, tanto en la reflexión filosófica, como en la teológica o la psicológica.

Todo ello queda reconocido e integrado. Pero ya no hay duda de que se trata solo de una realidad aparente, en la que se despliega el gran teatro o sueño de las formas pasajeras e impermanentes.

Sin embargo, todas esas formas, en su transitoriedad, comparten “algo” que con frecuencia pasa desapercibido y que, no obstante –a ello hacía alusión más arriba con la metáfora del cine–, constituye lo único permanente: la luz que las sostiene y, en último término, las constituye. En la vivencia no-dual, lo que se aprecia es esa “luz” de fondo –se ha dado el paso del “nivel aparente” al “nivel profundo”–, la Consciencia una, que se expresaba y desplegaba en todas ellas.

De ese modo, la mente y la persona quedan integradas y trascendidas en una visión más amplia. Así, realidades que habían sido absolutizadas –la razón y la persona– quedan ahora redimensionadas. Veámoslo más detenidamente.

La filosofía occidental supuso la entronización de la razón y el olvido de la consciencia. Lo que en realidad se produjo con ello fue la absolutización del mundo de las formas –todo lo que puede ser pensado es solo una “forma” u objeto mental– y, en paralelo, la ignorancia de la luz que las sostiene.

Al confundir la “mente” con la consciencia, las consecuencias no se hicieron esperar: se creyó que “lo real” era idéntico a la “representación” que la mente se hacía de ello –así se definía la verdad como *adaequatio rei et intellectus*–, y se entendió “lo que somos” por “lo que *creemos* ser”.

Pero el motivo de toda esa cadena de confusiones era siempre el mismo: la absolutización de la razón. En la medida en que empezamos a ser conscientes de que la mente no puede definir la realidad (ni definirnos a nosotros mismos) sin reducirla (y reducirnos) a objetos, vamos siendo capaces de salir de aquel engaño conceptual.

En efecto, *lo real no es la interpretación que la mente hace de ello* –ese sería solo el “nivel aparente”, por retomar el esquema que hemos utilizado al hablar de las diferentes dimensiones de la realidad–, y nuestra identidad no es tampoco lo que la mente *crea* que somos.

Lo que somos es uno con lo que es y esto, en último término, no es sino consciencia (entendida como noticia primera y simple de nosotros mismos). Llegados a este punto, la mente abandona su pretensión y se rinde con humildad a una sabiduría mayor.

En el “nivel aparente”, nuestra identidad parece reducirse a la personalidad, la forma concreta que los sentidos neurobiológicos y la propia mente alcanzan a ver. Sin embargo, en el nivel profundo, queda claro que la “persona” es solo otra forma más – personaje, careta, papel...– que toma *Eso* que somos.

Todo ello no significa que no tengamos que tomarnos en serio el “nivel aparente”. *Desde el nivel profundo, aparece un cuidado exquisito por el mundo de las formas* y una atención pormenorizada a todo lo que allí se vive. En concreto, aun sabiendo que no *somos* la mente ni la persona, es necesario favorecer, tanto el cuidado de la mente –enseñar a pensar y a utilizar del modo más eficaz esa preciosa herramienta–, como el proceso psicológico de construcción de la personalidad. Pero podrá vivirse todo ese proceso desde la consciencia lúcida de quienes somos en profundidad.

Con ello ocurre algo tan simple como coherente: se integra la mente y la personalidad –realidades básicas en el “nivel aparente”–, pero se las trasciende desde un nivel más amplio. Porque se ha constatado que la consciencia no se agota en ellas.

Si la Modernidad asumió el axioma cartesiano “*Pienso, luego existo*”, con todo lo que supuso de avance en su momento, parece que estamos llegando colectivamente a una visión más ajustada de las cosas, que podría formularse de este modo: “*Soy. Luego, pienso*”. No es la existencia –y mucho menos nuestra identidad– una función del pensamiento, sino justo al revés: el pensamiento brota de la consciencia que somos a través de la herramienta de la mente.

Algo similar –y paralelo– a lo que ocurre en los campos filosófico y psicológico –valoración de la mente, de la persona y de todo el proceso psicopedagógico de construcción de la personalidad, *aunque* sin reducirnos a ello–, sucede en el campo teológico.

En el “nivel aparente”, la teología nombra al Absoluto como Dios y –en clara consonancia con el modo como los humanos se perciben a sí mismos– le otorga el atributo de “persona”. Sin embargo, no parece difícil descubrir que esa afirmación únicamente tiene sentido en aquel mismo nivel en el que nace, es decir, en el mental. Trascendida esa dimensión, todos los conceptos pierden consistencia –eran solo objetos o construcciones mentales– y queda *Eso* que, aun siendo imposible de definir, sabe a Plenitud, el *único sabor* que en todo se expresa.

Indudablemente, visto desde el nivel exclusivamente mental, tal afirmación puede sonar a herejía puesto que, en cada nivel, únicamente puede percibirse lo que ese

determinado nivel permite. Sin embargo, apenas emerge una dimensión más profunda, se percibe la inadecuación que supone “reducir” a Dios a algo que nuestra mente pudiera definir. No solo eso: se llega a apreciar con nitidez que la mente había *proyectado* en “Dios” nada menos que aquello que constituye nuestra identidad última. El dios pensado –nuestra *idea* de Dios– había *secuestrado* lo que somos en profundidad, en un movimiento mental que habría de resultar profundamente distorsionador y peligroso en sus consecuencias.

Eso, que se ve con nitidez en un despertar espontáneo, es lo que ha llevado a los místicos a expresiones de este tipo: “*el Padre y yo somos uno*” (Jn 10,30); “*cuanto menos haya del yo, más hay del Yo*” (Maestro Eckhart); “*el alma puede llegar a envolverse en la divina esencia, de tal modo que no se distinga ya de Dios*” (Heinrich Suso); “*Él es, y yo no soy en absoluto*”; “*solamente soy lo que Dios es en mí y no otra cosa*”; “*Amor y esas Almas son una misma cosas y no dos, pues eso supondría discordia [en nuestro lenguaje, esquizofrenia]; pero son una sola cosa y por ello son concordia*” (Marguerite Porète); “*antes de ser algo, yo era la vida de Dios*” (Angelus Silesius); “*tú –el ser humano– eres lo que no es. Yo –Dios– soy el que soy*”; “*mi yo es Dios: no me conozco otra identidad que Dios*” (santa Catalina de Génova); “*en mi ser esencial, Yo, por naturaleza, soy Dios*” (Jan van Ruysbroeck); “*¡vedlo! Soy Dios. ¡Vedlo! Estoy en todas las cosas. ¡Vedlo! Hago todas las cosas*” (Juliana de Norwich); “*Señor, regocijaos conmigo, me he hecho Dios*” (Hermana Katrei); “*mi Amado las montañas, / los valles solitarios nemorosos, / las ínsulas extrañas, / los ríos sonorosos, / el silbo de los aires amorosos*” (san Juan de la Cruz); “*el centro del alma es Dios*” (san Juan de la Cruz); “*digamos que sea la unión como si dos velas de cera se juntasen tan en extremo, que toda la luz fuese una... Acá es como si cayendo agua del cielo en un río o fuente, adonde queda hecho todo agua, que no podrán ya dividir ni apartar cuál es el agua del río, o lo que cayó del cielo; o como si un arroyico pequeño entra en la mar, no habrá remedio de apartarse; o como si en una pieza estuviesen dos ventanas por donde entrase gran luz; aunque entra dividida, se hace todo una luz*” (santa Teresa de Jesús)²...

En síntesis, todo lo que está aconteciendo puede resumirse de un modo sencillo: la absolutización de la mente –por el olvido de la consciencia– condujo a una visión determinada que –no podía ser de otro modo– permeó todos los campos del saber –

filosófico, teológico, psicológico...– y la cultura en general. En cuanto se reconoce el lugar de la consciencia, todo queda redimensionado. Se aprecia el carácter multidimensional de la realidad, se comprende que cada persona tome como único y definitivo el nivel en que se encuentra –mientras estamos dormidos, lo que sucede en el sueño es para nosotros lo único real–, pero se accede a *otro nivel que integra y trasciende los anteriores*. En una palabra, frente a quienes podían considerar la Modernidad –y la razón– como el estadio último de la humanidad –aunque susceptible de ser “perfeccionado”–, se nos hace patente que también la Modernidad y la razón quedan integradas –reconocidas y valoradas todas sus aportaciones–, pero son trascendidas en un nivel más hondo.

Prepararse para ver

Como dijera Raimon Panikkar, *la experiencia suprema es siempre más rica que cualquier teorización sobre la misma*. Se halla, por tanto, más allá de cualquier concepto y cualquier categoría.

Indudablemente, son muchos los caminos que pueden conducir a la cumbre de la montaña, pero la diferencia la marca el hecho de haberla visto. Una cosa es teorizar sobre la cumbre y los modos de acceder a ella –es el conocimiento erudito–, y otra completamente distinta es *haber estado en ella*. En ausencia de esta experiencia, la no-dualidad no podrá verse sino como “una filosofía más”, porque no se podrá hablar directamente de ella –del mismo modo que no puede hablar con propiedad de la cumbre quien no la ha tocado–, sino solo de “ideas” acerca de ella. *Es imposible saber qué es la no-dualidad a través del pensamiento*. Porque *donde hay (identificación con el) pensamiento, hay dualidad*.

He leído y sigo leyendo muchos estudios acerca del fenómeno místico. Lo que encuentro en la inmensa mayoría de ellos son solo ideas u opiniones, aderezadas con otras ideas y opiniones ajenas, acerca de lo que *parece ser* la experiencia mística. Pero *no dicen que hayan “visto” nada; no hablan nunca en primera persona*. Sin embargo, curiosamente, aquellos testimonios que narran, no lo que han leído a otros, sino lo que a ellos mismos se les ha regalado vivir, provienen de personas que se hallan al margen de la religión institucionalizada y de la erudición académica. Lo cual hace sospechar que las creencias religiosas y las ideas filosóficas, al encorsetar la verdad en “lo que debe ser”, puedan constituir obstáculos prácticamente infranqueables para que se revele lo que es.

Cuando se produce el despertar, la persona ve, sin ningún atisbo de duda, que *es una con todas las cosas*. Caen entonces los conceptos y cesan las disquisiciones sobre lo que se *piensa* que “debe ser”. Cae también, con gran sorpresa, la idea de la *personalidad* separada, pero nunca como entonces se te regala reconocerte en tu verdadera *identidad*, que nada tiene que ver con el “yo personal” al que estabas previamente aferrado.

Hay una Presencia –todos los términos resultan inadecuados, ya que la misma

experiencia es inefable— que lo “ocupa” todo, de la que están “brotando” constantemente todas las formas, que quedan como en un “segundo plano”. La Presencia es luz, paz, amor, abrazo..., previa a cualquier pensamiento, plena e inmutable.

Eso fue lo que vio también Jesús de Nazaret. ¿Cómo, si no, hubiera podido hacer afirmaciones como estas?: “*Yo soy todas las cosas*” (evangelio de Tomás, *logion* 77); “*Yo soy la vida*” (Jn 11,25; 14,6); “*Antes de que Abraham naciese, yo soy*” (Jn 8,58); “*El Padre y yo somos uno*” (Jn 10,30); “*Quien me ve a mí, ve al Padre*” (Jn 14,9); “*Lo que hicisteis con uno de estos mis hermanos más pequeños, conmigo lo hicisteis*” (Mt 25,40)...

Con todo, más allá del “despertar espontáneo”, sobre el que no tenemos ningún poder; más allá de la experiencia mística que se regala inesperadamente, queda a nuestro alcance la posibilidad de entrenarnos en la práctica —“gimnasia sagrada”, la llama el psicólogo transpersonal José María Doria— de *acallar la mente*, observándola desde la atención, como único modo de trascenderla. Y aquí es donde los “ilustrados”, que han hecho de la razón el criterio último de conocimiento, tropiezan con la mayor resistencia: se ven incapaces de pasar del *pensar* al *atender*. Con lo cual, en una triste ironía, *su propia exigencia de “rigor lógico” acaba por mutilar su capacidad de conocer en profundidad*. Porque *solo la atención es capaz de advertir y trascender el engaño (mental) de la separatividad*.

Por lo demás, es hermoso y enriquecedor aprender a *convivir en la diferencia*, conscientes además de que todo ello forma parte de la realidad multidimensional. La Realidad una no niega ninguna dimensión, sino que las incluye y abraza absolutamente a todas. Todo lo que aparece en el mundo de las formas seguirá teniendo su valor en el ámbito de lo relativo —en una de tantas dimensiones de la Realidad—, pero únicamente ahí.

Una antigua leyenda cuenta que un sabio, al ver un escorpión que estaba a punto de ahogarse, tendió su mano y lo rescató del agua. El escorpión, apenas notó el contacto, picó la mano del sabio. En el movimiento, cayó de nuevo al agua, de nuevo el sabio lo rescató y otra vez recibió su mordedura. Y así una tercera vez. Al verlo, un discípulo le preguntó por qué se empeñaba en salvar la vida del escorpión si ya había comprobado que siempre le picaba. A lo que el sabio respondió: “*mi naturaleza*

(compasiva) es salvarlo; la suya, picar a quien se le acerca”. Cada cual actúa según la dimensión de la Realidad en que se encuentra.

¿De qué se trata, entonces? De reconocerse en “casa”, es decir, de conocer quién soy. Esta es la cuestión crucial, a la que es necesario remitirse en todo momento. *Olvida todos los conceptos, por importantes que te parezcan y pregúntate: ¿quién soy yo?* Y ve descartando todo aquello que percibas como “objetos” dentro del campo de la consciencia. Descubrirás que eres *Eso* que percibe y que no puede ser percibido. Y que *Eso* se halla necesariamente más allá del pensamiento y del no-pensamiento.

Teniendo en cuenta lo que hemos dicho acerca de las diversas dimensiones de la Realidad una, la sabiduría parece consistir en aprender a vivir en la *polaridad* (de las formas) *desde* la no-dualidad. Lo cual recuerda aquellas palabras sabias de Jesús en las que invitaba a sus discípulos a “*estar en el mundo, sin ser del mundo*” (Jn 15,19; 17,11; 17,14).

1. E. MARTÍNEZ LOZANO, *Otro modo de ver; otro modo de vivir. Invitación a la no-dualidad*, Desclee De Brouwer, Bilbao ²2014.

2. Tomo los textos citados en E. MARTÍNEZ LOZANO, *Cristianos más allá de la religión. Cristianismo y no-dualidad*, PPC, Madrid ²2015, pp. 76-77.

3

Conocer y vivir. ¿Para qué sirve el conocimiento?

¿Para qué sirve el conocimiento? No es raro que, ante esta pregunta, venga en primer lugar a nuestra mente la idea de un conocimiento pragmático, de un saber técnico, que *sirve* eficazmente para resolver problemas prácticos de la vida cotidiana, para progresar en determinadas habilidades, así como labrarse un futuro laboral cualificado.

¿Solo para eso sirve el conocer? Las tradiciones de sabiduría –la llamada *philosophia perennis*– han afirmado desde siempre que existe un conocer, *previo al pensar*, al que han designado genéricamente como “sabiduría”, que es fuente de transformación personal, así como de libertad y plenitud.

¿Se trata, en ambos casos, del mismo tipo de conocimiento? Si no es así, y hablamos de “dos modos” (o dos modelos) de conocer, ¿cuál es la diferencia entre ellos? Y, quizás lo más importante, ¿en qué consiste ese conocer que transforma la vida de las personas, dotándola de (haciéndonos descubrir su) significado?

Tres “tipos” de conocimiento

Aun con los riesgos que todo esquema conlleva, podrían distinguirse tres tipos de conocimiento: erudito, pragmático y gratuito. A continuación las que parecen ser las características propias de cada uno de ellos.

Conocimiento erudito:

- conocer por el gusto de conocer, disfrutando de ello;
- o buscando “acumular” conocimientos.

Conocimiento pragmático:

- opera la lógica de medios y fines;
- buscando transformar o mejorar la realidad;
- a través de él, se obtiene una destreza determinada;
- y eventualmente se logra un beneficio.

Conocimiento gratuito, conocer “para” vivir (mejor, desde la necesidad de vivir):

- busca responder a la pregunta insoslayable: “quién soy yo”;
- se trata de una pregunta para la que todo ser humano tiene una respuesta (explícita o implícita); es decir, todos funcionamos desde unos presupuestos;
- pregunta que puede ser respondida desde el *nivel psicológico*: el yo como objeto

(estudio del psiquismo humano),

- y desde el *nivel espiritual*: aparte del psiquismo que *tenemos*, ¿qué es lo que realmente *somos*?
- Para los sabios, es claro que quien conoce su verdadera identidad, conoce todo lo que es: porque *solo hay un Fondo de todo lo real*, porque todo es uno.
- Este conocimiento no es una actividad instrumental; no opera con la lógica de medios y de fines: *busca la verdad por ella misma*. Y confía –sabe– que todo lo demás “se le dará por añadidura”.

Conocer, una dimensión básica del ser humano

Al hablar de “conocimiento” nos estamos refiriendo a una dimensión básica del ser humano en cuanto “ser consciente”. De hecho, toda persona tiene una actitud hacia la vida, un “modo” de conocerla, por más que ello sea deudor de los factores condicionantes del propio sujeto.

En el ser humano, la consciencia deviene *autoconsciente*. Podría decirse que, en nosotros, la consciencia “abre los ojos” y empieza a preguntarse. Por ello, ser humano es sinónimo de pregunta, cuestionamiento, indagación, necesidad de saber. Se trata, sin duda, de una de las más básicas necesidades espirituales.

Más aún: si, como veremos, nuestra identidad última es consciencia, el conocer – hacernos conscientes de lo real– constituye una dimensión irrenunciable de la persona. Ser humano equivale a buscar conocer.

En esta tarea irrenunciable, contamos con todo lo recibido. Pero si los supuestos básicos que configuran mi actitud ante la vida son solo los “recibidos”, los adoptados de otros, y no aquello que he experimentado por mí mismo, es probable que sea conducido a una existencia alienada. Cada uno tiene que encontrar su propia respuesta. Antes o después, agradeciendo lo recibido, será necesario abandonar los “tutores” y “maestros” y atreverse a conocer por uno mismo, a conocer, fundamentalmente, *quién soy*.

Sin embargo, en una hermosa paradoja, *lo que tenemos que conocer ya lo sabemos*, porque lo somos. Lo único que se necesita es “sacarlo a la luz”, hacerlo consciente. Dado que la verdad “duerme” en nuestro corazón, lo que llamamos “conocer” es, simplemente, una especie de parto. De ahí que el método más adecuado sea la mayéutica socrática o la autoindagación.

La invitación es a mantener abierta la pregunta básica: “¿quién soy yo?”. Y aprender a convivir con ella, a reposar en la desidentificación de todo contenido mental y en la capacidad de permanecer en la incertidumbre momentánea. *La respuesta emergerá desde el silencio de la mente*, en la medida en que vayamos descartando todo aquello

que podamos nombrar, todo lo que no son sino “objetos” con los que quizás nos habíamos identificados.

Así pues, en el camino de la autoindagación una clave decisiva es aquel principio básico de la psicología transpersonal que se formula de este modo: *“Tú no eres nada que puedas observar; eres Eso que observa”*.

En la medida en que avanza en ese descubrimiento, la persona empieza a experimentar algo parecido a lo que apuntan estas palabras de José M^a Doria: *“Hay algo ESTABLE muy dentro de nosotros que no es perturbado ni afectado en la adversidad. El despertar de dicho nivel transpersonal de identidad es el camino que da sentido a la existencia”*.

Y una última precisión: según lo que vengo diciendo, queda claro que el conocimiento no es “interesado”. Es decir, no busca nada fuera de la verdad. Y sin embargo, no es menos cierto que, al acceder a la verdad, ella trae absolutamente todo lo demás.

Conocer y vivir

Conocer es vivir. El auténtico conocimiento tiene repercusiones automáticas en la vida. Porque, si es auténtico, *en sí mismo ya es transformador*. Gracias a él “tomamos consciencia”, nos hacemos conscientes de lo que somos y de lo que es la vida.

Por el contrario, cuando una persona se resiste a embarcarse en el conocimiento de sí misma, o lo ve como una tarea ardua y fuera de su alcance, probablemente se resigna a sobrevivir.

Existen, sin duda, factores que hacen difícil consagrarse a esa tarea, como el miedo al mundo interior –por sufrimientos antiguos no elaborados–, la ansiedad que nos aleja de nosotros mismos, la búsqueda de resultados inmediatos y palpables... Pero hay uno que, debido a su gravedad, es bueno desenmascarar: la idea de que el conocimiento de sí mismo es una actividad que no se halla fácilmente al alcance de cualquiera. Tal creencia ha convertido nuestra primera necesidad –y nuestra principal riqueza– en ocupación reservada a unos pocos privilegiados. Más aún: induce a no pocas personas a dejar de lado esa necesidad básica, resignándose a debatirse en la superficie de la más chata cotidianeidad.

Tal vez nos falten maestros –auténticos “parteros”– que nos ayuden a conectar con ese anhelo que duerme en todo ser humano. Maestros que todas las tradiciones han tenido, en el marco de la propia familia o del grupo más amplio (ancianos, chamanes, sacerdotes...).

Pero, en cualquier caso, y sin negar la eventual ayuda que puede brindarnos una persona plenamente consciente, me parece importante subrayar que *todo ser humano porta consigo la capacidad de responder adecuadamente a la pregunta “¿quién soy yo?”*.

Conocer para ser libres

Si la ignorancia se halla en el origen del sufrimiento y del daño que nos causamos a nosotros mismos y a los demás, parece innegable que *lo único que puede liberarnos es el conocimiento*, es decir, la comprensión de quienes somos. “*La verdad os hará libres*”, decía Jesús (Jn 8,32). Ignorar lo que somos, desconocer lo que es la realidad, es fuente de confusión, malestar y sufrimiento.

La verdad –incluso solo la búsqueda de ella– nos hace crecer en libertad –como actitud crítica ante la vida– y en felicidad, ya que *ser feliz no es otra cosa que ser uno mismo*, vivir lo que somos en profundidad.

La verdad que somos nos rescata de la tiranía de nuestros miedos y de nuestras necesidades, nos saca del engaño que nos lleva a tomarnos por lo que no somos; nos libera, en definitiva, de la identificación con el yo psicológico.

Los sabios han enseñado que el correlato subjetivo de la vida sabia es la felicidad. La vida sabia se caracteriza por *el amor a la verdad*, sea cual sea y se presente como se presente. Lo cual requiere amar la realidad por sí misma –amar lo que es, sin “deberías” egoicos–, entendiendo que el dolor es mejor que la falsa ilusión, y valorando así la importancia de los “des-engaños” –que se suelen desvelar en las crisis–, para crecer en la verdad desnuda.

Cuando hay un “sí” a la realidad, incluidos sus aspectos dolorosos y frustrantes, este camino lleva, *de una manera sorpresiva*, a la felicidad, la serenidad, la ecuanimidad..., a la libertad. Conocer nos libera.

Conocer para ser (conocer es ser)

Ahora bien, *el auténtico conocimiento empieza por uno mismo: ¿cómo voy a entender algo si no me entiendo a mí mismo? ¿Cómo voy a conocer la naturaleza de las cosas si no sé quién soy?* Más aún, la respuesta a todas las preguntas que podamos hacernos depende decisivamente del lugar *desde donde* nos las hagamos.

Hasta que no sea consciente de mi identidad, me estaré confundiendo con el “personaje” que creo ser y, desde ese lugar, cualquier respuesta procederá de la ignorancia. No pasará de ser un cúmulo de conceptos, creados a la medida del propio yo y de los datos que la mente recuerda.

Ahora bien, el conocimiento de sí requiere hacer un camino personal que supone, a su vez, como decían los antiguos, “prepararse para morir”. En efecto, a medida que me conozco, se va produciendo en mí una “muerte” a lo que creía ser anteriormente. Este proceso terminará en la muerte definitiva de la idea del yo como entidad separada. Esa es la meta del conocimiento, adonde conduce el genuino camino espiritual. Los místicos sufíes se referían a ello con la expresión “morir antes de morir”. Y todos los maestros espirituales, Jesús incluido, han hablado de la necesidad de “morir para vivir”. *Solo quien “muere” a la identificación con el yo experimenta la Vida que es.* Ese tránsito se opera gracias al conocimiento llevado hasta el final.

Al hablar del conocimiento de sí, nos estamos refiriendo –como bien está subrayando la psicología transpersonal– al *doble nivel* que nos constituye: el propiamente psicológico y el específicamente transpersonal (espiritual).

El primero de ellos aborda el conocimiento de nuestro psiquismo, sus pautas y sus condicionamientos. En cierto sentido, podría decirse que la psicología (clásica) aborda el estudio del yo como “objeto”. O, dicho de otro modo, se ocupa de *cómo soy yo*, no de *quién soy*.

Para quien se mueve en el modelo mental, ahí acaba todo. La mente no tiene acceso a más. Sin embargo, nadie puede negar la consciencia de ser *sujeto* y, por tanto, la

inadecuación radical de cualquier estudio que redujera al ser humano a mero “objeto” de conocimiento.

Por eso, mientras la psicología clásica estudiaba a la persona como *objeto*, la psicología transpersonal se acerca a ella considerándola como *sujeto*, a través de esta pregunta: ¿quién es el que conoce? Y en este punto la indagación de la psicología transpersonal se funde con la aproximación que hace la espiritualidad o, más ampliamente, la sabiduría.

Ahora bien, en cuanto pretendemos iniciar esta tarea de conocimiento de nuestro sí mismo como sujeto, nos topamos con una paradoja: tal como han advertido los sabios, yo como *sujeto* no puedo ser definido, objetivado, delimitado..., pensado. Es decir, para el conocimiento de *quién soy*, el modelo mental se muestra radicalmente inadecuado.

Porque no soy nada que pueda ser definido –eso sería solo un objeto más–, únicamente podré responder ajustadamente a la pregunta sobre mi (nuestra) identidad cuando conecte con ella, la viva, la sea. Y es entonces cuando la paradoja se resuelve: al saborear lo que soy –más allá de lo que podía *pensar* acerca de mí–, se me regala la sabiduría o el genuino conocimiento de mi identidad original.

Pero las sorpresas no acaban ahí: al querer conocerme, me topo, para mi definitivo pasmo, con el *fundamento* de la existencia –lo que soy es uno con lo que es–. Tenía razón el oráculo de Delfos: el conocimiento de sí incluye el conocimiento del todo. Y también Heráclito cuando afirmaba: “*Los límites del alma no los vas a encontrar por muchos caminos que recorras*”. La persona cuyo máximo anhelo es la autorrealización nunca sabe a dónde va: es un camino abierto.

El saboreo de nuestra verdad última nos conduce a reconocernos como vacío –que es plenitud–, pura consciencia, que constituye el núcleo o substrato más profundo de todo lo que es. Y ahí se nos muestra una nueva paradoja: *el conocimiento de sí coincide con el olvido de sí*. Se descubre que el yo es solo una *idea* impuesta por nuestro psiquismo sobre lo que originalmente somos, y que nuestra verdadera identidad es compartida por todo lo que es: ese es nuestro “hogar”, en el que nos sentimos no-separados de nada. El conocimiento de sí mismo se transforma en fuente de vida: conocer es vivir.

Del conocimiento por análisis y reflexión al conocimiento por identidad. El modelo no-dual: solo conocemos cuando somos

Desde la introducción vengo señalando la trampa, de consecuencias nefastas, que supone absolutizar el modelo mental de cognición, que lleva a confundir “conocer” con “pensar”. Cuando eso ocurre, todo sin excepción –incluida nuestra propia identidad– se reduce a objeto y se asume como verdad definitiva la representación que nuestra mente se hace de las cosas.

Sin embargo –y esta es una buena noticia–, cada día somos más conscientes de que la percepción mental es sumamente condicionada, limitada y estrecha, a la vez que completamente incapaz de conocer todo lo que no es objeto.

Es precisamente la consciencia de esa carencia la que está impulsando la *emergencia del modelo no-dual*, para el que la mente aparece únicamente como lo que es: una herramienta.

Este nuevo modelo nos advierte que, para conocer lo que no es objeto, se requiere *acallar* la mente: porque ese es el camino por el que se accede a una percepción directa, inmediata y autoevidente de lo que somos. Y es entonces, como indicaba más arriba, cuando nos topamos con el substrato de todo lo que es.

Se trata, en realidad, de un cambio revolucionario. Como ha escrito la filósofa Pilar Moreno, en una tesis doctoral sobre el místico Miguel de Molinos, “*asistimos a un nuevo concepto de hombre y de conocimiento*” que, de otro modo, “*se hallan condenados a muerte por un idéntico pecado: la totalitaria y falsa idolatría de la razón*”. Tras una crítica rigurosa de la “razón instrumental”, de la razón absolutizada –“*el racionalismo cartesiano, primera esquizofrenia del pensamiento de Occidente*”–, aboga por otro modo de conocer, en la línea de lo que encuentra en Miguel de Molinos: “*El vacío, la obscuridad, el no-saber, el silencio interior constituyen las bases y cimientos de esta sabiduría de íntimas proporciones*”¹.

La belleza del modelo –garantía al mismo tiempo de su verdad– consiste en que puede ser verificado por cualquier persona realmente interesada. Todo ser humano puede

constatar que, *“anterior a la idea de ser tal o cual persona, anterior a cualquier tipo de razonamiento o pensamiento, hay una innata «certeza de ser». Una desnuda o pura consciencia que es y sabe que es. Esta es siempre, no la mayor, sino verdaderamente nuestra única e incuestionable certeza”*².

He ahí la única certeza, piedra angular sobre la que se construye todo el conocimiento. *“El hallazgo de esta realidad eterna e infinita es el objetivo de todos los buscadores espirituales, pero conviene no olvidar, de entrada, que el precio a pagar por ello es el abandono total del ego, la completa desaparición de la sensación de identidad separada. Solo el que esté dispuesto a ser realmente aniquilado como entidad independiente, solo el que esté preparado para ser definitivamente nada, podrá completar el viaje hacia el abismo interior y descubrir, así, la resplandeciente plenitud vacía. El miedo a la pérdida del yo separado es el último obstáculo... Porque la individualidad siente un vértigo pavoroso ante su desaparición... Nos da pánico la pérdida de control de la situación, la desaparición de todo sentido de yo, el desvanecimiento de nuestra imaginada identidad...”*³.

De entrada, afirmaciones de ese tipo asustan al yo y a todo lo que este representa. Sin embargo, una vez experimentado –saboreado– Aquello a lo que apuntan, se descubre la plenitud que encierran. Es posible entonces, en cualquier circunstancia –como dijera Etty Hillesum– *“descansar dentro de sí. Y así es, seguramente, como mejor se expresa mi estado de ánimo: descanso dentro de mí. Y ese ser yo misma, lo más profundo y rico de mí, mi descanso, lo llamo Dios”*⁴.

Porque *“una vez que te das cuenta de que el camino es la meta y que siempre estás en el camino, no para alcanzar una meta, sino para gozar de su belleza y sabiduría, la vida deja de ser una tarea y se torna natural y simple, se convierte en éxtasis”*⁵.

A partir de ese conocimiento, nace una nueva *comprensión de lo real y de nosotros mismos*, gracias a la cual nos liberamos, somos transformados y vivimos en plenitud.

Porque no se trata de un conocimiento separado de la vida –como podría ser el conocimiento erudito–, sino que conlleva una transformación personal. Hasta el punto de que, si esta no se da, el conocimiento se aborta. *La*

transformación no es otra que la desapropiación del yo, que se ha descubierto como una pseudo-identidad. La persona deja de girar en torno al yo –y a sus construcciones mentales, sean filosóficas o teológicas– y emerge una vida que ya no se centra en los intereses egoístas: esa es la persona sabia.

Mientras me confundo a mí mismo con un objeto de pensamiento –eso es el yo–, me muevo en el mundo de las creencias, a las que puedo llegar a atribuir incluso un valor incuestionable

–especialmente cuando se trata de creencias religiosas–. Pero las creencias no son nada más que *interpretaciones* que hace nuestra mente, según en la frecuencia en la que vibra y los condicionamientos que arrastra. Se trata de construcciones mentales ancladas en el pasado por lo que, sin remedio, nos sacan del presente.

Son interpretaciones *aprendidas* que únicamente tienen valor en el nivel mental –así como las imágenes oníricas son “reales” en el nivel de los sueños–, y que se mantienen gracias a la credibilidad que les presta, por diferentes motivos, la propia mente.

Entre todas ellas, hay una primera creencia que condiciona todas las demás: *lo que creo que soy*. Es precisamente la idea de mí la que condicionará las nociones sobre cualquier otra cosa: el mundo, la vida, Dios...

Pero como ya insinuaba en el primer capítulo, *la identificación con las creencias constituye el mayor obstáculo para abrirse a la verdad*, por cuanto delimita un marco que impide ver más allá de lo que esté incluido en él⁶.

Solo cuando salgo de las creencias puedo conectar con lo que, *en este momento*, es. Y ahí conecto con lo único real, lo que es, previo a cualquier interpretación mental. Mientras estoy en la mente, lo único que “veo” son *mis pensamientos sobre lo real*, en los que *creo* hasta el punto de darles poder para que rijan mi existencia. Al situarme, *no en lo que “sé” (creo), sino en lo que es*, me descubro uno con ello: soy pura Presencia y Libertad. Lo único que me corresponde ahí es, sencillamente, vivir... Se trata, simplemente, de *vivir viviendo*. Han caído las creencias, se disuelve el yo personal –la “persona” es solo una forma anecdótica que la Vida ha tomado–, y me descubro Vida o Plenitud, pura consciencia de ser.

Indudablemente, conocer es transformarse. También aquí se hace presente la no-dualidad: conocer es vivir y vivir es conocer. En ausencia de ese conocimiento por identidad, permanecemos en la peor de las ignorancias y en el sufrimiento más inútil, tal como pone de relieve la pequeña parábola de los jóvenes peces:

“Había una vez dos peces jóvenes que iban nadando y se encontraron por casualidad con un pez mayor que nadaba en dirección contraria; el pez mayor los saludó con la cabeza y les dijo: «Buenos días, chicos. ¿Cómo está el agua?». Los dos peces jóvenes siguieron nadando un trecho; por fin, uno de ellos miró al otro y le dijo: «¿Qué demonios es el agua?»¹”.

La plenitud solo es posible gracias al conocimiento de lo que somos. Podremos empeñarnos en buscarla “fuera”, movidos incluso por una compulsión que nos otorgará, momentáneamente, una sensación de vitalidad. Sin embargo, más temprano que tarde, habremos de constatar que se trataba solo de un espejismo, incapaz de responder a nuestro Anhelado profundo.

Podremos caer también en una resignación aparentemente conformista, escéptica e incluso cínica. Pero tampoco así dejará de clamar aquel mismo Anhelado que nos constituye.

Frente a espejismos y resignaciones, la sabiduría nos invita a aquietar la mente para ver el “agua” en que nos movemos y que, en último término, constituye también nuestra identidad más profunda. Eso es, a la vez, conocer y vivir.

¹. P. MORENO RODRÍGUEZ, *El pensamiento de Miguel de Molinos*, Fundación Universitaria Española / Universidad Pontificia de Salamanca, Madrid 1992, pp. 378-380.

². J.C. SAVATER, *La certeza de ser*, La Trompa de Elefante, Madrid 2012, p. 35.

3. J. DIEZ FAIXAT, *Siendo nada, soy todo. Un enfoque no dualista sobre la identidad*, Dilema, Madrid 2007, pp. 194-195.

4. E. HILLESUM, *Diario de Ety Hillesum: Una vida conmocionada*, Anthropos, Madrid 2007, p. 169.

5. NISARGADATTA Maharaj, *Yo soy Eso. Conversaciones con Sri Nisargadatta Maharaj*, Sirio, Málaga 2003, p. 391.

6. Aconsejo la lectura del libro de V. GALLEGO, *Contra toda creencia. Hacia lo enteramente nuevo y vivo*, Kairós, Barcelona 2012.

7. D.F. WALLACE, *Esto es agua*, Random House, Barcelona 2014, pp. 9-10.

4

Pensar, separa; atender, une. Cuidar la atención para vivir la unidad que somos

El Emperador Amarillo fue paseando al Norte del Agua Roja, a la montaña de Kwan Lun. Miró a su alrededor desde el borde del mundo. Camino a casa, perdió su perla del color de la noche.

Mandó a la Ciencia a buscar su perla, y no consiguió nada.

Mandó al Análisis a buscar su perla, y no consiguió nada.

Mandó a la Lógica a buscar su perla, y no consiguió nada.

Entonces preguntó a la Nada. ¡Y la Nada la tenía!

El Emperador Amarillo dijo: “¡Es en verdad extraño: La Nada, que no fue mandada, que no trabajó nada para encontrarla, tenía la perla del color de la noche!”.

Esta breve parábola de Chuang Tzu sintetiza, admirablemente, el contenido que quiero desarrollar. La “perla del color de la noche” es el secreto último de lo Real, aquello que constituye, *al mismo tiempo*, nuestra verdadera identidad.

El ser humano ha “perdido” ese tesoro y vive habitualmente desconectado de él. Perdida la perla, sobrevive con baratijas. Sufre porque se toma por quien no es, olvidado de quien realmente es.

Necesita salir del sueño –despertar– y “recordar” su verdadera identidad. Pero, ¿a quién recurrir? Ni la ciencia, ni el análisis, ni la lógica son capaces de conducirlo hasta

allí: *la mente se revela incapaz de encontrar la perla.*

Nos afanaremos en su búsqueda, sufriremos a causa de estar extraviados. Y quizás un día, cansados ya de tanto sufrimiento inútil, nos rindamos a la Nada, y la Nada nos la devolverá.

¿Qué es esa “Nada” de la que hablamos? De entrada, la mente suele asustarse porque, para ella, la nada es el peor de los vacíos, la negación de todo. Sin embargo, cuando nos atrevemos a experimentarla, descubrimos que, en realidad, es plenitud. Solo es “nada” para la mente, dado que esta únicamente puede ver objetos.

Esa Nada –pregúntenle a san Juan de la Cruz, a Miguel de Molinos..., a todas las personas sabias o místicas– es un *estado de consciencia*, diferente del estado mental. Es otro nombre más de la propia perla que habíamos perdido: Silencio, Plenitud, Unidad, Atención, Presencia, Consciencia...

Necesitamos entrenarnos, pues, en el salto: de los objetos mentales a la Nada original. ¿Cómo hacerlo? Tratemos de verlo detenidamente, paso a paso, aun a riesgo de repetir algunos contenidos que ya se abordaron en el primer capítulo.

El funcionamiento de la mente y el nacimiento del yo

Desde el momento de su aparición, el ser humano ha vivido tratando de responder a esta pregunta: ¿quién soy yo? Y ahí seguimos... Como si supiéramos que, de la respuesta que demos a la misma, depende todo lo demás.

¿Quién soy?, ¿quiénes somos? Fascinados por el poder de la mente, los humanos creyeron que era a través de ella donde encontrarían la respuesta adecuada. Sin embargo, aun reconociendo todo lo que nos ha aportado, aquella expectativa puesta en ella ha quedado frustrada. ¿Hacia dónde dirigimos?

En su aproximación a la realidad, la mente se ve obligada a percibirla como separada e incluso “alejada” de sí. Tal separación, artificial y errónea, es condición necesaria e imprescindible para el trabajo mental.

Al mismo tiempo que la *separa*, la mente la *delimita* y, por ello mismo, la *objetiva*. Hasta aquí, se revelaría la naturaleza del proceso mental. El error, de graves consecuencias, se produce cuando la mente, sin ni siquiera reparar en ello, absolutiza su propio modo de ver y llega a la conclusión de que lo real es tal como ella lo ve: separado, delimitado y objetivado. La conclusión solo podía ser una: *lo real se entiende como una suma de objetos separados*.

La mente posee otra gran capacidad: no solo se halla volcada hacia fuera, sino que puede volver sobre sí misma, en un movimiento autorreflexivo, apropiándose de sus propios contenidos. En ese mismo instante, que se ha llamado autoconsciencia, ha nacido el yo.

El yo es, por tanto, una idea objetivada, una creación de la propia mente que se atribuye la autoría de lo que percibe y se identifica con ello. *El yo es solo un pensamiento sostenido en el tiempo, gracias a la memoria*.

El yo no es más que un conjunto de pautas mentales y emocionales con las que nos identificamos. La mente crea el yo y empezamos a vivir para él, *como si realmente*

fuéramos él.

Una vez que la mente dice “yo”, todo empieza a ser visto desde esta perspectiva donde el ego es el falso centro. En consecuencia, la persona liga su suerte de manera incuestionada a lo que le suceda a esa idea que tiene de sí. Creerá “bueno” aquello que la mente etiquete como tal, y “malo” lo contrario.

Se ha producido un espejismo: desconectados de nuestra verdadera identidad, terminamos creyendo que somos la idea que la mente se ha hecho de nosotros.

Es comprensible: nuestro primer y permanente engaño no es otro que el de identificarnos con el ego y vivir para él. Es un engaño que conduce a la confusión y al sufrimiento, porque implica nada menos que olvidarnos de nuestra verdadera identidad y reducirnos a “algo” que nos esclaviza: el ego, en cuanto manojos de necesidades y de miedos, nubla nuestra visión y nos hace ver la realidad desde la reducida ranura de una mente absolutizada.

El ego se define a sí mismo por lo que acumula: posesiones, imagen, fama, títulos, poder, afectos, creencias... Y, preso de una insatisfacción constante, que nace de su carácter vacío, se dedica toda su vida a acumular: es su único modo de sentirse vivo.

Esa será, por tanto, nuestra tentación constante. Pero es importante advertir que no saldremos de ella a través de la lucha, sino gracias a la comprensión.

Riqueza y límites de la mente

Se ha dicho de la mente que es el mejor de los siervos y el peor de los amos. Vivida como servidora, la mente es la herramienta más valiosa a nuestro alcance.

Con ella nos desenvolvemos admirablemente en el mundo de los objetos. Con ella, hemos desarrollado también una lucidez crítica irrenunciable. Y gracias a ella, finalmente, ha sido posible la autoconsciencia: es la herramienta que ha posibilitado que la consciencia pudiera empezar a hacerse consciente de sí misma.

Pero, paralelamente, junto con esas riquezas, la mente presenta un límite insalvable y unos riesgos tan innecesarios como graves.

El límite es todo lo inobjetivable y, por tanto, lo más valioso de lo que es, aquella “perla perdida”, de la que hablaba Chuang Tzu. El razonamiento, el pensamiento, el conocimiento mental, el discurso conceptual, incapaces de trascender el mundo de los objetos, no nos sirven para alcanzar el secreto de lo real. Y cuando han pretendido hacerlo, nos han engañado, al confundir la realidad con la objetivación mental de la misma.

Junto con el engaño básico –mantenernos desconectados de nuestra verdadera identidad–, hay toda una serie de riesgos que generan confusión y sufrimiento añadido. Se trata de aquellos mecanismos en los que la mente queda enredada, girando sobre sí misma como una noria o introduciéndonos en laberintos sin salida.

Me refiero a mecanismos tales como la rumiación, la cavilación, la dramatización, la culpabilización, la justificación..., en los que repetimos una y mil veces patrones heredados, mimetizados o aprendidos en la infancia, que en el extremo llevan a sufrimientos indecibles marcados por la ansiedad, la angustia, la obsesión compulsiva y cualquier tipo de neurosis.

Cuando el pensamiento ahoga la atención

El denominador común de todos esos peligros consiste en la absolutización de la propia mente. Erigida en dueña y en criterio último de verdad, niega cualquier otro modo de conocer que no sea el mental. De esa manera, ha quedado ahogada la atención.

Podría decirse que los pensamientos y la atención están corriendo una carrera muy peculiar porque, en ella, quien llega el último, muere. Cuando se imponen los pensamientos, la atención se diluye; por el contrario, si es la atención la que se mantiene alerta, los pensamientos autárquicos se desinflan.

Con esto, acabamos de nombrar los dos modos posibles de conocer, sobre los que habremos de volver más adelante. Uno de ellos se centra en el *pensar*; el otro, en el *atender*.

Lo que ocurre es que, cuando se absolutiza el primero, nos convertimos fácilmente, bien en seres pragmáticos y superficiales, bien en razonadores compulsivos, reducidos a la mente y encerrados en la jaula de sus conceptos necesariamente estrechos.

De ese encierro únicamente podremos salir gracias a la atención, es decir, el día en que, tomando distancia de la mente, descubramos otro modo de conocer previo al mental, que nos conduce a la “perla perdida”, al tesoro siempre nuevo de lo Real.

De otro modo quedaremos prendidos en la peor de las ignorancias: aquella que nos hace creer que sabemos cuando, en realidad, no sabemos. A ella se refería Jesús de Nazaret, cuando decía: “*Si estuviéseis ciegos, no serías culpables [ignorantes]; pero, como decís que veis, vuestro pecado [ignorancia] permanece*” (Jn 9,41).

Y el Lama tibetano Tulku Lobsan, médico ayurvédico, afirma con no menor crudeza y verdad: “*La ignorancia consiste en no saber que no sabes. No ver con claridad. Cuando ves con claridad, no tienes que pensar. Cuando no ves claramente, pones en marcha el pensamiento. Y cuanto más pensamos, más ignorantes somos y más confusión creamos*”.

Con profunda sabiduría y penetrante belleza poética lo expresa Fernando Pessoa, en *El guardador de rebaños (II)*:

“Mi mirada es nítida como un girasol.
Tengo la costumbre de andar por los caminos
mirando a derecha e izquierda
y de vez en cuando volviéndome hacia atrás.
Y lo que veo a cada momento
es aquello que nunca antes había visto;
y soy muy consciente de ello.
Sé sentir siempre el asombro de un niño
que, al nacer, se diera cuenta
de haber nacido realmente.
Me siento nacido en cada momento
a la eterna novedad del mundo.

Creo en el mundo como en una margarita,
porque lo veo. Pero no pienso en él:
pensar es no comprender.
El mundo no se hizo para que pensemos en él
(pensar es estar enfermo de los ojos),
sino para mirarlo y estar de acuerdo.

Yo no tengo filosofía: tengo sentidos.
Si hablo de la Naturaleza no es porque no sepa lo que es,
sino porque la amo, y la amo por eso,
porque quien ama nunca sabe lo que ama
ni sabe por qué ama, ni qué es amar.

Amar es la eterna inocencia,
y la única inocencia es no pensar”¹.

Cuando se ve más allá de la mente

Desde siempre, los sabios han experimentado que era posible otro modo de ver y de conocer. Han hablado así de la “visión mística”, del “tercer ojo” u “ojo de la contemplación” y han querido mostrar el camino de acceso a lo inequívocamente real, a través del silenciamiento de la mente.

Los místicos cristianos, por ejemplo –desde las beguinas y el anónimo inglés del siglo XIV hasta Juan de la Cruz y Miguel de Molinos–, recomendaban la sabiduría del “no-saber”, que para ellos significaba acallar los pensamientos. Y es que, como ha escrito acertadamente Gangaji, *“no-saber es tener la mente abierta para percibir lo que no puede ser percibido por el pensamiento”*².

Se requiere silenciar la mente –tiene toda la razón Vicente Simón cuando escribe que se necesita *“calmar la mente, para ver con claridad”*³; y Consuelo Martín cuando indica que *“si no hay silencio del pensamiento no sabremos lo que es la verdad”*⁴–, porque el modelo mental es esencialmente separador, hasta el punto de hacernos creer que la realidad no es sino una suma de objetos separados.

No solo eso, sino que con facilidad se convierte en fuente de sufrimiento, ya que, mientras estamos en la mente, *no vemos la realidad, sino nuestros pensamientos acerca de ella*. Y, al tomar como cierto lo que nos dicen, acabamos presos de la confusión.

Recientemente –desde hace apenas un siglo– es la misma ciencia la que, al disponer de medios capaces para estudiar el mundo subatómico, nos ha sorprendido con unas afirmaciones que parecen contravenir la misma lógica mental.

En efecto, en el mundo cuántico, las leyes elaboradas por la mente –desde el principio de no contradicción hasta el de causalidad– saltan por los aires. De pronto, los propios físicos constatan que no existen objetos delimitados y consistentes, sino probabilidades de existir, y que tampoco hay objetos aislados, sino que todo constituye una única red de interrelaciones.

El mundo que vemos con nuestros sentidos –añadirán también los neurocientíficos– es una creación de nuestra mente. Fuera de nuestro cerebro no existen colores, olores, sonidos ni formas. Por más que a nuestra mente le cueste aceptarlo, *sin observador no existiría nada de lo observado*.

Por otra parte, la percepción que –según sus propios testimonios– tienen las personas que han vivido una experiencia cercana a la muerte (ECM) va en la misma dirección. Todo es uno, afirman. Una vez silenciado el pensamiento, trascendida la mente, desaparecen las formas y permanece la identidad, en la consciencia estable.

Es significativo que, desde ámbitos tan dispares, se acceda a conclusión tan convergente; conclusión que podría formularse de esta manera: hay otro modo de conocer que no se ciñe a lo que la mente puede percibir.

Sabiduría: quitar pensamiento, poner consciencia

Ese otro modo de percibir es el camino de la sabiduría. Se trata de un *saber que nace del sabor* –de haberlo saboreado– y que se manifiesta, no a través de conceptos, sino de un modo directo, intuitivo, no mediado por la mente.

Es un modo de conocer que requiere acallar la mente, silenciar los pensamientos. Dejamos de vivir en la mente y nos convertimos en *observadores* de la misma, a la que seguiremos utilizando como herramienta valiosa, pero sin identificarnos con sus movimientos. Hemos encontrado nuestro “hogar”, la consciencia o atención desnuda.

Es un camino en el que, progresivamente, se quita pensamiento y se pone consciencia. Decía más arriba que la atención y los pensamientos disputan una carrera singular, en la que uno de los dos tiene que morir.

La sabiduría consiste precisamente en quitar la identificación con los pensamientos – que *tenemos*– y poner consciencia, o mejor, reconocernos en la consciencia que *somos*, y vivirlo todo anclados en ella.

No es un proceso que resulte fácil, debido a nuestra identificación previa con los pensamientos. Todo, a lo largo de la educación recibida, ha estado centrado en la mente, potenciando nuestra identificación con ella. En este sentido, tiene razón Claudio Naranjo cuando afirma que “*la educación que tenemos roba consciencia*”. Porque, a mayor identificación con la mente, más desconexión de la consciencia: el resultado no puede ser más pobre.

La sabiduría coloca a la mente en su lugar, una vez que hemos experimentado que la consciencia es nuestra identidad y nuestra “casa”.

Las creencias son interpretaciones, perspectivas, puntos de vista... Solo cuando salgo de ellas puedo conectar con lo que, *en este momento*, es. Y ahí conecto con lo único real, lo que es, previo a cualquier interpretación mental. Al situarme, no en lo que “sé” (creo), sino en lo que es, me descubro uno con ello: soy pura Presencia y Libertad. Lo único que me corresponde ahí es, sencillamente, vivir. Han caído las creencias, se

disuelve el yo personal –la “persona” es solo una forma anecdótica que la Vida ha tomado–, y me descubro Vida o Plenitud, pura consciencia de ser.

¿Qué queda cuando “sueñas” (dejas caer) todo? Percíbelo; no quieras pensarlo ni entenderlo: lo convertirías en otro objeto mental. Simplemente, constátalo. Y saboréalo. Eso que queda es lo que eres. Permanece en esa pura consciencia de ser, solo ser, la dicha de ser.

El “secreto” de la vida: Vivir en la consciencia de ser

Nuestra “casa” no es la mente, sino la consciencia. Y no llegamos a ella a través del pensamiento, sino gracias a la atención.

La atención plena –*mindfulness*– es condición de libertad interior, de ecuanimidad y de felicidad. Es una atención sin juicio a todo lo que sucede en nosotros y a nuestro alrededor: a la respiración, al cuerpo, al caminar, a lo que hacemos, a nuestros pensamientos, a nuestros sentimientos, a nuestro estado de ánimo...

Y la consciencia –la atención–, como puede experimentar cualquiera que conecta con ella, es amor: amplio, cálido y operativo. Es justo lo opuesto a vivir centrado en el ego; desde ella, se ve todo de un modo radicalmente nuevo. Eso es lo que somos.

Ahora bien, el reconocimiento de esa identidad no es el resultado de un razonamiento, sino que se produce, más bien, en la medida en que silenciamos el pensamiento: *una vez acallada la mente, lo que queda es lo que somos.*

Nuestros pensamientos y sentimientos cambian, van y vienen, son impermanentes. La consciencia es lo único que permanece, como sustrato que contiene dentro de sí todo lo que surge; como pantalla en la que se refleja todo lo que sucede, pero que no se ve afectada por nada de ello.

Si queremos volver a casa o permanecer en ella, necesitamos hacernos diestros en pasar del pensar al atender.

Mientras permanecemos identificados con la mente, nos hallamos a merced de sus vaivenes, buscando desesperadamente la seguridad a través del control: la mente es una gran controladora..., por más que en realidad no controle nada. Persigue a toda costa la seguridad –de ahí su afán de control–, aunque la ironía es que no puede alcanzar ninguna, excepto la que se refiere a la finitud de la propia persona.

Al venir a la atención desnuda de pensamientos nos descubrimos en casa. En realidad, la atención no es sino la misma consciencia, puesta en acto. Se trata de un estado de

consciencia, que trasciende el mental, y que se percibe como Silencio, Quietud o Presencia: todos ellos nombres de nuestra identidad, que es una con el núcleo de lo real, en una admirable no-dualidad.

La consciencia solo es una y todo lo que hay es consciencia. No existe otra cosa que pudiera ser nuestra identidad. Todo lo demás son “formas” que la consciencia adopta, en las que se expresa y manifiesta.

Vivir sabiamente –el único modo de vivir– consiste en permanecer en la consciencia y descansar en ella, sin permitir que la mente nos arrastre en sus vaivenes superficiales o nos distraiga con sus cantos de sirena.

Vivir sabiamente es descansar en la consciencia de lo que es. Es sencillo porque somos ella –en realidad, nunca podemos estar en otro sitio–, pero nos resulta difícil debido a la poderosa inercia derivada del hecho de nuestra identificación con la mente y el yo.

Atención equivale a Silencio, entendido este como un estado de consciencia, que da lugar al “conocimiento silencioso”.

El silencio es una música inteligente, callada sí, pero no muda. Porque en el silencio surge la inteligencia creadora, esa fuerza trascendente e inmanente que trasciende la existencia humana.

Al adentrarnos en el silencio se va deshaciendo la visión relativa, el conocer como relación entre representaciones pensadas. Y es entonces cuando se descubre aquello que para el pensamiento racional es imposible: la presencia de lo Uno, la unidad de consciencia. Y eso es una revolución total en nuestra vida, abierta a la plenitud de ser.

Desde el silencio sabremos que *todo lo que percibimos en el estado de la consciencia dual no son sino maneras relativas de ver la única realidad absoluta.*

El silencio nos hace ver también que *lo decisivo no son las experiencias que ocurren, sino la consciencia que otorga vida y sentido a lo que ocurre.*

La mente une su suerte a aquello que sucede. Sin embargo, lo que cuenta es la *consciencia* de lo que sucede. Lo que sucede va y viene; la consciencia de lo que sucede, permanece.

Ese es el tesoro real de cada momento: la *consciencia* del momento, y no el *contenido* concreto de lo que sucede. Precisamente porque es nuestra identidad, esa consciencia es fuente de alegría, paz, confianza, amor y plenitud. Podría parecer que la felicidad proviene de lo acontecido –así deduciría la mente–, pero en realidad proviene de poner consciencia en eso que acontece.

No somos el contenido de nuestra experiencia; somos la consciencia que otorga vida y alegría a cada experiencia. ¡No hay que preocuparse por lo que suceda! Nada de lo que suceda puede cambiar lo que somos. Lo que somos está escondido a simple vista, pero siempre justo frente a ti, así como en la más profundo de ti mismo, cualquiera que sea la experiencia que suceda.

En cualquier momento podemos situarnos en lo que ocurre –situaciones, circunstancias, encuentros, sentimientos, reacciones...–, con lo cual nos quedamos en la superficie y nos hacemos esclavos de todos los vaivenes o, por el contrario, podemos *permanecer en la consciencia de cualquier cosa que ocurra*, siempre estable y ecuánime.

El reconocerse en la consciencia, más allá de las historias de la mente –por convincentes que puedan resultar– es algo que se halla al alcance de todos. No es, decía, resultado de un razonamiento, sino una experiencia directa y no mediada.

Lo que ocurre, en este proceso, si queremos decirlo de un modo técnico, es que se ha producido un paso de un modelo de conocer a otro: del modelo mental al modelo no-dual. El primero se basa en el pensar; el segundo, en el atender.

Por su propia característica, el modelo mental separa, artificial y erróneamente, la realidad; el modelo no-dual reconoce la unidad en las diferencias.

Esto significa que solo podremos ver y vivir la unidad que somos desde el modelo no-dual. Es decir, si nos adiestramos en permanecer en la atención, y no en el pensamiento.

Lo cual no significa descalificar el pensamiento; sencillamente, lo colocamos en su justo lugar. Siendo cierto que la identificación con el pensamiento hace imposible la atención, no lo es menos que la persona integrada es aquella que se *vive* habitualmente en la atención, y desde ahí *utiliza* el pensamiento como una herramienta preciosa de la que se sirve.

Las diferencias fundamentales entre un modelo y otro quedan reflejadas en el siguiente esquema⁵:

MODELO MENTAL	MODELO NO-DUAL
<ul style="list-style-type: none"> • Adecuado para trabajar en el mundo de los objetos (físicos o mentales). • Funciona a través del pensamiento. • Trabajo de análisis conceptual. • Separación tajante entre “sujeto” y “objeto”, “conocedor” y “conocido”. • Lo conocido queda “separado” de quien conoce. • Delimitar, objetivar, argumentar, dar vueltas sobre los objetos: reflexionar. • Nos aleja de quienes somos. • Conocimiento pragmático. • <i>Conocimiento por análisis y reflexión.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuado para acceder a lo Real no objetivable. • Funciona a través de la atención. • Requiere silenciar el pensamiento. • Sujeto y objeto son no-dos: la consciencia se conoce a sí misma. • Lo conocido es el conocedor: equivalencia entre “ser” y “conocer”. • Conectar directamente con la <i>innegable</i> sensación de ser: “Yo Soy”. • Nos reconoce y ancla en lo que es. • Conocimiento transformador. • <i>Conocimiento por identidad.</i>

El silencio, así entendido, no es un medio para lograr alguna otra cosa –como se da por supuesto desde el modelo mental–, sino un *estado de consciencia*. Apenas se acallan los pensamientos (que *tenemos*), aparece la *atención desnuda* o *consciencia* (que *somos*). Hemos cambiado de estado de consciencia (del mental al no-dual), se ha modificado radicalmente la percepción de nuestra identidad y, con ello, todo se percibe de un modo nuevo. Así como al despertar del sueño, vemos la realidad de una manera diferente a como la percibíamos mientras estábamos soñando –hemos pasado del estado de sueño al estado de vigilia–, también ahora, al acallar la mente, se produce el paso a un nuevo estado, en el que se descubre que lo real no es como nuestra mente lo pensaba.

A partir de aquí, queda el entrenarnos en pasar, una y otra vez, del pensar al atender, para no terminar enredados en la circunstancia que ocurre, sino *anclados en la consciencia de lo que ocurre*. Esa consciencia es nuestra casa, nuestra identidad; es, también, la casa compartida donde nos encontramos con todos y con todo, posibilitando vivir la unidad que somos. Pero esa “perla del color de la noche” no la encontrará la Ciencia, ni el Análisis, ni la Lógica, sino únicamente la Nada, el “conocimiento silencioso” o sabiduría, cuya puerta la abre el no-pensamiento, la atención.

[1.](#) Los subrayados son míos.

[2.](#) GANGAJI, *El diamante en tu bolsillo*, Gaia, Madrid 2006, p. 29.

[3.](#) V. SIMÓN, *Aprender a practicar mindfulness*, Sello Editorial, Barcelona 2011, p. 28.

[4.](#) C. MARTÍN, *La revolución del silencio. El pasaje a la no-dualidad*, Gaia, Madrid 2002, p. 49.

5. E. MARTÍNEZ LOZANO, *Otro modo de ver, otro modo de vivir. Invitación a la no-dualidad*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2014, p. 40.

5

Soltar para ser. La entrega que transforma y conduce a la plenitud

Terminaba el capítulo anterior aludiendo a la *sabiduría de la entrega*, concretada en el aceptar y el soltar. En realidad, todo nuestro recorrido vital es una invitación a un constante “soltar” todo aquello a lo que hemos podido estar aferrados o con lo que hemos buscado protegernos, para que pueda emerger lo que realmente somos. Es esa misma “entrega” a “lo que es” –a la Vida– la que nos saca del caparazón narcisista y nos muestra que somos Vida y Plenitud. Por eso cualquiera puede experimentar que cada pasito de entrega produce un efecto transformador.

Una constatación inicial

Tanto aquello a lo que nos aferramos, como aquello que resistimos –decía antes–, nos esclaviza. Pueden ser objetos materiales, apegos afectivos, o pueden ser pensamientos, ideas o sentimientos. Al aferrarnos, nos reducimos a ello; al resistir, generamos sufrimiento.

La trampa, en ambos casos, radica en el hecho de que desconectamos de nuestra verdadera identidad, reforzamos el engaño que nos hace creer que somos el yo separado y, desde él, nos alienamos de la vida. Al aferrar, creemos poseer alguna parcela de la misma; al resistir, nos enfrentamos a ella. En los dos casos, somos víctimas de la ignorancia y nos vemos abocados a un callejón sin salida.

No solo perdemos libertad –somos atados por todo aquello que no hemos soltado–, sino que nos confundimos acerca de nuestra verdadera identidad. Nos olvidamos de que somos el sujeto que todo lo percibe y nos tomamos por un objeto más –el yo– de los que aparecen en el campo de la consciencia. Olvidamos que somos el conductor y nos reducimos a la creencia de que somos el coche que lo lleva.

La realidad, sin embargo, es que soy el sujeto que ve, el sujeto que vive; no soy el objeto percibido. Soy el que no se mueve, un centro de consciencia inmóvil... y anterior a todo contenido.

Soy la consciencia; todo lo que puedo observar, son solo objetos que desfilan en ella. La trampa habitual radica en la tendencia a identificarme con cada cosa que desfila. Y así me confundo con los objetos.

Esa es la dinámica propia del ego, dinámica que se halla en la base de su modo de funcionamiento, el cual queda formulado en la conocida como “ley del apego y la aversión”. A partir de ahí, se aferra a aquello que desea y rechaza lo que le incomoda.

Comprender el mecanismo de la apropiación

¿Cuáles son los *factores que explican el nacimiento y la naturaleza del ego*? Aunque pareciera lo contrario, es sencillo comprenderlos. Son tres, y se refuerzan mutuamente: la naturaleza de la mente, la creencia en el yo como entidad consistente y separada que necesita autoafirmarse, y la necesidad psicológica de seguridad:

- La mente es separadora, objetivadora y apropiadora, debido a su propia naturaleza. En cierto modo, podría decirse que, con la autoconsciencia, nace también la tendencia a apropiarse todo aquello de lo que es consciente.
- Con la mente, nace el “mío”: la emergencia de aquella supone el nacimiento del “yo”. Por lo que empieza a nombrar como “mío” todo aquello que previamente ha separado y objetivado: la consciencia, la libertad, la vida...
- Con la mente, nace la idea del yo que, en el momento mismo en que surge, necesita autoafirmarse. Y lo hace a través de dos mecanismos: la identificación con los objetos de todo tipo y la apropiación de aquello que le otorga una sensación de existencia. Esa idea se convierte en una creencia, que aparece sostenida incluso por el llamado “sentido común”, como una evidencia protegida frente a cualquier cuestionamiento.
- Ocurre además que el individuo humano se percibe radicalmente necesitado y vulnerable. Esa percepción lo instala fácilmente en la inseguridad afectiva y en el miedo. Seguramente, no existe ser humano que no pueda hacer suya la observación del filósofo Thomas Hobbes, “*el día en que yo nací, mi madre parió gemelos: yo y mi miedo*”. ¿Qué hará el individuo, que se ha identificado con su yo y que se siente inseguro? Buscar seguridad a toda costa, por medio de la apropiación.

En cierto modo, estos factores se hallan en el *mito bíblico del paraíso original*. Ese mito expresa nuestra confusión y nuestro sufrimiento. Una lectura literal del mismo dio lugar a varias creencias que habrían de marcar a fuego –a veces acompañadas de

un profundo sentimiento de culpabilidad– las conciencias de quienes crecimos en la tradición judeocristiana: un paraíso terrenal al comienzo de la historia, un pecado de desobediencia a Dios, un castigo divino que se perpetuaba a través de generaciones y que se concretaba en el trabajo y el dolor así como en la amenaza de un infierno eterno, la necesidad de la muerte cruenta de Jesús en la cruz como medio expiatorio para aplacar al Dios ofendido...

La lectura literal del mito condujo a conclusiones que hoy nos parecen aberrantes. El mito, sin embargo, requiere una lectura simbólica y, al hacerla, captamos y comprendemos toda la sabiduría que contiene, incluso con mayor profundidad que el propio autor del relato.

Con esta nueva clave, nos resulta fácil apreciar que se está hablando del origen del ser humano –eso significan los personajes y los nombres mismos de “Adán” (literalmente: “hecho de tierra”) y “Eva” (literalmente: “vitalidad”, “generadora de vida”). Desde el inicio, el ser humano se percibió a sí mismo separado o desgajado de la vida, no por ninguna acción culpable, sino por la propia naturaleza apropiadora y separadora de la mente.

Es la mente la que ve toda realidad –la vida, la consciencia...– como algo separado, de lo que se apropia. A partir de ese momento, nos hace *olvidar* que *somos* vida y empezamos a *creer* que *tenemos* vida; nos hace *olvidar* que *somos* pura consciencia y empezamos a *creer* que *tenemos* consciencia (a la que, a su vez, reducimos a “razón” o “inteligencia individual”).

Las palabras en cursiva quieren indicar que, en rigor, todo es una cuestión de olvido y de creencias, que nos llevan a desconectar de lo que realmente somos para identificarnos con aquello que la mente nos hace creer que tenemos.

No es extraño que las consecuencias de tal percepción mental –miedo, soledad, ansiedad...– se leyeran como consecuencia de una culpa, que nos habría hecho perder el “paraíso”. Ciertamente el ser humano abandonó el “paraíso animal” –donde todavía no existía consciencia de separación–, pero eso mismo, a pesar del sufrimiento generado por la errónea creencia mental, supuso un impresionante salto adelante en el proceso evolutivo de la consciencia.

En esta lectura queda igualmente claro el hecho de que el ego no es sino una creación de la mente separadora y apropiadora. Lo cual explica que la naturaleza del ego no pueda ser otra que la apropiación. En rigor, no es que el ego busque apropiarse; es que *el ego es la apropiación misma* (de hecho, donde cesa la apropiación, se disuelve todo rastro del supuesto ego). Con otras palabras: mientras haya ego habrá apropiación, y mientras haya apropiación habrá ego.

El ego no es otra cosa que la apropiación por la que el ser humano se percibe separado del resto de la realidad, a la que busca utilizar para sostenerse. De ahí que sea radicalmente imposible pedirle al ego que suelte.

La sabiduría pasa por “soltar”

Y, sin embargo, la sabiduría pasa por *soltar*. Todo aquello que no suelto se convierte en obstáculo para que pueda emerger el nuevo estado de consciencia. Porque, mientras no suelto, estoy en la mente, es decir, en la identificación con lo que no soy.

Se requiere aprender a soltar también la ansiedad, fuente de la adicción y trampa que nos impide “estar”, descansar en lo que es. Y soltar incluso nuestro propio intento de “soltar”. Porque no es extraño encontrarse aquí con una extraña paradoja: mientras se proclama que la sabiduría consiste en soltar, se vive la práctica de la meditación con el deseo de obtener alguna experiencia especial, que supuestamente nos liberaría definitivamente.

Se cae así en la *adicción del buscador*. De un modo quizás inconsciente, lo que nos mueve en esas ocasiones es la evitación –por la que buscamos escapar de lo que no se desea– y la búsqueda de experiencias “especiales” –en las que soñamos atrapar lo que deseamos–.

En ambos casos, se trata de una huida hacia adelante, un escape del presente, en definitiva, una adicción al futuro. No se desea la iluminación, sino huir de las incomodidades.

Tiene lugar entonces una perversión de la espiritualidad que, en rigor y en su sentido más genuino, significa desapropiación del yo: porque no tiene nada que ver con *lograr* algo sino con aprender a *soltar* todo. Al producirse la apropiación por parte del ego, se cae irremediabilmente en una *pseudo-espiritualidad escapista* con la que, consciente o inconscientemente, se busca construir un refugio narcisista en el que resguardarse, tanto de las dificultades o incomodidades que presenta la vida cotidiana, como de los aspectos de nuestra sombra que no somos capaces de afrontar con lucidez y humildad. Se trata de un mecanismo distorsionador de efectos sumamente nocivos, que el psicólogo John Welwood bautizó acertadamente como «*bypass espiritual*».

Nos hallamos ante una gran sutileza: los sabios nos recuerdan que no hay que meditar para “lograr” algo, sino para aprender a “soltar” todo. Lo cual significa que

necesitamos también aprender a soltar incluso el intento mismo de soltar. De lo contrario, tras años de ímprobos esfuerzos, podremos encontrarnos literalmente atrapados por la autocomplacencia de quien presume de haber soltado todo. Es decir, habremos alimentado y engordado a un ego que ha hecho del “soltar” su nueva identidad.

Jeff Foster lo ha expresado con agudeza: *“Deja de intentar sanarte, arreglarte o incluso despertarte a ti mismo. Suelta tu intento de «soltar»... En lugar de eso, muestra tu respeto hacia el modo en que apareces en este momento. Sé aquí. Honra la escena presente de esta película. Tu dolor, tu tristeza, tus dudas, tus profundos anhelos, tus pensamientos imbuidos de miedo; no son un error, y no están pidiendo ser sanados. Están pidiendo ser aceptados. Aquí, ahora, suavemente, en los amorosos brazos de tu presencia consciente...”*

La vida no busca que “estemos bien”, sino que descubramos nuestra verdad: que no somos nada de aquello que podemos *tener*; somos únicamente *Aquello* que nunca podríamos soltar, y no porque estuviéramos “identificados” con –apegados a– ello, sino porque es lo que nos constituye, en nuestra verdad última.

Como han enseñado siempre los sabios, necesitamos aprender que no se medita para obtener algo; la meditación se practica para quitarse cosas de encima. Ajahn Chah lo expresaba con estas palabras: *“Medita con desprendimiento, no con deseo. Procura que tu práctica te ayude a dejar ir, no a incrementar tus apegos”*. Y añadía: *“Quedarse atrapado en la serenidad que produce la meditación, es peor que atascarse en el pantano de la inquietud. Porque de la cárcel de la confusión todos queremos escapar; en cambio, la calma de la tranquilidad interior puede producir un terrible apego”*.

La trampa radica, una vez más, en la identificación con el yo. Nuestra verdadera naturaleza es la plenitud infinita y eterna; nosotros nos experimentamos como individuos limitados y temporales. La realidad última es gozo luminoso; nosotros nos experimentamos llenos de sombras y de sufrimiento.

La reacción del ego es automática: *“¿Qué tengo que hacer para lograr la*

liberación?”. Sin embargo, esta pretensión del ego es absolutamente autocontradictoria, porque admite de entrada la realidad de ese ego. Cualquier cosa llevada a cabo por esa ficticia entidad separada alimentará su propia fantasía, fortalecerá el apego –justo lo opuesto al soltar– y nos alejará de comprender quiénes somos. Ninguna actividad que implique un movimiento centrado en el yo separado es capaz de desvelar la realidad última no-dual.

El ego no puede librarse de sí mismo: cuando pretende ser nada, ya es algo; cuando se esfuerza por estar ausente, aumenta su presencia... Sea lo que sea, todo lo que haga lo fortalece.

Y además crea dualidad: yo/algo, lo que es/lo que debería ser. Tenía razón aquel maestro zen: *“Si tenéis el menor deseo de ser mejores de lo que ahora sois, si os afanáis, aunque solo sea mínimamente, en la búsqueda de algo, ya estáis yendo contra el no nacido”*.

La realidad es que no hay distancia entre el “Sí mismo” –la Consciencia que es y somos– y la situación presente. Por eso, cualquier movimiento de búsqueda nos separa. No hay camino (hasta mi identidad), porque no hay distancia. Solo hay Vida que “juega” a encontrarse a sí misma en todos y en todo.

Vivir es aprender a soltar: el lugar de las crisis y del trabajo psicológico

Gracias al “soltar”, *somos transformados*. Pero no por algún tipo de voluntarismo, ni siquiera por una “exigencia” ética que nos reclamara –desde fuera– negarnos a nosotros mismos, sino por la *comprensión* adecuada acerca de nuestra naturaleza original.

En la medida en que soltamos, crecemos en libertad interior, paz, ecuanimidad, desapropiación... y, en último término, en comprensión de quienes somos. Se trata, por tanto, de un camino radical y genuinamente transformador.

Pero, dado que el ego es apropiación, el “soltar” no será fácil. No es de extrañar, por tanto, que se encuentren múltiples resistencias –quizás justificadas con argumentos que parecerán loables– e incluso autoengaños. Por un lado, sentimos que queremos soltar pero, por otro, nos aferramos desesperadamente o experimentamos un malestar emocional cuando sentimos que nos han “arrebatado” algo nuestro.

Ahí es donde *nos sale al paso la Vida, disfrazada de diferentes crisis*. En ellas nos veremos confrontados con nuestros apegos, y nos descubriremos emplazados a realizar el aprendizaje de soltar.

Es fácil decir que buscamos la verdad, incluida la verdad sobre nosotros mismos. Pero cuando descubrimos que la verdad nos despoja de nuestras ideas más arraigadas, creencias, esperanzas, sueños, ilusiones..., fácilmente la escamoteamos, para volver a nuestras cómodas rutinas.

Antes o después, las crisis nos zarandearán en los tres campos más queridos del ego: la salud, el dinero y el amor. Y, gracias a ellas, iremos aprendiendo cómo vivir esas tres realidades valiosas desde la sabiduría de la desapropiación.

Serán también las crisis las que nos lleven a ir reconociendo y aceptando nuestra sombra, condición imprescindible para soltar la identificación con nuestra imagen (ego). No hay transformación ni crecimiento sin la integración de la misma. Más aún,

la sombra no reconocida ni aceptada saboteará el camino espiritual: la fuerza de ese material psíquico reprimido condicionará ineludiblemente nuestra percepción y nuestro comportamiento.

Solo la aceptación de la sombra nos unifica y nos humaniza. Mientras la ignoramos, nos hallamos en la mentira acerca de nosotros mismos, interiormente divididos y sufriendo a causa de relaciones difíciles porque, de un modo inconsciente, proyectamos en los otros todo aquello que en nosotros no vemos ni aceptamos.

Las consecuencias resultan sumamente dolorosas, porque estamos alejados de nosotros mismos –al permanecer ciegos a parte de nuestra verdad– y alejados de los otros a quienes vemos de una manera deformada, debido al filtro que supone nuestra propia proyección.

Dado que la sombra se generó como consecuencia de dar una imagen de nosotros mismos que queríamos que resultara aceptable para las personas que nos eran significativas, *aceptar la sombra implica soltar la imagen idealizada de nosotros mismos*. Y, con ella, todas aquellas defensas con las que habíamos tratado de protegernos desde la necesidad de sentirnos reconocidos y aceptados por los otros.

La sombra suele girar en torno a un triple eje: el tener, el poder y el aparentar (imagen). Y se suele centrar en cinco campos, en cada uno de los cuales impera un ego –eso es la imagen–, bajo una perspectiva particular. Esos grandes campos son los siguientes:

- el poder --- un yo prepotente, que busca someter
- la ira --- un yo que no tolera la frustración
- la imagen --- un yo inflado y vanidoso que busca autoafirmación
- el dinero --- un yo ávido y acumulador que busca seguridad

- la sexualidad --- un yo ávido de placer.

Son los “demonios interiores” –me parece profundamente significativo que, en el relato evangélico, se diga que Jesús fue “tentado por el demonio” en el triple eje del tener-poder-aparentar (Mt 4,1-11; Lc 4,1-13)–, de los que han hablado las tradiciones sapienciales y, particularmente, las monásticas. Con esa expresión, se alude a la sensación que tiene la propia persona de ser manejada por fuerzas que le parecen superiores a ella misma.

La sombra es, en realidad, energía psíquica reprimida (negada, ocultada, olvidada) que, de un modo inconsciente para el propio individuo, pugna por salir a la superficie. Tanto su represión como el dejarse llevar por ella sume al individuo en un sufrimiento que con frecuencia le resulta insoportable.

No habrá manera de encontrar paz ni libertad interior mientras no se conozca y acepte todo aquel material psíquico reprimido, gracias a la comprensión y la asunción de nuestra verdad. Y es entonces, en la medida en que abrazamos nuestra sombra, cuando aparece en nosotros la capacidad de “soltar” aquella imagen idealizada con la que pretendíamos identificarnos.

Experimentamos entonces una profunda sensación de descanso y libertad, frutos sabrosos del trabajo psicológico. Pero el camino no concluye ahí.

Soltar, camino que transforma y conduce a la plenitud

El motivo último del descanso y la libertad no es otro que el hecho de habernos encontrado con nuestra verdad. Solo la verdad libera, decía Jesús de Nazaret; solo la verdad constituye nuestro auténtico reposo porque nos lleva al hogar.

Y tal como venimos diciendo, el camino para “volver” a casa –y la llave para abrir la puerta– no es otro que el de soltar todo aquello que no somos. De hecho, el habernos identificado con ello fue el motivo por el que perdimos la conexión con nuestra identidad.

Y es el único camino porque, como bien sabía Juan de la Cruz, “*para venir a serlo todo, no quieras ser algo en nada*”. No somos nada que podamos aferrar, sino solo Aquello que nunca podremos soltar. Y *Eso* es solo una cosa: la consciencia de ser, de la que brota nuestra única certeza –que no creencia–, fuente de la seguridad y la confianza: la certeza de ser.

Soltar es entregar, dejar ir. Entregar conscientemente todo aquello que ocupa mi campo de consciencia, particularmente lo que más me preocupa o entretiene, equivale a “liberarme” de ello, *sin negarlo ni evitarlo*, pero trascendiéndolo, es decir, situándome allí donde soy uno con todo, allí donde todo es. Entrego todo lo que siento y vivo a “Lo que es” (lo que soy). Y entonces se produce el milagro: por un lado, cuando entrego todo, nada me ata; por otro, al entregarlo, se “disuelve” mi ego –que no era sino la misma apropiación que me hacía identificarme con aquello– y me reconozco en mi verdadera identidad como un *inmenso vacío lleno de atención*, Presencia que lo ocupa todo y de la que todo está emergiendo en cada instante. Eso es lo único que queda: atención consciente, espaciosidad que todo lo abraza, consciencia...

Seguiremos teniendo una “personalidad”, pero habremos *soltado* nuestra identificación con ella. No por voluntarismo, sino por la comprensión de que se trataba solo de una forma –el personaje– en el que se expresaba la vida que somos.

Seguiremos cuidándola y atendiéndola –lo contrario sería caer en un escapismo errado

o una espiritualidad escapista–, pero sin perder la conexión con nuestra verdadera identidad.

Desearía concluir compartiendo una constatación que me parece paradójica: *cuando sueltas, empiezas a ver y a sentirte transformado; y cuando ves, crece la capacidad de soltar; que es la que te transforma*. Porque aquí se suelta ya desde la comprensión de lo que somos. Es, por tanto, un soltar el ego –que creíamos ser– y una apertura a la Plenitud o la Vida que, en realidad, somos.

Necesitaremos soltar todo aquello que nos mantiene, en la práctica, identificados con el ego. *¿Por dónde empezar?* Con seguridad, descubriremos las prioridades a través de *síntomas de malestar*, que nos están indicando dónde nos hallamos contraídos, a qué nos estamos aferrando con más fuerza, qué es aquello que nos impide dejarnos fluir en cada momento.

Genéricamente, quizás habrá que empezar por reconocer el narcisismo en el que estamos instalados y aceptar que es así, aunque ello inquiete a la imagen idealizada que tenemos de nosotros mismos.

El narcisismo es una coraza con la que creímos protegernos del sufrimiento. Y es ese mismo motivo el que hace que la sigamos manteniendo. Por esa razón, encontramos en él miedos, resistencias y pautas mentales de comportamiento.

Todo eso habrá que aceptar para empezar a soltarlo, en un movimiento que consiste en alinearse cada vez más con la vida hasta reconocerla –y vivirla– como nuestra verdadera identidad.

Soltar significa e implica amar lo que es. El poeta Rainer M^a Rilke lo expresaba con estas palabras, en sus *Cartas a un joven poeta*: “... *¿Por qué quiere excluir de su vida toda inquietud, dolor o melancolía? ¿Ignora que tales estados trabajan en usted? ¿Por qué quiere acosarse a sí mismo con preguntas sobre su origen y su fin? Usted sabe que se halla en una encrucijada y que no deseaba otra cosa que no fuese transformarse... Debe ser paciente como un enfermo y confiado como un convaleciente... Deje simplemente que las cosas sucedan [...]. Deje que la vida vaya sucediendo y traiga lo que tenga que traer. Créame, la vida siempre, siempre tiene*

razón”.

Eso genera una actitud que, en el prólogo de una de las ediciones de su obra, resume de este modo Antoni Pascual: *“Celebrar, alabar, cantar, ¡he aquí la llave! Aquí reside el poder no deprimente y ciertamente antidepresivo, que solo puede venir de la profundidad [...] Sí, he aquí la llave que abre las puertas de la profundidad y lo cotidiano se transfigura. La profundidad, demasiado a menudo inconsciente, es atraída por la positividad, por la alabanza, por la celebración, por la acción de gracias, por la belleza. Y se cierra ante la queja solitaria, ante el ser quejumbroso que se siente, por decisión propia, como víctima de las circunstancias, del destino”*.

Y ahí es donde se produce la transformación. Dejas de ver la vida desde tu yo, para vivir en una constante celebración de ella misma.

Deja de contar tu imagen, tus necesidades, tus intereses..., para simplemente entregarte a “lo que es” en cada momento. Se acaba la resistencia, fluye la Vida.

La Vida no puede equivocarse nunca, porque la vida es todo, y todo es vida. En contra de lo que pensara nuestra mente, la vida no es una entidad separada que gobernara nuestras existencias desde un supuesto lugar “exterior” a ellas. Todo es vida que se despliega incesantemente.

En este proceso, resulta particularmente útil estar atento a lo que experimentamos como frustración y enfado. Ambos indicadores nos muestran los nudos más importantes que necesitamos soltar, y que con frecuencia precisan de un trabajo (psicológico) específico para ser soltados. Se trata de acoger amorosamente cada frustración, particularmente aquellas que nos resultan más intensas o que nos despiertan mayor malestar o rechazo. Sin “discutir” con nada de ello –la mente siempre vence en su propio terreno–, sino rindiendo la cabeza a lo que es. Al ejercitarnos así, como si de una “gimnasia interior” se tratara, descubriremos que nuestra existencia se hace más “viva”.

Es también necesaria la lucidez que nos permita evitar la trampa de creer que estamos “más allá” del yo, ya que tal creencia puede constituir otro elemento de la propia imagen idealizada, que nos impide ver nuestra realidad tal cual es.

Y justo entonces, *cuando soltamos también nuestra imagen de soltar*, se nos regalará percibir que lo único de lo que nos hemos desprendido ha sido de un “traje” –el yo– que no era sino un disfraz creado por nuestra propia mente. Al caer el disfraz, nos encontramos con nuestra verdadera identidad: la Vida que compartimos con todos los seres.

Si el proceso se ha vivido con lucidez y verdad –con honestidad–, no habrá aquí tampoco ningún yo que presuma de haberse desidentificado, sino solo Vida que fluye.

Y esta habrá sido la transformación definitiva. Habremos llegado a ver con claridad lo que siempre habíamos sido. Ha caído la identificación con el ego, nos descubrimos en Casa.

6

La dicha de ser uno más

Cualquier ser humano puede advertir que la excesiva preocupación por uno mismo es causa de sufrimiento. Por el contrario, cuando somos felices, no hay allí “nadie” que se apropie la felicidad; más aún, la felicidad requiere que la identificación con el yo se haya diluido, porque dicha y ego no caben juntos.

Esta simple constatación parece contener una profunda sabiduría: *la identificación con el yo es sinónimo de sufrimiento*. Y de ello se desprende un primer aprendizaje que bien podría formularse con estas palabras: nuestro único “pecado” es el de creer y querer ser “alguien”. Y resultaría completamente cierto el dicho atribuido a Platón: *“Las palabras «yo» y «mío» constituyen la ignorancia”*.

Esta constatación inicial abre un abanico de cuestiones que interpelan: ¿por qué la preocupación por uno mismo, en lugar de hacer bien, produce sufrimiento?; ¿por qué, a pesar de experimentarlo así, seguimos aferrándonos al yo y, en concreto, a la necesidad de ser “especiales”?; ¿por qué nos resistimos a encontrar la dicha que se halla en ser “uno más”?; ¿cómo hallar, en fin, el modo de salir de este laberinto?...

“Nadie” es dichoso

La primera de esas cuestiones conduce a una afirmación contundente: *el deseo de ser “alguien” ahuyenta irremediablemente la dicha*. Porque tal deseo implica una identificación con el yo (o ego).

Ahora bien, el ego no puede alcanzar la felicidad de un modo continuado, porque –en el mundo de las formas– todo es pasajero. Como ha descrito estupendamente la sabiduría budista, todo cuanto hay en el yo es impermanente (*anicca*); lo que es impermanente, es insatisfactorio (*dukkha*); y lo que es inestable e insatisfactorio no podemos considerarlo como nuestra identidad (*anatta*: no-yo).

Todo eso explica que cuando el yo quiere atrapar la felicidad, la convierte en un objeto y, dado que no puede poseerla, la proyecta, imagina y busca en el futuro.

Por esa misma dinámica, el yo se ve embarcado en un camino de ansiedad que, naciendo de su insatisfacción, se manifestará como prisa e hiperactividad mental, en el afán de compensar con objetos sustitutorios su vacío de origen.

Se trata de una búsqueda de consistencia, seguridad, fortaleza... que, inevitablemente, acabará en frustración. Ya que todo yo, si tiene suerte, llegará a viejo pero, en todo caso, finalmente, morirá.

A pesar de las frustraciones acumuladas, el yo puede seguir insistiendo. Buscará fabricarse una felicidad “accesible”, es decir, a su medida. La máxima que parece regir esa construcción de felicidad es la siguiente: el menor sufrimiento posible y el mayor bienestar que se pueda alcanzar. De ese modo, *va creando una “zona de confort”* en la que, más o menos resignado, poder sentirse “a gusto”.

Pero todo su intento está condenado al fracaso. Incapaz de vivir en el presente –que lo diluye–, el yo se ve envuelto en un *círculo vicioso que empieza y acaba en la insatisfacción*. Cae así en la “noria hedonista”, mecanismo por el que la búsqueda del placer resulta insatisfactoria. Y es que la búsqueda insaciable de gratificaciones no hace sino aumentar la frustración, porque

–como ya advirtiera Freud– lo que puede satisfacerse está llamado a extinguirse en la satisfacción.

El motivo es simple: *la plenitud del yo es una contradicción en sí misma*; el engaño original consiste en habernos identificado con lo que no somos, con lo que es solo una “parte” o un “objeto” dentro de nosotros mismos: la mente o el yo. Tal identificación nos mantiene encerrados en un laberinto de confusión y de insatisfacción; por tanto, de sufrimiento.

Por todo ello, la conclusión es clara: *es imposible salir de este laberinto de insatisfacción mientras permanezca, en la práctica, nuestra identificación con el yo*. Probablemente, las crisis no tengan otra función que la de ayudarnos a despertar, para descubrir, a la vez, este engaño y el modo de superarlo; superación que tiene que pasar por la aceptación de lo que es y la rendición a lo real. *En esa rendición, el yo quedará trascendido*: habremos descubierto nuestra verdadera identidad.

Formulada en positivo, esta primera conclusión quedaría expresada de este modo: si el yo ahuyenta la dicha, esta aparece y se le regala a quien descubre la sabiduría que se encierra en ser “uno más”.

La compulsión por ser “alguien” o la necesidad de ser “especial”

Para comprender cómo se instaura en nosotros esa compulsión, tenemos que partir de lo que, sin duda, constituye nuestra primera necesidad psicológica.

Al principio fue la necesidad. Y, en concreto, la *necesidad de reconocimiento*. El niño necesita sentirse reconocido, para poder crecer en seguridad afectiva y confianza en la vida y ante los otros.

Sentirse reconocido significa sentir que su presencia agrada y es motivo de alegría para las personas afectivamente significativas para él, empezando por los padres. Podría decirse que el niño se siente reconocido cuando descubre que su existencia es motivo de gozo para esas personas que lo rodean.

Tal respuesta puede llegarle al niño a través de cuatro cauces: el cuerpo, la mirada, la palabra y el tiempo de calidad que se le dedica. Cuando un niño se siente tocado y acariciado, mirado sosegadamente con gusto, se le habla y se le ofrece una presencia o atención de calidad, crecerá sobre una plataforma de confianza y de seguridad, que probablemente le acompañe a lo largo de toda su vida. Por el contrario, cuando haya carecido de aquellas experiencias, es fácil que quede atrapado en una espiral de inseguridad afectiva, que contamine y, en cierto modo, envenene toda su existencia. Por decirlo de otro modo: *la falta de “apego seguro” tendrá en su existencia consecuencias devastadoras*.

Todo ello puede expresarse también de esta forma: todo niño necesita sentirse “único”, es decir, “especial”. Recuerdo, a este propósito, una anécdota que me pareció entrañablemente significativa. Una mujer joven, madre de tres hijos, advirtió que el segundo de ellos se encontraba en un estado de tristeza que se prolongaba. Después de ingeniárselas para provocar el momento en que fuera posible la confidencia, al preguntarle a su hijo el motivo de su malestar, se quedó sorprendida ante su respuesta: *“Tienes un hijo mayor y una hija pequeña; yo no cuento para ti”*. La madre, en una reacción instantánea y lúcida, le respondió: *“Hijo mío, tú eres mi único hijo del medio”*. Al día siguiente, apenas llegó al colegio, al niño le faltó tiempo para buscar a su maestra y decirle lleno de orgullo: *“Señorita, soy el único hijo del medio de mi mamá”*.

Todo niño necesita sentirse único. Y aquí nos encontramos con una paradoja: sin esa sensación, es probable que en el niño se instale una peligrosa sensación de inseguridad afectiva. Pero si, por el contrario, la persona se perpetúa en aquella necesidad, quizás no salga del infantilismo. La paradoja puede expresarse de este modo: *el ser humano necesita sentirse especial –en la infancia–, para trascender y superar esa necesidad*; necesita sentir un apego seguro para poder, más tarde, “desapegarse” del yo.

Pero todo es aún más complejo. Acabamos de ver que la necesidad de ser “especial” hunde sus raíces psicológicas en la naturaleza misma del psiquismo humano, es decir, en la primera necesidad infantil.

Y sobre esa necesidad se asienta la estructura egoica. Con la aparición de la mente, surge algo inédito en la historia de la evolución: la autoconsciencia y, con ella, la capacidad de “apropiarse” de todo aquello que percibe. Es el nacimiento del “yo”.

Ahora bien, el yo es solo una identidad ficticia, un espejismo que nace en el momento mismo en que la mente se apropia de sus propios contenidos y dice “mío”. Sin embargo, el ser humano, seducido por tal espejismo, llega a identificarse con esa creencia hasta el punto de hacer de ella nada menos que su propia identidad. Con el yo, nace la “persona” y su comportamiento característico, que consiste en tomarse todo “personalmente”, aunque la intensidad sea diferente en cada caso.

Dado que el yo es pura ficción, carece de consistencia propia. Por ello, únicamente puede sentir que existe porque se identifica con algo y se apropia de algo. *Identificación y apropiación constituyen los dos mecanismos que lo alimentan*. En ese sentido, bien puede decirse que se trata de un parásito cuya existencia depende de aquello a lo que se aferra.

Su propia inconsistencia es la que le obliga a un empeño constante de autoafirmación. Y ello explica que se defienda de su vacío tratando de sentirse “especial”. Hasta el punto de caer en un engaño peligroso y difícil de sortear: cuanto más “especial” se sienta en algo, menos amenazada percibirá su pretendida existencia. ¿Cómo no habría

de buscar a toda costa sentirse “especial”?

Con todo ello, resulta fácil comprender el mecanismo compulsivo que lleva al ser humano a sentirse alguien “especial”: los motivos se encuentran, tanto en la primera necesidad psicológica del niño, como en el impulso casi instantáneo que lleva a la persona a identificarse con su yo y, por tanto, a tomarse todo de manera “personal”.

Consecuencias de la pretensión de ser “especial”

La necesidad de sentirse “especial” por parte de un adulto tiene, pues, una doble fuente y se manifiesta en un síndrome característico: por un lado, es síntoma de un narcisismo infantil no resuelto adecuadamente; por otro, es expresión de que la persona se ha quedado reducida al “yo”, el cual necesita afirmarse de un modo compulsivo.

Pero todo ello no es inocuo. Al contrario, *aquella pretensión da lugar a una actitud que se convierte en fuente de sufrimiento* para el propio sujeto y para quienes están a su lado.

En la medida en que esa necesidad –aunque sea de un modo inconsciente– domina la vida de un adulto, este se convierte en esclavo de la misma, a la vez que vive bajo la amenaza constante de no lograr satisfacerla.

Simultáneamente, generará mecanismos defensivos frente a los otros, a los que percibirá como rivales o, en cualquier caso, como peligro. En consecuencia, se verá, a la vez, *mendigando la aprobación de los otros y queriendo destacar por encima de ellos*, ya que la desvalorización del otro le sirve para sostener la sensación de seguir siendo más “especial”.

Es evidente que estos mecanismos, por un lado, complican hasta el extremo el mundo de las relaciones y, por otro, sumen al individuo en un estado de insatisfacción permanente y de ansiedad constante.

Podría decirse que, sin haberlo pretendido –y, con frecuencia, sin lograr explicárselo–, el sujeto se ve prendido en una trampa agobiante de la que no le resulta fácil escapar.

Vivir con la necesidad de ser “especial” equivale a convertirse en esclavo de la propia imagen y a mendigar constantemente el reconocimiento ajeno. Pero, dado que todo extremo reclama a su opuesto, al adoptar una postura de “mendigo” o “esclavo”, está abriendo igualmente la puerta para convertirse en “verdugo” de quien pueda frustrar sus expectativas. Todo ello no hace sino incrementar la frustración y agrandar la

sensación de vacío. No es raro que, en esa situación, la persona se viva como un animal enjaulado.

Con razón instaba Sócrates a evitar “el peor de los vicios”: la *hybris*. *Hybris* es el afán por sobrepasar los límites y buscar ser especial, por encima de los otros, alimentando un sentimiento de superioridad y de excepcionalidad, que busca incluso imponer a los demás nuestros valores.

La lógica del ego se basa siempre en la adoración a uno mismo; el ego nos hace creer que hallaremos la felicidad poniéndonos en primer lugar. Pero, en realidad, la “importancia personal” es nuestro peor enemigo.

La búsqueda de ser “especiales” –el cuidado de la “importancia personal”– determinará nuestra forma de relacionarnos con el mundo, con el camino espiritual y con nuestra mente. Dicho con otras palabras, *todos nuestros logros pertenecerán al ego si nuestra práctica se asienta en el deseo de llegar a ser especiales.*

¿Cómo salir de la trampa?

Generalmente, solo cuando el malestar o sufrimiento se hace insostenible, el individuo empieza a buscar una salida. ¿Cómo desatar el nudo de esta necesidad, con frecuencia compulsiva y casi siempre muy arraigada, debido a toda la historia anterior? ¿Cómo desembarazarnos de aquella “falsa identidad” que, sin embargo, habíamos asumido como propia?

En busca de respuestas adecuadas y eficaces, podemos dirigirnos a la psicología y a la espiritualidad: de ambas demandamos una comprensión de lo que ocurre y medios o herramientas que ayuden a superar el problema. Un problema que, recordémoslo, constituye una verdadera adicción. Para compensar el vacío insoportable, la persona se engancha, adictivamente, a la necesidad de ser “especial”.

Desde el ámbito de la psicología, comprendemos que esa necesidad puede tener, en su origen, varios factores:

- Haber crecido en un ambiente que valoraba exageradamente la imagen o la apariencia, haciendo del “sentirse especial” una necesidad casi de supervivencia.
- Haber vivido ignorante de cualquier otra realidad profunda en la que hacer pie y, a falta de ella, haberla compensado con la búsqueda de reconocimiento.
- No haber recibido respuesta a la necesidad infantil de ser reconocido. Paradójicamente, cuando un niño no se siente “especial” para sus padres, puede pasar toda su vida esperando aquella respuesta –ahora, de los que están a su lado–, para “llenar” el vacío que quedó pendiente. Por decirlo brevemente: en esa persona sigue vivo el niño o la niña que fue, y que se sintió frustrado o frustrada en su primera necesidad. Por el contrario, al sentirse reconocido, el niño podrá hacer pie en la seguridad afectiva y, a partir de ella, superar aquella necesidad de la que, en su carácter más intenso, quedará libre.

Pero, más allá del diagnóstico, *¿qué hacer para salir de la trampa de buscar sentirse “especial” en la vida adulta?* Seguramente, será necesario aunar un trabajo de fortalecimiento del propio valor y de reeducación de los mecanismos que se habían utilizado anteriormente.

Será necesario que la persona se afiance en su propio valor y en su propia bondad de fondo, para anclarse en ellos, experimentados como fuente de consistencia y de seguridad, hasta que perciba que es ahí donde reside su auténtica valía, y no en el hecho de que sea o no aprobado o aplaudido por los demás.

A partir de ahí, podrá entrenarse en una práctica de reeducación en la que, progresivamente, se adiestre en vivir en coherencia con quien es, desactivando la compulsión que le llevaba a buscar “ser especial”. Cualquier paso dado en esa dirección –al experimentar la libertad interior y la sensación de coherencia que conlleva– se convertirá en motivación para continuar el proceso de liberarse de la tiranía de aquella exigencia.

Junto con todo ese trabajo, específicamente psicológico, la espiritualidad (o inteligencia espiritual) nos aporta una nueva luz, que llega todavía a mayor profundidad.

El engaño radical –nos dice– consiste en creer que nuestra identidad es el yo o el ego. A partir de esa creencia, es inevitable que vivamos en función de él. Y eso implica, entre otras cosas, una actitud centrada en el ego, que acrecienta la necesidad de ser “alguien”, es decir, “alguien *especial*”.

En última instancia, necesitamos sentirnos “especiales” porque *creemos* que somos un yo particular, que en esencia es vacío; porque *nos pensamos como un fragmento y hemos olvidado que somos la totalidad*; porque nos vemos llenos de carencias y desconocemos que somos plenitud.

Esta comprensión nos hace ver que no será posible superar definitivamente la trampa mientras mantengamos aquella creencia de base, y que nos mantiene en un círculo

vicioso: la creencia que me hace identificarme con el yo me exige conseguir ser “especial” y esta práctica, a su vez, fortalece cada vez más la creencia de origen. En una palabra, se está alimentando constantemente el ego y se vive para él.

La maestra zen Charlotte Joko Beck lo ha expresado con clarividencia, al hablar de la “arrogancia”: *“Casi todos nuestros esfuerzos van dirigidos a mantener y proteger la estructura del ego, una estructura creada a partir de la perspectiva errónea de que existe un “yo” separado del resto de la vida. Hemos de tomar conciencia de tal estructura –aunque sea artificial, no nuestra verdadera naturaleza– y ver cómo funciona, porque, a menos que la comprendamos, continuaremos actuando a partir del miedo y la arrogancia. Entiendo por arrogancia la sensación de creerse alguien especial, de no ser uno más. Podemos sentirnos arrogantes respecto a cualquier cosa: nuestros logros, nuestros problemas, incluso nuestra “humildad”. A partir del miedo y la arrogancia nos aferramos a todo tipo de actitudes y enjuiciamientos egocéntricos y provocamos de esta manera todo tipo de infortunios para nosotros y para los demás”¹.*

¿Cómo invertir la lógica del ego, que le lleva a vivir adorándose a sí mismo? Haciendo que los demás sean el centro de nuestra preocupación. *Los demás se convierten así en la causa que nos libera de nuestra importancia personal...*, siempre que la entrega a los otros no sea vivida desde el ego y sus necesidades pendientes.

En este sentido, cualquier reacción de los demás que constituya un ataque a nuestro ego es una bendición disfrazada. Y al renunciar a la sensación que tiene el ego de ser especial, trascendemos el ego. Sin esa renuncia, todas las decisiones de nuestra vida las tomará el ego que, a pesar de todo, buscará resistir hasta el final...

La resistencia a ser “uno más”

Comprendidos los motivos, tan arraigados como inconscientes, que nos hacen vivir anhelando el reconocimiento, no es difícil comprender las resistencias que encontramos al querer abandonar aquella necesidad de ser “especial”.

Más aún, la mente interpreta que ser “uno más” significa perderse en un anonimato vacío y carente de sentido, al tiempo que un impulso inconsciente de supervivencia empuja en la línea de la autoafirmación del yo, a través de cualquier modo que nos permita “destacar” en algo y ponernos así por encima de los demás.

Podemos saber incluso que el camino de la felicidad pasa por el “olvido” de sí. Pero pareciera como si una fuerza interior nos obligara a considerarnos como el centro del espacio en que nos movemos.

Tal resistencia –como cualquier otra– tiene motivos y es bueno comprenderlos. *Nos cuesta renunciar a sentirnos “especiales” porque algo en nosotros sabe que somos plenitud. El error consiste en la apropiación. Al percibir la plenitud que somos, la mente se aferra a ella y justamente en el momento mismo en que dice “mía” nos ha introducido en el engaño.*

La salida no puede pasar sino por percibir el engaño, reconociendo que el sujeto de la plenitud que somos no es el supuesto yo individual con el que nos habíamos identificado, sino la consciencia que compartimos con todos los seres.

La apropiación convierte la divinización –real– en endiosamiento narcisista; la plenitud que somos en orgullo neurótico.

El camino de la dicha nos conduce, por tanto, de la creencia de ser un yo “especial” a la certeza de ser la plenitud que se expresa en mí como “uno más”. En este camino descubrimos que precisamente *cuando soy nadie, soy Todo*, y que *cuando soy “uno más”, soy todos*. Por eso, la mística beguina Matilde de Magdeburgo podía decir: *“Ama la nada, huye del yo”*.

Tiene razón José Díez Faixat: *“Nadie es feliz, pero qué difícil es ser nadie”*. Y Rafa Redondo cuando escribe: *“Es liberador y hermoso vivir en la Nada, siendo Nadie, libre de toda imagen, incluida la propia; libre de toda opinión o idea, incluida asimismo la idea de la Nada y de Nadie”*.

El camino de la dicha: soltar, entregarse

Para avanzar en ello, es necesario tanto el trabajo psicológico que otorgue un mínimo de consistencia interior, como el trabajo espiritual, consistente en descubrir que no soy el yo que mi mente piensa, y que vivir para él es entregarse a la confusión y al sufrimiento.

Lo que somos se halla siempre a salvo y es una identidad compartida y transpersonal. Eso, ciertamente, es lo único que merece el nombre de “especial”, el misterio de lo que es (y somos). Pero ese misterio no tiene un sujeto particular que pudiera apropiárselo. Dicho con más rotundidad: no hay ningún yo “especial”, porque, en rigor, no existe ningún yo. Esta comprensión es la fuente de la libertad y del amor.

Así planteado, queda claro que *la búsqueda de ser “especial” o incluso el mero deseo de serlo constituye el mayor hándicap para avanzar en el camino espiritual.* De ahí que, al crecer en consciencia, la persona se verá abocada a desenmascarar el engaño y, con una actitud firme y cariñosa a la vez, dejar caer aquella necesidad engañosa que, no solo es insaciable y no conduce a ninguna parte, sino que significa el mayor obstáculo para crecer en nuestra verdadera identidad.

En ese sentido, me atrevería a decir que la afirmación “*Yo soy*” –como expresión en primera persona de la *consciencia de ser*, que constituye nuestra identidad– implica que vaya acompañada de la renuncia a buscar ser alguien “especial”. “Yo soy” barre cualquier pretensión de que alguien quiera ser “especial”, porque muestra que no existe ningún “alguien” separado.

Por eso, como bien ha escrito Rafa Redondo, la auténtica práctica meditativa, lejos de aislarnos, pulveriza, vacía, nuestro narcisismo y nos hace cada vez más disponibles ante el dolor de todo ser viviente sin distinción.

Todos podemos advertir signos de que hemos errado el camino. Porque, mientras permanezco en la necesidad de ser “especial”, sentiré estrés, insatisfacción, miedo, frustración, vacío... Son síntomas dolorosos que tienen la virtualidad de movilizarnos

hacia la comprensión. Y esta es la que nos aporta descanso. Solo cuando nos reconocemos uno con la vida y nos alineamos con ella, se desinfla la supuesta identidad egoica y cae por tierra la necesidad de ser –y de proteger– un yo que busca ser “especial”.

La clave pasa por *aceptar y soltar*. Esta es la que podríamos denominar *sabiduría de la entrega*, de la que, con unas u otras palabras, han hablado todos los sabios de todos los tiempos.

“*Conviértete en nada y Él te convertirá en todo*”, exclamaba Rumi. Y algo parecido expresaba Juan de la Cruz: “*Para venir a gustarlo todo, no quieras tener gusto en nada. / Para venir a saberlo todo, no quieras saber algo en nada. / Para venir a poseerlo todo, no quieras poseer algo en nada. / Para venir a serlo todo, no quieras ser algo en nada*”².

Parece indudable que, tanto aquello a lo que nos aferramos, como aquello que resistimos, nos esclaviza. Pueden ser objetos materiales o pueden ser pensamientos o sentimientos. Al aferrarnos, nos reducimos a ello; al resistir, generamos sufrimiento.

La trampa, en ambos casos, radica en el hecho de que desconectamos de nuestra verdadera identidad, reforzamos el engaño que nos hace creer que somos el yo separado y, desde él, nos alienamos de la vida. *Al aferrar, creemos poseer alguna parcela de la misma; al resistir, nos enfrentamos a ella*. En los dos casos, somos víctimas de la ignorancia y nos abocamos a un callejón sin salida.

Es la misma psicología la que advierte que *lo que se resiste, persiste*. Por su parte, Jung recordaba que “*lo que niegas, te somete; lo que aceptas, te transforma*”. La aceptación es fuente de paz y de libertad interior. Y, en último término, es la llave que abre la puerta de nuestra “casa”, por cuanto la aceptación nos hace reconocernos alineados con lo que es, en Unidad con todo. La resistencia, por el contrario, genera sufrimiento y –como viera Jung– esclavitud: lo que rechazamos, nos somete.

La sabiduría pasa por *soltar*. En principio, al soltar lo que no somos, ganamos en libertad interior. Pero, de fondo, lo que se nos regala es el gozo de vivir en conexión con nuestra verdadera identidad, que será *precisamente* aquello –lo único– que nunca

podremos soltar; aquello que, por esa misma razón, será lo que no muera.

Soltar es entregar. Entregar conscientemente todo aquello que ocupa mi campo de consciencia, particularmente lo que más me preocupa o entretiene, equivale a “liberarme” de ello, *sin negarlo ni evitarlo*, pero trascendiéndolo, es decir, situándome allí donde soy yo, uno con todo. Entrego todo lo que siento y vivo a *Lo que es*. Y entonces se produce el milagro: por un lado, cuando entrego todo, nada me ata; por otro, al entregarlo, se “disuelve” mi ego –que no era sino la misma apropiación que me hacía identificarme con aquello– y me reconozco en mi verdadera identidad como un *inmenso vacío lleno de atención*. Eso es lo único que queda: atención consciente, espaciosidad que todo abraza, consciencia...

Como ha escrito preciosamente Pedro Miguel Lamet, *“perderse es encontrarse. Entonces te percibes uva de racimo, gota entre millones de gotas de mar, chispa de una sola luz. Y cambia tu ser y tu compromiso con el mundo. Como certeramente encesta el mejor baloncestista, da en la diana el arquero, crea el músico, cuando no es él, sino la naturaleza, el Ser, a través de él. El Uno es mi olvidado apellido de familia”*³.

En conclusión, *busco ser “especial”, porque siento no ser suficiente como soy*. En efecto, la necesidad de sentirse “especial” esconde un sentimiento, tan doloroso como inconsciente, de ser “vulgar”: solo quien se siente “vulgar”, suspira por ser “especial”. Ahora bien, dado que todo yo es vulgar –vacío–, no abandonaremos la compulsión por ser “especiales” mientras –además de trabajar la sanación de la herida de no reconocimiento– permanezca la identificación con él.

Por eso, renuncio a ser “especial” cuando descubro que, en mi verdadera identidad, soy plenitud. No soy el yo separado, acosado por sus carencias y siempre insuficiente. Al reconocerme en la consciencia una y compartida, experimento la dicha de ser “uno más” donde la consciencia se manifiesta. Cesa la lucha inútil y agotadora que no conduce a ninguna parte y se fluye descansadamente en la Vida que se expresa como sabiduría y amor.

Quiero terminar este capítulo recurriendo a una imagen muy plástica que utiliza Fidel

Delgado: la del globo lleno de aire. Aunque el aire que lo mantiene vivo es, evidentemente, el mismo aire que se mueve fuera de él, nuestros sentidos y nuestra mente –por su propia naturaleza– nos ofrecen la impresión engañosa de que el globo tuviera consistencia por sí mismo al margen de todo lo demás. ¡Con razón decía Einstein que el yo es una ilusión óptica de la consciencia!

El globo es imagen del yo; el aire, de la consciencia. Una comprensión adecuada por parte del globo lo llevaría a reconocerse en el aire que lo sostiene y que, en último término, lo constituye. Por el contrario, al pensarse como autoconsistente, entra en comparación con otros globos, en un afán insaciable de autoafirmarse en su existencia separada. Mientras estemos identificados con el globo –la forma, el yo, la persona...–, viviremos preocupados por todo lo que pueda sucederle; en el momento en que reconozcamos que somos el aire, se harán presentes la paz y el gozo.

El sufrimiento acabará en el mismo instante en que se abandone el engaño. Al comprender que somos consciencia, caerá la compulsión que nos exigía ser “especiales”. Al reconocer que *soy*, se diluirá la necesidad de ser *alguien* y experimentaré la *dicha de ser...*, de *ser uno más* en quien la misma y única consciencia –la misma Vida– se expresa y despliega. Pero –como he insistido a lo largo de todo el texto– no llegaré a ello pensando, sino atendiendo, es decir *poniendo atención* en todo lo que me ocurra, en todos los pensamientos y sentimientos que aparezcan, en todo lo que “toque” vivir...

Vivir con sabiduría –única condición para permanecer en la dicha de ser– significa acallar la mente y *poner consciencia* en todo. Al hacerlo, estamos ya permitiendo que la Vida se exprese a través de nosotros y que, de ese modo, surja la acción adecuada.

En un lenguaje teísta, Pablo lo expresaba con estas palabras: “*No soy yo quien vive, es Cristo quien vive en mí*” (Gal 2,20). Y el propio Jesús afirmaba: “*No he venido a hacer mi voluntad, sino la voluntad del que me ha enviado*” (Jn 6,38). En un lenguaje espiritual (no-religioso), podría decirse: “*No es mi yo (ego) quien actúa, sino la Vida que se expresa a través de mí*”. De aquí brotan la paz, la ecuanimidad y la dicha de ser. Y el amor, que nace de la certeza de la unidad: porque hemos descubierto que *la Vida es nuestra identidad compartida*. En cuanto *conecto* con ella –porque no es suficiente con pensarlo o creerlo, sino que es necesario “verlo” y sentirlo–, me percibo uno con todos.

Es esa experiencia la que aleja la soledad, el miedo y la ansiedad –inseparables de la creencia en el yo separado– y nos permite ver la Plenitud que somos.

[1](#) . Ch. Joko Beck, *Zen día a día: el comienzo, la práctica y la vida diaria*, Gaia, Madrid 2012, p. 297.

[2](#) . Se trata de una sabiduría que, aunque expresada de diferentes maneras, se encuentra en todos los místicos: “*Ama la Nada, huye del yo*” (Matilde de Magdeburgo); “*Hazte vacío y Yo me haré torrente*” (Catalina de Siena); “*Apártate de ser esto o lo otro o de tener esto o lo otro, entonces serás todo y tendrás todo; y de la misma manera, si tú no estás ni aquí ni allí, entonces estás en todas partes. Y así, pues, si no eres ni esto ni aquello, entonces eres todo*” (Maestro Eckhart).

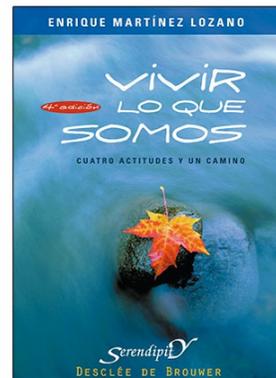
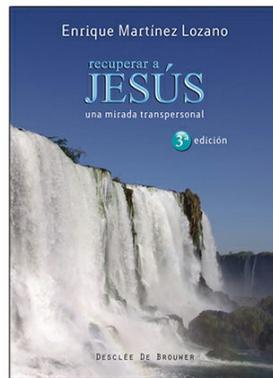
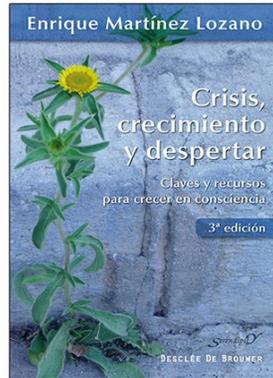
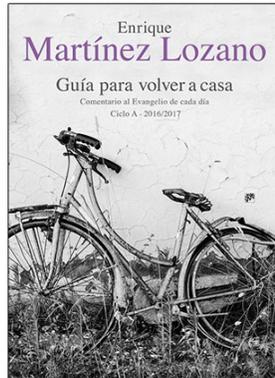
[3](#) . P.M. LAMET, *Parpadeo del universo*, en *Revista 21*, febrero 2015, p. 53.

Acerca del autor



[Enrique Martínez Lozano](#) (Guadalaviar, Teruel, 1950) es psicoterapeuta, sociólogo y teólogo. Es autor de varios libros y se halla comprometido en la tarea de articular psicología y espiritualidad, abriendo nuevas perspectivas que favorezcan el crecimiento integral de la persona. Su trabajo asume y desarrolla la teoría transpersonal y el modelo no-dual de cognición.

Otros libros



Adquiera todos nuestros ebooks en

www.ebooks.edesclée.com



Guía para volver a casa

Comentario al Evangelio de cada día - Ciclo A 2016-2017

Enrique Martínez Lozano

ISBN: 978-84-330-2851-8

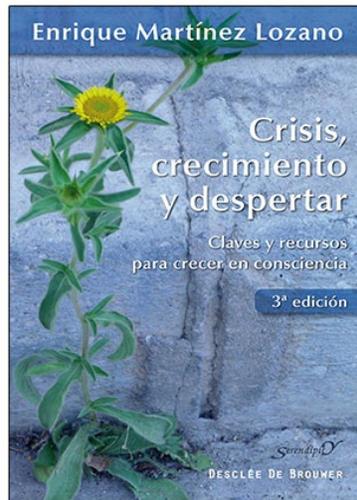
www.edesclee.com

Lo sepa o no, en todo lo que emprende, el ser humano no busca otra cosa que “volver a casa”. Ese es su mayor anhelo y el motor de su existencia. La “casa” es nuestra verdadera identidad. Por tanto –y esta es la primera paradoja–, buscamos lo que ya somos, pero que en gran medida ignoramos. La ignorancia nos hace buscar a tientas y la añoranza nos empuja a compensar. Porque, mientras nos creemos lejos de casa, sentimos frío y vacío, que tratamos de compensar con mil objetos sustitutorios: dinero o poder, imagen o títulos, placeres o creencias, sexo o religión, relaciones o soledad...

La sensación de estar lejos de casa se manifiesta como ansiedad, que nos hace adictos a cualquier cosa que pueda aliviarla. Pero no hay satisfacción posible mientras permanezcamos en la ignorancia. La realidad es que no hay ninguna lejanía. Aunque hayamos pensado lo contrario, nunca hemos estado –ni podemos estar– fuera de casa. Lo que necesitamos es, sencillamente, caer en la cuenta de que ya estamos en ella.

El autor se acerca al evangelio como palabra de sabiduría. En Jesús encuentra a un hombre sabio que vivió plenamente consciente de su identidad, que no es separada de la nuestra. Y en la palabra del evangelio percibe guiños que inspiran, sostienen y alimentan el camino de “vuelta a casa”, aquella identidad una que

compartimos con todos los seres. Por eso, al encontrarla –al caer en la cuenta–, nos encontramos a nosotros mismos y a todos los seres. A esa “casa” Jesús la llamó “tesoro escondido”, “perla”, “semilla”, “Reino de Dios”, “Vida” o “Padre”. Al encontrarla, comprendemos que todo lo que dijo Jesús lo podemos decir cada uno de nosotros con la misma verdad. Todo ser humano puede decir: “Yo soy la vida” o “El Padre y yo somos uno”.



Crisis, crecimiento y despertar

Claves y recursos para crecer en consciencia

Enrique Martínez Lozano

ISBN: 978-84-330-2632-3

www.edesclée.com

Las crisis son inevitables. El secreto reside en acogerlas y vivirlas como oportunidad, para seguir creciendo y despertando a lo que somos.

Las crisis constituyen un fenómeno recurrente en la vida de las personas y de los colectivos humanos. Asociadas paradójicamente al crecimiento, son expresión de la impermanencia de toda la realidad visible: todo cambia, todo pasa. Ahora bien, lo realmente decisivo no son las crisis, sino lo que hacemos en ellas y con ellas.

El autor, a partir de su propia experiencia, conjugando psicología y espiritualidad, nos ofrece un texto eminentemente práctico. Aporta un conjunto de claves para comprenderlas, así como diversas herramientas para gestionarlas de un modo eficaz y provechoso, transformando el dolor en aprendizaje vital.

Y, desde una perspectiva transpersonal, nos ayuda a experimentar lo que no cambia, lo que no pasa. Eso inmutable es nuestra identidad más profunda: la meta a la que quieren conducirnos todas las crisis y el baluarte

desde donde afrontarlas constructivamente.



Sabiduría para despertar

Una lectura transpersonal del evangelio de Marcos

Enrique Martínez Lozano

ISBN: 978-84-330-2482-4

www.edesclee.com

El evangelio encierra un tesoro de sabiduría que, con frecuencia, ha quedado oculta tras una lectura literalista del mismo. Ese tipo de lectura hacía que el relato evangélico apareciera como un compendio de moral o como un mero conjunto de anécdotas sobre la vida de Jesús.

¿Cómo descubrir aquella sabiduría? ¿Nos afecta en algo? ¿Aporta luz y sentido a nuestro vivir cotidiano? El autor nos ofrece una clave de lectura –traduciendo el evangelio a nuestro idioma cultural–, lo cual nos permite comprender en profundidad su mensaje y percibirlo como un medio poderoso que facilita y sostiene el despertar a nuestra verdadera identidad.

En esta nueva traducción –y cada cultura tiene que hacer la suya–, no sólo no se pierde nada valioso, sino que todo –empezando por la propia figura de Jesús– aparece enriquecido y cargado de frescor, aportando luz, sentido, liberación, dicha, plenitud, haciendo verdad las palabras del propio Maestro: He venido para que tengáis vida, y vida en abundancia.

Paralelamente, al hilo del comentario del relato evangélico, se nos ofrecen unas aportaciones transversales, en las que, desde la teología, la espiritualidad y la psicología, se abordan y actualizan algunos de los temas suscitados en la lectura del texto.



Otro modo de ver, otro modo de vivir

Invitación a la no-dualidad

Enrique Martínez Lozano

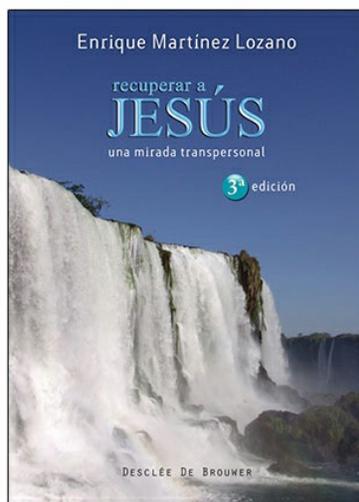
ISBN: 978-84-330-2722-1

www.edeslee.com

Gran parte de la filosofía occidental y, en consecuencia, la ciencia y aun la misma teología, han identificado el conocer con el pensar, conduciendo a un reduccionismo estrecho y nihilista. Una de las mayores revoluciones de nuestro momento cultural –avalada también por los descubrimientos más recientes de la física cuántica y de las neurociencias– consiste, precisamente, en la toma de conciencia de otro modelo de conocer, infinitamente más rico y ajustado a lo real. El primero es el modelo mental, dualista, que conduce a un conocimiento por análisis y reflexión. El segundo es el modelo no-dual, se asienta en la consciencia o atención no mediada por la mente y conduce a un conocimiento por identidad.

Ambos son complementarios: el primero se mueve eficazmente en el mundo de los objetos; el segundo, en el de la realidad no objetivable. De ahí que las cuestiones más decisivas –¿qué es la vida?, ¿qué es la verdad?, ¿quién es Dios?, ¿quién soy yo?...– solo puedan ser respondidas adecuadamente desde este segundo modo de conocer. El tránsito de uno al otro requiere ejercitarse en pasar del pensamiento a la atención, porque solo acallando la mente es posible ver en profundidad, favoreciendo así la vivencia honda, plena y gozosa de lo que somos. Necesitamos urgentemente otro modo de ver para poder vivir de otro modo.

Enrique Martínez Lozano es psicoterapeuta, sociólogo y teólogo. Es autor de varios libros y se halla comprometido en la tarea de articular psicología y espiritualidad, abriendo nuevas perspectivas que favorezcan el crecimiento integral de la persona. Su trabajo asume y desarrolla la teoría transpersonal y el modelo no-dual de cognición.



Recuperar a Jesús

Una mirada transpersonal

Enrique Martínez Lozano

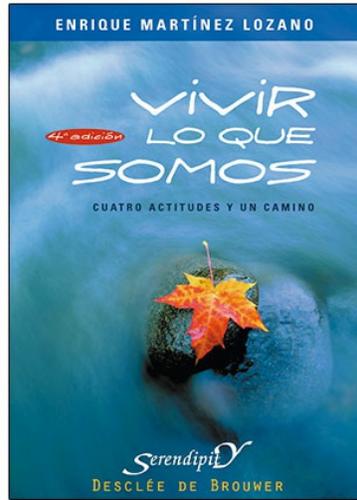
ISBN: 978-84-330-2370-4

www.edesclée.com

Las condiciones para “recuperar” a Jesús parecen ser, como mínimo, dos: trascender la estrechez de nuestro modo mental de conocer (modelo dual) y, con ello, la rigidez religiosa en la que nos encontramos demasiado a menudo. Tal planteamiento no es un capricho postmoderno, sino un imperativo que viene dado por un nuevo modo de conocer, gracias a la evolución de la consciencia, por impulso del Espíritu, del que todo nace y en quien todo es.

Desde el nuevo modelo no-dual –que se corresponde con el estadio transpersonal y que está emergiendo con fuerza en todos los ámbitos del saber–, se deja de percibir a Jesús como un ser separado –objeto de culto–, para reconocerlo como expresión admirable de lo que somos. Se descubren claves nuevas para comprender su humanidad más honda y su espiritualidad más genuina. Y se “recupera” definitivamente porque, al encontrarlo desde estas otras claves, nos reencontramos a nosotros mismos, como en un espejo en el que nos reconocemos, sin separaciones y sin costuras, en un abrazo integral en el que nadie ni nada queda excluido.

Así también, Jesús pasa de ser contemplado y admirado a ser experimentado y vivido.



Vivir lo que somos

Cuatro actitudes y un camino

Enrique Martínez Lozano

ISBN: 978-84-330-2141-0

www.edesclée.com

Nuestra tarea y nuestro único objetivo consisten en vivir lo que somos. Pero, ¿qué es lo que somos? y ¿cómo vivirlo? Aprender a vivir lo que somos implica despertar y trascender el yo, en cuanto sensación de identidad separada.

Sabemos que lo decisivo en la vida no es lo que nos ocurre, sino lo que hacemos con eso que nos ocurre. Pero, ¿cómo llegar a ser dueños de nuestra vida en medio de todo lo que nos sucede? ¿Cómo adentrarnos con maestría en la profundidad de lo que somos, en la Realidad de Lo Que Es, y acceder al Misterio que la vida encierra? En definitiva –y no es un juego de palabras–, ¿cómo podemos vivir lo que somos, haciéndonos cada vez más conscientes de Lo Que Somos?

El autor nos muestra las cuatro actitudes básicas para un “aprendizaje vital” y nos lleva de la mano por el camino de la práctica meditativa. Somos así introducidos –de un modo accesible y eficaz– en una práctica que, favoreciendo la unificación y la integración del yo, nos conduce a nuestra dimensión más profunda, siempre presentida.



Director: Manuel Guerrero

1. Leer la vida. Cosas de niños, ancianos y presos, (2ª ed.) Ramón Buxarrais.
2. La feminidad en una nueva edad de la humanidad, Monique Hebrard.
3. Callejón con salida. Perspectivas de la juventud actual, Rafael Redondo.
4. Cartas a Valerio y otros escritos,(Edición revisada y aumentada). Ramón Buxarrais.
5. El círculo de la creación. Los animales a la luz de la Biblia, John Eaton.
6. Mirando al futuro con ojos de mujer, Nekane Lauzirika.
7. Taedium feminae, Rosa de Diego y Lydia Vázquez.
8. Bolitas de Anís. Reflexiones de una maestra, Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
9. Delirio póstumo de un Papa y otros relatos de clerecía, Carlos Muñiz Romero.
10. Memorias de una maestra, Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
11. La Congregación de "Los Luises" de Madrid. Apuntes para la historia de una Congregación Mariana Universitaria de Madrid, Carlos López Pego, s.j.
12. El Evangelio del Centurión. Un apócrifo, Federico Blanco Jover
13. De lo humano y lo divino, del personaje a la persona. Nuevas entrevistas con Dios al fondo, Luis Esteban Larra Lomas

14. La mirada del maniquí, Blanca Sarasua
15. Nulidades matrimoniales, Rosa Corazón
16. El Concilio Vaticano III. Cómo lo imaginan 17 cristianos, Joaquim Gomis (Ed.)
17. Volver a la vida. Prácticas para conectar de nuevo nuestras vidas, nuestro mundo, Joaquim Gomis (Ed.)
18. En busca de la autoestima perdida, Aquilino Polaino-Lorente
19. Convertir la mente en nuestra aliada, Sákyong Mípham Rímpoche
20. Otro gallo le cantara. Refranes, dichos y expresiones de origen bíblico, Nuria Calduch-Benages
21. La radicalidad del Zen, (3ª ed.) Rafael Redondo Barba
22. Europa a través de sus ideas, (2ª ed.) Sonia Reverter Bañón
23. Palabras para hablar con Dios. Los salmos, Jaime Garralda
24. El disfraz de carnaval, José M. Castillo
25. Desde el silencio, (2ª ed.) José Fernández Moratiel
26. Ética de la sexualidad. Diálogos para educar en el amor, Enrique Bonete (Ed.)
27. Aromas del zen, Rafa Redondo Barba
28. La Iglesia y los derechos humanos, José M. Castillo
29. María Magdalena. Siglo I al XXI. De pecadora arrepentida a esposa de Jesús. Historia de la recepción de una figura bíblica, Régis Burnet
30. La alcoba del silencio, José Fernández Moratiel –Escuela del Silencio (Ed.)–
31. Judas y el Evangelio de Jesús. El Judas de la fe y el Iscariote de la historia, Tom Wright
32. ¿Qué Dios y qué salvación? Claves para entender el cambio religioso, Enrique Martínez Lozano

33. Dios está en la cárcel, Jaime Garralda
34. Morir en sábado ¿Tiene sentido la muerte de un niño?, Carlo Clerico Medina
35. Zen, la experiencia del Ser, Rafael Redondo Barba
36. La sabiduría de vivir, (3ª ed.) José María Toro
37. Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal, (2ª ed.) Alfonso López Quintás
38. Dirigir espiritualmente. Con San Benito y la Biblia, (2ª ed.) Anselm Grün, Friedrich Assländen
39. Recuperar a Jesús. Una mirada transpersonal, (3ª ed.) Enrique Martínez Lozano
40. Detrás de la apariencia, Matilde de Torres Villagrà
41. El esplendor de la nada, Rafael Redondo Barba
42. Desenterrar y vivir el Evangelio, Jaime Garralda
43. Descanser. Descansar para ser. Propuestas para liberarnos del secuestro del descanso, José María Toro
44. Quiéreme libre, déjame ser. Lo masculino, lo femenino y la pareja, Alfonso Colodrón
45. La vida no tiene marcha atrás. Evolución de la conciencia, crecimiento espiritual y constelación familiar, Wilfried Nelles
46. Quien ama muere bien. Al borde de la Tierra Pura de Buda, DHARMAVIDYA, David J. Brazier
47. Humanizar el liderazgo, José Carlos Bermejo y Ana Martínez
48. Teología popular. La buena noticia de Jesús, José M. Castillo
49. Por qué - Cómo - Y hablando con Dios, Fundación padre Garralda
50. Envejecimiento en la vida religiosa, José Carlos Bermejo
51. Teología popular (II). El reinado de Dios, José M. Castillo

52. La sabiduría interior. Pinceladas de filosofía experiencial, Tomeu Barceló
53. Teología popular (III). El final de Jesús y nuestro futuro, José M. Castillo
54. La psicoterapia integrativa en acción, Richard G. Erskine y Janet P. Moursund
55. Debate en torno al aborto. Veinte preguntas para debatir sin crispación sobre el aborto, Benjamín Forcano, Javier Elzo, Federico Mayor Zaragoza, Nuria Terribas, Juan Masiá
56. Para reír y rezar, Manuel Segura Morales
57. Guía no farmacológica de atención en enfermedades avanzadas. Cuidados paliativos integrales, Iosu Cabodevilla
58. La laicidad del Evangelio, José María Castillo
59. Otro modo de ver, otro modo de vivir. Invitación a la no-dualidad, Enrique Martínez Lozano
60. Guía para hombres en marcha. De la línea al círculo, Alfonso Cobdrón
61. Entra en ti, Mercedes Montalt y Enrique Montalt
62. Mi alegría sobre el puente. Mirando la vida con los ojos del corazón, José María Toro
63. Ser la propia luz. Más allá de linajes y maestros, de escuelas y creencias, Rafael Redondo Barba
64. Vivir. Espiritualidad en pequeñas dosis, Juan Masiá
65. El dinero emocional, Ruth Morales
66. Todo confluye. Espíritu y espiritualidad en los movimientos altermundistas, José Eizagirre
67. Humanitinas. Fármacos humanizadores, José Carlos Bermejo y Diana S. Simón
68. La homosexualidad en verdad. Romper, por fin, el tabú, Philippe Ariño
69. Zendo Betania. Donde convergen zen y fe cristiana, Ana María Schlüter
70. Solo estar, Enrique y Mercedes Montalt Alcayde
71. La dicha de ser. No-dualidad y vida cotidiana (2ª ed.), Enrique Martínez Lozano

72. Enseñanzas del Silencio de Moratiel, Alicia Martínez

73. Puentes de perdón, Pax Dettoni Serrano

74. Espiritualidad para ahora. Verbos para el hortelano del espíritu, José Carlos Bermejo

75. El pulso del cotidiano. Ser. Hacerse. Vivir. Realizarse, José María Toro

Índice

Portadilla	2
Créditos	4
Dedicatoria	5
Citas	6
Prólogo Del pensamiento a la atención: vivir amando	8
Introducción	12
Resistencias ilustradas a la no-dualidad	17
Una constatación que me parece elocuente	20
Las resistencias más frecuentes	24
Los límites de la razón ilustrada	26
Trascender la mente: el despertar espontáneo y la práctica meditativa	28
Más allá de la razón valorada e integrada	37
El carácter multidimensional de lo Real	39
La pregunta básica y la única certeza	44
Integrar y trascender la Modernidad	49
Prepararse para ver	54
Conocer y vivir. ¿Para qué sirve el conocimiento?	57
Tres “tipos” de conocimiento	59
Conocer, una dimensión básica del ser humano	61
Conocer y vivir	63
Conocer para ser libres	64
Conocer para ser (conocer es ser)	65
Del conocimiento por análisis y reflexión al conocimiento por identidad. El modelo no-dual: solo conocemos cuando somos	68
Pensar, separa; atender, une. Cuidar la atención para vivir la unidad que somos	73
El funcionamiento de la mente y el nacimiento del yo	76
Riqueza y límites de la mente	78
Cuando el pensamiento ahoga la atención	79
Cuando se ve más allá de la mente	81
Sabiduría: quitar pensamiento, poner consciencia	83

El “secreto” de la vida: Vivir en la consciencia de ser	85
Soltar para ser. La entrega que transforma y conduce a la plenitud	91
Una constatación inicial	93
Comprender el mecanismo de la apropiación	94
La sabiduría pasa por “soltar”	97
Vivir es aprender a soltar: el lugar de las crisis y del trabajo psicológico	100
Soltar, camino que transforma y conduce a la plenitud	103
La dicha de ser uno más	107
“Nadie” es dichoso	109
La compulsión por ser “alguien” o la necesidad de ser “especial”	111
Consecuencias de la pretensión de ser “especial”	114
¿Cómo salir de la trampa?	116
La resistencia a ser “uno más”	119
El camino de la dicha: soltar, entregarse	121
Acerca del autor	126
Otros libros	127
Guía para volver a casa	128
Crisis, crecimiento y despertar	130
Sabiduría para despertar	132
Otro modo de ver, otro modo de vivir	134
Recuperar a Jesús	136
Vivir lo que somos	138
A los cuatro vientos	140