

ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO

Otro modo de ver
Otro modo de vivir



Invitación a la no-dualidad

DESCLÉE DE BROUWER

Enrique Martínez Lozano

Otro modo de ver, otro modo de vivir

Invitación a la no-dualidad

Desclée De Brouwer

© Enrique Martínez Lozano, 2014
© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2014
C/ Henao, 6 – 48009 BILBAO
www.edesclee.com
info@edesclee.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: 978-84-330-3708-4

Adquiera todos nuestros ebooks en
www.ebooks.edesclee.com

“Los hombres..., admirando todo lo que es menos que ellos, execrando todo lo que es más que ellos. Todo lo digno de amor y de adoración” (Michel Henry).

“Si las puertas de la percepción se depurasen, todo aparecería ante nosotros como realmente es: infinito. Pues el ser humano se ha encerrado en sí mismo hasta ver todas las cosas a través de las estrechas rendijas de su caverna” (William Blake).

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

“Cuando la mente está perfectamente clara, lo que es es lo que queremos” (Byron Katie).

“A ser juez de las cosas, voy prefiriendo ser su amante” (José Ortega y Gasset).

“¡Ser uno con todo: esta es la vida de los dioses y el cielo de los hombres! Ser uno con todo lo que vive, fundirse en un feliz olvido de sí mismo, en el todo de la naturaleza: este es el vértice del pensamiento y de la felicidad, esta es la santa cumbre del monte, la sede de la eterna quietud” (Friedrich Hölderlin).

No-dualidad es Amor.

Agradecimientos

A Ana M^a de las Heras y Nacho Marín, con tanto cariño como gratitud.

A Javier Martínez, con admiración y aprecio.

*A quienes, de tantas maneras, posibilitan y favorecen
“otro modo” de ver y de vivir.*

Los derechos de autor de este libro se destinan a la Empresa de Inserción Socio-laboral
“Le damos la vuelta, s.l.”, en Zaragoza: www.ledamoslavuelta.com

Introducción

“Vende tu astucia y compra asombro” (Rumi).

“En cuanto te quitas de en medio, Eso aparece”
(Rafael Redondo).

“Cuando deja de haber un «yo», concluye toda búsqueda espiritual” (David Loy).

“Todo te revelará su secreto si lo amas suficientemente”
(George Carver).

“Simplemente abandona lo que no es tuyo, y encuentra lo que nunca perdiste: tu propio ser” (Nisargadatta).

Estoy profundamente convencido de que el paso de la perspectiva dual a la no-dual encierra tesoros de sabiduría, riqueza y humanidad. Soy consciente también de que no resulta fácil internarse en este territorio a quien no está familiarizado con él o a quien no ha vivido alguna experiencia consciente de no-dualidad. Aunque, paradójicamente, tampoco es extraño que, al oír hablar de ello, se despierten en muchas personas “ecos” antes ignorados, “resonancias” intuitivas a través de las cuales se expresa el “maestro interior” de cada cual.

Las personas que se acercan a esta “nueva” perspectiva suelen encontrar una doble dificultad: por un lado, como ocurre cuando se accede a un idioma desconocido, todo resulta extraño, una especie de jeroglífico incoherente; por otro, no poseemos –todavía– herramientas conceptuales para poder expresar adecuadamente los fenómenos no-duales, ya que nuestra mente, hoy por hoy, es de naturaleza dual.

Sin embargo, considero que la apertura a la perspectiva no-dual es imprescindible e incluso urgente para:

- superar las trampas del modelo mental y los límites inherentes a la razón;
- trascender el dualismo que existe solo en nuestra mente, no en la realidad;
- acceder al núcleo mismo de nuestra dimensión más profunda, aquella a la que nos referimos al hablar de “interioridad” o “espiritualidad”,
- sortear la pobreza reiterativa de discursos filosóficos y teológicos, apoyados en una erudición abstracta, con frecuencia enredados en pseudoproblemas y atrapados en sus propios planteamientos, cada vez más desconectados de la sensibilidad emergente y alejados de la genuina sabiduría;
- favorecer una vivencia plena y honda de lo que somos en profundidad, a través de un acceso directo, no-mediado y autoevidente, a nuestra verdad más profunda;
- utilizar la mente como una herramienta a nuestro servicio, en lugar de identificarnos con ella y caer en reduccionismos de todo tipo (científico, filosófico, teológico, religioso, político...);
- encontrarnos en el “territorio” común y compartido –la verdad de lo que somos–, en vez de encerrarnos en la jaula de los “mapas” particulares –y con frecuencia exclusivos y excluyentes– que nuestra mente ha fabricado y continúa fabricando.

Ahora bien, la clave para que pueda iniciarse esa apertura radica en la asunción de un nuevo modelo de cognición que –por decirlo de otro modo– implica el paso del *pensar* al *atender*, de la *mente* a la *consciencia*. Si el modelo mental nos proporciona lo que podemos denominar un *conocimiento por análisis y reflexión*, el no-dual hace posible un *conocimiento por identidad*. El primero funciona admirablemente en el mundo de los objetos –materiales o mentales–; el segundo hace posible el único modo de acceso para conocer lo que realmente somos. Puesto que nuestra verdadera identidad –al no ser un objeto– no puede ser pensada; solo puede ser *sida*. Y es entonces, únicamente cuando la somos, que podemos conocerla.

Así, dejamos de absolutizar la mente y la erudición –aferrados a doctrinas o creencias que hemos *convenido* en admitir como incuestionables– y somos introducidos en la consciencia y la sabiduría.

En ningún caso se trata de un rechazo de la mente –y, mucho menos, de la razón crítica, que nos previene frente a la irracionalidad–, sino únicamente de reconocer su propio campo de acción y los límites que le son inherentes.

Es precisamente la importancia de lo que se halla en juego lo que me ha motivado a ofrecer estas páginas, en las que intento mostrar la hondura, la belleza y la sabiduría que encierra la perspectiva no-dual, y hacerlo –hasta donde fuera capaz– del modo más sencillo posible.

Empecemos, pues, con sencillez. En el momento preciso de empezar a redactar estas líneas, me entra un correo electrónico de una persona amiga, que expresa lo siguiente:

“Y... ¿qué se puede hacer sino postrarse ante la evidencia de lo que SOMOS?”

Con mis torpezas Soy.

Con mis limitaciones Soy.

Con mi frustración Soy.

Con mis carencias Soy.

Con mis dolores Soy.

Con mi tristeza Soy.

Y también Soy con mi alegría, con mi plenitud, con mis aciertos.

¡¡¡Y más que todo esto!!!

No hay vuelta atrás, Enrique; la Totalidad del SER nos habita y tan solo hemos de aceptar la evidencia.

SOMOS el agua del océano y de la ola, nunca fuimos separados salvo por nuestra mente... Me siento enlazada a las personas como si TODAS estuviéramos reunidas en un espacio infinito vibrando ante una hermosa melodía”.

Al leer este correo, me vinieron a la memoria unas preciosas palabras de Epicteto, el sabio estoico: “¿Qué otra cosa puedo hacer yo, un anciano cojo, más que cantar un himno a la divinidad? Si fuera un ruiseñor, haría lo propio del ruiseñor; si cisne, lo del cisne. Pero en realidad soy un ser racional: debo cantar el himno de la divinidad; esa es mi tarea; la cumpliré y no abandonaré ese puesto en la medida en que me sea dado y a vosotros os exhorto a participar del mismo canto”¹.

Me parece un buen comienzo. La perspectiva dual nos hace ver todo separado de todo, hasta el punto de que el Todo no sería sino la “suma” de las partes aisladas. La realidad, sin embargo, parece justo lo contrario: solo existe lo Uno expresándose admirablemente en la variedad de formas que nuestros sentidos y mente perciben.

¿Qué hace que hayamos vivido convencidos de que todo es una suma de realidades separadas? Un hecho sencillo: que hemos visto todo desde el ángulo de nuestra mente. Dado que ella, por su propia naturaleza, es separadora –opera únicamente sobre la base

de la separación sujeto/objeto—, hemos llegado a la conclusión de que existen solo “cosas” separadas; la educación recibida nos ha ratificado en esa creencia... y nos hemos dicho que eso era “de sentido común”. La perspectiva dual es, por eso, simple reflejo de la visión limitada y reductora que nuestra mente tiene de las cosas. Pero, ¿es realmente así?

De pronto, se te regala inesperadamente la percepción inequívoca de que todo es uno, y en ese mismo instante la mente pierde su protagonismo. Sigue siendo una herramienta valiosísima, pero has visto que no es criterio último de verdad: de suma utilidad en el mundo de los objetos, es radicalmente incapaz de percibir la hondura de lo Real. En esa visión, la percepción misma de tu identidad se ve profundamente modificada: tu verdadera naturaleza no es el “yo” que tu mente había pensado —desde su propia perspectiva dual—, sino la Consciencia misma, una, atemporal e ilimitada, que alienta, habita y da forma a todas las cosas. Cuando eso se produce, ha emergido la perspectiva no-dual: todo aparece de un modo sorprendentemente nuevo. Cae la ilusión (mental) de la separación y se hace manifiesta la Plenitud del Ahora, en la Totalidad de lo que es. Todo es perfecto, todo es completo: la comprensión nos hace salir del sueño y genera una acción nueva, consciente y amorosa.

Y es que todo nace de la comprensión. De hecho, cambiamos cuando “vemos”, no por algún tipo de voluntarismo.

La comprensión de la que aquí vamos a hablar puede entenderse como la luz que nace de la consciencia y que ilumina la realidad. No tiene, por tanto, mucho que ver con el pensamiento, sino más bien con el no-pensamiento.

Cada vez empezamos a ser más conscientes de que la identificación con la mente constituye una cortina opaca que nos impide ver con claridad. Por eso, los místicos cristianos —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.

El motivo es claro: cada vez que te piensas, te percibirás como un objeto. Y así ocurrirá con todo lo que sea pensado. Sin embargo, cuando dejas de pensarte, ¿cómo te percibes? Prueba a experimentar por ti mismo el cambio que se produce en el modo de percibirte cuando, *en lugar de pensarte —de volver a las ideas que ya tienes sobre ti—, te experimentas de un modo directo*, no-mediado por la mente.

¿En qué consiste el cambio? Sencillamente, en que hemos pasado del modelo mental de cognición al modelo no-dual. En el primero, pareciera que el conocer, saber o comprender se reducen al pensar, constituyendo a la mente en criterio último de verdad.

El modelo no-dual, sin embargo, es el único capaz de adentrarnos en el conocimiento último de lo Real, porque no “objetiva” nada ni busca apropiarse de nada. Al contrario, deja que lo real sea. Por eso, se trata de un conocimiento caracterizado por el respeto, la

humildad, el asombro y la contemplación.

Los sabios siempre han sido conscientes de que existían distintos niveles de realidad, a los que podíamos acceder a través de diferentes órganos de conocimiento. Así, en una expresión que sería definitivamente acuñada por san Buenaventura –aunque, antes que él, en el siglo XII, fue utilizada por los monjes Hugo y Ricardo de San Víctor–, hablaban del “ojo de la carne”, el “ojo de la razón” y el “ojo del espíritu” (“ojo de la contemplación” o “tercer ojo”)³.

Pero ya en los orígenes de la filosofía griega presocrática, Anaxágoras se refería al *noûs* como fuente de conocimiento inmediato, diferente del conocimiento discursivo, en una distinción que asumiría posteriormente el propio Aristóteles.

Del mismo modo, apuntaba en la dirección adecuada la distinción neoplatónica entre la *ratio* aristotélica y una facultad intuitiva superior a la razón, denominada *intellectus*, cuyo equivalente griego se encuentra en la distinción realizada por Plotino entre *logismos* (el entendimiento o la razón) y *noûs* (el intelecto superior). Según Plotino, la razón distingue las formas separadamente, mientras que el intelecto las contempla todas juntas. En la misma línea, Nicolás de Cusa afirmará que es el *intellectus* el que permite transcender el principio de no-contradicción y comprender la coincidencia de los opuestos (“*coincidentia oppositorum*”).

Desgraciadamente, sin embargo, esa sabia percepción iría ocupando un lugar cada vez más marginal, hasta quedar prácticamente olvidada en el desarrollo de la filosofía occidental.

En Oriente, ha sido la poderosa corriente del Vedanta advaita –sin olvidar la rica aportación del taoísmo y del budismo– quien ha mantenido viva aquella forma de conocer, en un esfuerzo constante por mostrarla, enriquecerla y potenciarla⁴.

Todas estas tradiciones han sostenido que, junto al conocimiento discursivo, fruto de la razón (objeto del “segundo ojo”), podemos acceder a otro tipo de conocimiento directo, no-mediado por la mente, intuitivo o contemplativo. Se trata, por decirlo brevemente, de un *conocimiento por identidad*: conocemos algo porque lo somos.

Esta afirmación descansa en el postulado básico de la no-dualidad, accesible también gracias a la visión del “tercer ojo”: la *unidad básica de todo*. En este saber, es la consciencia –como un círculo cuyo centro está en todas partes y su circunferencia en ninguna– la que se conoce a sí misma, evidenciando la coincidencia entre “sujeto” y “objeto”.

En último término, el sujeto del conocimiento es la propia consciencia, y ella misma es también lo conocido. He empezado este escrito afirmando que el cambio nace de la comprensión, y que esta es fruto de la luz de la consciencia. Ahora tal vez podamos comprenderlo mejor: la comprensión de que aquí se trata no es fruto de un proceso intelectual, ni resultado de una elaboración conceptual o de un sofisticado razonamiento.

La comprensión es lo que acontece cuando, *acallando la mente*, “conectamos” o “sintonizamos” con la consciencia que somos. Es entonces, de una manera intuitiva,

cuando permitimos que la consciencia se reconozca en todo. Lo que emerge entonces es la sensación profunda e inequívoca de que la verdad me toma o se me impone desde dentro.

Se requiere silenciar la mente –tiene toda la razón Vicente Simón cuando escribe que se necesita “*calmar la mente, para ver con claridad*”⁵; y Consuelo Martín cuando indica que “*si no hay silencio del pensamiento no sabremos lo que es la verdad*”⁶–, porque el modelo mental es esencialmente separador, hasta el punto de hacernos creer que la realidad no es sino una suma de objetos separados. De ahí, que mientras no salgamos de la mente, es imposible otro conocimiento que no sea el de objetos.

Acallada la mente, ¿qué ocurre? Que la consciencia se reencuentra consigo misma. Y que, sin negar las diferencias en las que la propia consciencia se manifiesta y expresa, accedemos a ver la unidad que todas comparten. A este abrazo de las diferencias en una unidad mayor es a lo que llamamos “no-dualidad”.

De entre tantas metáforas posibles para hablar de la no-dualidad –de una realidad transmental solo podemos hablar metafóricamente–, una que me parece particularmente adecuada es la del océano y las olas.

En el modelo mental, se privilegia la diversidad de las olas, hasta el punto de olvidar el agua común que las constituye. En el no-dual, por el contrario, se percibe inmediatamente el océano, sin negar las olas que en él surgen constantemente. En el primero, la ola olvida su identidad de agua, por lo que llega a confundir la “acueidad” con la “oleidad”, viviendo todo lo que le ocurre como si fuera únicamente esa forma concreta. En el segundo, por el contrario, la ola se asienta en su identidad de agua, y desde esta, la percepción de lo que le sucede se modifica radicalmente.

Por lo que se refiere a nosotros, más allá de la metáfora, nuestra tragedia y fuente de todos nuestros extravíos y desventuras no es otra que la identificación con la mente, que nos lleva a confundir nuestra “identidad” básica con nuestra “personalidad” concreta.

Ahí nace el “yo”, al que tomamos como nuestra identidad última, y, con ello, el engaño que nos lleva a ver todas las cosas, acontecimientos y circunstancias desde la estrecha perspectiva egoica. La conclusión solo puede ser una: al mirar las cosas desde el yo, todo queda distorsionado.

A partir de ahí, nos enfadaremos con la Vida cuando en ella aparezcan circunstancias que nuestro yo (nuestra mente) etiquete como “negativas”, o forzaremos un estado de ansiedad permanente a la búsqueda de experiencias “positivas”.

Para sortear el engaño, necesitamos responder adecuadamente a la pregunta esencial: ¿quién soy yo? ¿La “ola” impermanente que mi mente piensa, o el “agua” compartida con todo lo Real? *Si me pienso*, únicamente podré verme como “ola”, no porque sea así, sino sencillamente porque la razón solo puede ver objetos delimitados. *Si acallo la mente*, y me experimento de un modo no-mediado por ella, me percibiré simplemente como “agua”.

En cualquier caso, es claro que yo no soy un objeto, nada de aquello que pueda

observar: no soy mi cuerpo, ni mis pensamientos, ni mis sentimientos, ni mis emociones... No soy nada de lo observado, sino *Eso* que observa. Y *Eso* no puede ser observado; solo puedo serlo y, al serlo, es cuando lo conozco. Con lo cual, venimos a la misma conclusión anterior: el conocimiento de lo que no es objeto únicamente es posible porque lo *somos*.

Pues bien, una vez contestada adecuadamente la pregunta esencial (¿quién soy yo?), se trata de *aprender* a ver, desde mi verdadera identidad, todo lo que ocurre a mi alrededor. Por volver a la metáfora anterior, puedo empezar a ver las cosas, no desde la “ola” que creía ser, sino desde el “océano” que soy.

La ola se siente constantemente amenazada por su impermanencia, así como por cualquier cosa que para ella represente un peligro. El océano, sin embargo, permanece ecuánime; más aún, ve cualquier ola como algo que *nace* dentro de él.

Cuando aprendemos a ver desde nuestra verdadera identidad, todo, *absolutamente todo lo que aparece*, es reconocido como algo que “nace” de lo que somos. Por tanto, lo que vivimos es *aceptación*, no como resignación, sino como *rendición* a una sabiduría mayor. Caen las etiquetas del ego (“bueno” / “malo”, “positivo” / “negativo”, “agradable” / “desagradable”), y todo es reconocido como formando parte de un conjunto mayor, cuya coherencia escapa a nuestra mente, pero que no por ello es menos real.

En definitiva, se trata de aprender a ver y vivir todo desde la perspectiva no-dual, en la consciencia de que no hay nada separado de nada. Y que, en última instancia, lo que somos se halla siempre a salvo de cualquier vaivén mental o emocional.

Lo que quiero ofrecer en este trabajo es, precisamente, una aproximación a las grandes cuestiones, desde una perspectiva no-dual: tras presentar lo más característico de la misma (capítulo 1, el más extenso, porque constituye la base y el marco de todos los demás), abordaremos, desde ella, el tema de nuestra identidad (2), las relaciones interpersonales (3), el sentido de la vida (4), las crisis y la felicidad (5), el compromiso (6), el silencio místico (7), el dolor y la muerte (8), y la vida como sueño o representación, con especial atención al tema de la libertad (9).

Con todo ello, deseo que podamos experimentar cada vez más nuestra verdadera identidad y anclarnos en ella. Únicamente esta comprensión hará posible el reconocimiento de la plenitud que somos y alumbrará una humanidad nueva, en la que la consciencia sea plenamente consciente de sí misma.

Solo existe Ahora, y Ahora todo está bien.

¹ . *Disertaciones por Arriano*, Gredos, Madrid 1995, libro I, XVI, p. 106.

² . GANGAJI, *El diamante en tu bolsillo*, Gaia, Madrid 2006, p. 29.

³ . Ken WILBER ha retomado esta cuestión en *Los tres ojos del conocimiento. La búsqueda de un nuevo*

paradigma, Kairós, Barcelona 1991; ID., *El ojo del espíritu. Una visión integral para un mundo que está enloqueciendo poco a poco*, Kairós, Barcelona 1998.

4 . Del sistema filosófico Vedanta Advaita, y en el contexto de elaborar la “tarea imprescindible” de que la ciencia y la espiritualidad se unan, ha dicho el físico N.C. PANDA, *Ciencia y Vedanta*, Etnos, Madrid 2011, p. XIV, que “solo él [el citado sistema filosófico] parece capaz de incorporar todos los conceptos científicos sin que ello le provoque la menor contradicción”. Según este autor, “ha llegado, para todas las religiones, el tiempo de una gran transición: la que les lleve a transformarse gradualmente en formas de auténtica espiritualidad. La era de la religión, entendida al modo clásico, ha concluido... A comienzos del siglo XXI, sentimos, intuimos con claridad que todas las religiones deberían irse mudando en espiritualidades, y que la ciencia y la técnica deberían, por su parte, humanizarse y espiritualizarse... El resultado final de dicha síntesis será la espiritualidad cósmica, de un nivel más elevado que la ciencia y la religión de hoy en día”: Id., pp. 518 y 519.

5 . V. SIMÓN, *Aprender a practicar mindfulness*, Sello Editorial, Barcelona 2011, p. 28.

6 . C. MARTÍN, *La revolución del silencio. El pasaje a la no-dualidad*, Gaia, Madrid 2002, p. 49.

1

No-dualidad: Belleza del conocer y sabiduría del vivir

“La experiencia mística no es una experiencia de Dios como «objeto», sino un estado de «intersubjetividad mística».

Es una presencia no-objetivable de lo divino en el plano de la propia presencia” (Mary Frohlich).

“Con la dualidad aparece la tensión entre los opuestos y, con ella, el movimiento... La no-dualidad es el fundamento de la dualidad, su esencia y unidad secreta” (Mónica Cavallé).

“Por eso, el único pecado es la ignorancia” (David Loy).

Dado que queremos acceder a “otro modo de conocer”, que nos permita “otro modo de vivir”, y que ese acceso pasa a través del modelo no-dual de cognición, me parece necesario empezar este trabajo precisamente por una aproximación al mismo. A ello quiere responder este primer capítulo.

Nuestra aproximación a la realidad, condicionada por tantos factores, es, sobre todo, deudora del *modelo de cognición* que adoptemos: el mental o el no-dual. Tras presentar las características de uno y otro, trataré de mostrar cómo el modelo no-dual nos sitúa en la percepción adecuada y contiene en sí mismo una sabiduría que transforma. Es decir, en el paso del uno al otro, salimos de no pocos pseudo-problemas y somos conducidos a un modo de vivir sabio y liberador.

Modelos de cognición. Conocimiento mental y conocimiento por identidad

Modelo dual

Características

El modelo dual nace con la mente y su capacidad de establecer una diferencia entre sujeto y objeto. Al poder distinguir entre “quien piensa” y “lo pensado”, tiende a tomar tal diferencia de un modo absoluto, estableciendo así una dicotomía en la realidad y concluyendo que las cosas son tal como la propia mente las ve.

De ese modo, se confunde la realidad con los pensamientos que tenemos acerca de ella, olvidándose algo elemental: que, como señala la profesora Aitxus Iñarra, “*el conocimiento sobre el mundo es parte del yo que lo define*. Y que ambos, el mundo creado y el yo, no son sino aspectos del mismo conocimiento creado. Peter Russell lo expresa en «*Ciencia, consciencia y luz*»: «El mundo que percibimos en torno a nosotros no es el mundo físico. El mundo que en realidad conocemos es el mundo que toma forma en nuestra mente; y este mundo no se compone de materia, sino que su calidad es mental. Todo lo que sabemos, percibimos e imaginamos, el color, el sonido, las sensaciones, el pensamiento y los sentimientos es una forma que ha adoptado la consciencia. En lo que atañe a este mundo, todo se estructura en la consciencia»”¹.

La mente da por supuesto que el mundo es tal como ella se lo representa –entiende la verdad como “representación ajustada”–, sin percatarse de que no existe ningún mundo ajeno o independiente, que pudiera observar desde “fuera”, sino que ella misma forma parte de ese mundo. Por tanto, tal como afirmara L. Wittgenstein, solo lograríamos saber algo del mundo en su totalidad si pudiéramos salir fuera de él.

La distinción “interior / exterior” no es sino reflejo de aquella otra que, naciendo con la mente, separa sujeto y objeto.

Esta separación da lugar también a la idea de un “yo” independiente y separado con respecto a todo lo demás, “lo que no es yo”.

En las palabras anteriores, aparecen ya las características básicas del modelo mental, dual o cartesiano, que identifica el pensar con el existir: “*Pienso, luego existo*”. Tal afirmación es totalmente cierta si la aplicamos al yo individual, que debe su existencia justamente al hecho de pensar. Pero resulta falsa y empobrecedora al reducir lo que somos a la mente.

Es indudable que en el siglo XVI, el dualismo cartesiano tuvo efectos profundamente emancipadores, como la liberación de la razón humana y de la ciencia empírica de las garras de una iglesia católica atrincherada en el dogmatismo. Pero hoy el cartesianismo revela sus carencias, y no es extraño que se lo haya asociado con todo tipo de males filosóficos, ecológicos, sociales, existenciales...

El llamado “dualismo cartesiano” arranca de la contraposición que establece entre la mente y la materia (“*res cogitans*” = cosa pesante, y “*res extensa*” = cosa dotada de extensión). Por otro lado, como ha escrito el físico Nrusingh Panda, “*el método de*

razonamiento analítico es una contribución clara al progreso de la ciencia; sin embargo, llevado al extremo, distorsiona nuestra visión y oculta por completo el semblante integral y holístico de las cosas... [Hasta el punto de que] la división cartesiana ha sido fuente de un sinfín de confusiones en el terreno de las ciencias de la vida... Y que los fundadores de la cuántica tuvieron una dificultad extrema en interpretar sus propias observaciones de fenómenos que se producen a escala atómica, en la medida en que no acababan de descartar el dualismo cartesiano”².

Desde la perspectiva transpersonal y desde la experiencia no-dual, queda patente el engaño del famoso aforismo cartesiano, al hacerse evidente que el “sujeto” que piensa no es el mismo que existe³. Más aún, todo lo pensado es solo un objeto dentro de lo que somos, mientras que aquello que somos existe *antes* de que sea pensado. Dicho con más claridad: no soy –no puedo ser– aquello que pienso; soy, por el contrario, lo que no puedo pensar ni conceptualizar.

Pero volvamos al modelo cartesiano: este modelo dual, mental o egoico arranca, como ha quedado dicho, de un *presupuesto básico*: la separación sujeto/objeto, producida por la mente.

Con la mente, hacen su aparición el *dualismo*, la *separatividad* y la *objetivación*. Ya que pensar requiere delimitar, la mente no puede sino separar y, al mismo tiempo, convertir todo en objeto. Su mundo no puede ser otro que el de los objetos.

Esto no sería grave, siempre que fuéramos lúcidos para no extrapolar lo que ocurre en el mundo del pensamiento a todo el mundo de lo real. Pero habitualmente se absolutiza el pensamiento hasta el punto de creer que las cosas son como la mente las ve. De este modo, se olvida cualquier otra forma de conocer previa al pensar, es decir, *se identifican, hasta confundirlos, pensamiento y conocimiento*. Lo que era el modo mental de conocer, válido en el mundo de los objetos, se aplica, inadvertidamente, a todo lo real. Como resultado, no hay nada que no sea convertido en objeto.

Aporías

Por su misma naturaleza –su carácter objetivador–, el modelo dual había de conducir a aporías irresolubles, de consecuencias nefastas.

En la práctica, todo es reducido a objeto: el otro, que es visto como separado y percibido como “el que no es yo”; el propio yo, o supuesto sujeto, porque al pensarlo es visto como algo delimitado: “yo soy *esto*”; el Ser que, en el pensamiento, deviene un ente, con lo que se abre la puerta al nihilismo, porque en un mundo en el que todos son objetos, el horizonte no puede ser sino la nada; incluso, desde el ámbito teológico, el Dios pensado no puede ser considerado sino como una entidad individual y separada –un ídolo que solo existe en la mente de quien lo piensa–, haciendo inevitable la aparición de un ateísmo creciente; y, del mismo modo, el mundo o la naturaleza que, considerados como objetos separados, fueron vistos únicamente como medios para satisfacer las necesidades humanas, sin límite y sin respeto.

La absolutización del modelo mental no solo lleva a dualizar la realidad –absolutizando

también lo que solo son polaridades— y a reducir todo lo existente a una multiplicidad de objetos separados, sino que, además, induce a la peor de las ignorancias, que consiste en desconocer el Fundamento no-dual de la Realidad. Ello tiene como resultado la confusión acerca de nuestra verdadera identidad, como veremos más adelante.

Crisis del modelo

Tal como advirtieron las mentes más lúcidas, tanto en el campo de la filosofía como en el de la teología, el modelo dualista —aparte de crear innumerables pseudoproblemas— tenía que entrar forzosamente en crisis, al revelarse incapaz de dar razón de todo aquello que no fuera objetivable.

Es indudable que este modelo ha producido importantes logros en el mundo de lo pragmático —su mundo propio, el de los objetos—, pero no puede dar razón del misterio del existir y, por esa razón, ha sido incapaz de liberar al ser humano del sufrimiento. Esto mismo debería habernos hecho cuestionar el modelo⁴.

El motivo de su inadecuación es simple: *lo que es* no puede ser objetivado ni, por tanto, pensado.

Como ha escrito Jorge Ferrer, “*el modelo cartesiano no es adecuado para explicar los fenómenos transpersonales, porque [tales fenómenos] disuelven la distinción entre sujeto y objeto. También, la filosofía contemporánea parece estar haciéndose no dual en ciertos aspectos metodológicos*”⁵.

Por eso, siempre que se utilice este modelo, se seguirán cosificando todos los fenómenos. Porque, por una parte, consolida un sujeto de la experiencia, con el que el ego se identifica con avidez. Por otra, objetiva lo que la cognición transpersonal puede revelar, incluso la “vacuidad”, la “nada” o la “consciencia pura”. En resumen, el cartesianismo sutil crea otra división, esta vez entre un sujeto experimentador y los objetos experimentados en la cognición transpersonal.

La crisis del modelo dual constituye una invitación y reclamo para pasar del pensar al comprender: aprender a aquietar la mente pensante para acceder a la comprensión que no fractura ni objetiva lo Real. De otro modo, la identificación con la propia mente constituirá un velo opaco que nos impedirá ver todo lo que no sea objeto.

Modelo no-dual

Pero el modelo mental o dual no es el único modo posible de conocer. Como escribe la ya mencionada Aitxus Iñarra, “*existe, sin embargo, otro modo de conocer, en donde la visión personal, fuente de tantos problemas, queda subyugada por un modo de conocer experiencial que participa de algo inexpresable, que desde las diferentes sabidurías ha sido nombrado de diferentes maneras, y que se refieren a la Totalidad... Existe, en definitiva, un modo de cognición que, desde tiempos atrás, describen las antiguas sabidurías y que nos acerca a lo inédito, lo desconocido. Un conocimiento independiente del condicionamiento social y de la voluntad de uno. Es el conocimiento ingénito, una forma de percepción, indiferente al bagaje cultural que uno posee. Algo que trasciende el*

mundo de la persona, y que se nutre de una nueva forma de percepción”⁶.

La crisis del modelo dual ha venido de la mano de una nueva intuición que podemos calificar de revolucionaria: el *reconocimiento de la unidad indisoluble sujeto/objeto*.

Todo se halla intrínsecamente interrelacionado: lo que los místicos habían visto siempre es ahora confirmado, en el mundo subatómico, por la física cuántica⁷. El observador modifica lo observado, porque tanto uno como otro forman parte de un Todo mayor⁸. Visto en profundidad, no puede decirse con propiedad que haya un “sujeto” frente a un “objeto”, nítidamente delimitados. Lo que hay es una Totalidad o Unidad mayor, que abraza las diferencias, pero que no implica ninguna separación. Un Todo, por otro lado, que se halla en cada parte, en la que se expresa y manifiesta.

La física moderna sabe bien que “*el mundo subatómico es un todo indiviso. No puede ser verdaderamente descompuesto en partes significativas... [Lo único que existe es] un solo campo electromagnético..., un campo unificado de naturaleza continua. Una vez que se cuenta con esta concepción de «campo», se desvanece totalmente la distinción entre las partículas y el espacio que las rodea*”⁹.

Ahora bien, en contra de lo que nuestra mente dual pudiera pensar, la materia no es algo que estaría separado de este campo único. Lo que más bien ocurre es que cuando el campo toma una forma susceptible de ser percibida, directa o indirectamente, por nuestros sentidos, a eso lo llamamos “materia”. Pero, en realidad, el universo como un todo parece ser “campo” únicamente, un campo continuo y sin costuras. Desde la teoría de la relatividad general de Einstein, sabemos que la materia y el espacio no son tampoco entidades esencialmente distintas, sino solo dos partes de un todo único.

“*La nueva ciencia* —escribe José Díez Faixat— *describe la naturaleza como una totalidad indivisible de sucesos interconectados, como una red unificada de relaciones dinámicas y creativas, como un todo continuo en el que no existen realmente partes separadas. El universo comienza a entenderse, así, como un único e inmenso tejido sin costuras en el que es imposible aislar una parte de la tela sin que todos los bordes se rasguen y deshílachen... La fragmentación del mundo es una mera ficción producida por nuestro pensamiento... El único átomo verdadero es el universo en su conjunto*”¹⁰.

Sujeto-objeto, dentro-fuera, consciencia-energía, espíritu-materia, observador-observado, ser humano-mundo, experimentador-experiencia... Todo ello no es sino *expresión polar de lo real no-dual*.

Lo uno y lo múltiple, lo infinito y lo finito, la eternidad y el tiempo, el ser y el devenir, lo inmanifestado y lo manifestado, la plenitud vacía y la existencia concreta, no son, ni han sido nunca, sino dos aspectos de una única realidad omniabarcante y no-dual.

La separación entre el observador y lo observado, en la que —siguiendo el modelo mental— se basaba la ciencia clásica, se ha desvanecido por completo. El mundo de “fuera” no goza de independencia propia, sino que está inextricablemente ligado a nuestras percepciones. *Lo que experimentamos no es la realidad externa, sino nuestra interacción con ella*. El mundo no consiste en cosas, sino en una intrincada telaraña de

interrelaciones entre interiores y exteriores en un perpetuo juego creador.

Desde esta nueva perspectiva, venimos a reconocer algo que, paradójicamente, parecíamos haber olvidado mientras permanecíamos perdidos en el laberinto de nuestra razón absolutizada: *la verdad no puede ser la representación que mi mente se hace de las cosas*; no puede ser un “objeto mental”. Cuando se ha producido ese deslizamiento, hemos tomado como “verdad” lo que no era sino una “creencia” —con muy graves consecuencias, sobre todo en el terreno filosófico, religioso y político—, es decir, hemos confundido el territorio con un mapa objetivado del mismo.

Esa es la razón por la que es necesario pasar de la fórmula dualista de entender la verdad (“*adaequatio rei et intellectus*”: representación que la mente se hace de las cosas), a la forma no-dual (“*aletheia*”: quitar el velo). Y “quitamos el velo” cuando damos el paso del pensamiento (que tenemos) a la consciencia (que somos y que es). Es justamente entonces, al *reconocernos como consciencia que sabe*, cuando se produce el *conocimiento por identidad*, y todo empieza a clarificarse.

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 consiste, precisamente, en la toma de conciencia de otro modelo de conocer, infinitamente más rico y ajustado a lo real.

El primero —como venimos diciendo— es el modelo mental, dualista, que conduce a un *conocimiento por 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 solo puedan ser respondidas adecuadamente desde este segundo modo de conocer.

Dado que la diferencia entre ambos modelos es algo que cualquier persona puede experimentar, veámoslo con algunos ejemplos concretos.

Si la piensas, la **vida** es solo un objeto: algo que tienes y que, por tanto, puedes perder. Por el contrario, si dejas caer todos los pensamientos y *atienes* la vida de una manera no-mediada por la mente, percibirás que la vida, sencillamente, es. Y que tú mismo *eres* vida. No existe ninguna distancia entre la vida y tú.

Si la piensas, conviertes a la **verdad** en una creencia, es decir, en un concepto; no puede ser de otro modo. Por el contrario, al silenciar la mente, lo que queda es lo Real no pensado, que también a ti te constituye.

Si la piensas, tu **identidad** te parece ser el yo individual, una estructura psicosomática. Si sueltas todos los pensamientos y todas las ideas previas sobre esa supuesta identidad, te percibirás como pura consciencia, sin límites ni separación.

Del mismo modo, *si lo piensas*, **Dios** no será para ti sino un “ser separado”, un “individuo” *al margen* del cosmos, es decir, un ídolo proyectado por la propia mente. Si abandonas los pensamientos, saliendo de ese modelo mental, “Dios” se muestra sencillamente como “Lo que es”, la Mismidad de todo lo que es, de una forma radicalmente no-separada de nada.

En resumen, dado que la verdad no es un objeto al alcance de la mente, no se la puede pensar; únicamente se la puede ser. Por decirlo sencillamente, *la verdad es una con la realidad*, con lo que es. Y no hay forma de conocerla sino siéndola –ese es el *conocimiento por identidad*–, tal como afirmaba el místico cristiano del siglo XVII, Angelus Silesius, refiriéndose a Dios: “*Qué sea Dios, lo ignoramos...; es lo que ni tú ni yo ni ninguna criatura ha sabido jamás antes de haberse convertido en lo que Él es*”¹¹.

Así planteada, tomamos conciencia de la envergadura de la crisis religiosa. Porque no se trata, en primer lugar, de un problema específicamente “religioso” –si crece o disminuye la fe–, sino filosófico; o, más exactamente aún, gnoseológico, es decir, que remite a la pregunta sobre el cómo conocer e, indirectamente, a la constatación de que, en lo referente a la realidad inobjetable, la mente nos engaña.

El tránsito de un modo de conocer al otro requiere ejercitarse en *pasar del pensamiento a la atención*, porque solo acallando la mente es posible “ver” en profundidad. Aquí se inscribe la importancia de la *práctica meditativa*, entendida como silenciamiento de la mente y educación de la atención-sin-pensamiento.

En la medida en que ejercitemos la atención, experimentaremos que, aunque nuestra mente carezca de respuesta a múltiples interrogantes, podemos siempre descansar en *lo que es*. Y, simultáneamente, percibiremos que no se trata de “algo” separado de nosotros, sino que eso mismo es *lo que somos*. Precisamente por ello, porque lo somos, es por lo que podemos experimentarlo y conocerlo. Se han “caído” las creencias; queda la visión diáfana y magnífica de lo que es.

Frente a la inercia que nos ha instalado en el pensamiento incesante y errático –encerrándonos en la jaula del hámster–, necesitamos *ejercitar la atención* como medio para *crecer internamente*, para *estar plenamente vivos* y para *poder amar*. Nada de eso se consigue si permanecemos identificados con la mente. En efecto, la identificación con el pensamiento nos aleja de nosotros mismos –de nuestra verdadera identidad–; la atención, por el contrario, nos conecta y ancla en lo que es (en lo que somos).

Decía que únicamente desde la atención podemos amar. Si estamos en la mente, no saldremos de los juicios y de las etiquetas. Desde ella entenderemos el amor en clave de voluntarismo o de sentimentalismo. Pero nada de eso es amor: no tiene que ver con propósitos mentales ni con movimientos emocionales del ego, con miedos ni con necesidades.

El amor es la consciencia clara de no-separación –de la unidad que somos–, que me hace ver que “tú eres otro yo” y que “yo soy otro tú”. Porque esa consciencia me sitúa en el “Yo Soy” universal que nada deja fuera.

Pero a esto no podemos llegar por el pensamiento; únicamente lo vemos así desde la atención desnuda. Más aún, este tipo de atención –consciencia– es sinónimo de amor. No podría ser de otro modo.

En esquema, las diferencias entre ambos modelos de cognición podrían mostrarse de este modo:

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 conecta y ancla en lo que es. • Conocimiento transformador. • <i>Conocimiento por identidad.</i>

Esta distinción no significa, en absoluto, que exista una contraposición entre “pensar” y “atender”. Siendo cierto que la identificación con el pensamiento hace imposible la atención, no lo es menos que la persona integrada (espiritual) puede *vivirse* habitualmente en la atención, y desde ahí *utiliza* el pensamiento como una herramienta preciosa de la que se sirve.

Un giro copernicano en el modo de conocer

El paso del modelo dualista al no-dual no es cualquier cosa. Probablemente, se trate del giro más revolucionario de esto que llamamos “postmodernidad”.

Aunque, realmente, basta salir del estrecho cerco del modelo mental, para captar su engaño y su trampa. En ese modelo, se presume de conocer la realidad tal como es. Sin embargo, es ya la misma ciencia la que nos dice que no es así. A medida que progresan los descubrimientos de la neurociencia y de la física cuántica, venimos a descubrir que las cosas no son lo que parecen, ni tienen la forma que nuestra mente les atribuye¹². Como ha escrito Sesha, “*las cosas no poseen color (ni olor, ni sonido...), sino información que puede ser interpretada por el cerebro como color (olor o sonido)*”¹³... *Las cosas que percibimos no son el nombre ni la forma con que las definimos. Nombre y forma son etiquetas, extraídas de la memoria. El universo es, en realidad, un océano de información*”¹⁴. El mundo entero está compuesto de información.

Es decir, el modelo mental no es el único posible. Existe *otro modo de ver*, desde la no-dualidad. Y ahí las cosas cambian por completo. Esa nueva visión nace de *otro modo de conocer*, que se basa en la aproximación transmental a lo real. Se trata de una aproximación respetuosa a “lo que es” en la que, silenciada la mente, acogemos el Misterio que se muestra, nos reconocemos y descansamos en él.

Hay un conocer sin que tenga que haber un sentido de individualidad que conozca. Un saber sin la existencia de un yo. *En lo Real no hay fronteras*, ni tampoco objetos independientes. Lo que existe es un *continuo de realidad no-diferenciada* que aparece como separada debido a la forma mental (y verbal) en que establecemos sus características.

La cognición no-dual se parece a la ecuación de onda de Schrödinger: la voluntad del observador fracciona la simultaneidad no-dual, al igual que colapsa la función de onda que define la expresión energética de una partícula subatómica.

En el campo de la física cuántica, una partícula, antes de ser observada, “ocupa” todos los espacios y todos los tiempos: es pura probabilidad de existir. Es el investigador (observador; en realidad, “participante”, por usar el término acuñado por el físico John Wheeler) quien, al observarla, provoca el colapso de la función de onda, haciendo que aquella adopte solo una forma y una posición determinadas.

Del mismo modo, a nivel cognitivo, si acompañásemos cualquier percepción sin intentar modificarla, el objeto acabaría mostrándose tal como es: una infinitud de informaciones que interactúa con todas las demás. El objeto se nos mostraría en su infinitud. Esta es la *belleza de la no-dualidad*.

El modelo dual llegó a desvirtuar palabras tan sublimes como “Ser” o “Dios”. Por ello —escribe Mónica Cavallé—, “*es preciso acudir a términos o metáforas menos contaminadas y más vinculadas a nuestra experiencia directa. Y a ello puede ayudarnos la palabra «Vida». No es posible escapar de la Vida. Nadie puede concebirla como algo «Otro», distinto del mundo o de sí mismo. Somos la Vida. O,*

más propiamente, Ella nos es. Y la Vida es una constante celebración de sí misma”¹⁵.

Retomando el hilo de nuestra reflexión, podemos decir que el modelo dual es absolutamente incapaz de decirnos –y de llevarnos a experimentar– qué es la vida. Definirá la vida como un objeto, estudio de diferentes ciencias (medicina, zoología, biología...), pero no podrá ir más allá.

De hecho, espontáneamente, tendemos a considerar la vida como algo “exterior” a nosotros –aquí queda patente el modo mental de funcionar, que separa el yo de todo lo demás, por absurdo que nos parezca cuando nos percatamos de ello–, siendo así que todo nos dice que no puede haber nada “fuera” de ella, fuera de lo Real.

Por eso –debido a la trampa oculta en el modelo mental–, solo podemos saber lo que es la Vida cuando la somos de un modo consciente, inmediato y autoevidente. Es entonces, al serlo, cuando experimentamos que *somos Vida*. Y que hay una única Vida que vive en nosotros. Sigue diciendo Mónica Cavallé: “*El sabio no siente que «viva su vida»; se sabe vivido por la corriente de la única Vida. Y descansa en esa certeza, sorprendido y maravillado ante la obra que la Vida realiza a través de él y a través de todo lo existente. Somos expresiones de la Vida, sostenidos por Ella*”¹⁶.

Es algo que se halla al alcance de todos, de modo que cualquiera puede experimentarlo de un modo directo. Por un momento, deja de lado todo concepto y *siente la vida*. No quieras pensarla, porque la reducirás a un objeto que no es. Sin necesidad de pensarla, siéntela plenamente. ¿Qué hay? Solo Vida, que tú también eres, Vida ilimitada, sin fronteras, contornos ni separaciones.

Este giro del que venimos hablando no es otra cosa que reconocer que hay vida más allá de la mente; es decir, existe otro modo de conocer independiente del (incluso previo al) pensar.

El pensamiento se caracteriza –como hemos visto– por descansar en la dualidad sujeto/objeto, que la mente establece. El sujeto del pensamiento es el yo mental. Su objeto, todo lo que sea delimitado o producido.

La característica del conocer, sin embargo, es la no-dualidad. El conocedor se reconoce en lo conocido, dentro de un *continuum* de consciencia no-separada. Pero, para percibirlo, se requiere pasar del *pensar* al *atender*. Es decir, mientras pienso, únicamente puedo ver todo como objetos separados; sin embargo, la *atención sin pensamiento* me introduce en la comprensión de que no existe nada separado de nada y en el descanso profundo en lo que es; porque descubro de un modo no-mediado por la mente que *soy lo que conozco*.

Gracias a la atención, percibimos que, aunque la mente no pueda captarlo, todo lo que hay es Consciencia. Como ha escrito el físico Stanley Sobottka, “*el mundo de la sombras es lo que nosotros percibimos. La Consciencia solo puede ser apercebida, es decir, realizada mediante un conocimiento que está más allá de la percepción. La apercepción es la prueba de que la consciencia es todo lo que hay*”¹⁷.

La mente –y el yo individual– es solo un objeto, una herramienta y una función

dentro de ella. Nuestro drama, fuente de todo sufrimiento, consiste en que hemos identificado al Sujeto que ve –nuestra identidad profunda, compartida con todo lo real– con los instrumentos de la visión.

Pues bien, en el camino que va de la mente a la Consciencia –del yo mental al Yo Soy universal–, resulta eficaz favorecer la identidad de la *Consciencia-Testigo* como “paso intermedio”. Eso ocurre cuando vamos creciendo en capacidad y destreza para *observar* todos nuestros contenidos mentales y emocionales. Al hacerlo, “soltamos” la identificación con el yo-mental, que se convierte en objeto de observación y empezamos a reconocernos en *Eso* que observa, el Testigo ecuánime (aunque todavía dentro de la dualidad). A partir de este trabajo, podrá darse la emergencia de la Consciencia no-dual, en la que toda sensación de separación se diluye definitivamente.

Este giro copernicano en el modo de conocer me parece sumamente prometedor. Antes que nada, porque nos hace caer en la cuenta de las graves consecuencias a las que conduce la absolutización del modelo dual, cuando se arroga el rango de *único* modo de conocer: toda la realidad queda reducida a una colección de objetos, incluso en el caso de la religión.

De esta creencia mental se deriva, como es obvio, un determinado comportamiento en la relación con uno mismo, con los otros, con la naturaleza (y con el Misterio). Al olvidar o desconocer el Sujeto que se halla detrás de todo lo que percibimos como objetos, es comprensible que se cosifiquen relaciones y comportamientos. Nos hemos quedado encerrados en el “mundo chato”, de que habla Ken Wilber. Desaparece el Misterio y, con él, el asombro, la admiración, la profundidad, el sentido, la gratuidad, el amor... Porque en un mundo en el que solo hay objetos, la actitud que corresponde es el pragmatismo de usar y tirar, en la búsqueda del máximo beneficio.

Un pragmatismo que va de la mano del materialismo más rígido y empobrecedor de lo humano, y que constituye otra consecuencia del modelo dual.

El materialismo se ha constituido, de hecho, en Occidente como una pseudo-religión. En una reciente tertulia radiofónica, tres participantes autoproclamados “científicos” abominaban de todo aquello que, viniera de donde viniera, no estuviera “científicamente demostrado”. En su arrogante desconocimiento, uno de ellos llegó a afirmar que “el psicoanálisis es una patraña” y que, en cualquier caso, “se hace urgente rechazar de plano todo lo que no pase el filtro científico”.

Es indudable que existen embaucadores que, con el fin de obtener un beneficio económico, y gracias a la credulidad de la gente, intentan colar como verdad lo que no es sino un camelo. Es cierto, igualmente, que ya no podemos renunciar a la razón crítica, si no queremos caer en la irracionalidad. Pero de ahí a establecer la ciencia como criterio último de verdad hay un salto, no solo inaceptable, sino profundamente nocivo. Cuando ese salto se ha dado, se ha caído en el cientificismo, el racionalismo, el positivismo, el materialismo... Y la ciencia se ha convertido en una pseudo-religión, con sus dogmas, sus ritos, sus altares y sus gurús. Y, como ocurre en las religiones, todo ello quedaba a salvo de cualquier cuestionamiento, porque aparecía revestido de la aureola sagrada de la

verdad: “lo dice la ciencia” había sustituido a “es palabra de Dios”.

Los dogmas de esta nueva “religión” son muy simples y, como ocurre con todo dogma, se creen a priori, sin someterlos a ningún tipo de crítica. Los más básicos son los siguientes:

- La ciencia es la única verdad, y fuera de la ciencia no hay verdad (salvación).
- El modo supremo (o incluso único) de conocimiento es la razón.
- Solo existe aquello que la ciencia puede verificar; todo lo demás son supersticiones.

Para los “fieles” de esta nueva religión, se trata de “evidencias”, y miran con desdén a quien se atreva a ponerlas en duda, cayendo en un fanatismo que no tiene nada que envidiar al fanatismo religioso que ellos mismos son los primeros en denunciar¹⁸. Sin embargo, para quienes son capaces de tomar distancia, es claro que tales afirmaciones no son científicas, sino postulados metafísicos, es decir, creencias imposibles de falsar (y, por tanto, demostrar). Son, sencillamente, creencias pseudocientíficas sostenidas –en una paradójica ironía– por aquellos mismos tertulianos que abominaban de todo lo que fuera pseudocientífico.

Cualquier mente rigurosa puede advertir que los postulados básicos del materialismo (y del científicismo) son creencias *metafísicas* absolutamente indemostrables y peligrosamente reductoras. ¿En nombre de qué se puede sostener que no existe sino lo que puede ser comprobado “científicamente”? ¿Quién decide los límites de lo real? ¿Qué fundamento tiene la afirmación de que la razón es el modo supremo de conocimiento? ¿Dónde se apoya la arrogancia de que fuera de la ciencia no hay verdad?...

No es que se rechace la ciencia, sino únicamente sus pretensiones absolutistas. En esta línea, el reconocido psiquiatra y uno de los “padres” de la psicología transpersonal, Stanislav Grof, afirmaba: “*Aún no he encontrado a una sola persona que haya tenido una honda experiencia de estos ámbitos trascendentes y que continúe luego suscribiendo la visión del mundo de la ciencia materialista occidental*”¹⁹.

La ciencia es una herramienta extraordinaria para operar en el mundo de los objetos. Y la razón crítica constituye un logro irrenunciable de la humanidad. Los llamados “maestros de la sospecha” (Nietzsche, Marx, Freud) nos abrieron los ojos para ver que las cosas no son lo que parecen y que haremos bien en someter a crítica todo tipo de creencias.

Pero esto mismo vale también para la ciencia (a no ser que se arrogue un estatus “religioso” de intocabilidad). Y es al aproximarnos a ella desde una actitud crítica cuando caemos en la cuenta de la trampa del científicismo: ha olvidado que existe otro modo de conocer superior y previo a la razón.

Un paréntesis explicativo: monismo materialista, dualismo religioso y no-dualidad

Me gustaría insistir en los límites del modelo mental –y, por tanto, de la razón– a la hora de abordar la realidad inobjetivable, tomando como referencia la resonante “conversión religiosa” de uno de los filósofos del siglo XX que más se destacaron en argumentar científica y filosóficamente a favor del ateísmo, y de quien se dijo que fue “el ateo más influyente del mundo”. Me refiero a Antony Flew. Mencionaré solo su “cambio” y extraeré alguna conclusión que me parece puede iluminar toda esta cuestión.

En su primera obra sobre filosofía de la religión (1955), Flew se sirve de una parábola para exponer su postura (en realidad, no inventa la parábola, sino que la elabora y modifica, rehaciendo la que propusiera John Wisdom, diez años antes):

“Éranse una vez dos exploradores que dieron con un claro en la jungla. En el claro crecían muchas flores y muchas malas hierbas. Un explorador dice: «Algún jardinero debe cuidar de este terreno». El otro no está de acuerdo: «No hay ningún jardinero». Así que instalan sus tiendas y montan guardia. Ningún jardinero es visto jamás. «Pero quizás sea un jardinero invisible». Así que erigen una barrera alambrada de púas. La electrifican. Patrullan con sabuesos (porque recuerdan cómo el «hombre invisible» de H.G. Wells podía ser oído y tocado, aunque no podía ser visto). Pero ningún chillido sugiere jamás que algún intruso haya recibido una descarga. Ningún movimiento del alambre delata jamás a un trepador invisible. Los sabuesos nunca ladran. Sin embargo, el creyente aún no está convencido: «Pero hay un jardinero, invisible, intangible, insensible a las descargas eléctricas, un jardinero que no tiene olor y no hace ruido, un jardinero que viene secretamente a cuidar el jardín que ama». Al final, el escéptico se desespera: «Pero ¿qué queda de tu aserción original? Lo que tú llamas un jardinero invisible, intangible, eternamente elusivo, ¿en qué demonios difiere de un jardinero imaginario o incluso de ningún jardinero en absoluto?»”²⁰.

Pues bien, en 2007, en la obra casi autobiográfica en la que explica su paso del ateísmo a la religión, vuelve a servirse de otra parábola:

“Imaginemos que un teléfono móvil es depositado por las olas en la playa de una isla remota habitada por una tribu que nunca ha tenido contacto con la civilización moderna. Los nativos juegan con los números del teclado, y escuchan diversas voces cuando marcan ciertas secuencias. Suponen que es el aparato el que produce estos ruidos. Algunos de los nativos más listos, los científicos de la tribu, ensamblan una réplica exacta y marcan los números de nuevo. Oyen de nuevo las voces. La conclusión les parece obvia: esta peculiar combinación de cristales, metales y productos químicos producen lo que parecen ser voces humanas, y esto significa que las voces son simplemente propiedades del aparato.

Pero el sabio de la tribu convoca a los científicos a una discusión. Ha reflexionado profunda y prolongadamente sobre el asunto, y ha alcanzado la siguiente conclusión: las voces que salen del aparato deben proceder de gente como ellos mismos, gente que está viva y consciente, aunque hablen en otro idioma. En lugar de presumir que las voces son simplemente propiedades del auricular, deberían investigar la posibilidad de que, a través de alguna misteriosa red de comunicación, hubiesen entrado en contacto con otros seres humanos. Quizás esta investigación podría conducir a una mejor comprensión del mundo más allá de su isla. Pero los científicos se limitan a reírse del sabio y dicen: «Mira, cuando dañamos el instrumento, las voces dejan de salir. Así que, obviamente, no son más que sonidos producidos por una rara combinación de litio, códigos de circuito impresos y diodos parpadeantes».

En esta parábola vemos cuán fácil es dejar que las teorías preconcebidas conformen el modo en que percibimos los datos, en lugar de dejar a los datos conformar nuestras teorías”²¹.

Me parece que queda claro que podemos extraer parábolas para explicar una postura y la contraria. Lo cual indica, en mi opinión, tanto la incapacidad de la mente para moverse fuera del terreno de los objetos, como su enorme versatilidad acomodaticia y autojustificadora: puede “probar” una cosa y la opuesta.

Pero, en el caso de Flew, aparece otra cuestión que me resulta todavía más relevante. Afirma que “*mi descubrimiento de lo divino ha sido una peregrinación de la razón, y no de la fe*” (p. 90). Al seguir dentro del modelo mental, se ve conducido a un callejón sin salida: el azar le parece insostenible como explicación del universo —llega incluso a tildar de “fanático laicista” a Richard Dawkins, probablemente el más popular y más publicitado escritor ateo, cuya obra, *El espejismo de Dios*, roza el nivel del panfleto—, pero se resiste también a pensar en Dios como un Ser separado (consciente del riesgo de antropomorfismo que conlleva). Se queda, por tanto, con el Dios aristotélico, en un deísmo que parece situarse “a mitad de camino”, entre las dos posturas que le parecen inasumibles.

Si algo no se le puede discutir a Flew es su honestidad y rigor intelectual. Ante su gran pregunta —“¿cómo llegó a existir la vida?”—, no se resigna a la postura sobre la que ironizaba el premio Nobel de medicina, George Wald, cuando sostenía: “*Escogemos creer lo imposible: que la vida surgió espontáneamente por azar*” (p. 114). El mismo Flew confiesa cómo, a partir de los últimos descubrimientos científicos —físicos, biológicos, cosmológicos y neurocientíficos—, se ha sentido llevado a afirmar la existencia de una “*Mente infinitamente inteligente*” (p. 115).

En mi opinión, el callejón sin salida que se patentiza en el itinerario filosófico recorrido por Antony Flew muestra con toda claridad los límites del modelo mental de cognición.

Mientras se permanece en ese nivel, caben dos opciones: el monismo materialista —que

deja sin resolver las cuestiones más importantes— o el dualismo religioso —que hace de Dios un “individuo” separado más o menos antropomórfico—. Ambas parecen entrar en contradicción con lo que barrunta nuestra intuición más profunda.

En realidad, todo discurso mental se ve abocado a aquel callejón sin salida. En lo que a “Dios” se refiere, tanto los ateos arriba citados como los teólogos creyentes, parten de una “creencia” previa, que luego intentan “justificar”. Dado que nos hallamos ante algo que a la razón forzosamente se le escapa, cada uno de ellos arranca con un “pre-juicio” —“Dios no existe” o “Dios existe”—, enzarzándose en un debate que apenas aportará luz ni humanidad.

Precisamente en estos días ha llegado a mis manos el libro de un teólogo en el que se ponen de manifiesto tanto los límites del modelo mental como la rotundidad que (inconscientemente) intenta disimular la debilidad de la propia postura.

Me refiero al libro de Raúl Berzosa, *“Dios no es mudo, ni peligroso, ni un espejismo”*²². Ya el título resulta significativo, al dar a entender que va a hablar de un dios que necesita ser defendido. Pero la causa última no es otra que los propios límites de la mente, es decir, del modelo de cognición, que lleva a quien lo utiliza a algunas consecuencias que me parecen graves.

La más importante es la *absolutización de la razón* como modo de conocer. En este sentido, resulta irónico que, mientras se ataca, sensatamente, el llamado “reduccionismo materialista” de la postura atea, no se haga consciente que se habla desde otro tipo de reduccionismo, no menos errado, con la única diferencia de basarse en una *creencia* distinta: aunque se pretenda lo contrario, no se ha salido del campo de las “creencias”.

Una segunda consecuencia, que deriva de esta, es el *dualismo ontológico* que establece en lo real, con todo lo que ello implica de cara a comprender cualquier dimensión de la realidad. Para la mente, “Dios” y el mundo no pueden ser sino “objetos” separados radicalmente. Lo que hace esta teología es tomar como absolutamente real el *modo* particular y estrecho como la mente ve las cosas. No debería sorprender que tal discurso apenas encuentre eco en la cultura contemporánea, en la que se empieza a gestar con fuerza una cosmovisión holística.

En tercer lugar, debido a esa “identificación” de lo real con lo mental, no es difícil llegar a la *conclusión de estar en posesión de la verdad* —olvidando que su formulación o dogma es solo una creencia— y, desde ella, juzgar o descalificar a quienes no la comparten en la forma que se propone desde la propia institución religiosa.

Desde ahí, no se tienen reparos en asegurar que la propia es la *religio vera* —“la que dice la verdad sobre Dios, el mundo y el hombre”—, recurriendo al repetido tópico de que “la religión cristiana no «es el camino del hombre hacia Dios», sino el camino «de Dios hacia el hombre»”²³. El argumento empleado no puede ser más tautológico: “La religión verdadera es la cristiana porque Dios lo ha revelado”. ¿Y quién dice que Dios la ha revelado? La religión cristiana... Se trata, sencillamente, del a priori dogmático que otorga sensación de seguridad... a quien *decide* creer en él.

A partir de aquí –de esta base dogmática o “creencia mental”– no cabe otra cosa que extraer deducciones, en las que todo el que no comparta aquella creencia se sentirá absolutamente perdido. Porque *no se habla ya un lenguaje universal*, en el que cualquier ser humano pueda reconocerse, sino un “lenguaje tribal”, etnocéntrico, exclusivo del propio grupo y característico del *nivel mítico* de consciencia²⁴.

La primera deducción –unida a aquella otra que la presentaba como la verdadera– es situar a la propia religión en la cima de toda posible experiencia religiosa y aun espiritual. De hecho, para la teología, la “espiritualidad” no es una dimensión universal en la que todos podemos reconocernos, más allá de los diferentes “mapas” religiosos, sino, en todo caso, un substrato humano sobre el que, como valor más alto y logrado, debe asentarse la fe propia.

Desde aquella misma creencia, se colocará una barrera infranqueable en el carácter “personal” de Dios. De hecho, no pocos teólogos pioneros que, años atrás, abrieron horizontes espléndidos, se han quedado atascados cuando han visto que se ponía en cuestión la supuesta “personalidad” de Dios.

Más allá de los componentes afectivos –somos seres relacionales y, como tales, anhelamos relacionarnos con el Misterio, sobre todo, debido seguramente a reminiscencias infantiles, como Padre todopoderoso y amoroso–, para todo discurso mental, incapaz de ver otra cosa que “individuos”, Dios no puede ser sino “personal”. Pero, ¿cómo no darnos cuenta de que lo que se halla en cuestión es únicamente un concepto, y además muy limitante? El hecho de que nuestra mente no pueda concebir un valor por encima de la “persona” no parece motivo suficiente para resignarnos a él. ¿Dónde queda toda la dimensión transpersonal (o genuinamente espiritual)?

No resulta extraño que el libro citado siga descalificando a quienes no comparten la creencia en un Dios *personal*, con particular insistencia en la *New Age*. Porque no dialoga con ellos, sino que los interpreta y los juzga desde su propio “idioma”, previamente absolutizado.

Tal actitud se percibe, de un modo particular, en el rechazo que manifiesta hacia el hecho de nombrar al Misterio con un nombre que no sea “Dios”²⁵. A veces, daría la impresión de que, en las religiones, se ha confundido lo Real con un nombre concreto, sin advertir que es, en gran parte, todo lo asociado a ese nombre lo que ha alejado (aleja) a muchas personas de la Realidad a la que quiere apuntar. Cuando se ha proyectado en “Dios” lo peor de los seres humanos, creando –en el imaginario colectivo– la imagen de un dios ególatra, vengativo, juzgador, rival, separado..., el mismo sentido común –la salud mental y emocional de la persona– tiene que conducir a negarlo. Eso mismo explica la legítima resistencia a seguir utilizando un nombre tan manipulado que, apenas pronunciado, evoca, cuando menos, un dualismo inasumible desde una actitud adulta.

Sin embargo, parece cierto que, entre la caricatura que ofrece de la *New Age* y su propio posicionamiento dogmático, cabe otra actitud infinitamente más rigurosa, honesta, abierta, inclusiva y universal²⁶. Pero para llegar a ella se requiere salir del estrecho marco

mental y abrirse a lo que hemos llamado el conocimiento por identidad.

Porque, frente a los límites insalvables de la mente para afrontar la realidad inobjetivable, solo el modelo no-dual nos permite hallar una salida en la que, aun cuando la razón no pueda tener todas las respuestas a sus interrogantes, *experimentamos*, silenciada la mente, el Fondo último que nos sostiene y que, *al mismo tiempo*, nos constituye y constituye la esencia de todo lo que existe, en el abrazo de la no-dualidad, en el único “Yo Soy” que integra las diferencias.

La realidad aparente y la realidad última. La perspectiva cuántica

Fue necesario llegar al siglo XX para empezar a comprobar que las intuiciones de los místicos y de las grandes tradiciones de sabiduría eran totalmente acertadas: las conclusiones contrastadas en el campo de la mecánica cuántica parecen corroborarlo de una manera admirablemente convergente. Místicos y físicos, cada uno desde su ámbito, sin pretender un concordismo fácil, apuntan en la misma dirección: *las cosas no son lo que parecen*. En conclusión, haremos bien en poner en cuestión el modelo mental si no queremos quedarnos encerrados en su propia estrechez. Estrechez que culmina en el *reduccionismo* –solo existe aquello que percibo–, el *materialismo* –solo existe aquello que puedo tocar– y el *dogmatismo* –que absolutiza sus propias, subjetivas y parciales creencias, llegando a tomarlas incluso como la verdad de lo real–. No deja de ser curioso que el materialismo agnóstico y el dogmatismo religioso coincidan en este punto.

Para ayudar a trascender el engaño que se halla en la raíz de esas actitudes chatas y empobrecedoras, me ha parecido oportuno hacer una breve referencia al modo como parece percibirse, desde la perspectiva cuántica, eso que llamamos “realidad”, para evitar confundir, de una vez por todas, la *realidad aparente* con la *realidad última*, hasta donde hoy podemos llegar.

Desde Albert Einstein ($E=mc$) sabemos que *materia y energía* son las dos caras de la misma realidad. La energía es materia multiplicada por la velocidad de la luz (casi 300.000 km/seg) al cuadrado (es decir, por 90.000.000.000 km/seg). Materia y energía son, en esencia, lo mismo.

Lo que sucede es que nuestros sentidos ordinarios y nuestro cerebro no pueden percibir y procesar la realidad a esa velocidad. Ello significa que solo podemos percibir fragmentos de realidad –la *realidad aparente*–, y que la realidad tal y como es –la *realidad última*– se nos escapa irremediabilmente.

La conclusión es patente: *lo que percibimos no es sino una ficción* que poco tiene que ver con lo que realmente es la Realidad. Hoy sabemos que, en la dimensión cuántica, la realidad fundamental es *energía e información*. La *información* va codificada en paquetes de *energía* que vibran a diferentes frecuencias. Lo que sucede es que la energía *vibra demasiado rápido como para ser percibida por nuestros sentidos ordinarios* u órganos neurobiológicos. Por ello se necesitan dispositivos especiales altamente sensibles –como el acelerador de partículas– para poder trabajar en esa dimensión.

¿Cómo salir de ese laberinto? Hay una clave básica: reconocer que lo que percibimos no es sino la *realidad aparente*, una ficción creada por nuestro cerebro a partir de la percepción de nuestros sentidos ordinarios. El condicionamiento de la educación recibida nos hace creer que las cosas son entes materiales, separados e independientes –como nuestros propios cuerpos, incluso las propias personas–, que solo se relacionan entre sí cuando se tocan.

Sin embargo, la realidad subyacente a esa apariencia es que billones de átomos interaccionan entre sí e intercambian continuamente *energía e información*. Personas y

cosas somos paquetes de *energía* –patrones de onda, vibración pura– e *información*, que interactúan continuamente, no solo entre sí, sino también con todo el Cosmos.

La primera conclusión es patente: todo reduccionismo materialista no es sino consecuencia de la ignorancia, sostenida por una educación que ha consolidado como plausible la realidad que perciben nuestros sentidos.

Para clarificar todo esto, Gustavo de Teresa –a quien sigo en esta exposición– recurre a una comparación divertida²⁷.

“Los biólogos nos dicen que los caracoles necesitan tres segundos para procesar la luz. Eso significa que perciben la realidad a ritmos de tres segundos. Imaginemos que estamos en una sala sentados en círculo. Ahora imaginemos que todos los allí presentes (excepto yo) son caracoles. Cuando yo doy la señal, todos los presentes cierran los ojos y cuentan de 0 a 3 con ritmo de segundero. Aprovecho ese breve tiempo para salir y entrar de la habitación silenciosamente. Cuando transcurran los tres segundos yo ya estaré de nuevo en mi sitio. Al abrir los ojos, nadie habrá percibido cambio alguno. Aparentemente, todo sigue igual que tres segundos atrás. Repetimos una segunda vez el experimento. Todo transcurre tal cual la primera vez. Repetimos una tercera vez el experimento, pero en esta ocasión recuperamos nuestra condición humana y nadie cierra los ojos. Todo acontece de igual forma, pero sin cerrar los ojos. En este caso, es obvio que todos percibirán que en ese breve espacio de tiempo yo salgo y entro silenciosamente en la habitación. ¡¡Eureka!! La realidad no ha cambiado. En los tres ejemplos se ha dado la misma situación. Lo que ha cambiado es la percepción de los allí presentes. Eso es exactamente lo que les sucede a los caracoles: su lento procesamiento de la luz les impide percibir que yo he salido y entrado de la sala. Demasiado rápido para darse cuenta. Para ellos, yo no me he movido de la sala. Ya pueden reunirse los mejores caracoles científicos del mundo a dilucidar sobre la cuestión, ya pueden elaborar maravillosas teorías, que no darán con la respuesta si no se valen de otras formas más sutiles de percepción. Los caracoles solo perciben fragmentos de realidad. No es que yo no haya salido y entrado de la sala. Es que los caracoles no lo han percibido, pues sus órganos de percepción y procesamiento de la información son demasiado lentos. Los caracoles, anclados en su realidad aparente, negarán que haya habido cambio alguno. Los caracoles científicos, anclados en su «poco fina visión del mundo» negarán que exista una realidad más sutil (realidad última) que la que ellos pueden percibir, deducir o inferir”.

A nosotros nos ocurre lo mismo que a los caracoles..., con una *única* diferencia: procesamos la luz con algo más de rapidez. Pero, al igual que ellos, *no podemos percibir los sucesos que tienen lugar a velocidades cercanas o superiores a la velocidad de la*

luz. Procesamos la luz en algunas décimas de segundo, tiempo en el cual la luz habrá dado ya la vuelta al mundo varias veces.

Los científicos nos dicen que apenas nos es accesible un 4% de la realidad. A su vez, desde la neurobiología se estima que *“la cantidad de información que llega al cerebro proveniente de los órganos de los sentidos es de 11 millones de bits por segundo, pero la capacidad de información de nuestra mente consciente no sobrepasa los 45 bits por segundo”*²⁸.

Por tanto, si *apenas somos conscientes de una mínima parte de la poca información que procesamos, lo que consideramos la Realidad no es sino una mera ficción que apenas representa una parte infinitesimal de la misma.*

A través de la consciencia ordinaria, lo único que percibimos –como los caracoles– son fragmentos de la realidad. Más numerosos y rápidos que ellos pero, al fin y al cabo, fragmentos. No es que no existan billones de átomos interaccionando entre sí; no es que no haya masas ingentes de fotones en movimiento incesante. Lo que ocurre es que, sencillamente, no lo percibimos. Nuestro cerebro nos *engaña* continuamente. En resumen, *lo que percibimos no es sino la “realidad aparente”*²⁹.

Si pudiéramos ver más allá de nuestros sentidos ordinarios, percibiríamos a las personas que caminan por la calle como energía que interacciona con todo lo demás para conformar la *realidad cuántica* subyacente y la *realidad última*, de la que emerge todo lo demás.

Pero nuestras percepciones son tan limitadas que, como escribe el físico N.C. Panda, *“dejamos de estar en condiciones de asegurar que lo que no percibimos, no existe, y que solo existe aquello que percibimos... Tampoco podemos afirmar, con ningún grado de certeza, que lo que percibimos existe realmente... Y no hay forma de asegurarse de la identidad entre nuestras percepciones y las cosas que percibimos”*. Y, con palabras del también físico Henry Stapp, concluye: *“Habrá que admitir que no existe un mundo físico sustancial, en el sentido que damos comúnmente a este término. La conclusión a la que aquí llegamos no es la relativamente débil de que posiblemente no haya un mundo físico sustancial, sino más bien la de que, definitivamente, no existe un mundo sustancial”*³⁰.

Otro ejemplo muy clarificador es el del cine. Lo que percibimos en la pantalla es un flujo dinámico e incesante de imágenes. La realidad, sin embargo, es que únicamente existen millones de fotogramas estáticos e independientes. ¿A qué se debe el engaño? A una sola cosa: la velocidad a la que se pasa el rollo impide que percibamos las separaciones. Pero la realidad continua que percibimos es una ficción creada por nuestro cerebro, engañado por la tecnología.

De un modo similar, la *realidad cuántica* acontece a tan alta velocidad que es como si en la dimensión biológica –dimensión macroscópica o *realidad aparente* en la que desarrollamos nuestra vida ordinaria– tuviéramos los ojos cerrados durante varios meses seguidos y abiertos solo durante unos minutos. La trampa consiste en que *identificamos*

lo que vemos con la realidad en sí, *reduciendo* lo real a nuestra limitada visión. Somos como caracoles percibiendo solo fragmentos, mientras nos perdemos la casi totalidad de lo real.

Y esta es la dramática ironía: siendo tan enormemente limitada, absolutizamos nuestra visión, proclamando “verdades” o “creencias” que tomamos por incuestionables o definitivas. Hemos caído en la trampa de la *razón excluyente* –aunque sea, incluso, la “razón religiosa”–, por la que anulamos todo aquello que excede nuestro entendimiento racional.

Frente a ese engaño, la perspectiva cuántica nos hace ver que la absolutización de la razón es insostenible. Con ello, se pone radicalmente en cuestión el paradigma materialista y, más en profundidad, el llamado modelo mental de cognición, que parte de la premisa de la separación de todo.

Es entonces, al reconocer los límites inexorables de tal modelo, cuando empezamos a valorar otro modo de conocer no mediado por la razón, el que hemos llamado *modelo no-dual de cognición o conocimiento por identidad*. Ya que solo las formas de conocimiento directo de la realidad podrán permitirnos acceder a ella. Solo de esa manera salimos del engaño que nos hace creer que *la realidad aparente es la única realidad que existe*.

La física moderna está penetrando cada vez más en la estructura de la materia, y lo que encuentra es una danza de energía, un vacío primordial... Ese vacío, aparentemente caótico, contiene la información que organiza la materia. Y en su infinita creatividad genera todo lo que existe. Información, memoria, creatividad... En lo profundo de la materia se oculta el mayor de los misterios: la consciencia.

Si proyectamos esta perspectiva para observar desde ella lo que denominamos nuestra “identidad psicológica” o “yo”, ¿dónde podemos decir que tal identidad “empieza” o “termina”?; ¿cuáles son sus límites?

Si todo es energía y, en último término, información, ¿qué es el yo? ¿En ese “paquete energético” podemos reconocer nuestra verdadera identidad? ¿No será que nuestro cerebro nos vuelve a engañar también en esta cuestión tan decisiva, al reducir –debido a su estrecha visión– la consciencia que somos a los límites corporales que él mismo percibe?

Como tendremos ocasión de ver, cuando accedemos a nuestra identidad más profunda, de un modo directo, no mediado por la mente, experimentamos que, irreducibles a nada que podamos observar, somos la consciencia misma que, como Sujeto último, se halla presente en todo.

Por eso, cuando sufrimos por nuestro cuerpo, por nuestro psiquismo –en definitiva, por todo lo que tiene que ver con nuestro “yo”–, se debe únicamente a que nos hemos identificado con lo que no somos: habíamos tomado como nuestra identidad lo que solo es *apariencia*. Sin embargo, *lo que realmente somos* se halla libre de sufrimiento.

El modelo mental nos hace creer que somos el yo: la *apariencia*; el modelo no-dual

nos lleva a reconocer nuestra *realidad*.

Belleza y elegancia del modelo no-dual

Con todo lo que venimos diciendo, parece claro que, frente al empobrecimiento que supone el reduccionismo mental, la emergencia del modelo no-dual de cognición nos libera de la tiranía de la razón pragmática y del prejuicio materialista que la acompaña. Más allá de esa razón instrumental, descubrimos que existe otro modo de conocer (no-dual), que nos pone directamente en contacto con aquella dimensión de lo real que escapa a la razón y la ciencia. Este es el terreno de la espiritualidad; y a la capacidad para adentrarse en él se le está empezando a llamar “inteligencia espiritual”³¹.

Cuando esta dimensión se olvida, se produce una amputación grave del ser humano, con consecuencias sumamente empobrecedoras para la vida de las personas, que son condenadas a una sensación de vacío y nihilismo, tal como ha ocurrido, en parte, en nuestro ámbito cultural.

El modelo no-dual nos abre a un conocer holístico, que reconoce la no-separación de todo, al descubrir que la supuesta separación es solo una ficción mental.

Todo es Uno, han dicho siempre los sabios, y proclaman ahora los físicos que experimentan con partículas subatómicas³². Y el Uno es Todo, porque solo puede haber un Todo. Las diferencias no niegan la unidad. Justamente, no-dualidad es la *unidad en la diferencia*, como abrazo integrador de lo diferente en una unidad mayor.

Ahora mismo, detén la mente y deja que todo sea tal como es en este momento. Contempla la Belleza de Lo que Es. Aquieta la mente y sal del bucle en el que ella se instala. Notarás que el presente es completo y que puedes descansar confiadamente en él.

Si somos capaces de ver la realidad sin el filtro del ego (de la mente o de la personalidad), advertiremos la Belleza del Todo, la Vida que se expresa en cada forma, por diminuta, “fea” o “injusta” que a nuestra mente le parezca.

Como ha escrito Consuelo Martín, “*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*”³³.

Todas las tradiciones de sabiduría han hablado siempre de un Principio único o de un único “Yo Soy”. Pero *esto no es una creencia*, ni un supuesto teórico que haya que aceptar a partir de las enseñanzas de algún maestro. Se trata de un *conocer experiencial* al que todos tenemos acceso.

Pedagógicamente, puede haber varios “caminos” de indagación. Quizás el más sencillo –a no ser que se produzca una experiencia espontánea de “iluminación”– sea el de adentrarse en la búsqueda de la propia identidad: *¿quién soy yo?*

Con este método –en el que tanto insistía Ramana Maharshi–, vamos descartando todas aquellas respuestas que constituyen “objetos” observables. Porque es claro que nada de lo que pueda observar constituye mi auténtica identidad. Todo lo que observe no son sino contenidos dentro del campo de consciencia. Pueden formar parte de mí, pero

no soy yo. No encajan en la consciencia que tengo como Sujeto.

Cuerpo, mente, pensamientos, sentimientos, emociones, mi propio “yo”... Todos ellos son objetos observables e impermanentes. Todo ello ha cambiado profundamente a lo largo de mi existencia como individuo. ¿Qué es aquello que observa y no puedo observar? ¿Aquello que permanece siempre, en medio de todos los cambios?

Solo una cosa: la Consciencia de ser, que se puede expresar en forma de “Yo Soy”. Y aquí se manifiesta también la belleza, coherencia y elegancia del modelo no-dual, que hace que todo encaje como piezas de un puzzle bien armado. Indagando en la propia identidad (¿quién soy yo?), somos conducidos al Principio único, a Lo que Es, que en todo se expresa.

Mi identidad última no puede ser distinta de ese único Principio: esta es la afirmación básica de la no-dualidad.

De este modo también, superada la estrechez del modelo mental, que reducía mi identidad a un objeto —el yo como mera estructura psicosomática, o “personaje”—, el modelo no-dual me hace reconocer mi identidad de “Yo Soy” universal, la única en la que realmente puedo re-conocerme adecuadamente. Frente al yo mental, caracterizado por la sensación de carencia, insatisfacción y desconexión, descubro que *soy Plenitud, participando de la Plenitud de Lo que Es*. El modelo no-dual me permite experimentar mi verdadera identidad, a la que el modelo mental era incapaz de acceder.

El “Yo Soy” es una identidad compartida o no-dual. Eso significa, en la práctica, que todo es reflejo de todo. Todo rostro refleja mi rostro, y me veo en todo lo que miro. Porque, en último término, todo lo manifiesto es expresión y despliegue del Misterio que es. En una antigua tradición polinesia, que recoge Vicente Gallego, se expresa con estas palabras: “Él era. Taaroa se llamaba. Y permanecía en el vacío. Taaroa lanzó su llamada a las cuatro esquinas de la nada. Nadie respondió. Al ser el único existente, se transformó a sí mismo en el universo. Taaroa es la luz, la semilla, la base, lo incorruptible. El universo es tan solo la cáscara de Taaroa. Es él quien lo pone en movimiento y genera su armonía”³⁴.

Cuando, en la indagación propuesta, dejamos caer todos los objetos —todo aquello que podemos observar—, ¿qué queda? La respuesta es evidente: *Nada* (nada que nuestra mente pueda observar, es decir, ningún objeto). Por eso, si estamos anclados en la no-dualidad, detrás de cualquier cosa que veamos, veremos Nada. Es lo que expresaba el místico Angelus Silesius: “*La sutil divinidad es una nada y menos que nada. Hombre, ¡créeme!, quien ve nada en todo, ese ve*”³⁵.

Esa *Nada* última (o Vacío primordial) es nuestra identidad más profunda, la identidad más honda de todo lo existente, el Fondo común y compartido que en todo se expresa y a todo constituye³⁶.

No la podemos observar, ni pensar, ni nombrar con propiedad. Solo podemos experimentarla, vivirla, serla. Y es entonces, cuando la somos, que la conocemos.

Todos los nombres con que pudiéramos designarla se manifiestan inadecuados y, si

acaso, metafóricos. Buscan apuntar a *Eso* que se encuentra más allá de las palabras y de los conceptos, pero que al mismo tiempo es lo más íntimo y cercano. Esa Realidad es solo una y se halla presente en todo.

El modelo dual tuvo que proyectarla fuera, como si de una entidad separada se tratara, porque no podía hacerlo de otro modo. La nombraba “Dios”, del que hizo un Ser –en las mentes religiosas, un “individuo”– separado, creando unos problemas teológicos irresolubles dentro de aquel mismo modelo. Pero lo Real no puede estar separado de nada. Un Dios del que yo pudiera alejarme o separarme no sería Dios, sino una creación de mi mente³⁷.

Como escribiera en el siglo XV, Nicolás de Cusa, filósofo, teólogo y cardenal de la Iglesia, *“Dios no es otro de nada. Dios, en tanto que no-otro, no es otro respecto a la criatura. Nada es otro para el no-otro... Dios es todo en todas las cosas, aunque no sea ninguna de ellas”*.

Nada o Todo: lo que es no-algo expresándose en formas de algo. Podemos vernos a nosotros mismos en la “forma” temporal en que la Totalidad se expresa. Pero entonces estaremos desconectados de nuestra verdadera identidad, dislocados y confusos. Si dejamos de identificarnos con la mente, percibiremos con nitidez que, más allá de la forma concreta, somos la misma Totalidad o Consciencia.

Para el modelo dual, las afirmaciones precedentes serían, cuando menos, ilusorias. Pero, como estamos viendo, es precisamente ese modelo el que induce a engaño cuando se adentra en el campo de lo no objetivable.

Para él, la posibilidad de conocer algo incognoscible resulta una absoluta contradicción. Pero no lo es. Como escribe acertadamente, desde la sabiduría hindú, el ya citado Nrsingh Panda, *“las escrituras sagradas hindúes nos señalan que sí es posible conocer a Brahman... El fondo de uno mismo es Brahman. Y no hay nada más que ese fondo absoluto de uno mismo, el ser de Sí mismo. Nadie tiene la menor dificultad en experimentar y reconocer su Yo, y nadie, por cierto, siente que «no es». El ser propio, es decir, Uno Mismo, es experimentado, vivido, directamente, sin mediación alguna. Se trata aquí de «experiencia inmediata». Brahman es... Uno Mismo, esa Consciencia de la que cada cual tiene experienciadirecta, ¡sin mediación que valga!... [Pues Eso que existe] puede sermostrado sin necesidad de utilizar palabras”*. Y añade, más adelante, una descripción precisa del modelo no-dual: *“Al constatar esto, desaparece la diferencia entre sujeto y objeto, deja de haber «tú», «yo» y «objeto observado». El conocedor, lo susceptible de ser conocido y el conocimiento mismo se vuelven una y la misma cosa. Todo es Consciencia Pura, y solo hay Consciencia”*³⁸.

Dicho de un modo más simple: lo que no puede ser pensado –conocido a través del modelo mental–, puede ser experimentado directamente, en cuanto silenciamos la mente y nos abrimos a la experiencia directa y no-mediada.

Pues bien, si esa –la Consciencia pura– es nuestra identidad y solo en ella experimentamos la plenitud, ¿a qué se debe que nos resulte tan difícil reconocerla o,

incluso, que nos neguemos a verla, y sigamos convencidos de ser el yo mental?

Los motivos por los que, a pesar de la pobreza de tal reducción y la secuela de sufrimiento que conlleva, seguimos identificados con la mente parecen ser tres: 1) el momento evolutivo de la especie, caracterizado por el nivel racional de consciencia, en el que la mente ha alcanzado un predominio protagónico; 2) el influjo de una educación que hipervalora lo mental, en detrimento de otras dimensiones; 3) el sufrimiento psíquico no resuelto que hace que la persona, en un automático mecanismo defensivo, se aleje de sus sentimientos y se refugie en la mente, construyéndose una capa de protección en la que sobrevivir con el menor sufrimiento posible, e incluso le haga creer que, desde ella, puede “controlar” todo.

Ese triple factor, prolongándose durante siglos, ha generado tal inercia que, sin ninguna toma de distancia crítica, damos por buena y definitiva la lectura que nuestra mente hace de la realidad e, instalados en el modelo dual, terminamos convencidos de que nuestra identidad no es otra que el mismo “yo-mental” y que todo lo real no es sino un aglomerado de objetos separados.

De ese modo, al identificarnos con la mente, en lugar de verla como una herramienta sumamente valiosa, la convertimos en nuestro mayor obstáculo para comprender la dimensión profunda de la realidad. Termina siendo un velo opaco que nos impide ver más allá de los objetos. Por eso, desde el modelo dual, no encontraremos respuesta adecuada a la pregunta esencial: ¿qué es lo real?, ¿quién soy yo?

La respuesta a esos interrogantes, en los que se ventila nuestra comprensión y liberación, nos viene de la mano del modelo no-dual.

Para empezar, es notable que grandes tradiciones de sabiduría hayan dado una respuesta “trinitaria” (trinidad es equivalente a relacionalidad y, en último término, a no-dualidad). Los filósofos y teólogos escolásticos afirmaban que lo Real era *Verum, Bonum, Pulchrum* –Verdad, Bondad, Belleza–, como tres aspectos o dimensiones de lo real: es la realidad misma desvelando su verdadero rostro.

Por su parte, la tradición cristiana, si bien en un lenguaje teísta y en formulación mítica, habla de la Fuente de lo real como *Padre-Hijo-Espíritu*. Más allá del mito, lo que esa fórmula trinitaria expresa es el rostro de lo Real como puro Entregarse y Recibirse en un Movimiento continuo de despliegue.

También el hinduismo conoce una trinidad –la *Trimurti*: Brahma (el Creador), Visnú (el Conservador) y Shiva (el Destructor)–, que quiere expresar el movimiento eterno de creación-conservación-destrucción-creación...

Por otro lado, la misma tradición hindú había nombrado lo Real como *Satchitananda* (Ser-Consciencia-Bienaventuranza). Cuando podemos verlo sin el filtro del ego, lo Real se nos muestra bajo ese triple aspecto: *Sat* (ser, energía, vida), *Chit* (consciencia, atención, comprensión, certeza), *Ananda* (bienaventuranza, felicidad, plenitud, gozo).

Como no puede ser de otro modo, se trata de palabras y de conceptos. Por ello, también estas expresiones no pasan de ser “mapas”, pero que apuntan en la dirección

correcta. Nada queda fuera de Todo lo que es; todo es expresión de *Satchitananda*.

Nótese que este tipo de respuestas “trinitarias” responde simultáneamente —es otro signo de la belleza del modelo— a la doble cuestión antes planteada: ¿qué es lo Real? y ¿quién soy yo? En profundidad, *la respuesta es la misma en los dos casos*. Lo que soy es no-separado de Lo que Es.

Como escribe magníficamente Marià Corbí, “*cuando se calla el ego, que es callar los recuerdos y es callar los proyectos, ahí está el «Testigo» advirtiéndolo que la belleza, la inmensidad, la complejidad, la sabiduría y la consciencia lo invaden todo. El Testigo comprende de inmediato que no hay sujetos ni objetos, que solo hay «Eso no-dual» que yo también soy*”.

Parece claro que el modelo no-dual solo se puede experimentar en el presente, entendido no como un tiempo cronológico, sino como Aquello que contiene al tiempo. Por eso, lo Real se percibe también como Presencia, sin añadidos ni etiquetas mentales.

El Presente es también *Satchitananda*, *Verum-Bonum-Pulchrum*, una exaltación gozosa de sí mismo.

Cuando nos abrimos de este modo a lo Real, reconociendo la no-dualidad o no-separación de todo, se favorece una actitud de aceptación y, en último término, de rendición a Lo que Es. Frente a la arrogancia de un yo que tiende a ver siempre la carencia y exige que las cosas *deberían* ser distintas a como son, descubrimos la sabiduría de rendirnos a Lo que Es. Y con esto somos introducidos en la Sabiduría mayor, otra dimensión de lo Real, en su despliegue manifestado.

Sabiduría de vida (para la vida): conocer es ser transformado

Una existencia solo puede ser ajustada y feliz cuando descubre la Sabiduría que rige todo el despliegue de lo Real y se conecta con Ella. Por eso, parece claro que la actitud y el comportamiento adecuados –como cualquier transformación eficaz– nacen de la comprensión.

La sabiduría que contiene el modelo no-dual radica precisamente aquí, en su capacidad de responder adecuadamente a la doble cuestión antes mencionada. Solo la conexión con el “Yo Soy” – más allá de los nombres que se utilicen para nombrarlo–, a partir de la comprensión de que Eso es lo que constituye nuestra identidad, hace posible que nos vivamos en plenitud.

“Yo Soy” es la Vida que alienta todo lo que vive. Todo nuestro obrar es una actividad espontánea que sucede a través de nuestro yo particular, que es solo un “papel” dentro de la representación de la Vida misma, de la que nunca podemos disociarnos.

El modelo no-dual nos introduce en la *sabiduría del Presente*. La mente nos hace creer que estamos fuera del presente, y esa es la sensación que percibimos al hacernos conscientes: que nos habíamos alejado de él. En realidad, esto mismo es ya un engaño, en cuanto nunca podemos escaparnos del presente, porque no hay nada que no sea él. Todo lo que existe es presente; incluso cuando recordamos o nos evadimos en proyecciones futuras, lo hacemos en el presente.

Lo que ocurre, en realidad, es que “desconectamos” de él, porque “cae” nuestra consciencia. Y aquí se produce una significativa paradoja: no podemos estar nunca fuera del presente, pero habitualmente vivimos sin consciencia de él.

Para el ego, el presente no tiene valor. Más aún, busca huir permanentemente, porque en él se diluye: ego y presente no pueden convivir. El ego ve el presente únicamente como un medio para lograr algo, cuando no como un obstáculo que le está impidiendo conseguir alguna otra cosa que considera mejor. Víctima de su peor engaño, se le podrían aplicar las palabras de Woody Allen: “*Me interesa el futuro porque es el sitio donde voy a pasar el resto de mi vida*”.

Por su propia naturaleza, el ego funciona solo en el “modo hacer” (o de “piloto automático”), en una proyección permanente hacia un futuro que considera le resultará más satisfactorio o en el que podrá, al fin, alcanzar la anhelada felicidad que constantemente se le escapa de las manos.

La realidad, sin embargo, es bien distinta a la que el ego se imagina. Porque, fuera del presente, el yo se identifica con las circunstancias, con la representación de lo que ocurre. Se adentra, así, en una alocada persecución de “logros” que no hacen sino ahondar el abismo de la insatisfacción. Se abandona el plano de la vida y se cae en la anécdota, a la que se atribuye una entidad incuestionable.

Pues bien, frente a las trampas de la mente (y del ego), el modelo no-dual nos hace caer en la cuenta de que el presente, como la no-dualidad, es integrador y completo: no le falta nada y en él todo está bien. El presente –como dijera E. Schrödinger– es “*la única*

cosa que no tiene fin”: es eterno y pleno.

Cuando vemos la realidad sin el filtro de la mente, todo se nos muestra pleno y lleno de sentido, unificado e integrado. Es solo la identificación con la mente la que nos saca, al mismo tiempo, del presente y de la no-dualidad.

Pero no todo acaba ahí. Cuando venimos al presente de una manera consciente –lo cual requiere silenciar la mente y el yo–, descubrimos que nuestra identidad es Presencia. Más allá de la forma individual que se expresa en un yo particular, somos Presencia ilimitada y plena, “Yo Soy” atemporal y eterno. El modelo no-dual nos ha traído hasta nuestra identidad más profunda.

En efecto, *al venir al presente, se modifica la percepción de nuestra identidad, pues en el presente no hay yoes; solo Presencia... e Infinitud.*

El modelo no-dual nos introduce en la *sabiduría de la Unidad*. La mente fragmenta, separa y absolutiza las partes. Y el ego vive en el individualismo y la egocentración.

La no-dualidad, por el contrario, significa la primacía del Todo sobre las partes, en una Unidad que no niega las diferencias que la constituyen. Aprecia las diferencias que existen entre las olas, pero percibe, en todas ellas, la misma y única agua que en todas se expresa. Los místicos lo han visto desde siempre, y lo han expresado poéticamente, como en ese canto de Juan de la Cruz, que “ve” al Amado en todo lo real: “*Mi Amado, las montañas, / los valles solitarios nemorosos, / las ínsulas extrañas, / los ríos sonorosos, / el silbo de los aires amorosos*”³⁹.

Resulta sorprendente que, en un tiempo y espacio bien diferentes, el *Sutra del Loto* haya cantado algo similar: “*El color de la montaña, / el sonido del valle, / todo es, / de nuestro Buddha Shakyamuni, / la voz y la santa postura*”.

Desde la mística sufi, Al Halladj, en el siglo XI, denunciaba la ceguera que nos lleva a proyectar su Presencia fuera, porque somos incapaces de ver lo evidente: “*¿Cuál es esa tierra tan vacía de Dios, para que se yergan buscándote en los cielos? Y Tú los ves que miran aparentemente hacia Ti pero, en su ceguera, no Te perciben*”.

Con razón, el gran místico cristiano del siglo XIII, el Maestro Eckhart repetía: “*Le pido a Dios que me libre de Dios*”. Palabras que encontraron eco en la sabiduría de nuestra contemporánea Simone Weil: “*Lo malo del falso dios es que nos impide ver al verdadero*”.

Son expresiones, todas ellas, que remiten a la sabiduría de la no-dualidad, de la que nacerá una nueva consciencia para un nuevo comportamiento.

El modelo no-dual nos introduce en la sabiduría de la *aceptación y de la Rendición a Lo que Es*. Para la mente, todo es imperfecto. El yo, constituido en la carencia, ve imperfección en todo. Porque, sean las cosas como sean, nunca estará satisfecho. Y creará que la culpa está fuera de él, en los otros, en el mundo... Y llegará a pensar que no le queda otra alternativa que esforzarse en cambiar las cosas y a los otros.

Sin embargo, si dejamos de ver las cosas a través del filtro del yo, sabremos apreciar que la primera actitud sabia es la aceptación de lo que es. La resistencia no hace sino

generar sufrimiento inútil, el sufrimiento que supone ir en contra de lo que es.

No solo eso: ¿cómo puede la mente estar tan segura de que las cosas deberían ser como ella desea? ¿No es arrogancia ignorante pensar que una pequeña parte del todo –la mente– pueda ser más sabia que la Sabiduría que conduce todo el proceso?

Pongamos un ejemplo simple: si se nos hubiera acostumbrado a tomar como desayuno un cocimiento de ayahuasca, nos habríamos habituado a ver la realidad de un modo bien diferente, hasta el punto de que, al remitir el efecto, el entorno donde habitamos se nos antojaría extraño y falto de sentido. Las cosas no son lo que parecen..., ni nuestra experiencia cotidiana es tan «evidente», porque lo que acríticamente aceptamos como “sentido común” está plagado de creencias metafísicas... Lo que habitualmente damos por sentado, que se basa en la confrontación entre un sujeto ansioso y un objeto insatisfactorio, es una construcción del pensamiento. Si eso es así, ¿cómo osamos etiquetar la realidad, como “buena” o “mala”?

Vicente Gallego escribe con razón: “*Si Heráclito aseguraba que: «Para Dios todas las cosas son bellas y justas, pero el hombre considera unas justas y otras injustas», el Eclesiástico dice: «Las obras del Señor son todas buenas... Observa, pues, sus obras de dos en dos, una frente a otra... No hay por qué decir: Esto es peor que aquello», pues todo será reconocido en su momento*”⁴⁰. Era sabia la intuición de Nicolás de Cusa que se refería a la divinidad como “*coincidentia oppositorum*”.

Desde el modelo no-dual, las cosas se ven de otro modo. Si todo está interrelacionado, cada una de las infinitas formas que apreciamos en el mundo de lo manifestado no son sino expresiones particulares que adopta el Todo. Y cada una de ellas es como es porque así lo decide el Todo. Las ideas (mentales) de causalidad se quiebran y somos conducidos a otro modo de ver, según el cual el Todo es el único autor verdadero de todo lo que sucede. Y, a partir de ahí, no podemos sino reconocer que todo es perfecto, y todo es lo que tiene que ser.

De acuerdo con ese planteamiento, no cabe otra actitud que la aceptación y la rendición ante la realidad, en sus dos caras: lo que pasa y Lo que Es. No pasa absolutamente nada que no sea expresión del Todo. Dicho en lenguaje religioso: no sucede absolutamente nada sin que Dios esté en ello. De ahí que pueda afirmarse con rigor que todo lo que ocurre, sin excepción, es un disfraz de Dios. Y Dios –Lo que Es– es perfección. No resulta extraño que Anita Moorjani, tras la experiencia de su “muerte clínica”, expresara: a partir de entonces, “*he perdido el deseo de estar en un lugar distinto al que estoy ahora*”⁴¹. Esto es sabiduría.

El modelo no-dual nos introduce en la *sabiduría del no-pensamiento* (del “no saber”). Indudablemente, pensar es una riqueza; pero es sin duda otra mayor la de poder vivir en el no-pensamiento o –como decían los místicos medievales– en el “no saber”, en una atención plena que, porque puede dejar caer todos los contenidos mentales, adquiere una comprensión infinitamente mayor de la realidad. “*Trata de probar a qué sabe la ausencia del saber*”, decía Saraha, un místico hindú del siglo VIII; y comprueba la verdad de la afirmación de san Juan de la Cruz que habla del no saber que trasciende

toda ciencia: “*Entréme donde no supe / y quedéme no sabiendo / toda ciencia trascendiendo*”.

Es comprensible que, cuando se le sugiere que permanezca en el no-pensamiento a una persona que se inicia en la práctica meditativa, experimente sensaciones de incomodidad e incluso de frustración. Sin embargo, progresivamente, lo que en un primer momento parecía únicamente oscuridad y vacío inútil, nos va introduciendo en la sabiduría que, trascendiendo todo pensamiento, nos hace lúcidos y nos permite descansar ecuanímes y gozosos en lo que es. *La sabiduría auténtica ancla sus raíces, paradójicamente, en el “no-saber”*.

Precisamente porque podemos entrar en la “nube del no saber” –por citar otro clásico cristiano del siglo XIV⁴²–, somos capaces de liberarnos de dos prejuicios que ocasionan interminable sufrimiento. Me refiero a esa especie de doble axioma que nuestra mente admite de manera incuestionada y que, por ello mismo, rige la vida del yo: 1) yo soy mis pensamientos –es la máxima que opera en el modelo mental– y 2) los pensamientos describen cómo es la realidad objetiva.

Desde el modelo no-dual, en cuanto tomamos distancia de la mente, descubrimos que la verdad está justamente en las afirmaciones contrarias: *ni yo soy mis pensamientos, ni los pensamientos son la realidad*. Los pensamientos son, simplemente, objetos que aparecen y desaparecen en mi campo de consciencia, pero que en ningún caso me definen ni, mucho menos, constituyen mi identidad. Del mismo modo, los pensamientos no describen una realidad objetiva, sino que son únicamente lecturas que la mente hace de la realidad tal como le llega a ella y mediada por los condicionamientos que ella misma arrastra.

Por si quedara alguna duda, experimentos recientes en los campos de la física cuántica y de la neurociencia nos hacen ver hasta qué punto el cerebro “da forma” a una realidad que en absoluto es como él la “ve”⁴³.

La sabiduría del no pensamiento nos libera del ego, que se mantenía solo debido a nuestra identificación con la mente. Si tenemos en cuenta que el ego es un manojo de necesidades (deseos) y miedos, de todos ellos nos vamos sintiendo libres en la medida en que tomamos distancia de los contenidos mentales y emocionales en los que habíamos colocado nuestra identidad.

El modelo no-dual nos introduce en la *sabiduría de la Plenitud*. El presente, decía más arriba, es pleno. Y nosotros mismos somos, en lo profundo, Plenitud. De hecho, si no lo fuéramos, no sufriríamos la carencia –ni el vacío existencial consecuente–, sino que nos hubiéramos adaptado a ella.

El Todo es pleno. Y el Todo es también nuestra identidad última, como lo es de todo lo real. No hace falta otra cosa que reconocernos en la Plenitud que somos y vivimos en conexión con ella.

Si me pienso, me veré como un yo individual y separado: es el modelo mental o dualista; si mantengo una atención sin pensamiento, me experimentaré como Plenitud: es

el modelo no-dual. Desde el primero, veré la realidad como si yo mismo fuera una “ola” inconsistente y permanentemente amenazada; desde el segundo, la veré como el “océano” que se expresa en el incesante nacimiento de las olas.

El reconocimiento de nuestra identidad como Plenitud es la fuente de todo gozo. Dejas de buscarte “dentro” del cuerpo como un yo separado, y “te” percibes “ocupando” todo, sin ningún yo que se encuentre allí.

Sesha lo ha expresado de una manera inspirada: *“Todos somos la infinitud de los caminos posibles en tiempo y espacio pero, mientras la mente obligue a colapsar la inmensidad y recubrirla de voluntad personal, nuestra realidad se circunscribirá a la simple experiencia de evolucionar como individualidades. Por todos los lados el infinito nos envuelve y a toda costa lo evitamos pensando. El infinito se presenta por doquier y, sin embargo, notamos limitación en nuestro alrededor, sin llegar a percibir que la realidad es una infinita superposición de cogniciones simultáneas. Dicha infinitud se colapsa en nombres y formas dando nacimiento al tiempo unidireccional y al pensamiento dialéctico. Más allá de la forma común de pensar con que la mayoría humana detecta los objetos, existe la simpleza del presente, en cuya condición de percepción continua se esconde el más grande secreto que la mente y el corazón pueden encontrar: ver lo infinito en cada recodo de la percepción”*⁴⁴.

El modelo no-dual es camino de sabiduría. Es cierto que seguiremos sin tener respuestas para todo. Pero experimentamos que podemos descansar en Lo que Es..., sea lo que sea lo que aparezca. Y experimentaremos lo que somos, con una certeza innegable.

Mi identidad no es un supuesto teórico, sino una evidencia inmediata, una Presencia ontológica real: “YO SOY”, identidad universal y compartida, en la belleza y la sabiduría de la no-dualidad.

1 . <http://www.gara.net/paperezkoa/20110610/271566/es/Donde/quedara/el/mundo/al/descubrir/la/verdad/>

2 . N.C. PANDA, *Ciencia y Vedanta*, Etnos, Madrid 2011, pp. 16 y 18. Y añade más adelante: “*En el siglo XX, la mecánica cuántica ha demostrado que Descartes estaba equivocado*”: *Id.*, p. 486. También la crítica del prestigioso neurocientífico Antonio DAMASIO, *El error de Descartes*, Crítica, Barcelona 2006. Al influjo de Descartes –con su dualismo básico– hay que atribuir también la idea generalizada en el imaginario colectivo, según la cual, la consciencia es generada por el cerebro y se halla dentro del cráneo. Algo que, en la actualidad, es radicalmente cuestionado por experimentos cada vez más numerosos y científicamente contrastados: L. McTAGGART, *El experimento de la intención*, Sirio, Málaga 2008.

3 . Como ha escrito Elías Capriles, en contra de la afirmación de Descartes “*pienso, luego existo*”, “*¿quién dice que no es el proceso del pensar el que produce la impresión (que en este caso sería ilusoria) de que hay un alma o un sujeto autoexistente que piensa el pensamiento? De ser así, el pensador no existiría a priori, sino que sería un producto de dicho proceso*”: E. CAPRILES, *Individuo, sociedad, ecosistema. Ensayos sobre filosofía, política y mística*, Universidad de Los Andes, Mérida (Venezuela) 1994, p. 176.

4 . Es patente que el modelo dual nos ha proporcionado un extraordinario desarrollo científico-tecnológico. Pero no lo es menos que ha generado modelos de análisis de la realidad que han resultado insuficientes o reduccionistas. Piénsese, por ejemplo, en el positivismo y neopositivismo, con sus consecuencias

reduccionistas y humanamente empobrecedoras en todos los campos del saber, y que aún continúan condicionando y lastrando tantas disciplinas que, como la psicología, podrían ser tan beneficiosas sin ese lastre.

- 5 . J.N. FERRER, *Espiritualidad creativa. Una visión participativa de lo transpersonal*, Kairós, Barcelona 2007, p. 61.
- 6 . <http://www.gara.net/paperezkoa/20110610/271566/es/Donde/quedara/el/mundo/al/descubrir/la/verdad/> (El texto en cursiva es mío).
- 7 . La mecánica cuántica ha revolucionado nuestro mundo cotidiano y ha propiciado asombrosos avances tecnológicos. Por otro lado, ninguna de sus predicciones ha resultado falsa. Y, al mismo tiempo, algunas de sus conclusiones cuestionan radicalmente el “sentido común” o nuestras ideas habituales acerca de lo real. Con todo, los físicos evitan todavía adentrarse en las repercusiones filosóficas de los experimentos realizados, en lo que se refiere concretamente al campo de la consciencia. Sobre esta cuestión específica, es particularmente interesante el libro de B. ROSENBLUM y F. KUTTNER, *El enigma cuántico. Encuentros entre la física y la conciencia*, Tusquets, Barcelona 2010. Sobre las citadas implicaciones, es valiosa la obra del físico y filósofo indio N.C. PANDA, *Ciencia y Vedanta*, Etnos, Madrid 2011. Igualmente interesante resulta *Un curso de consciencia*, de Stanley SOBOTTKA, profesor emérito de física en la Universidad de Virginia: puede descargarse gratuitamente, en traducción española, en <http://www.advaitainfo.com/curso/index.html>; en él se abordan, con amplitud y claridad, cuestiones relacionadas con la física cuántica, la consciencia y la no-dualidad. También, M. TALBOT, *Misticismo y física moderna*, Kairós, Barcelona 2008; B.A. WALLACE, *La ciencia de la mente. Cuando la ciencia y la espiritualidad se encuentran*, Kairós, Barcelona 2009.
- 8 . Lo que la física moderna conoce como “entrelazamiento cuántico” o “no-localidad” se ha demostrado que funciona también con “objetos grandes”, en el campo de la biología. En numerosos experimentos se ha podido probar cómo animales, plantas e incluso células sanguíneas “saben” lo que está pensando el ser humano y actúan en consonancia con tales pensamientos; en esa misma característica se apoya el fenómeno de la curación a distancia. Un elenco de experimentos rigurosos, realizados en este campo, puede verse en L. McTAGGART, *El experimento de la intención*, Sirio, Málaga 2008.
- 9 . N.C. PANDA, *Ciencia y Vedanta*, Etnos, Madrid 2011, p. 72.
- 10 . J. DÍEZ FAIXAT, *Siendo nada, soy todo. Un enfoque no dualista sobre la identidad*, Dilema, Madrid 2007, p. 67.
- 11 . A. SILESIUS, *El peregrino querubínico*, Siruela, Madrid 2005, I, 285.
- 12 . “La moderna neurociencia nos enseña que, en cierto modo, todas nuestras percepciones deben considerarse ilusiones. La razón de ello es que percibimos el mundo solamente de un modo indirecto, procesando e interpretando los datos brutos de nuestros sentidos... Nuestro inconsciente no se limita a interpretar los datos de los sentidos, sino que los mejora”: L. MLODINOW, *Subliminal. Cómo tu inconsciente gobierna tu comportamiento*, Crítica, Barcelona 2013, p. 59.
- 13 . Esto no significa que sea el cerebro el que genere la consciencia. El cerebro es la base orgánica del conocimiento, pero no su razón de ser.
- 14 . SETHA, *Cuántica y meditación. Un acercamiento metafísico y científico entre Oriente y Occidente*, AFVAS, Bilbao 2012, p. 94.
- 15 . M. CAVALLÉ, *La sabiduría recobrada. Filosofía como terapia*, Oberon, Madrid 2002, p. 107. (Existe una nueva edición de este valioso libro en Editorial Kairós, Barcelona 2011).
- 16 . *Ibid.*, p. 110.
- 17 . S. SOBOTTKA, *Un curso de consciencia*: <http://www.advaitainfo.com/curso/index.html>, p. 19.
- 18 . Sobre el “nuevo ateísmo”, basado en un positivismo materialista trasnochado, y carente de una argumentación profunda, representado por nombres como Daniel Dennett, Richard Dawkins, Lewis Wolpert, Victor Stenger y Sam Harris, el editor Roy A. Varghese ha escrito: “Son los exponentes de un ateísmo airado... Lo que es importante en estos libros no es su nivel de argumentación –que es modesto, por decirlo suavemente– sino el nivel de visibilidad que recibieron como best seller y como “nueva” historia descubierta por los medios de comunicación [...] El blanco principal de los ataques contenidos en estos libros es, sin duda, la religión organizada de cualquier tipo, tiempo o lugar. Paradójicamente, los propios libros suenan como sermones fundamentalistas. Los autores, en su mayor parte, parecen predicadores incendiarios que nos amenazan con duros castigos, incluso con el apocalipsis, si no abandonamos nuestras creencias extraviadas y las prácticas asociadas a ellas. No hay espacio en ellos para la ambigüedad o la sutileza. Todo es blanco o negro. O estamos con ellos, o estamos con el enemigo. Incluso algunos pensadores eminentes que expresan un mínimo de empatía con la parte contraria son denunciados como traidores. Y los propios evangelistas (del ateísmo) se ven a sí mismos como espíritus valientes que intentan transmitir urgentemente su mensaje, ante el martirio inminente”: R.A. VARGHESE, *Prefacio*, en A. FLEW, *Dios existe*, Trotta, Madrid 2012, p. 28. Que

por este lado sea así, no niega el fanatismo y el proselitismo de algunas manifestaciones religiosas. Algo más frecuente, todavía hoy, es el paternalismo que se aprecia en no pocos escritos y discursos religiosos. Como si la creencia de estar en posesión de la verdad, hiciera sentirse a la persona religiosa en un peldaño más alto y, desde él, incluso de buena fe, quisiera “evangelizar” a quienes están en el error. Sobre los riesgos que entraña la religión, puede verse: E. MARTÍNEZ LOZANO, *La botella en el océano. De la intolerancia religiosa a la liberación espiritual*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2009.

- 19 . Es conocida la postura de Max Planck, padre de la mecánica cuántica y premio Nobel de física en 1918: “*En mi carácter de físico y como hombre que ha dedicado su vida a la ciencia auténtica, a la investigación de la materia, me creo a salvo de la sospecha de ser un fantasioso irresponsable. Por ello, y a raíz de mis exploraciones en el campo atómico, declaro lo siguiente: No existe la materia en sí. Toda materia nace y permanece únicamente en virtud de una Fuerza que pone en vibración las partículas intraatómicas y las mantiene vinculadas semejando al más pequeño sistema solar del mundo. Siendo que en el Universo no existe fuerza inteligente ni fuerza eterna (abstracta) alguna, debemos admitir detrás de la Fuerza mencionada la presencia de un Espíritu consciente inteligente, o sea que el fundamento esencial de la materia es dicho espíritu*”: M. PLANCK, *Zeitschrift für Erfahrungsheilkunde*, cuaderno 12/90, p. 807; cit. en W. JÄGER, *La ola es el mar. Espiritualidad mística*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2002, p. 132. Por su parte, Arthur Eddington, otro de los grandes físicos cuánticos, escribía: “*Yo afirmo que toda esta realidad es de naturaleza espiritual, y no material, ni tampoco en una parte material y en otra parte espiritual. No entra en mis cálculos la hipótesis de que pueda ser, en ningún grado, de naturaleza material, puesto que, tal como entendemos hoy la materia, agregarle al sustantivo «naturaleza» el adjetivo «material» no tiene ningún sentido. Para decirlo más crudamente: mi conclusión es que este mundo está compuesto de «naturaleza mental»*”. En otras palabras, la mecánica cuántica sabe que la materia está vacía y que el vacío no está vacío, sino que es nada menos que la realidad última de cada cosa. Y eso lleva a otra conclusión sorprendente y paradójica, como todo lo que se da en este campo: *lo que se ve es virtual y lo que es real no puede verse*.
- 20 . A. FLEW, *Theology and Falsification*, en A. FLEW – A. MacINTYRE (Eds.), *New Essays in Philosophical Theology*, SCM Pres, Londres 1955, p. 96. El artículo está recogido en E. ROMERALES (Ed.), *Creencia y racionalidad. Lecturas de filosofía de la religión*, Anthropos, Madrid 1992, p. 47. Y citado también A. TORRES QUEIRUGA, *El problema de Dios en la modernidad*, Verbo Divino, Estella 1998, p. 235.
- 21 . A. FLEW, *Dios existe*, Trotta, Madrid 2012, p. 85. (El original se titula: *There is a God. How the world's most notorious atheist changed his mind*).
- 22 . R. BERZOSA, *Dios no es mudo, ni peligroso, ni un espejismo. Escrito a Teófilo desde el atrio de los gentiles, en el año de la Fe*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2013.
- 23 . *Ibid.*, p. 248.
- 24 . También desde este ángulo puede apreciarse la diferencia entre religión y espiritualidad: la primera es separadora (deja fuera a quienes no comparten sus creencias); la segunda es inclusiva. La primera utiliza un lenguaje propio, con toda una jerga que resulta extraña a quienes no lo comparten; la segunda remite a un lenguaje universal, aportando pautas para que cada persona pueda hacer su propia experiencia, sin sumisión previa a “doctrinas” preestablecidas. Sobre este tema, E. MARTÍNEZ LOZANO, *La botella en el océano. De la intolerancia religiosa a la liberación espiritual*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2009.
- 25 . Es innegable que todas las palabras son absolutamente incapaces de nombrar adecuadamente el Misterio, y que todas ellas conllevan riesgos. El término “energía” puede estar asociado mentalmente a algo impersonal y frío, pero la palabra “dios” lo ha estado, durante demasiado tiempo, a una proyección antropomórfica. Más allá de las palabras, el camino pasa por ahondar en la experiencia no-mediada del Misterio, gracias a la *atención* que trasciende el pensamiento y permite reconocernos en la No-dualidad.
- 26 . La *New Age* (o “Nueva Era”) es un fenómeno demasiado complejo como para encorsetarlo en una etiqueta. En cierto modo, podría decirse que constituye toda una “atmósfera cultural” característica de la postmodernidad. Un fenómeno complejo y, como todo lo humano, ambiguo, donde conviven intuiciones sabias y rigurosas con afirmaciones insostenibles y carentes de sentido. Pero usar la expresión como “etiqueta” para descalificar cualquier planteamiento diferente del propio denota dogmatismo, además de ignorancia. Al hacer así, se elude la discusión rigurosa acerca de los contenidos.
- 27 . El doctor Gustavo de Teresa Romero está desarrollando una magnífica labor, mostrando las posibilidades que se abren, con este nuevo paradigma, en el campo de la medicina y de la alimentación. Entre otras cosas, ha reelaborado el conocido *Manual de técnicas de liberación emocional* (EFT: *Emotional Freedom Techniques*), de Gary CRAIG, que utiliza dentro del Curso “Herramientas para la transformación”.
- 28 . F.J. RUBIA, *La libertad es un espejismo cerebral*, en <http://www.tendencias21.net> (20.05.2013). Más aún, otros científicos han calculado que esta última cifra se reduce a solo 30 bits cuando se lee y a 12 cuando se multiplican dos números. Según T. NORRETRANDERS, *The User Illusion*, Penguin Books, Nueva York 1998,

- p. 125, “*el cerebro consciente procesa únicamente 16 bits de los 11 millones que recibe de nuestros sentidos en un segundo*”.
- 29 . Recientes investigaciones neurocientíficas llegan a la misma conclusión: las percepciones mentales se construyen a partir del impulso cortical de convertir una realidad inconexa en un flujo de experiencia continuo. Por eso, si al cerebro le faltan datos, porque nuestros sentidos y nuestra memoria son muy limitados, él llenará las lagunas construyendo una imagen ininterrumpida y plausible. Nuestro cerebro –al que, según demuestran investigaciones recientes, no le interesa tanto la verdad de lo real cuanto que su propia historia sea “coherente”– tiende a hacer que el mundo parezca sólido y estable. Lo mismo se puede decir acerca de la manera que tiene de crear la sensación continua de nuestro «yo», a partir de los múltiples estados que vivimos.
- 30 . N.C. PANDA, *Ciencia y Vedanta*, Etnos, Madrid 2011, pp. 350 y 356.
- 31 . E. MARTÍNEZ LOZANO, *Vida en plenitud. Apuntes para una espiritualidad transreligiosa*, PPC, Madrid 2013.
- 32 “En la mecánica cuántica *es el todo el que determina el comportamiento de las partes*. El universo entero influye en todos los acontecimientos que ocurren dentro de él. Tan pronto descendemos al nivel de lo subatómico, *el concepto de existencia independiente se evapora*, de forma que ya no se considera a las partículas como entes individuales, sino simplemente como un *conjunto de relaciones* dirigido hacia otras cosas. Las partículas ya no son objetos en el espacio, sino más bien «tendencias a ocurrir» y, por eso, se las estudia como «ondas de probabilidad»”: J. Díez Faixat, *Entre la evolución y la eternidad. Una hipótesis sobre la pauta del porvenir*, Kairós, Barcelona 1996, p. 46. (Subrayados míos).
- 33 . C. MARTÍN, *La revolución del silencio. El pasaje a la no-dualidad*, Gaia, Madrid 2002, p. 41.
- 34 . Cit. en V. GALLEGÓ, *Contra toda creencia. Hacia lo enteramente nuevo y vivo*, Kairós, Barcelona 2012, p. 288.
- 35 . A. SILESIUS, *El peregrino querubínico I*, 111, Siruela, Madrid 2005, cit. en J. MELLONI, *Voces de la mística II*, Herder, Barcelona 2012.
- 36 . “Con el análisis subatómico, la sólida materia newtoniana ha desaparecido completamente bajo nuestros pies, y ahora su lugar es ocupado por la información... El tejido que forma las cosas, el último sustrato, ya no es material sino abstracto... El campo cuántico es considerado como una entidad física fundamental. Desde esta perspectiva, las partículas pierden todo su carácter individual, pues se entienden meramente como estados excitados del estado fundamental –el estado vacío–, condensaciones locales del campo, concentraciones pasajeras del flujo de energía... El vacío es, pues, la realidad última de cada cosa..., un vacío que contiene un potencial creativo infinito... Una reciente propuesta científica plantea la posibilidad de que el universo haya surgido de una fluctuación cuántica en la nada, pues, dado que la energía positiva de la materia está equilibrada por la energía negativa del campo gravitatorio y, por tanto, la energía total del universo es nula, el mundo puede haber brotado realmente del vacío. Podemos identificar entonces el Origen con la No-dualidad: en aquella Realidad puntual e instantánea primordial, la Unidad abarcaba la multiplicidad, la Simplicidad incluía la complejidad, la Nada era la Totalidad”: J. Díez Faixat, *Entre la evolución y la eternidad. Una hipótesis sobre la pauta del devenir*, Kairós, Barcelona 1996, pp. 55-58.
- 37 . E. MARTÍNEZ LOZANO, *¿Qué decimos cuando decimos el Credo? Una lectura no-dual*, Desclee De Brouwer, Bilbao ²2012.
- 38 . N.C. PANDA, *Ciencia y Vedanta*, Etnos, Madrid 2011, pp. 276 y 277.
- 39 . SAN JUAN DE LA CRUZ, *Cántico Espiritual 13*, en *Obras Completas* (ed. preparada por E. PACHO), Monte Carmelo, Burgos ⁷2000, p. 49. Y comenta el propio autor: “Cada una de estas grandezas que se dicen es Dios, y todas ellas juntas son Dios”: *Cántico B 14 y 15,5* (p. 779).
- 40 . V. GALLEGÓ, *Contra toda creencia. Hacia lo enteramente nuevo y vivo*, Kairós, Barcelona 2012, p. 349.
- 41 . A. MOORJANI, *Morir para ser yo*, Gaia, Madrid 2013, p. 194.
- 42 . ANÓNIMO INGLÉS DEL S. XIV, *La nube del no-saber y el libro de la orientación particular*, Paulinas, Madrid 1981 (reeditado posteriormente en San Pablo y en Herder).
- 43 . F.J. RUBIA, *El cerebro nos engaña*, Temas de Hoy, Madrid 2000; ID., *El fantasma de la libertad. Datos de la revolución neurocientífica*, Crítica, Barcelona 2009.
- 44 . SESHÁ, *Cuántica y meditación. Un acercamiento metafísico y científico entre Oriente y Occidente*, AFVAS, Bilbao 2012, p. 237.

¿Quién soy yo?

No-dualidad e identidad

“La práctica espiritual es una tarea de autoconocimiento” (Mónica Cavallé).

“Cuando entiendas, verás que no eres nada. Y al ser nada, lo serás todo” (Kalu Rinpoche).

“La perfección es impersonal [transpersonal]. La persona en nosotros es la parte del error” (Simone Weil).

“¿Quién soy yo?”. En rigor, esa es la única pregunta.

La respuesta adecuada a la misma nos libera de la ignorancia, de la confusión y del sufrimiento.

Nos hace libres. Es la entrada a la Plenitud.

La pregunta esencial

La pregunta “¿quién soy yo?” nace con el ser humano. O a la inversa: el ser humano nace en el momento mismo en que alguien se preguntó “¿quién soy yo?”

Religiones y filosofías no son sino intentos, más o menos logrados, de acertar con la respuesta. Incluso más recientemente, todas las llamadas “ciencias humanas” siguen buscando el mismo objetivo.

Se trata de una cuestión que, en un nivel relativo –el nivel de la mente–, será siempre *abierta*. Porque estamos en cambio permanente, y porque cambia también nuestro “idioma cultural”, el modo concreto en que la mente, siempre situada, se posiciona ante lo real. De hecho, como nos han enseñado los sabios, la respuesta *última* habrá de ser el Silencio que, trascendiendo la mente, nos permita una experiencia directa y no-mediada.

Es la pregunta esencial porque, de la respuesta que le demos, depende toda nuestra vida. Cuando es inadecuada, nos vemos sumergidos en la ignorancia, la confusión y el sufrimiento, para uno mismo y para los demás. Hacemos y nos hacemos daño, debido a la inconsciencia de quienes somos, que nos lleva a estar enajenados, alienados, dislocados.

La respuesta adecuada, por el contrario, contiene *todo* lo que necesitamos. De acertar en ella depende nuestra felicidad y nuestra plenitud.

La razón es sencilla: el “objetivo” de nuestra vida no puede ser otro que el de *vivir lo que somos*¹. O, con otras palabras, descubrir a “*aquel*” que la vive. Pero eso no es algo que debamos “alcanzar”, conseguir o lograr..., sino, sencillamente, *reconocer*. Se trata de *caer en la cuenta* o comprender quienes somos. Por todo ello, bien puede decirse que nos hallamos ante el interrogante en el que se ventila toda nuestra vida.

Paradigmas, niveles de consciencia, modelos de cognición

Seres complejos y situados, hijos de la evolución de la consciencia, los humanos hemos tratado (tratamos) de balbucir una respuesta desde el “lugar” donde nos encontrábamos (encontramos).

Para precisar ese “lugar”, necesitamos recurrir a una *triple referencia*: el paradigma, el nivel de consciencia y el modelo de cognición en los que nos hallamos.

En el capítulo anterior, me he detenido en lo que considero uno de los movimientos más revolucionarios de la postmodernidad: el *paso del modelo mental de cognición al modelo no-dual*.

Para el modelo mental, la respuesta a la pregunta sobre el yo es inmediata: yo soy *algo* delimitado, objetivado, una estructura psicofísica, un yo individual.

Desde el modelo no-dual, por el contrario, la respuesta no se busca en la mente, sino en la experiencia que emerge cuando el pensamiento se acalla. Ese silencio supone también el silencio del supuesto yo, así como la disolución de toda separación ontológica. Se mantienen las diferencias, pero se aprecia la unidad común de todo. Por eso decía también en el capítulo anterior que la respuesta a la pregunta “¿quién soy yo?” es la misma que contesta a la cuestión: “¿qué es lo Real?”. Porque mi fondo y el fondo de lo Real es –parafraseando al Maestro Eckhart– el mismo Fondo.

El modelo mental nos conduce a un callejón sin salida, hecho además de confusión, soledad, miedo, ansiedad y sufrimiento. Desde la perspectiva no-dual, se abre un horizonte infinito y luminoso que nos hace reconocernos en ese Fondo común, siempre a salvo.

Para quien (aun inconscientemente) se percibe como un yo individual, todo lo que acontece tiene poder sobre el propio yo, que queda a merced de ello. Tratará de controlar, resistir, aferrarse, alejar..., según su mente etiquete aquello que sucede. Para quien se percibe como Consciencia ilimitada (o “Yo Soy” universal), todo es un “dejarse fluir” desde la Sabiduría que la constituye: sabe que la Consciencia está haciendo su “juego” y, sencillamente, se *alinea* con ella. Se acaba la resistencia, aparece la sabiduría de la rendición.

Lo que ocurre es que el modelo no-dual de cognición no puede operar mientras la persona no salga, al menos momentáneamente, de un nivel de consciencia mental. Ello requiere unas palabras sobre los *niveles o estadios de consciencia*, tal como se dan en el proceso evolutivo, tanto de la especie humana como del individuo particular.

La consciencia –el saber que sabe–, como capacidad de percepción y de comprensión, ha conocido un proceso evolutivo, cuyos estadios más significativos han sido los siguientes: arcaico, mágico, mítico, racional, integrado y transpersonal.

Muy brevemente, puede afirmarse que en el nivel *arcaico* no hay consciencia de un “yo” separado; la lucha se centra en la supervivencia y búsqueda de alimento. En el nivel *mágico*, el concepto de tiempo se expande más allá del presente inmediato, pero no

mucho más; la consciencia se halla inmersa en lo físico-emocional; se dedica a la caza y recurre a la magia en busca de apoyo; al mismo tiempo, se torna súbitamente consciente de su mortalidad. En el *mítico*, se produce una cierta organización social, se inicia el desarrollo de la agricultura, aparece la escritura, se enriquece el lenguaje, la religión asume una forma diferente; lo más decisivo es que las personas empiezan a vivir en grupos y las historias se transmiten de una generación a otra en forma de mitos. El estadio *racional* (*egoico*) se caracteriza por la entrada en escena del ego y del pensamiento abstracto. Liberado de la magia y del mito, emergido un concepto lineal del tiempo y una sensación de historia y de futuro, el ego ha llegado a verse como la única y suprema realidad.

En los esquemas que siguen, y que ya he utilizado en otro lugar para comprender las claves del cambio religioso², trato de dar una visión panorámica de la evolución de la consciencia.

CONSCIENCIA ASOCIADA A UN YO					
<i>Fase</i>	Pre-personal <i>Fusión: No-yo pre-personal</i>		Personal <i>Yo racional y autónomo</i>		Transpersonal <i>No-yo transpersonal</i>
<i>Estadio</i>	Arcaico	Mágico	Mítico	Racional	Transpersonal
<i>Año</i>	... – 200.000 a.C.	200.000-10.000 a.C.	10.000- 1.500 a.C.	1.500 a.C. –

1. ESTADIO ARCAICO	
Consciencia individual	Consciencia colectiva
0-6 meses. <i>No-yo fusional</i> o “ <i>yo material</i> ”, de Piaget. “Narcisismo primario”. Sensaciones e impulsos.	2,5 millones de años / – 200.000 a.C. <i>Estadio de no-yo prepersonal</i> : ausencia de un yo diferenciado. Sensaciones e instintos.

2. ESTADIO MÁGICO	
Consciencia individual	Consciencia colectiva
6 meses – 2 años. “ <i>Yo corporal</i> ”. Fase pre-personal y mágica. Toma de consciencia del cuerpo. Consciencia socializada.	–200.000 / –10.000. Toma de consciencia de la naturaleza. Pensamiento mágico. Agrupaciones: tribus étnicas, de parentesco. Sociedades hortícolas y matrifocales. Primer atisbo del “yo”, no mismidad. Animismo, rituales mágicos, deidades femeninas.

3. ESTADIO MÍTICO	
Consciencia individual	Consciencia colectiva
3-7 años. “ <i>Yo verbal</i> ” – “ <i>Yo mental</i> ”. Sentimiento de pertenencia.	–10.000 / –1.000. Paso de la sociedad hortícola a la agraria. Consciencia de la identidad personal, pero dominada por el grupo: <i>pertenencia</i> . Etnocentrismo. Grandes imperios.

<p>Empieza a entender lo “abstracto”.</p> <p>Consciencia cerebral y conformismo social. Todo lo que existe en su entorno es la <i>única</i> forma verdadera de ser y de hacer las cosas.</p> <p>Cualquier otra cosa sería sinónimo de traición al grupo y también una amenaza para su <i>sentido del yo</i>.</p> <p>Un único Dios verdadero, que le dará lo que pide si es “bueno” y cumple las normas.</p>	<p>Control mental/imaginativo: mitos.</p> <p>Consciencia rígida y exclusivista.</p> <p>Vida social marcada por la Ley y el orden y la culpa. Jerarquías sociales rígidas y paternalistas.</p> <p>Deidades masculinas. Grandes religiones: Convertir a todos a la religión verdadera. Excluyen de la salvación a los que no se adhieren a su fe.</p>
---	---

4. ESTADIO RACIONAL	
Consciencia individual	Consciencia colectiva
<p>7-21 años (niveles racionales temprano, medio, alto).</p> <p>“<i>Yo racional</i>”.</p> <p>Requiere superar la consciencia mítica.</p> <p>Capacidad de pensar de manera abstracta.</p> <p>Consciencia autónoma, marcada por la racionalidad.</p> <p>Religiosidad tamizada por la razón.</p>	<p>–1.000 / ... ?</p> <p>Fase <i>personal</i>: ego individualizado, autoconsciente.</p> <p>Emergencia del pensamiento filosófico: abstracción y dualismo.</p> <p>Consciencia racional y autónoma.</p> <p>Agudizada a partir de la Ilustración (s.XVIII).</p> <p>Centralidad del “yo”.</p> <p>Religión “personalista”.</p>

5. ESTADIO INTEGRADO
<p>“<i>Yo integrado</i>” (<i>Centauro</i>).</p> <p>Capacidad para pensar desde diferentes perspectivas: perspectiva <i>global</i> o <i>aperspectivismo</i>.</p> <p>Superación de rígidas ideologías.</p> <p>Interés y preocupación por otras personas.</p> <p>Personas más tolerantes, solidarias, compasivas, afectuosas; menos agresivas, menos temerosas.</p> <p>Racionalización y consciencia de la “relatividad” (relacionalidad) de todas las <i>formas</i> religiosas.</p>

ESTADIOS TRANSPERSONALES
<p><i>No-yo transpersonal</i>, que requiere la integración y trascendencia del yo personal del estadio anterior.</p> <p>A partir de la <i>observación</i> de la propia mente.</p> <p>Emergencia del “Testigo interior”.</p> <p>Desarrollo de la percepción extrasensorial.</p> <p>Capacidad creciente de vivir en presente: dimensión atemporal.</p> <p>Superación del dualismo.</p> <p>Liberación del propio ego.</p> <p>Experiencias unitivas.</p>

Se comprende que la imagen que el ser humano tiene de sí mismo ha de variar de acuerdo con el nivel de consciencia en que se encuentre. En concreto, y por poner solo un caso que señalan algunos neurocientíficos, parece que, *hace solo unos miles de años*, los humanos no poseían consciencia introspectiva. Sus mentes estaban esencialmente divididas en dos, donde el hemisferio izquierdo seguía las órdenes del hemisferio derecho. Y solo a medida que los hemisferios comenzaron a comunicarse con más fluidez, fueron capaces de desarrollarse procesos cognitivos como la introspección: ese habría sido el origen de la autoconsciencia, en sentido estricto.

Lo que esto nos indica es que el nivel mental tiene un recorrido muy breve, lo cual explica muchas cosas acerca de nuestros pensamientos y de nuestros comportamientos, y que los neurocientíficos, entre otros, están decididos a ir desvelando.

Pues bien, en esta breve etapa del nivel de consciencia mental, podemos distinguir tres

paradigmas recientes, en los que la respuesta a la pregunta por la propia identidad ha variado significativamente.

Un *paradigma*, que se sitúa dentro de un determinado nivel de consciencia y que cambia con mucha más rapidez que este, puede definirse como toda una constelación de ideas, creencias, valores, hábitos, costumbres, usos, técnicas..., que constituyen un marco desde el que percibimos la realidad. Tal compleja constelación constituye un marco, filtro o “idioma cultural”, a través del cual vemos la realidad. No puede existir una mirada “neutra”, por el hecho mismo de ser seres situados; la nuestra es inevitablemente una mirada “filtrada” a través del paradigma que llevamos incorporado.

En los últimos mil años, se distinguen tres grandes paradigmas, que podemos denominar como *premoderno*, *moderno* y *postmoderno*. ¿Cómo se responde desde cada uno de ellos a la cuestión sobre nuestra propia identidad?

Para el *paradigma premoderno*, que llega hasta el Renacimiento (aunque luego siga presente en el inconsciente colectivo), el ser humano es un yo individual, hasta cierto punto “manejado” desde fuera, por factores benéficos o perjudiciales. Es decir, se halla a merced de dioses y de demonios. De ahí que las dos palabras claves de esta antropología sean “mito” y “heteronomía”. Los seres humanos han tratado de dar respuesta a las preguntas existenciales a través de mitologías más o menos elaboradas, y se han percibido a sí mismos como dependientes de fuerzas ajenas y poderosas.

A partir del Renacimiento, coincidiendo con el reconocimiento de la autonomía de las llamadas “leyes naturales”, la respuesta se modifica sustancialmente, hasta el punto de que va a entrar en frontal oposición con la anterior. Las palabras clave del nuevo *paradigma de la modernidad* –que alcanzará su culmen en la Ilustración del siglo XVIII– van a ser “racionalidad” y “autonomía”. El yo se erige en el centro de la escena, arremetiendo, de paso, contra cualquier cosa que suene a mito o a heteronomía. Ha llegado el reino del yo racional y autónomo que, supuestamente, saliendo de las cavernas de la ignorancia, habrá de conquistar su propia liberación.

Sin embargo, este paradigma no duró mucho tiempo. El siglo XX, considerado por no pocos historiadores como el más cruel de la historia, habría de mostrar las carencias del mismo: el paraíso soñado se había convertido en un infierno. Y el fracaso marcaría el nacimiento de un nuevo paradigma, el postmoderno.

En línea con lo que vengo diciendo, lo más característico del *paradigma de la postmodernidad* se resume en una doble afirmación: todo se halla interrelacionado y el “yo” no es sino un mero constructo mental. Existe el yo, sencillamente, porque *creemos* en él.

Al mismo tiempo en que nace el paradigma postmoderno, surge también, de un modo admirablemente convergente, la psicología transpersonal. A finales de los años 60 del pasado siglo XX, dentro de la llamada escuela “humanista”, se empieza a plantear una cuestión sorprendente: por decirlo con palabras de Abraham Maslow, no todo acaba en la autorrealización psicológica.

El nacimiento de la psicología transpersonal implica el reconocimiento de que el “yo”

no es nuestra identidad última, sino más bien una relativa, histórica o “transitoria”. Podía –y debía–, por tanto, ser trascendido, si realmente queríamos responder adecuadamente a la cuestión sobre nuestra verdad.

La psicología transpersonal sostiene que somos más que el yo que nuestra mente piensa que somos. Evidentemente, esto no es una novedad: la más sencilla intuición y la más genuina espiritualidad habían sabido desde siempre que “*el hombre es un ser con un misterio en su corazón que es mayor que él mismo*” (G. Marcel y Hans U. von Balthasar). Lo que la psicología transpersonal empieza constatando es que “*todo proceso de autorrealización que no se aborta, desemboca en la autotrascendencia*” (A. Maslow).

Por tanto, desde esta perspectiva revolucionaria, contamos con una nueva respuesta a nuestra pregunta: ¿Quién soy yo? *Aquello que observa y no puede ser observado*. El “yo” que, en el modelo mental, era percibido como nuestra identidad última, es visto ahora como un “objeto” dentro de la identidad mayor.

Para terminar este apartado, quiero subrayar únicamente otra convergencia no menos interesante: el *paradigma postmoderno* supone el encuentro del *nivel de consciencia transpersonal* con el *modelo no-dual de cognición*. Ambos vienen de la mano, suponiendo un salto cualitativo en la evolución de la consciencia y aportando una nueva percepción de nuestra identidad y del secreto último de lo Real.

¿Quién soy yo?

Como venimos diciendo, todo se contiene en la respuesta *adecuada* a la pregunta “¿quién soy yo?”; ¿quiénes somos? Una pregunta que ha acompañado al ser humano desde su mismo nacimiento –en eso se distinguió de sus antepasados dentro del proceso evolutivo– y que ha dado lugar a religiones y filosofías, como intentos de respuesta satisfactoria.

Ahora bien, de acuerdo con lo que hemos visto sobre los modelos de cognición, la respuesta puede venir de la mente en cuanto capacidad de razonar, o puede surgir en lo que, de momento, llamaremos “experiencia no mediada por la mente”. Las diferencias serán decisivas.

Cualquier respuesta que provenga de la mente será necesariamente reductora, porque la mente es *solo* una parte de nuestra identidad, y porque únicamente puede operar delimitando aquello a lo que se refiere, es decir, objetivando.

La mente es incapaz de decirme quién soy yo; me ofrecerá solo una “idea del yo”, un mero concepto que, forzosamente, me objetivará. Debido a su carácter reductor, las respuestas que ofrece la mente no logran sacarnos de la ignorancia ni liberarnos del sufrimiento.

Debido a la etapa evolutiva en que nos encontramos, en el proceso de socialización, el niño va recibiendo la idea de que su identidad es “algo” objetivado que le “pertenece” y sobre lo que dice “mío”.

Casi de un modo inconsciente, como si de un axioma se tratara, el niño terminará identificándose con su yo-mental y organizará toda su existencia a partir de esta creencia incuestionada. Habrá quedado enredado en la raíz de toda confusión y de todo sufrimiento.

Perdida la consciencia de su verdadera identidad –que no puede ser pensada–, situará el centro de su yo en la mente, y permanecerá desconectado de quien realmente es, alienándose en los objetos.

Desde la mente, la respuesta a la pregunta inicial “¿quién soy yo?” es clara: “solo soy este yo individual”. En ese mismo instante, ha nacido el ego.

El ego es el “personaje”, un haz de deseos y miedos, cuya *creencia* básica bien puede formularse de este modo: “estoy separado”. A partir de ella, su *objetivo* no será otro que el de asegurar su propia pervivencia y fortalecimiento, frente a lo que considera su mayor enemigo: la anulación y la muerte.

Una vez que se unen la creencia básica y el objetivo primero, aparece el *programa* elemental del ego, caracterizado por el ataque y la defensa, según la *ley del apego y la aversión*, en coherencia con lo que él es: deseo y miedo. En todo momento, no hará sino apegarse a aquello que ha etiquetado como “bueno” (objeto de su deseo) y rechazar lo que considera “malo” (fuente de miedo para él).

Queda claro que tal programa no puede ocasionar otra cosa que soledad, enfrentamiento, miedo, culpa y sufrimiento. Todo ello tiene su origen en una comprensión errónea de quienes realmente somos. Desconectados de nuestra identidad, la confundimos con una “idea del yo”, a la que le dimos un valor definitivo.

La trampa no era otra que el modelo mental, un modelo caracterizado por la separatividad, la delimitación y la objetivación. A partir de la creencia básica emanada de este modelo –la separatividad–, todo queda trastocado.

¿Qué ha ocurrido, en realidad? Que el individuo se ha identificado con su ego y ha desconectado de su verdadera identidad. El anhelo de vida y de plenitud obedece a la intuición de que, en realidad, uno *es* la Totalidad. Pero, cuando esa intuición se aplica a la sensación de identidad independiente (yo), termina adulterándose y convirtiéndose en el deseo de apropiarse todo. Así, en lugar de *serlo* todo, la persona se limita simplemente a tratar de *poseerlo* todo. Este es el fundamento de toda gratificación sustitutoria, la sed insaciable que padece todo yo separado.

A partir del momento en que aparece la sensación de identidad separada, la sombra de la muerte será su inseparable compañera. Y no hay nada que el yo pueda hacer; por eso recurre a todo tipo de apoyos “externos” que contribuyan a aliviar el miedo a la muerte y consoliden el engaño de que el yo es inmortal. Pero todos ellos son *objetos sustitutorios*, del mismo modo que el yo independiente es un *sujeto sustitutorio*.

La psicología nos dice que el yo coincide con la estructura psicosomática que nos constituye; sin embargo, tanto el cuerpo como la mente son “objeto” de mi experiencia, “algo” que puedo conocer; luego eso no es el “sujeto” que Soy. Objeto es todo aquello que pueda “conocer”. Los contenidos de mi vida psíquica no soy yo, en un sentido estricto.

El sujeto no puede ser conocido como objeto; de lo contrario, no sería sujeto, sino objeto. El sujeto no es un contenido de la consciencia; es el experimentador puro: el *Testigo*.

Para salir del engaño al que conduce el modelo dual, necesitamos trascenderlo, y vernos desde otra perspectiva.

Los sabios han sido conscientes de que “pensamiento” no era sinónimo de “conocimiento”. Una cosa es la mente, con su extraordinaria capacidad de pensar y razonar, y otra diferente es la sabiduría, que nos ofrece un acceso in-mediatO a lo Real. Precisamente por eso, porque la mente, con toda su riqueza, es solo una “parte” de lo que somos, es importante que ocupe el lugar que le corresponde.

Pues bien, cambiar de perspectiva no es otra cosa que dejar de utilizar el modelo mental de conocer –valioso para el mundo de los objetos, pero incapaz de llevarnos más allá de ellos– y, con la mente en silencio, acercarnos de una manera in-mediatO y experiencial, a aquello que realmente queda cuando la mente se silencia, y que tiene el sabor de lo realmente Real.

Y se nos ofrece una pista iluminadora: *No puedo saber quién soy hasta que no lo sea.*

Al no ser un “objeto” observable, que mi mente pueda delimitar, no existe un concepto que me defina. Lo que soy, no puedo pensarlo; solo puedo serlo. Y, al serlo, lo experimento de un modo inmediato y preconceptual.

Al acallar la mente, descubro que soy Quietud, Presencia, Consciencia..., una realidad ilimitada y atemporal, que no puedo encerrar en el pensamiento, pero de la que tengo un sabor inmediato.

“La consciencia de Lo-Que-Es-Aquí-y-Ahora, libre de conceptos y juicios, no es un conocimiento intelectual, escribe con razón Ramesh Balsekar. Es la realidad que se busca, pero tal realidad no puede ser un objeto. Cualquier intento de describir esta consciencia fracasará, porque la consciencia que es la realidad no se origina añadiendo palabras ni descripciones, sino excluyendo las cosas que impiden que se experimente”³.

Soy (somos) aquello que me (nos) acompaña siempre; y eso no es otra cosa que la consciencia del “Yo Soy”. No soy nada que se pueda observar, ningún objeto o contenido de mi consciencia, sino *Eso que observa*.

No sabemos qué somos a través de un proceso intelectual. Lo sabemos, más bien, porque tenemos el sabor directo, inmediato y evidente de esa Presencia (que somos), que se expresa como “Yo Soy”. Basta venir a ella para experimentar, sorpresivamente, una seguridad no mediada que nos sostiene. ¿Cómo hacerlo?

Nisargadatta lo expresaba con la autoridad de quien ha visto: *“Profundiza dentro de la sensación de “yo soy” y encontrarás. ¿Cómo encuentras una cosa que has perdido u olvidado? La mantienes en tu mente hasta que la recuperas. La sensación de ser, de “yo soy” es lo primero que emerge. Pregúntate de dónde viene, o solo obsérvala con calma. Cuando la mente permanece en el “yo soy” sin moverse, entras en un estado que no puede ser verbalizado pero que puede ser experimentado. Todo lo que se necesita hacer es insistir una y otra vez. Después de todo la sensación de “yo soy” está siempre contigo, solo que le has adjuntado todo tipo de cosas –cuerpo, sensaciones, pensamientos, idea, posesiones, etc. Todas esas auto-identificaciones extravían. Debido a ellas te tomas por lo que no eres”⁴.*

A partir de esa experiencia, venimos a descubrir, también, que el ego no era sino un error de percepción; solo existe cuando pienso en él, y solo sufro cuando me reduzco a él: en esa reducción radica el origen de toda nuestra confusión y sufrimiento.

Debido a esa confusión nos hallamos en una especie de sueño, creyendo ser lo que no somos, y olvidados de quienes somos realmente. Es inevitable que, mientras dure esa alienación, nos sintamos divididos, rotos, extraños, ajenos a nosotros mismos. Y que nuestras relaciones no sean otra cosa que luchas de egos, más o menos crispados.

En realidad –como ha escrito José Díez Faixat–, *“desde la perspectiva egoica, interpretamos los datos de que disponemos desde la memoria, y concluimos que somos centros separados y autónomos, libres y responsables de nuestras acciones, dueños y controladores de las propias experiencias. Pero todo eso no es más que una simple*

interpretación mental, una pura idea, un mero pensamiento. Como cuando nuestros antepasados suponían la existencia de un dios del mar que agitaba las aguas los días de tempestad. Hoy, los océanos continúan embraveciéndose, pero ya no hay nadie detrás enfurecido. Nunca lo hubo... Una vez creada la idea de un fantasmagórico yo autónomo, nos identificamos con ella y actuamos en consecuencia. Nace así la sensación de ser una entidad aislada, un sujeto finito independiente del flujo de las cosas, que interviene “desde fuera” sobre ellas... El sujeto independiente que creemos ser –ese ente autónomo y separado que se supone habita dentro de ese organismo psicofísico– es una mera construcción imaginaria, una pura ilusión”⁵.

Los estudios neurocientíficos apuntan en la misma dirección. En una conferencia reciente, titulada precisamente *La ilusión del yo*, el doctor Francisco Rubia afirmaba lo siguiente: *“El yo sería una construcción ilusoria que aísla al sujeto de su entorno haciéndole creer que tiene una autonomía que no es real. Muy probablemente, nuestro cerebro crea la experiencia del yo a partir de una multitud de experiencias. Hoy sabemos que todo lo que experimentamos se procesa en patrones de actividad neural que conforman nuestra vida mental. Y no tenemos ninguna conexión directa con la realidad exterior. Vivimos, pues, en una realidad virtual. Los colores, los sonidos, los gustos y los olores no existen ahí afuera, sino que son atribuciones de nuestra mente”*. Y sigue explicando cómo diversos experimentos nos han hecho ver fenómenos sorprendentes con respecto al yo; en concreto, que puede tratarse, sin más, de una construcción cerebral: *“En pacientes que sufrían de epilepsia, con un foco en un hemisferio, para evitar que se crease un «foco espejador» en el otro hemisferio, cirujanos norteamericanos hace unas décadas seccionaban el cuerpo calloso e incluso en algunos pacientes también la comisura anterior. Los experimentos mostraron que, al hacerlo, los cirujanos partieron literalmente en dos el yo, ya que aparecieron dos personas distintas con gustos y aficiones diversas y a veces contradictorias. La división de las conexiones entre los dos hemisferios había creado un segundo yo hasta ahora desconocido porque el yo del hemisferio dominante o parlante se había considerado el único”⁶.*

Ahora bien, el hecho de que el “yo” sea creado por el cerebro no viene sino a corroborar que se trata solo de un objeto y que no constituye, por tanto, nuestra identidad. Dentro de la compleja y paradójica realidad que somos, parece que las cosas pueden explicarse de este modo: toda actividad mental –y espiritual– tiene un soporte fisiológico, sin el que no podría sustentarse, pero eso no significa que se reduzca a él. De hecho, es profundamente significativo que el propio cerebro, no solo sea consciente de algunos de sus propios funcionamientos, sino también de los medios que puede utilizar para modificarlos con éxito, tal como están demostrando investigaciones recientes. Esto indicaría algo que han experimentado quienes han vivido alguna experiencia transpersonal: podemos situarnos en una identidad que trasciende lo cerebral, lo mental y lo egoico, conectando con la consciencia impersonal, que venimos a descubrir como nuestra identidad última. No se niega en ningún momento el “soporte cerebral” de la

experiencia, pero tampoco se lo absolutiza en un reduccionismo estrecho e inverificable. Y aquí reside la *extraordinaria paradoja: la consciencia –todo lo que hay– crea el cerebro que, a su vez, necesitamos para acceder a ella de un modo consciente*⁷. Una paradoja que encontramos también en otras dimensiones de la realidad: somos consciencia que se expresa en la forma de una estructura psicofísica (“yo”) que, a su vez, nos es necesaria para descubrir, de una manera consciente, nuestra verdadera identidad. La trampa se produce cuando rompemos la paradoja: cuando eso ocurre, reducimos la consciencia al cerebro y nuestra identidad al yo⁸.

De hecho, parece claro que el ser humano puede experimentar por sí mismo que, cuando se “sitúa” en la pura consciencia de ser, la mente funciona de un modo distinto, porque se activan otros circuitos. Annie Marquier lo expresa de este modo: “*Las investigaciones [en neurología, neurobiología, neuroquímica y otros campos afines] indican que no es el cerebro el que genera la conciencia, sino que, por el contrario, es el nivel de conciencia el que determina qué partes del cerebro van a ser activadas... El estudio del funcionamiento físico del cerebro revela –no genera, solo revela– que la conciencia funciona de una determinada manera y pone de manifiesto algunas de sus características concretas*”⁹.

Y Lynne McTaggart, por su parte, escribe: “*Es muy posible que los científicos comprendan hasta el mínimo detalle los tornillos, las tuercas y los diversos engranajes, pero no saben nada de la fuerza que alimenta el motor... Lo que faltaba de manera evidente a la biología convencional era la explicación de su principio organizador: la conciencia*”¹⁰.

Ahora bien, la afirmación de que el “yo” no constituye nuestra identidad no significa en absoluto negar la importancia decisiva de la integración psicológica de la persona. *Necesitamos un centro operacional de nuestra vida cognitiva y emocional sano e integrado, sin el que nos veríamos abocados a todo tipo de enfermedad o trastorno mental. Tampoco habría nada que objetar si a ese “centro” del psiquismo se le quiere nombrar como “yo psicológico”. Lo único que nos parece insostenible es otorgar a ese “centro” el estatus de identidad separada y autónoma, autoconsistente.*

Cuando se pasa por alto esta distinción, se cae en una confusión que parece impedir el reconocimiento del carácter ilusorio del yo. Un ejemplo de ello lo encontramos en el siguiente texto de Ramón M. Nogués. Su afirmación primera resulta inobjetable, siempre que se entienda el “yo” como centro psíquico: “*El yo es psicológicamente la clave de la experiencia mental humana, y su desorganización lleva simplemente a la demencia*”. Sin embargo, luego da un salto que considero indebido al atribuir a ese centro un carácter de identidad personal. Y desde ahí, sigue diciendo: “*Se puede hacer mucha literatura sobre si el yo es un engaño, pero dichos argumentos no son más que una elegante peripecia de un yo psicológico –en el sentido occidental moderno– bien establecido y asegurado, y esta literatura puede conducir, a quien se deje influir por ella, a una auténtica deriva mental patológica*”¹¹.

El cuidado del cuerpo –su alimentación, por ejemplo– es esencial para sobrevivir, pero a nadie se le ocurre identificarse con él. Del mismo modo, se requiere un cuidado exquisito del psiquismo (del “yo psicológico”), sin que ello implique reconocerlo como la propia identidad.

Lo que resulta innegable es que, cuando, tras el silencio de la mente, se abandona la identificación con el yo y “despertamos”, todo queda modificado. Anclados en nuestra verdadera identidad, experimentamos la Vida que fluye: todo es Presencia, Consciencia, Amor¹²...

Al re-conocemos en la Plenitud que somos, se da por terminada la búsqueda de la felicidad y caemos en la cuenta de que ese es nuestro verdadero nombre. Lo que queda a partir de ese momento es sabiduría –frente a la confusión anterior– y compasión –frente al egocentrismo–.

Nuestra mente seguirá sin tener respuestas a sus muchos interrogantes. Pero eso no es extraño (¿cómo una parte pequeña del todo podría conocer el todo?) ni resulta tampoco inquietante.

Al despertar constatamos, con sorprendente y elegante certeza, que *podemos descansar en Lo que Es*, sea lo que sea lo que aparezca. Al situarme en la Presencia, se me regala advertir –sin dar vueltas, sin ninguna otra condición– que esa presencia es consciencia, luz, claridad, certeza, gozo...; no se eliminan las dudas ni el dolor, pero se “colocan” en su lugar.

Al anclarme en la presencia, viviendo la aceptación de la experiencia presente, me descubro conectado con quien soy. Y entonces comprendo que no necesito eludir nada ni escaparme a un futuro ilusorio.

Los sabios nos recuerdan, una y otra vez, que *se puede descansar en lo que es* sin necesidad de entenderlo todo. Más aún, han invitado siempre a descansar en el Misterio, en lo que para nuestra mente es el No-saber.

Y es así. Descanso en la Inteligencia que me sostiene, aceptando, asumiendo la realidad tal como es. No entiendo nada, puedo no tener respuestas, habrá interrogantes sin responder, incluso dolor sensible..., pero *sé* que todo está bien.

La mente seguirá limitada como lo era antes. Pero he despertado y se me ha regalado, de un modo no-conceptual, la certeza innegable de quien soy, con el sabor inconfundible de lo verdaderamente Real.

Y eso que soy es Presencia consciente y amorosa. Es lo que somos todos. “Somos – escribe Mónica Cavallé– *presencia lúcida, atenta, consciente, que es una con todo lo que es. Esta Presencia lúcida que constituye nuestra Identidad central es la misma en todo ser humano. Es nuestra Identidad real, pues es lo permanente y auto-idéntico, mientras que nuestro cuerpo-mente no hace más que cambiar. Esa Identidad central nada tiene que ver con la pseudoidentidad que depende de algo tan frágil y fraudulento como la memoria...*”.

Y es ahí también –sigue diciendo– donde vivimos lo que somos, amor y compasión:

“sentir que las alegrías y los dolores de los demás son tan nuestros como nuestros dolores y alegrías, que el cuerpo cósmico es tan nuestro como nuestro propio cuerpo; desistir de ser los protagonistas de nuestra particular «novela» vital, para convertirnos en los espectadores maravillados, apasionados y desapegados a la vez, del drama de la vida cósmica, del único drama, de la única Vida”¹³.

Mi identidad –nuestra identidad– última es una *Presencia ontológica real*, palpable, sentida, que puedo conocer cuando la soy. No es un supuesto teórico ni resultado de un razonamiento conceptual, sino una evidencia inmediata. Somos esa Presencia, y todos la podemos experimentar. *“Somos –escribe Pedro San José– el Ser en sí, comunicándose y creándose a sí mismo en cada manifestación. Esta plenitud de la consciencia es el destino final de nuestro recorrido”¹⁴.*

Si ese es nuestro “destino” –reconocernos como la Plenitud radiante que somos–, no puede haber mayor tragedia que la de ignorarlo, en una constricción reductora que, hipnotizándonos, nos anula y asfixia. Somos todo y pensamos ser “algo”.

El ya citado José Díez Faixat, en un libro muy recomendable, lo expresa de una manera bella: *“Los términos todo y nada solo tienen sentido en relación con un «algo», pero cuando ese algo se desvela como ilusorio, el todo y la nada se comprenden como una misma y única realidad no-dual... En sí mismos, resultan absolutamente idénticos”.*

Y sigue diciendo: *“Nuestro único problema, nuestro único pecado, consiste en creer que somos alguien o algo, porque en el mismo momento en que nos identificamos con una cosa determinada, automáticamente dejamos de ser todo lo demás. «Ser esto» implica, inexorablemente, «no ser aquello». Y así comienza el inagotable juego de las dualidades, las fronteras, los miedos y los conflictos. La única solución está en trascender nuestra identidad separada y, al descubriarnos como nada, ser uno con todo y con todos. Porque solo cuando no somos nada en particular, somos realmente todo”¹⁵.*

Y aquí nos resuenan las enseñanzas de los sabios de las diferentes tradiciones: *“No tener nada es tenerlo todo”* (Maestro Eckhart)¹⁶; *“para venir a serlo todo, no quieras ser algo en nada”* (Juan de la Cruz)¹⁷; *“éntrate en la verdad de tu nada y de nada te inquietarás... Oh, qué tesoro descubrirás si haces de la nada tu morada!... Si estás encerrado en la nada, adonde no llegan los golpes de las adversidades, nada te dará pena, nada te inquietará. Por aquí has de llegar al señorío de ti mismo, porque solo en la nada reina el perfecto y verdadero dominio”* (Miguel de Molinos)¹⁸; *“el amor dice: yo soy todo. La sabiduría dice: yo soy nada. Entre ambos fluye mi vida”* (Nisargadatta)¹⁹...

Tenía razón Ludwig Wittgenstein cuando distinguía entre lo que puede *ser dicho* y aquello que solo puede *ser mostrado*. Lo inexpresable existe: *“se muestra a sí mismo”*. Eso es lo que ocurre, tanto con nuestra Identidad más profunda como con el Misterio de lo real: no pueden ser *dichos* con propiedad, porque no son objetos; pero, en cuanto

retiramos el velo de la mente separadora, se *muestran* a sí mismos. A partir de ahí, se comprenden mejor sus palabras tajantes: “*El escepticismo no es irrefutable, sino manifiestamente absurdo, cuando quiere dudar allí donde no puede preguntarse... Hay, ciertamente, lo inexpresable, lo que se muestra a sí mismo; eso es lo místico*”.

- 1 . E. MARTÍNEZ LOZANO, *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2009.
- 2 . E. MARTÍNEZ LOZANO, *¿Qué Dios y qué salvación? Claves para entender el cambio religioso*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2008, pp. 33.44-45.65.
- 3 . R. BALSEKAR, *The Final Truth*, Advaita Press, California 1989, cit. en V. SIMÓN, *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2011, p. 83.
- 4 . NISARGADATTA Maharaj, *Yo soy Eso. Conversaciones con Sri Nisargadatta Maharaj*, Sirio, Málaga 2003, p. 2.
- 5 . J. DÍEZ FAIXAT, *Siendo nada, soy todo. Un enfoque no dualista sobre la identidad*, Dilema, Madrid 2007, p. 130.
- 6 . F.J. RUBIA, *La ilusión del yo*, Conferencia pronunciada en la Real Academia Nacional de Medicina (Madrid), el 7 de mayo de 2013: http://www.tendencias21.net/El-yo-es-una-ilusion-que-vive-en-una-realidad-virtual_a18164.html
- 7 . Incluso los datos de la física cuántica parecen apuntar en la misma dirección: la materia no es sino “energía condensada” y, en último término, consciencia o información. “*El sustrato-raíz de la energía es un campo que permanece inmanifestado a nuestros sentidos, dado que solo se manifiesta para nosotros como energía o como micropartículas de materia... Pero tampoco este campo unificado es lo fundamental, lo primario o lo totalmente básico, ya que tiene también un sustrato. Porque todo lo que es mutable posee existencia fenoménica. Solo el noúmeno es lo inmutable... el Uno Inmutable*”: N.C. PANDA, *Ciencia y Vedanta*, Etnos, Madrid, 2011, p. 59.
- 8 . Parece contradictorio que científicos que reconocen que el mundo percibido es una ficción –una creación de nuestro cerebro– defiendan, sin embargo, que el propio cerebro –parte de aquel mismo mundo material– contiene la *clave explicativa* de todo lo real. Sería más coherente admitir que también la percepción del cerebro y de sus funciones es un constructo subjetivo. Para una crítica contundente del reduccionismo científico, puede verse: B.A. WALLACE, *La ciencia de la mente. Cuando la ciencia y la espiritualidad se encuentran*, Kairós, Barcelona 2009.
- 9 . A. MARQUIER, *El maestro del corazón*, Luciérnaga, Barcelona 2012, p. 24.
- 10 . L. McTAGGART, *El campo*, Sirio, Málaga 2006, p. 41.
- 11 . R.M. NOGUÉS, *Cerebro y trascendencia*, Fragmenta, Barcelona 2013, p. 48.
- 12 . “*El mayor regalo de los estados de consciencia superiores es el asombroso cambio de identidad. Las experiencias místicas pueden fundir los límites y abrir nuestros corazones a una realidad que está más allá del sentido limitado del yo. A través de ellas reconectamos con nuestro lugar en lo sagrado de toda la creación*”: J. KORNFELD, *La sabiduría del corazón. Una guía a las enseñanzas universales de la psicología budista*, La Liebre de Marzo, Barcelona 2010, p. 321.
- 13 . M. CAVALLÉ, *La sabiduría recobrada. Filosofía como terapia*, Oberon, Barcelona 2002, p. 214 (editada posteriormente en Kairós, Barcelona 2011).
- 14 . P. SAN JOSÉ GARCÉS, *Desde ¿quién soy yo? a ¿qué hacer? Un diálogo laico siguiendo a Siddharta Gautama y a Jesús de Nazaret*, Mandala, Madrid 2010, p. 68.
- 15 . J. DÍEZ FAIXAT, *Siendo nada, soy todo. Un enfoque no dualista sobre la propia identidad*, Dilema, Madrid 2007, p. 230.
- 16 . MAESTRO ECKHART, *Sermón XV*, en *Tratados y sermones* (edición de I.M. de Brugger), Edhasa, Barcelona 1983, p. 222.
- 17 . San JUAN DE LA CRUZ, *Monte de perfección*, en *Obras Completas* (edic. preparada por E. PACHO), Monte Carmelo, Burgos 2000, p. 137.
- 18 . M. DE MOLINOS, *Guía espiritual*, libro III, capítulo 20, nn.187-195 (edición preparada por S. GONZÁLEZ

NORIEGA), Editora Nacional, Madrid 1977, pp. 247-249
[19](#) . NISARGADATTA Maharaj, *Yo soy Eso. Conversaciones con Sri NisargadattaMaharaj*, Sirio, Málaga 2003, p. 367.

No-dualidad y relaciones interpersonales

“El objetivo ya no es fundamentalmente el desarrollo de los bienes materiales, la eficacia, la rentabilidad y lo calculable, sino el retorno de cada uno a sus necesidades interiores, el gran regreso a la vida interior y a la primacía de la comprensión de los demás, el encuentro, el amor y la amistad” (Edgar Morin).

“Solo el amor es real. Solo el amor ha sido siempre real” (Jeff Foster).

“Comienza a manifestarse la madurez cuando sentimos que nuestra preocupación es mayor por los demás que por nosotros mismos” (Albert Einstein).

“El conocimiento del Yo nos lleva a identificarnos con los demás de un modo tan intenso como uno se identifica con su propio cuerpo” (Vidyaranya).

“Y desde entonces soy porque tú eres, / y desde entonces eres, soy y somos, / y por amor seré, serás, seremos” (Pablo Neruda).

“Cada persona es una puerta entreabierta que lleva a una común habitación” (Tomas Tranströmer).

No son pocas las personas que, al oír hablar de no-dualidad, expresan su temor a la pérdida de toda dimensión relacional, como si la “disolución” del yo implicara la caída en un todo indiferenciado, confuso e impersonal.

Cuando se trata, además, de personas religiosas, el recelo se acrecienta, por cuanto no se resignan a que, en ese Todo aparentemente “impreciso”, se difumine por completo la realidad del Dios en quien han creído encontrar el sentido y la fuerza de su vida.

Se comprende que, ante tal eventualidad, protesten airadas. La relacionalidad es, no solo una de las dimensiones más básicas del ser humano, sino también profundamente gratificante, ya que constituye nuestro modo habitual de ser con los otros, de dar y recibir, de amar y ser amados.

Parece imprescindible, por tanto, plantear la cuestión de las relaciones interpersonales en el marco de una perspectiva no-dual. Lo haremos de un modo progresivo, siguiendo el proceso de constitución, fortalecimiento e integración del yo, en el imprescindible contexto relacional, para abrirnos posteriormente al nuevo horizonte que emerge en la no-dualidad, una vez que el yo es trascendido.

Yo, tú, él, nosotros

Nuestro cerebro es relacional: estamos cableados para relacionarnos con los demás gracias a nuestra herencia mamífera. Se ha comprobado que el apego es algo natural en los mamíferos, que ya poseen un sistema límbico.

Y son ahora los neurocientíficos quienes afirman que –en palabras de Daniel Siegel– *“el cerebro es un órgano social y nuestras relaciones con los demás no son un lujo, sino un nutriente esencial para la supervivencia... Hemos nacido para ser un «nosotros»”*¹. Las llamadas “neuronas espejo” actúan como antenas que captan las intenciones y los sentimientos de los demás creando en nosotros una resonancia emocional y haciendo que imitemos su conducta². Neurológicamente, ahí se funda la capacidad de empatía y de compasión³. Cuando, por determinadas carencias emocionales, esos circuitos se han apagado, aquellas capacidades quedarán mermadas o incluso sofocadas⁴.

“Yo” y “tú” son realidades no solo correlativas, sino simultáneas, de modo que no puede existir la una sin la otra. Ocurre lo mismo con las figuras del “padre” y del “hijo”: no es posible la existencia de uno sin la del otro. De ahí que cada uno de ellos pueda decir con toda verdad: “yo soy *porque* tú eres”.

Esta elemental constatación nos da una pista sumamente valiosa: antes que “sustantivaciones” separadas o aisladas, *somos conjuntos de relaciones*. Lo cual resulta admirablemente convergente con lo que nos dice la física cuántica acerca de las partículas elementales, como “probabilidades de existir” que toman “forma” gracias precisamente a la interrelación. Al explicar este fenómeno, en una excelente obra introductoria a la mecánica moderna, que sigue resultando una gran desconocida incluso en medios intelectuales, la física Sonia Fernández-Vidal escribe: *“El entrelazamiento cuántico es un fenómeno extraordinario. A mí me gusta pensarlo de un modo poético: en el instante del Big Bang, el origen del universo, todas las partículas nacieron juntas y, por lo tanto, entrelazadas. Todo lo que existe en el cosmos se ha formado a partir de aquellas partículas, de modo que estamos entrelazados con todo lo que nos rodea: los árboles, las personas... incluso las estrellas”*⁵.

Las consecuencias son de tal magnitud que, cuando realmente podamos percibirlas, modificarán radicalmente nuestra visión y nuestro comportamiento. No hay nadie que no pueda decir: “yo soy *porque* tú eres”; “yo soy *porque* todo es”.

Pero empecemos desde el principio...

La psicología sabe bien –y los casos de niños abandonados y que crecieron sin contacto con humanos lo certifica– que no es posible la constitución de un “yo” sin presencia de un “tú”. Gracias al otro, uno puede conocerse a sí mismo, hasta ir tomando consciencia y moldeando su propia identidad.

El otro es, a la vez, *vínculo* y *espejo*. El vínculo, desarrollado a través del apego

afectivo, hace que el niño pueda vivir y crecer en un sentimiento de pertenencia, que resultará decisivo para su desarrollo posterior. Al mismo tiempo, el otro le servirá de espejo en el que verse reflejado, hasta el punto de que se verá a sí mismo tal como se sienta visto por los demás.

Habitualmente, el primer “tú” es la madre, con la que el niño ha formado un solo cuerpo durante unos nueve meses. El modo como se viva esta relación repercutirá decisivamente en el futuro del niño: un *apego seguro* le proporcionará confianza, seguridad, autonomía y capacidad de mantener relaciones positivas con los otros; por el contrario, la falta de ese apego –o el llamado “apego inseguro”– es probable que produzca efectos devastadores en su vida, que podría quedar marcada por sentimientos de indignidad, desvalorización, inseguridad y culpabilidad⁶.

Posteriormente, en la vida del niño irá haciéndose presente “él”. En primer lugar, en la figura del padre, que aparecerá como factor que viene a romper el “estado fusional” que el niño vive con la madre, posibilitando de ese modo el inicio de un camino de autonomía. La presencia del padre supone, por tanto, una llamada a la “realidad”, que no es como el deseo del niño hubiera imaginado.

Del modo como se hayan establecido esas primeras relaciones dependerá, en gran medida, el encuentro con los otros, en quienes se proyectará, de un modo inconsciente, lo vivido con las figuras parentales.

En cualquier caso, parece inevitable que, en la relación con el tú, se generen dos miedos: a la soledad o a la absorción. Frente al primero –cuando teme ser abandonado–, el yo tratará de protegerse, en una actitud de *codependencia*, intensificando el apego, incluso por medio de la manipulación o el chantaje⁷. Frente al segundo –cuando teme ser “invadido”–, desarrollará lo que se conoce como *antidependencia*, cortando cualquier relación que avance hacia niveles de una mayor intimidad.

En el proceso de madurez psicológica, puede tenerse en cuenta un doble test que valida la veracidad del mismo: el modo como nos relacionamos con el “tú” y con “él”.

Con respecto al tú, se trata de reconocerlo y vivirlo en su radical alteridad. Contrariamente al comportamiento narcisista, la personalidad madura no ve al otro como una prolongación del yo, ni lo utiliza para su servicio. Si la personalidad narcisista invade, manipula, chantajea y utiliza al otro para satisfacer sus propias necesidades neuróticas, la madurez se mide por la capacidad de respeto y de gratuidad, sin intentar en ningún caso cambiar al otro ni adaptarlo a las propias necesidades. Indudablemente, la persona madura recibe *del* otro, pero, sobre todo, recibe *al* otro, tal como es.

Por lo que se refiere a “él”, hay dos modos de verlo, tal como sugieren las mismas expresiones latinas. En latín, el otro puede ser “*alius*” o “*alter*”. En el primer caso –de ahí proviene el término “alienígena”, por ejemplo–, es visto como amenaza; en el segundo, como oportunidad, riqueza y complementariedad. Solo cuando me abro al otro de este segundo modo, salgo de mi narcisismo y de mi inmadurez.

Es precisamente esa calidad relacional la que hace posible la creación y consolidación

de un “nosotros” armónico en las diferencias, constituido sobre la base de unos “yoes” autónomos, libres y amorosos. Aunque, como veremos más adelante, no todo acaba aquí...

Sin embargo, antes de dar ese paso, considero oportuno hacer una referencia al proceso evolutivo de nuestra especie en su conjunto. Es indudable que la ontogénesis reproduce la filogénesis: lo que vive cada individuo reproduce, en cierto modo, lo vivido por la especie en su conjunto.

Tras miles de años en un estado fusional, en el paso de primates a humanos, los homínidos dieron paso al “*homo sapiens sapiens*”, que surge con la autoconsciencia, todavía elemental y, como sus antepasados, se organiza en grupos.

La primera etapa parece que estuvo caracterizada por el *aislacionismo*, en una consciencia limitada y reducida al propio grupo. Prima el grupo sobre los individuos, y el intercambio con otros grupos adoptaba las formas de enfrentamiento. Esta sería la *etapa tribal*⁸.

A medida que la consciencia evoluciona, emerge un yo cada vez más nítido, los grupos se hacen más numerosos y poderosos, la población se asienta y se programa, gracias al desarrollo de la agricultura, y nacen las ciudades-estado. Surge así la *etapa imperialista o expansionista*: bien anclados en la consciencia mítica, que les hace creerse poseedores de la verdad absoluta, buscan llevarla (imponerla) a otros pueblos, a la vez que van extendiendo su propio poder.

A la etapa mítica, sucede otra racional, en la que, progresiva e imparablemente, la razón (abstracta) y el yo (individual) se erigen en los auténticos protagonistas. Con ello, se produce una extraña paradoja: por un lado, el protagonismo del yo produce un individualismo exacerbado, no conocido en las culturas anteriores —en las que el yo estaba “sometido” al poder mayor del clan o del parentesco—, y, al mismo tiempo, la razón es capaz de posibilitar una apertura mayor al otro. De este modo, la especie humana habría entrado, con no pocos claroscuros, en una *etapa pluralista*, que se ha ido concretando en una globalización creciente.

Nos queda por ver si somos capaces de crear una sociedad realmente basada en la cooperación y no en la competitividad. Ello requiere trascender la identificación con el yo y acceder a la identidad transpersonal, por cuanto una consciencia egoica es radicalmente incapaz de vivir la cooperación.

Nacimiento, absolutización, integración y trascendencia del yo

Todo es un proceso de evolución y despliegue de la Consciencia que, en el ser humano, empieza a hacerse autoconsciente, lo cual supone el nacimiento del “yo”.

Como hemos visto en el capítulo anterior, el yo, sin embargo, no es otra cosa que la misma mente que, volviendo sobre sí misma, identificándose y apropiándose de sus contenidos, gracias a la memoria, se erige en una entidad individual, separada y autónoma.

De ese modo, nace la ficción de esa supuesta identidad que hemos convenido en llamar “yo”. La persona es seducida por esa pseudo-identidad hasta el punto de hacerse una con ella. Y, de ese modo, se aliena de la Consciencia que es, y se constriñe en el estrecho e inestable reducto de su mente, encerrada en la ignorancia básica acerca de quien es y en el sufrimiento que de ello se deriva.

Eso explica que, al nacimiento del yo le suceda, casi irremediabilmente, su absolutización. Hasta el punto de que, como ha ocurrido en la cultura occidental, a partir fundamentalmente de la modernidad y la Ilustración, no se haya reconocido un valor superior por encima del individuo. No solo cualquier otra realidad quedó fácilmente opacada, sino que exacerbó hasta el extremo el engaño que lleva a la persona a identificarse de un modo absoluto con la identidad egoica.

En realidad, el ser humano no es otra cosa que consciencia, expresándose de una manera particular en un organismo psicosomático. Cuerpo, mente y psiquismo son dimensiones “agrupadas” en lo que llamamos individuo, una forma peculiar en la que la consciencia se expresa.

Por eso, sería más adecuado reconocer lo que llamamos “yo” como un “centro operacional” físico-psíquico, sin atribuirle ninguna identidad separada, independiente, al margen de todo lo que es.

Ahora bien, aun reconociéndolo así, ese “centro operacional” requiere un cuidado expreso, del mismo modo que lo necesita el cuerpo. Y eso significa poner las condiciones y los medios para favorecer la integración y unificación psicológica. De no hacerlo, no será fácil salir del estancamiento producido por cualquier fractura emocional.

Aquí es donde entra de lleno el trabajo psicológico, en la confianza cierta de que, a medida que el psiquismo se vaya armonizando, las relaciones humanas mejorarán en calidad y hondura.

Los sufrimientos psíquicos no resueltos, así como las carencias pendientes, introducirán fácilmente a la persona en mecanismos manipuladores, buscando obtener a toda costa las respuestas que su vacío ansiosamente reclama.

Mientras alguien carece de amor o es incapaz de amarse adecuadamente a sí mismo, probablemente no pueda hacer otra cosa que mendigarlo, de maneras más o menos disimuladas y compulsivas⁹.

Por el contrario, en la medida en que la persona va curando heridas y carencias y avanzando en la integración y unificación de su psiquismo, es probable que empiecen a surgir actitudes y comportamientos más constructivos, tanto en la dimensión intrapersonal como en la interpersonal.

Dentro aún de ese trabajo psicológico, empieza a ocupar un lugar destacado, en el mundo psicoterapéutico, la *práctica de la atención plena (mindfulness)*, sostenida ahora, tanto por la comprobación testada de su eficacia, como por uno de los descubrimientos más importantes de la neurociencia moderna: *el poder de dirigir la atención supone la capacidad de alterar las pautas de activación del cerebro e incluso la arquitectura del cerebro mismo*. De hecho, se ha podido observar que las regiones prefrontales mediales son más densas en los practicantes de *mindfulness*. Centrar la atención voluntariamente amplifica la neuroplasticidad porque estimula la liberación de sustancias químicas que refuerzan el crecimiento estructural de las sinapsis entre las neuronas activadas¹⁰. Concentrar la atención contribuye a desarrollar las áreas prefrontales mediales y, gracias a ello, posibilita pasar de la reactividad a la receptividad.

Ecuanimidad, amplitud, capacidad de amor, humildad, respeto, tolerancia, solidaridad, servicio, entrega..., irán emergiendo y tomando cuerpo en proporción directa a la unificación psíquica y, con ella, al gusto de vivir y apertura a la realidad, que la persona vaya logrando.

Sin embargo, aun reconociendo el carácter insustituible de todo ese trabajo psicológico, el camino no termina con él. Al mismo tiempo que se trabaja en la integración del psiquismo, es necesario empezar a percibir que no *somos* nada de todo eso en lo que estamos trabajando. La nuestra es otra identidad que trasciende el yo, a pesar de que, momentáneamente, hayamos quedado hechizados por él.

Cuando permanecemos identificados con el yo, nuestras relaciones no podrán ser otra cosa que relaciones egocentradas. Lo que caracteriza al yo, efectivamente, es la egocentración y la creencia en la separatividad. Para existir como tal, necesita autoafirmarse a toda costa como separado de los otros. Por tanto, parece obvio que, hasta que no se modifique esa percepción, otro comportamiento resultará inviable. Nadie que crea ser un yo podrá “negar” el yo ni vivir relaciones que lo trasciendan.

Desde el yo, las relaciones interpersonales no pasarán de ser *intentos* de cooperación o *propósitos* de amor. Porque, en el mismo momento en que el ego se vea en peligro, arruinará la relación.

Solo existe un modo de salir de ese *impasse*: crecer en comprensión, es decir, en consciencia de quienes somos. Únicamente quien percibe con claridad la identidad compartida es capaz de vivirse desde ella, aun cuando ello signifique “pérdida” o desventaja para el propio yo.

Este es, justamente, el marco en el que encajan plenamente las afirmaciones de los sabios que, al ser leídas desde el yo, parecen simplemente “buenistas” o ridículas, cuando no literalmente absurdas.

A modo de muestra, recojo solamente algunas palabras de Jesús de Nazaret. Si las leemos en su sentido original, no solo captaremos su profunda sabiduría, sino que alcanzaremos a ver el nivel de consciencia en el que el propio Jesús vivía –cómo percibía su identidad– y puede que empecemos a despertar a quienes realmente somos.

“El que quiera salvar su vida, la perderá, pero el que pierda su vida por mí y por la buena noticia, la salvará” (Mc 8,35). “Perder la vida” no es sino desprenderse del yo, porque nos hemos “encontrado” en el “Mí” de Jesús, es decir, en la identidad que compartimos con él y con todos los seres, en el Territorio común: esa es la “buena noticia”.

“Dichosos seréis cuando os injurien y os persigan” (Mt 5,11). Si se saben vivir, las ofensas al yo pueden contribuir poderosamente a desidentificarnos de él, en la certeza de que quienes realmente somos no puede ser ofendido jamás.

“No hagáis frente al que os hace mal; al contrario, al que te abofetea en la mejilla derecha, preséntale también la otra; y al que quiera pleitear contigo para quitarte la túnica, dale también el manto; y al que te exija ir cargado mil pasos, ve con él dos mil. Da a quien te pida, y no vuelvas la espalda a quien te pida prestado” (Mt 5,39-42). No se trata de una llamada al voluntarismo, que inflaría al ego al considerarse capaz de tales comportamientos. Esta actitud únicamente puede nacer de la comprensión de que, en todo momento, “el otro soy yo”.

“Amad a vuestros enemigos y orad por los que os persiguen. De este modo seréis hijos de vuestro Padre celestial, que hace salir el sol sobre buenos y malos, y manda la lluvia sobre justos e injustos” (Mt 5,44-45). Las propias etiquetas de “bueno” y “malo” caen desde esta perspectiva integradora. En la no-dualidad, desaparecen los juicios y las condenas, porque todos somos uno. Por eso, *“no juzguéis”* (Mt 7,1).

“Tratad a los demás como queréis que ellos os traten a vosotros” (Mt 7,12). De nuevo, tampoco hay aquí una llamada al voluntarismo ético; es más bien una palabra de sabiduría que nos quiere despertar para que nos reconozcamos en los otros. Porque, como trato al otro, así me estoy tratando a mí. ¡Qué bien comprendemos, desde aquí, la vivencia del propio Jesús!: *“Cuando lo hicisteis con estos mis hermanos más pequeños, conmigo lo hicisteis”* (Mt 25,40).

Lo que cambia, de la perspectiva egoica a la no-dual, es solo una cosa: en la primera nos identificamos con el yo individual; en la segunda, nos percibimos como la Totalidad de lo que es. En aquella, nos vemos como islotes separados e independientes que, cada cual por su parte, tratan de lograr su salvación; en esta, nos experimentamos como la consciencia única que toma formas diversas.

Ese cambio repercute, obviamente, en las relaciones interpersonales en general. Pero me gustaría aludir, aunque sea brevemente, a un fenómeno –también relacional– en el que *dos personas “vibran” de un modo particular en esta frecuencia no-dual* o de no-separación, experimentando una “resonancia” inimaginable.

Como todo lo que trasciende el nivel mental (“habitual”), ese tipo de relación no resulta fácil de describir. Ni, en ocasiones, de vivir: pueden darse otros factores que, a

pesar de la certeza de la relación y del trabajo que pueda realizarse sobre uno mismo, condicionan de tal modo la situación, que se “opta” por la distancia.

No es, por tanto, una relación fácil de describir ni fácil de vivir. Sin embargo, cuando se experimenta –y, quizás, una vez pasado el primer momento de sorpresa o desconcierto–, es imposible negarla. Se trata de una experiencia de “comunidad” profunda, hasta el punto de que, haya o no distancia física, una persona no puede concebirse sin la permanente “presencia” de la otra.

Sobra decir que no hay ninguna “voluntad” de que sea así; no es algo que pueda programarse ni provocarse. Sencillamente, se da. Se da como evidencia innegable de la unidad sin costuras que constituye todo lo Real y se vive como “complicidad” en lo profundo, fruto de un Amor gratuito que no tiene un origen “personal”, sino que aparece con una característica de Absoluto que se impone desde dentro.

Lo que se vive es un “Espacio compartido” que trasciende a los propios individuos, y donde se reconocen a sí mismos, sencillamente, como “canales” a través de los que, sin condiciones y sin medida, *fluye* el Amor que es.

No hay apropiación ni retención de lo que se da, sino libertad exquisita y gozo sin porqué. Una intensa y profunda vivencia no-dual en la que se experimenta, sin el menor indicio de duda, que *tú y yo somos no-dos*.

Tal vivencia compartida, a la vez que constituye un regalo sublime, requiere de (y motiva a) un trabajo psicológico, con frecuencia intenso e incluso doloroso, que permita limpiar cualquier lectura errónea o un movimiento egocentrado. Pero se trata de una relación que, en cierto modo, no solo te expande hacia el infinito, sino que te permite ya saborearlo.

Porque, más allá de las dificultades y de las crisis, lo que permanece es la certeza misma de que, tras las confusiones de los egos, está *la Consciencia que sonríe dulcemente al encontrarse consigo misma y sentirse Una* tras las aparentes marañas y enredadas.

Acabo de señalar que puede requerir un trabajo psicológico en el que, eventualmente, se limpien miedos y necesidades pendientes que generarían confusión y sufrimiento inútil, hasta impedir el “color” propio de la misma relación. De hecho, como decía más arriba, pueden darse circunstancias de diverso tipo que imposibiliten vivirla. Pero, incluso en ese caso, la certeza continúa y, más allá de lo que ocurra con la relación, el trabajo realizado dará sus frutos.

Dicho trabajo habrá de estar guiado por el gusto profundo de vivir dos actitudes exquisitas, que únicamente serán posibles si se trasciende el propio yo: la lucidez y la desapropiación. La *lucidez* permite reconocer con precisión el tipo de relación, evitando confusiones engañosas. La *desapropiación* capacita que pueda vivirse de una forma desegocentrada.

Además del trabajo psicológico, parece necesario añadir que la vivencia de la relación no-dual solo es posible, lógicamente, cuando las personas viven conectadas a su

verdadera identidad, es decir, en “estado de presencia”. Como se recita en el mantra creado por Ana M^a de las Heras, “*Yo estoy en ti, tú estás en mí, solo estando aquí*”. Es la sabiduría que se expresa en el antiguo saludo budista: “*Namasté. Yo reverencio el lugar dentro de ti donde el Universo entero reside. Yo reverencio el lugar dentro de ti de Amor y de Luz, de Verdad y de Paz. Yo reverencio el lugar dentro de ti donde cuando tú estás en ese punto tuyo, y yo estoy en ese punto mío, somos solo Uno*”.

Efectivamente, la vivencia del amor —en el sentido profundo y auténtico de la palabra— requiere atención, tal como expresara magníficamente Omraam Mikhaël Aïvanhov: “*El verdadero amor es una vibración de una extrema sutileza, y para emitir esta vibración, así como para captarla, se necesita mucha atención, mucha vigilancia. Nada es más importante que saber dar y recibir amor. Aquel que lo ha comprendido siente una plenitud tal, una alegría tan grande, que todo lo demás palidece a su lado. Porque el amor es ciertamente algo muy distinto a esta atracción que empuja a los humanos los unos hacia los otros, y que hace que se separen cuando cesa esta atracción y se sienten atraídos hacia otra persona. El día que sepáis lo que es el amor verdadero, extraeréis de cada encuentro los elementos más puros, más cálidos, más luminosos, elementos de inmortalidad, y cada uno por su parte dirá: «¡Gracias, Dios mío! Tú me has enviado a un ser que para mí es como el sol, que me calienta y me da luz durante el invierno, como una fruta deliciosa y perfumada que me alimenta, como el agua que me refresca, como el aire que me da ligereza»*”¹¹.

Ahora bien, no es una relación narcisista, que permaneciera clausurada en sí misma, sino todo lo contrario: muestra la posibilidad de vivir, de un modo diferente, el “nosotros” colectivo, e impulsa a hacerlo posible.

También en este caso, desde el campo de la neurociencia, se ha escrito algo que, sin duda, será corroborado por quienes hayan vivido este tipo de relaciones: “*Las parejas sintónicas se unen en una conjunción de mentes en la que las dos personas crean la maravillosa sensación resonante de convertirse en un «nosotros».* La intimidad resultante puede ser asombrosa, pero llegar hasta allí es muy difícil, y aún es más difícil mantenerse. Para unirse en un «nosotros» la pareja también debe diferenciarse en dos «yoes»... Cuando se entreteje un «nosotros» en las neuronas de dos cerebros que se reflejan, nuestro «yo» más profundo se ilumina con la luz de la conexión. La conciencia interior y la empatía, la mejora de uno mismo, y la diferenciación, la unión y la conexión, llenan de armonía los circuitos de resonancia de nuestro cerebro social”¹².

Desde una perspectiva espiritual, lo que se vive ahí es no-separación, no-distancia.

Ménein

*Este silencio vivo,
aquí, a tu lado,
más sabio y preciso*

*que tantos libros
aún por leer.
o por escribir.*

*Este silencio hondo,
lúcido y fiel,
nos contiene a ti y a mí,
a nosotros que vamos
reconociéndonos
los dos en uno.*

*El Uno en dos,
libres, despiertos,
conscientes de existir¹³.*

** * **

No-distancia

*Te escucho y me escucho,
porque no hay distancia,
ninguna separación.
Admirable descubrimiento:
reconocernos como burbujas
que son la misma agua.
Ni yo estoy dentro de mi piel,
ni tú dentro de la tuya.
Somos, más bien,
la misma y única Espaciosidad
que a estas formas contiene.
Somos el agua de donde las burbujas brotan,
el agua que las constituye.*

*No hay un “yo” frente a otro “yo”,
sino un “nosotros” sin costuras
en el que las formas vibran al unísono:
“todo lo «mío» es «tuyo»”,
nada es de nadie,
nadie tiene:
todo, sencillamente, ES.*

*Y no es ninguna fusión amorfa, prepersonal,
añoranza de lo que fue,
sino experiencia viva y lúcida,
el reconocimiento transpersonal
de lo que realmente somos
en la Consciencia que es.*

*“Yo” soy en el otro,
en todo otro,
en quien veo mi verdadero rostro,
apenas salgo de la ceguera de mi mente,
de la estrechez de mi ego.
Nuestro único “YO SOY”
anhela el reencuentro,
que nos hagamos conscientes
de lo que nuestro Ser ya sabe:
no hay distancia,
somos Uno.*

* * *

Células de un único organismo

Visto desde la perspectiva no-dual, el “nosotros” es algo cualitativamente distinto a la suma de las individualidades. De hecho, cuando lo percibimos sin creernos la lectura de la mente separadora, caemos en la cuenta de que en ese “nosotros” se expresa más adecuadamente nuestra identidad que en el “yo” individual. Lo cual no significa negar el valor del yo, sino asumirlo, trascendido, en una identidad más comprehensiva.

Veámoslo desde otros dos ángulos: cuando afirmo que cualquier célula es cuerpo, no la estoy negando, sino que la comprendo en el “conjunto” que le da razón y sentido de ser. Del mismo modo, cuando despierto por la mañana, y “saludo” a mi yo vigílico, no niego la realidad del sueño nocturno, sino que lo percibo desde otra dimensión más amplia.

De manera similar, cuando me experimento como “célula” de la Totalidad, no olvido que mi verdadera identidad me viene de ser uno con la Totalidad misma. En el modelo mental, las formas individuales se exacerban, hasta el punto de considerarlas como la medida de todo lo demás. Sin embargo, paradójicamente, eso las empobrece y las reduce al extremo, al perder la referencia última, en la única que tienen sentido. El modelo no-dual, por el contrario, percibiendo de entrada la Totalidad, no niega las formas individuales, ni encuentra dificultad en afirmarlas en su existencia relativa, o incluso, si me apuran, en la relacionalidad que las constituye.

Somos un haz de relaciones –colapsadas, por la intervención de la mente, en formas

sustantivadas— en las que se expresa y despliega el Vacío originario, la Plenitud una, la Totalidad que es y somos.

Puede ayudarnos a intuir todo esto la referencia a la Vida una, tal como vimos en el capítulo anterior. La Vida no es la suma de infinitud de “vidas” concretas e individuales; eso es solo un error (mental) de percepción. La Vida no es “algo” que podemos tener o perder. Vida es lo único que hay. Esa, y no otra, es nuestra verdadera identidad. ¿Cómo la identidad última de lo Real —y de cualquier realidad existente— podría ser algo diferente a lo único que Es?

No somos un individuo que tiene vida; somos Vida —siempre lo hemos sido y lo seremos para siempre— que se expresa en esta forma individual concreta. Como si de un holograma se tratase, la Vida que soy se halla “contenida” en la vida de esta forma: el todo se halla en cada parte.

Me resulta significativo que personas que han pasado por experiencias cercanas a la muerte (ECM) relaten su experiencia de un modo similar al que vengo planteando¹⁴. Con unas u otras palabras, vienen a expresar que se reconocen en una Consciencia ilimitada, atemporal y aespacial, que las envuelve en un Amor incondicional y radiante, un Amor... que reconocen que *ellos también son*.

El Amor, como la Vida, la Totalidad —o cualquiera de los mil nombres con los que queramos referirnos a Lo que Es— constituye la identidad última de lo Real, que no es diferente de la nuestra. Se trata, por tanto, de una “identidad compartida”, en la que el “nosotros” adquiere toda su verdad.

Es fácil advertir las repercusiones de esta perspectiva no-dual (transmental o mística), tanto en nuestro modo de ver la realidad, como en nuestro comportamiento hacia los otros y hacia todo lo que es.

El *modo de ver* expande nuestra visión hasta el infinito. No miramos ya la realidad —nada de lo que nos acontece o pueda acontecer— desde la rendija estrecha de nuestra mente y los no menos estrechos deseos y miedos del ego. Nos abrimos a la Realidad sabiéndonos uno con ella. No como criaturas que tuvieran una vida frágil, efímera y amenazada de muerte, sino como la Vida misma que no conoce opuesto ni amenaza. No como individuos aislados en su soledad y ansiedad, sino como la Totalidad estable y ecuánime, gozosa y amorosa, que es una pura y constante celebración de sí misma...

El *comportamiento* da un giro de ciento ochenta grados: del enfrentamiento se pasa a la cooperación; de la búsqueda del beneficio individual al gozo del fruto compartido; de la egocentración a la ofrenda; del individualismo a la consciencia de unidad.

El cambio, tanto en el *modo de ver* como en el *modo de vivir*, no nace de la voluntad. Es consecuencia de una expansión de la consciencia, que trasciende la mente y, a la vez, la visión y el comportamiento característicos del yo. La persona que se desidentifica del yo se percibe, se vive y actúa como la Vida que es, sin el bloqueo ni la estrechez que suponía el ego, y que deformaba la visión y trastornaba el comportamiento. El miedo no tiene ya razón de ser; lo observamos como “vestigio” de nuestra forma psicológica, pero

no nos dejamos conducir por él, sino por el fluir de la Vida que somos, en una gozosa y constante celebración de ella misma.

A lo largo de la historia humana ha habido personas que han experimentado en sí mismas esta transformación. Todos podemos seguir retirando velos que nos ciegan y nos mantienen encerrados en la prisión del ego. Con todo, no es menos cierto que el cambio colectivo vendrá de la mano de la evolución y expansión de la consciencia: del mismo modo que el *homo sapiens* surgió del primate, llegará un momento en que el ser humano salga del sueño y acceda a la consciencia luminosa e ilimitada que, en último término, es lo único que es.

Personalmente, me resulta tan conmovedora como altamente significativa la convergencia en este punto por parte de culturas y tradiciones antiguas, tal como se pone de relieve incluso en la forma de saludarse, con fórmulas que transcribo a continuación.

Los *mayas* utilizan este saludo: *In Lak'ech* (“Yo soy otro tú”), al que se responde: *Hala Ken* (“Tú eres otro yo”). Los *zapotecos*, por su parte, se saludan de este modo: *Nedii nacā ka lēē* (“Yo soy como tú”), con la respuesta: *Lee nacoō ka nedii*: (“Tú eres como yo”). Y en el idioma *swahili*, al saludo *Mimi kama wewe* (“Me gustas”; con el significado de: “Me gusta verte y reconozco que somos de la misma raza”), se responde: *Wewe ni mwingine mimi*: (“Pero si soy como tú”)... Se trata de expresiones que reflejan la identidad última que compartimos: *no somos iguales, pero somos lo mismo*.

Y, en un nivel más profundo, nos llevan a reconocer que Lo que Es, es Amor: la naturaleza última de lo real es amorosa y amable; todos estamos hechos de amor y somos expresión de ese mismo amor. Cuando podemos ver la realidad sin el filtro del yo, percibimos que su núcleo último es amor. No se trata de algo sensible, ni tampoco de algo conceptual. Está más allá de nuestra tendencia a separar lo real entre positivo y negativo, bueno y malo; más allá de los juicios de nuestra mente sobre el bien y el mal.

El Ser —el “Yo Soy” universal que comparte todo lo real, nuestra naturaleza verdadera, el “*Abba*” del que hablaba Jesús— es pura positividad. Todo lo que existe está constituido por él; y todo forma parte de su manifestación. Cuando lo experimentamos como nuestra verdadera identidad, nos reconocemos como Amor.

El comportamiento que nace de ahí queda reflejado, también, en otra sabiduría ancestral, tal como pone de relieve el siguiente relato:

Un antropólogo que estudiaba los hábitos y costumbres de una tribu en África, y que siempre estaba rodeado de niños de la tribu, decidió hacer algo divertido entre ellos: consiguió una buena cantidad de caramelos en la ciudad, los puso en una canasta decorada con cinta y otros adornos, y dejó la canasta debajo de un árbol.

A continuación, llamó a los niños y les propuso un juego: cuando él dijese “ahora”, ellos deberían correr hasta aquel árbol y el primero que llegase a la canasta sería el ganador, y tendría derecho a comerse todos los caramelos él solo.

Los niños fueron colocados en fila, esperando la señal acordada. Cuando dijo “¡ahora!”, todos los niños se tomaron de las manos y salieron corriendo hacia la canasta.

Llegaron juntos, se repartieron los caramelos y, sentados en el suelo, los comieron felices.

El antropólogo fue a su encuentro y les preguntó indignado por qué habían ido todos juntos, si se trataba de una competición. Entonces, los niños respondieron: “¡*Ubuntu!*”, “¿cómo uno de nosotros podría ser feliz si todos los otros estuviesen tristes?”.

Ubuntu significa: “¡*Yo soy porque nosotros somos!*”. Que conecta con aquella frase que, popularmente, se atribuye a Salomón: “*La mejor victoria es aquella en la que ganamos todos*”.

En una obra reciente, Winifred Gallagher, investigadora de las ciencias del comportamiento, alude a algunos experimentos que ponen de manifiesto la diferencia entre Oriente y Occidente, también en este campo, y que dan lugar a una ética más colectivista o más individualista.

En uno de esos experimentos, se pide a miembros de dos grupos, compuestos respectivamente por asiáticos y occidentales, que miren una serie de dibujos donde aparece la caricatura de un personaje con expresión de enfado, perplejidad y alegría flanqueada de otros dibujos parecidos.

A continuación, se les pregunta a los sujetos: “¿Qué expresión tiene el personaje principal?”. Los occidentales se limitaron a mirar al personaje y contestaron: “Enfadado” o “contento”. Los asiáticos respondieron: “Parece contento, pero las personas que están a su lado no, así que quizás no lo esté”. Como dice Richard Nisbett, el director de este tipo de experimentos, “*los asiáticos son incapaces de ignorar el tejido social*”¹⁵.

Con todo, nos falta afrontar el temor que manifiestan muchas personas, al que aludía en el inicio de este mismo capítulo: *la afirmación de la no-dualidad, ¿no significa la disolución de nuestra dimensión relacional?*

Si tenemos en cuenta que toda nuestra vida, en el modo como la experimentamos habitualmente, es ante todo relacional, comprenderemos el temor, sobre todo en dos casos concretos: para quienes dicen vivir una relación con Dios —espiritualidad en clave relacional— y para quienes se preguntan qué podremos vivir tras la muerte.

Realmente, en nuestro estado actual, tal posibilidad no entraña recelo alguno. Nuestra estructura psicosomática continuará así hasta el momento de la muerte, aunque lleguemos a no identificarnos con ella. Lo único que “caerá” —o se disolverá— será la *apropiación* con la que solemos vivir nuestras relaciones. Sin identificación con el ego, el amor fluirá en gratuidad y en gozo; no habrá “alguien” que busque obtener “beneficio” de alguna relación.

¿Qué ocurre, sin embargo, con la persona que vive la espiritualidad en clave relacional? ¿Es posible aún la relación en la dimensión transpersonal, o solo queda Uno? Preguntas de este tipo únicamente se plantean cuando todavía no se ha llegado allí. Son cuestiones que surgen en un nivel de consciencia distinto de aquel al que se refieren. Esa es la razón por la que, en realidad, carecen de sentido y de respuesta en este otro nivel.

Sucedería lo mismo que, estando dormidos, nos preguntáramos si, al despertar,

perdurarían nuestros sueños. La realidad es que, cuando despertamos, no los echamos de menos: lo emergido trasciende completamente el mundo onírico.

De manera parecida, lo que para el yo es una *forma* concreta de entender y vivir la relación queda transcendido en otra vivencia infinitamente más completa y lograda.

Así también, tras la muerte, despertando del “sueño” al que llamamos “vigilia”, el horizonte que se abre es absolutamente impensable para la mente e inimaginable para el yo. Lo que llamamos “relaciones interpersonales” se vivirán en algo que podemos barruntar como Unidad que todo lo abraza y en la que nada se pierde. Habremos, por fin, *despertado* a nuestra verdadera identidad. Y se nos hará manifiesto el sentido de la vida.

- 1 . D.J. SIEGEL, *Mindsight. La nueva ciencia de la transformación personal*, Paidós, Barcelona 2011, pp. 278 y 334.
- 2 . Otra cosa es que, en casos de familias en las que se vive un apego no seguro –ansioso, evitativo o desorganizado–, no suele haber momentos de resonancia que creen un «nosotros». “*Cuando mis circuitos de resonancia se activan puedo sentir lo que siente otra persona... Sin embargo, si no me puedo identificar con nadie, esos circuitos de resonancia se acabarán apagando. Veré a los demás como objetos, como «ellos» y no como «nosotros». No activaré los circuitos necesarios para ver que los demás también tienen una vida mental interior. Esta desactivación de los circuitos de la compasión puede ser una explicación de nuestra violenta historia como especie*”: *Ibíd.*, p. 332.
- 3 . El descubrimiento de las llamadas “neuronas espejo”, de enormes consecuencias, ocurrió fortuitamente, hace poco más de una década. Un grupo de investigadores se hallaba estudiando el funcionamiento cerebral de los primates. En un momento determinado, un miembro del grupo se puso a comer un helado. En ese preciso instante, los científicos se quedaron asombrados: un primate que observaba el hecho presentaba –en la pantalla donde estaban estudiando su actividad cerebral– un patrón de activación en las áreas cerebrales que se iluminan cuando alguien come un helado: el mono solo observaba, pero en su cerebro se activaban las mismas neuronas como si él mismo estuviese comiéndose el helado. Se acababan de descubrir las “neuronas espejo”, todo un hito en el estudio del funcionamiento del cerebro.
- 4 . Aunque no se deba a factores emocionales, los estudiosos parecen estar de acuerdo en que las deficiencias que presentan los niños autistas se hallan relacionadas con las neuronas espejo: es algún problema en ellas el que les impide interactuar con normalidad.
- 5 . S. FERNÁNDEZ-VIDAL (con F. MIRALLES), *Desayuno con partículas. La ciencia como nunca antes se ha contado*, Plaza&Janés, Barcelona 2013, p. 137.
- 6 . Cuando se ha vivido un “apego evitativo”, el niño tiende a cerrar los circuitos cerebrales que buscan cercanía y conexión; es decir, apaga el hemisferio derecho relacional, emocional y centrado en lo somático. Desconecta de su mundo interior de sentimientos y sensaciones corporales, hasta quedar desvinculado de su realidad subcortical. Cuando se ha vivido un “apego inseguro”, la persona adulta suele verse inundada de sentimientos dolorosos que parecen desbordarla. Las reacciones sin control indican que la corteza prefrontal se desconecta y que los procesos del hemisferio derecho anulan la influencia equilibradora del hemisferio izquierdo. Para una descripción de los diferentes tipos de apego, así como de las consecuencias de los mismos en las relaciones adultas, V. CADARSO, *Abraza a tu niño interior. Nunca es tarde para sanar tu infancia*, La Esfera de los Libros, Madrid 2013, pp. 58-72.
- 7 . El llamado experimento del “rostro inmutable” –realizado con bebés de cuatro meses– pone bien de relieve los esfuerzos del niño por establecer el vínculo. A una señal, la madre deja de interactuar con el bebé. ¿Qué hace el niño? Durante un máximo de tres minutos, intenta conectar con su madre (a través de sonrisas, gorjeos, contacto visual); luego empieza a dar señales de angustia y de ira; más tarde, trata de calmarse chupándose el dedo o la ropa; y finalmente, se da por vencido y entra en una especie de colapso parecido a una depresión melancólica.

- [8](#) . Tomo estas expresiones de J. MELLONI, *Relaciones humanas y relaciones con Dios. El yo y el tú trascendidos*, San Pablo, Madrid 2006, p. 65. En otra obra posterior, escribe: “*En la mentalidad tribal, el otro es negado; en la mentalidad imperialista, el otro es absorbido; en la mentalidad pluralista, el otro es reconocido*”: J. MELLONI, *Hacia un tiempo de síntesis*, Fragmenta, Barcelona 2011, p. 29.
- [9](#) . Un trabajo interesante y práctico sobre las consecuencias de las carencias emocionales en la vida de relación es el de la psicóloga gestáltica B. WARDETZKI, *El amor vanidoso. Cómo fracasan las relaciones narcisistas*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2012.
- [10](#) . Una magnífica prueba de este tipo de psicoterapia puede encontrarse en el ya citado D.J. SIEGEL, *Mindsight. La nueva ciencia de la transformación personal*, Paidós, Barcelona 2011.
- [11](#) . O.M. AÍVANHOF, *Pensamientos cotidianos*, Provesta, Barcelona 2008.
- [12](#) . D.J. SIEGEL, *Mindsight. La nueva ciencia de la transformación personal*, Paidós, Barcelona 2011, pp. 296 y 302.
- [13](#) . E. DOMÍNGUEZ, *La memoria del Mar*, Torremozas, Madrid 2012, p. 61. [El término griego *ménein* puede traducirse por “permanecer”].
- [14](#) . A. MOORJANI, *Morir para ser yo. Mi viaje a través del cáncer y la muerte hasta el despertar y la verdadera curación*, Gaia, Madrid 2013. Volveré sobre este caso, con más detenimiento, en el capítulo 8, al hablar de la muerte. También, P. van LOMMEL, *Consciencia más allá de la vida. La ciencia de la experiencia cercana a la muerte*, Atalanta, Girona 2012.
- [15](#) . W. GALLAGHER, *Atención plena. El poder de la concentración*, Urano, Barcelona 2010, p. 106.

No-dualidad y sentido de la vida.

Sortear las trampas, experimentar la plenitud

“Me río cuando oigo que los peces del mar tienen sed” (Kabir).

“Tu problema no es que tengas deseos, sino que desees poquísimo. ¿Por qué no desearlo todo?”

¿Por qué no desear una total alegría, libertad y plenitud?” (Nisargadatta).

“El preocuparse por hallar un sentido a la existencia es una realidad primaria, es la característica más original del ser humano” (Viktor E. Frankl).

*“Solo quien no vive en el tiempo, viviendo en el presente, es feliz. Para la vida en el presente no hay muerte. Quien vive en el presente, vive sin temor ni esperanza”
(Ludwig Wittgenstein).*

La necesidad humana de sentido

Parece que el ser humano no puede renunciar a la búsqueda de sentido. Del mismo modo que nos vemos interiormente impulsados hacia la conquista de la felicidad –“*Todos los hombres buscan la manera de ser felices. Esto no tiene excepción... Es el motivo de todos los actos de todos los hombres, hasta de aquellos que se ahorcan*”, escribía Pascal–, nos descubrimos también habitados por una irrenunciable necesidad de sentido.

De hecho, todos tenemos experiencia de que, más que la dureza de la propia situación o circunstancia que nos ocurre, lo que resulta doloroso es no captar el significado o sentido de la misma.

Esto, que se recoge en el conocido adagio: “quien tiene un *para qué* es capaz de soportar cualquier *cómo*”, se patentiza también en la intensidad y apremio de la pregunta que suele brotar espontánea ante cualquier realidad difícil o particularmente frustrante: “¿por qué?”.

La necesidad de comprender lo que nos ocurre, hasta en sus motivos últimos, forma parte de la propia cuestión del sentido. Por eso, los puntuales *porqué* o *para qué* de algo, son únicamente los picos visibles de preguntas de más hondo calado: “¿qué hago aquí?, ¿hacia dónde voy?, ¿qué sentido tiene todo esto?”. Cuestiones todas ellas que se condensan en una sola que, con todo lo que llevamos dicho en los capítulos anteriores, bien puede considerarse como la pregunta esencial: “¿quién soy yo?”.

No en vano, se trata de la pregunta que inauguró la presencia del ser humano en el planeta. Con ella, se salió del paraíso prepersonal y emergió la autoconsciencia. Había nacido el yo y, con él, la soledad, el miedo y la ansiedad.

Se ha dicho que el hombre bajó del árbol más sabio, pero más triste. Y también más solo y asustado, a la vez que enfrentado al enigma de su propia existencia. Todo lo cual se plasma en aquella primera pregunta –“¿quién soy yo?”– y en la necesidad de sentido.

Hasta tal punto se trata de una necesidad básica, que cuando no se satisface, se produce una frustración existencial, que origina, en palabras de Viktor Frankl, una “neurosis noógena”, cuyas tres consecuencias más directas y evidentes son las adicciones, la violencia y la depresión. Y se manifiesta en un estado de aburrimiento, en la creencia nihilista de que no se posee el control de la propia vida, y en la convicción fatalista de que nada puede hacerse para que sea de otro modo¹.

El término “sentido” tiene una doble acepción: de “significado” y de “dirección”. Así, al poner la atención en nuestra propia vida, los humanos nos vemos compelidos a preguntarnos qué significa y hacia dónde se dirige.

Desde el inicio de nuestra existencia, dentro del mismo proceso de socialización, tendemos a hacer nuestro el sentido de la vida que percibimos en las personas afectivamente significativas y en nuestros primeros grupos de referencia, de los que asumimos sus propios valores.

Posteriormente, a medida que crece en autonomía, la persona va configurando su propia respuesta –en la que, frecuentemente, seguirá pesando con intensidad lo vivido en

la primera infancia—, en virtud de sus propias experiencias, ideas, creencias, valores...

Al hacer así, pareciera que los humanos están respondiendo a una aspiración profunda de coherencia, sentido y comprensión. Y, al mismo tiempo, tratan de exorcizar la ansiedad y la angustia que genera el sinsentido y el absurdo.

Decía más arriba que la pregunta por el sentido marca el nacimiento del ser humano. Sin embargo, siendo permanente, esa pregunta se vuelve particularmente acuciante en *periodos de cambio*, de *exaltación de lo individual* y de *anomia*. Y todos ellos son rasgos que caracterizan nuestro momento sociocultural, al menos en las sociedades noroccidentales. Lo cual explica que nos hallemos ante un desafío de envergadura.

Es comprensible que la cuestión del sentido se agudice en *épocas de cambio*. En sociedades estáticas, los valores comunes se asumen e internalizan con facilidad. Al mismo tiempo, se les suele atribuir una autoridad incuestionable, haciéndolos proceder directamente de la divinidad y reconociéndolos como señas de identidad del propio grupo. En tales grupos humanos, el sentido de la vida es algo “recibido” y transmitido por generaciones. Por el contrario, en sociedades dinámicas y de innovación constante, como las nuestras, todo es cuestionado, y pareciera que incluso el sentido de la vida es algo que debe “construirse” y actualizarse a cada momento.

Por otro lado, si el propio grupo —a través del sentimiento de pertenencia— constituía el mejor garante de la estabilidad del sistema de valores y de la “verdad” del sentido de la vida, se comprende también que la afirmación e incluso *exaltación del individuo*, dejando aparte los factores positivos que ha conllevado, coloque a la persona en una situación inicial de mayor soledad y, por tanto, también de desvalimiento e intemperie. La cuestión del sentido deja de ser algo recibido y sancionado para convertirse en un desafío que el propio individuo tiene que afrontar.

En sociología, el quebrarse de los sistemas compartidos de creencias y de valores se conoce como *anomia*. De entrada, parece inevitable que una tal situación vaya acompañada de sensaciones de incertidumbre y de vacío. Al romperse el anterior “consenso” que, como “dosel sagrado”, cobijaba a toda la comunidad, aportándole refugio y certeza, el individuo se ve abandonado a su suerte y no es extraño que experimente una sensación de vacío.

Paradójicamente, sin embargo, y dado que el vacío no resulta fácilmente tolerable, suele ocurrir que tales situaciones intensifican la pregunta por el sentido. De ese modo, no es extraño que podamos percibir en nuestra sociedad fenómenos elocuentes en una doble dirección.

De una parte, son manifiestos los síntomas que denotan el vacío y el sinsentido en una sociedad marcada por el cambio, el individualismo y la anomia. Síntomas que suelen adoptar formas de depresión, o bien compensación o “distracción”. Pero, de otra parte, es también significativa la búsqueda de respuestas, que se fragua en infinidad de grupos, modelos explicativos y ofertas de todo tipo.

Nos hallamos, por tanto, *entre el desencanto y la esperanza*. Por momentos, pareciera incluso que se pudiera prescindir de la cuestión acerca del sentido de la vida. Pero, como

mucho, apenas se la puede aparcir. De hecho, todo lo que hacemos y lo que dejamos de hacer no es sino expresión e intento de respuesta a la misma. No en vano, la pregunta por el sentido no es otra cosa que la pregunta por la felicidad y la plenitud, que nos resultan irrenunciables.

¿Dónde buscamos el sentido de la vida? La trampa del modelo mental

Generalmente, la búsqueda del sentido de la vida —como la búsqueda de la felicidad— no da el fruto deseado, debido a tres trampas en que cae el buscador: el dualismo, la proyección y la sustitución.

El *dualismo* lleva a establecer una separación tajante entre “sujeto” (yo) y “sentido”. Se trata de un supuesto apriorístico, nunca cuestionado, según el cual, el sentido de la vida es algo diferente de la persona, por más que se lo reconozca como de vital importancia para ella.

Como consecuencia lógica, se activa, desde el inicio mismo, el mecanismo de la *proyección*, por el que se coloca “fuera” el objeto deseado en el que, supuestamente, radicaría el sentido de la existencia. De ese modo, tanto el sentido, como la felicidad o la plenitud, se proyecta en “algo” separado de la persona, la cual, a partir de esa creencia, se ve abocada a una carrera para lograr aquello que, según espera, llenará su vida de sentido.

¿Qué es ese “algo” buscado sobre lo que se han proyectado todas las expectativas? Sea lo que sea, y más allá de su carácter y del modo como se lo nombre (dios o dinero, imagen o poder), se tratará siempre de un “objeto sustitutorio” y, por tanto, de un sucedáneo de lo realmente anhelado.

Lo que ocurre es que, tanto el dualismo inicial como el mecanismo de la proyección, revelan pronto su engaño: ningún objeto separado es respuesta adecuada al anhelo que desencadenó la búsqueda. No solo eso: en contra del prejuicio dualista, no es difícil apreciar que entre la persona y el sentido de su vida —entre la persona y su plenitud— no cabe ningún tipo de separación. Pero mientras perdure el engaño que lleva al sujeto a buscar “fuera” el sentido vital, todo aquello sobre lo que proyecte su búsqueda, no pasará de ser un objeto sustitutorio.

Las consecuencias solo pueden ser dos: alienación o decepción. Quizás, durante algún tiempo, el engaño puede pasar desapercibido, y el sujeto cree que el “objeto” encontrado llena su vida de sentido. En realidad, lo que ocurre es bien distinto: se ha alienado a un objeto (sea físico o mental). Por el contrario, si se descubre el engaño, lo que aparece es decepción que, de no resolverse adecuadamente, conducirá al escepticismo o incluso a una actitud cínica o desesperanzada.

Todo este engranaje (dualismo – proyección – sustitución) explica que, en dicho esquema, la esperanza y la exigencia ocupen un lugar tan destacado, si bien, en realidad, y más allá de su apariencia “virtuosa”, no son sino un disfraz de la ansiedad y, más hondamente aún, de la carencia de origen.

“*La esperanza* —escribía hace más de dos siglos el filósofo Nicolas Chamfort— *no es nada más que un charlatán que nos engaña sin cesar*”. ¿Por qué? Porque alimenta nuestra carencia con el señuelo de una felicidad futura, que nos distrae del presente, sumiéndonos en la ignorancia y en el sufrimiento inútil. No habremos logrado sino

incrementar la insatisfacción y la confusión.

Una y otra nacen del hecho de que, al ser vacío, el yo únicamente puede vivir de esperanza. Pero la esperanza es deseo de lo que no se tiene y, por tanto, carencia. Y es ello mismo lo que nos saca del único lugar donde está la vida y la plenitud: el presente. Y de pronto nos sorprendemos retratados en la aguda ironía de Woody Allen: “*¡Qué feliz sería si fuese feliz!*”. Y es que, como ha escrito André Comte-Sponville, “*a fuerza de esperar la felicidad para mañana, nos vemos privados de vivirla hoy... [Porque] si solo se desea lo que no se tiene, nunca se tiene lo que se desea*”². Mientras deseemos lo que nos falta, está descartado que podamos ser felices. Con lo cual, venimos a descubrir algo a primera vista sorprendente, pero en lo que se encierra la clave del despertar: “*Estamos separados de la felicidad por la misma esperanza que la persigue*”³.

Como bien ha visto Vicente Gallego, la esperanza no tiene nada que ver con la sabiduría; más aún, sería su antítesis: “*El más cruel de los dioses... se presenta como una diosa y dice llamarse esperanza... Mientras que esta madrastra del hombre – siempre tan halagadora– nunca cesa de ofrecerle consuelos ficticios, su madre, la sabiduría no promete frivolidades, pues los halagos y la verdad no tienen trato, sino que nos enseña a cumplirlos en nosotros mismos a cada instante, y solo con darle muerte a la esperanza –siempre falsa, porque lo son todos sus objetos– en cuanto asoma acechando nuestra paz*”⁴.

Así entendida, no es difícil reconocer que la esperanza es solo un disfraz de la ansiedad, que nos introduce en una dinámica de prisa por alcanzar aquello que supuestamente logrará plenificarnos. Por eso, la conclusión es clara. Como dijera Boecio, “*descarta la esperanza y cesará el dolor*”.

En último término, lo que la ansiedad pone de manifiesto es la carencia, tanto psicológica como esencial, que se halla en la base. El vacío afectivo genera una elevada ansiedad, que suele traducirse en un movimiento compulsivo por encontrar –inútilmente– algo que lo colme. Pero, más profundamente aún, la raíz de todo el engaño no es otra que la identificación con el yo. El hecho de pensar que nuestra identidad es carencia nos obliga a buscar la plenitud fuera.

Sin embargo, aquellas tres trampas que han desencadenado todo este proceso no son casuales; son consecuencia inmediata e inevitable de un determinado modo de conocer, que hemos llamado “modelo dual”.

Si el engaño se debe a ese modelo, me parece imprescindible todo lo que podamos hacer para conocerlo y desactivarlo. Porque, como hemos visto, un *modelo que reduce a objeto todo lo Real*, y que *hace equivaler el conocer al pensar*, tiene que ser forzosamente inadecuado. Lo cual se confirma cuando nos percatamos de que dicho modelo ha logrado avances extraordinarios en el mundo de lo pragmático, pero se ha mostrado incapaz de liberar al ser humano del sufrimiento.

Vista esta inadecuación, fuente de engaños y trampas, como hemos señalado más arriba, se hace necesario superar y trascender ese modelo de cognición, abriéndonos a

otro que pueda dar razón más adecuada de la realidad.

Somos plenitud de sentido

El análisis del recorrido que solemos hacer cuando queremos encontrar el sentido de la vida nos ha llevado a constatar que la trampa radica en la absolutización del modo mental de conocer, así como en su primera consecuencia: la identificación con el yo, como si se tratara de nuestra verdadera identidad.

En efecto, ambas cuestiones van unidas: desde la mente tengo una percepción determinada de mi identidad. Y así como el modelo mental se revela radicalmente inadecuado para comprender la realidad, del mismo modo, cuando la persona se identifica con el yo psicológico (mental), queda constreñida y reducida a un objeto. Todo ello es la fuente de la ignorancia, la confusión y el sufrimiento que suele aquejarla.

Visto en profundidad, no puede decirse con propiedad que haya un “sujeto” frente a un “objeto”, nítidamente delimitados. Lo que hay es una Totalidad o Unidad mayor, que abraza las diferencias, pero que no permite ninguna separación. Un Todo, por otro lado, que se halla en cada parte, en la que se expresa y manifiesta.

Simultáneamente, desde el modelo no-dual se modifica también de un modo radical la cuestión de nuestra propia identidad y, en consecuencia, la que tiene que ver con el sentido de la vida. En realidad, la pregunta por el sentido de la vida únicamente podrá recibir una respuesta adecuada si se responde previamente a la cuestión esencial: ¿quién soy yo?

Decía más arriba que, desde el modelo mental, esa cuestión recibe una respuesta necesariamente reductora, ya que la mente es solo una “parte” de quien soy. Lo que ella me dice acerca de mi identidad es: “eres este yo individual”. Ese yo opera a partir de la creencia básica que lo hace verse como un ser separado. Pero no es más que un manojo de deseos y de miedos, que le hacen vivirse a partir de la ley del apego y de la aversión.

Lo que somos no podemos observarlo ni pensarlo; únicamente podemos serlo y, al serlo, lo conocemos. Tampoco disponemos de palabras precisas para designarlo, ya que las palabras –como los conceptos– únicamente pueden referirse a objetos; lo nombramos metafóricamente con términos que lo evocan. Así decimos que somos Consciencia, Presencia, Quietud... y Sentido.

No lo podemos expresar, pero somos capaces de experimentarlo de un modo inmediato y autoevidente, hasta el punto de que, como decía Rilke, *“me siento más cerca de aquello que el lenguaje es incapaz de expresar”*.

Desde esta nueva perspectiva que nos ofrece el modelo no-dual, la pregunta por el sentido de la vida se ilumina definitivamente.

Caemos en la cuenta de que la mente no puede conocer el sentido de la existencia, porque solo puede operar con objetos delimitados. Al mismo tiempo, empezamos también a reconocer que el yo no puede encontrar sentido ni plenitud, porque es solo un error de percepción, sin entidad propia.

A partir de esta doble constatación, se suceden las evidencias: el sentido no es “algo”

(no es un objeto delimitado), no se halla “fuera” de mí, ni en un futuro más o menos remoto; y tampoco es algo que *me falta*, y que vendría a cubrir mi carencia.

En realidad, en toda su vida, consciente o inconscientemente, el ser humano no hace sino ir a la búsqueda del sentido, de “aquello” que dé significado y gusto a lo que hace y vive. Pero, paradójicamente, cuando lo busca fuera de sí –en lo que hace, logra, conquista o posee–, no consigue sino caer en el autoengaño, agudizando el sinsentido y finalmente el vacío, en perjuicio de uno mismo y de quienes están a su lado.

Aún podemos verlo desde otro ángulo, realizando una experiencia simple: quizás nos hayamos pasado mucho tiempo buscando el sentido de la vida, sin lograrlo. Sin embargo, paradójicamente, *en cuanto venimos al presente*, descubrimos que la vida está llena de sentido.

El sentido es otro nombre de nuestra identidad. No tenemos que construirlo ni trabajarlo, sino únicamente reconocerlo. Basta *caer en la cuenta*, y requiere solo una cosa: hacernos conscientes de nuestra verdadera identidad y vivir en conexión con ella, sin alienarnos de quienes somos.

Nos percatamos de que el sentido tiene un carácter *permanente y totalizador*: es lo que permanece siempre –frente a la impermanencia característica de las formas– y abraza a la totalidad de lo que es. Esto resulta admirablemente coherente: si lo Real es una inmensa red en la que nada queda desconectado, el sentido participa de esa misma característica de Unidad que todo lo abraza.

Mi mente seguirá sin tener todas las respuestas, pero lo que soy lo experimento como una certeza que supera toda duda. Dejo de proyectar el sentido en cualquier objeto (material o mental), para descubrirlo como el Fondo permanente de lo Real que en todo momento me sostiene, porque en realidad me constituye.

De hecho, la sensación de no encontrar sentido a la vida es una alerta que nos indica que estamos lejos o hemos desconectado de quienes realmente somos; es decir, que estamos dando –aunque sea inconsciente e inadvertidamente– una respuesta equivocada a la pregunta “quién soy yo”.

Por el contrario, la respuesta adecuada nos conecta automáticamente con el sentido que, a su vez, orienta nuestra mente y nuestra conducta.

Prácticas que favorecen vivir con sentido

Dado que el sentido de la vida no es algo “añadido” o superpuesto a la propia existencia, sino otro nombre de la misma, es claro que nos favorecerá vivir con sentido aquello que nos facilite permanecer en conexión con nuestra identidad profunda.

Se trata de “prácticas” que, teniendo en cuenta toda nuestra realidad y favoreciendo, por tanto, la integración de toda la persona, nos permitan trascender la mente y el yo –trascender el modelo mental– y experimentar aquella dimensión más honda que la identificación con la mente nos impide reconocer.

Serán eficaces aquellas prácticas que, ajustándose a lo que somos, potencien las condiciones que nos permitan vivirlo. Bajo esta perspectiva, me atrevo a señalar aquellas en las que aprecio un poder transformador en la dirección apuntada.

1. Educar la atención para venir al momento presente. Parece claro que solo hay vida en el presente. Fuera de él, incrementamos la confusión y el sufrimiento. Y eso es lo que sucede cada vez que nos identificamos con la mente y nos dejamos llevar por sus divagaciones, quedando a merced de sus altibajos. En tales circunstancias, es inevitable que se nos nuble el sentido de la vida y que vivamos esclavizados bajo el peso de las pautas mentales y emocionales que arrastramos del pasado.

Presente es sinónimo de libertad, de plenitud y de sentido. No solo por la riqueza que aporta en sí mismo, sino porque, al venir al presente, se modifica incluso la percepción de nuestra identidad. Dejamos de identificarnos con la mente y nos descubrimos como Presencia ilimitada, consciente y amorosa, plena de sentido, que se expresa como sabiduría y compasión.

Pero, debido a la inercia que nos mantiene habitualmente recluidos en la mente, solo podremos venir al momento presente en la medida en que nos ejercitemos en educar la atención. Al adquirir destreza en esta práctica, seremos capaces de vivir la mente como una herramienta a nuestro servicio, en lugar de estar sometidos a sus vaivenes. Tiene razón la doctora Joan Borysenko cuando escribe que *“la mente es un siervo maravilloso, pero un amo terrible”*. Y siempre que sufrimos emocionalmente, hemos podido experimentarlo. Por eso, en la medida en que somos dueños de la atención, gracias a una práctica perseverante, ganamos en libertad, tal como dijera G. Gurdjieff: *“La atención es la moneda más valiosa que tengo para pagar la libertad interior”*.

Educar la atención requiere perseverancia. Se trata, en realidad, de un entrenamiento, que puede vivirse tanto en prácticas formales como informales. “Formales” son aquellas en las que dedicamos un tiempo específico –de más o menos duración– para centrar la atención en un objeto específico y reconducirla al mismo cada vez que constatamos que se ha distraído. En este sentido, la atención a la propia respiración –o respiración consciente– es un método particularmente apropiado y valioso. A su vez, las prácticas “informales” se refieren a cualquier actividad de nuestra vida cotidiana, en la medida en que nos decidimos a “poner atención” en todo lo que hacemos. Comer, caminar, asearse,

conversar, trabajar, jugar...: todo ello puede hacerse desde la inercia y rutina –en función de “piloto automático”– o, por el contrario, desde una atención que es garantía de novedad, de plenitud y de sentido. No olvidemos que lo que da sentido a nuestra vida no es la “importancia” de lo que hacemos, sino el “lugar” (o no-lugar) donde estamos y desde donde lo hacemos. Porque el sentido de la vida no tiene que ver, en primer lugar, con el *hacer*, sino con el *ser*; es decir, no accedemos a él gracias a lo que hacemos – porque no es un algo separado–, sino que, sencillamente, nos basta ser conscientes de lo que somos para percibirlo y disfrutarlo. Con todo ello, es fácil advertir que *el sentido – como la felicidad– está íntimamente relacionado con la atención*: es esta, y no la mente, quien nos permite, en todo momento, descansar en Lo que es.

2. *Observar la mente*. Todo nuestro sufrimiento proviene de la mente no observada. A falta de la distancia que nos permite observarla, solemos caer en un doble engaño: creer que somos nuestros pensamientos, y que los pensamientos son la realidad; así, una vez más, nos convertimos en esclavos.

No solo eso; sin aquella distancia, que nos permite ver la mente como un objeto más dentro de lo que somos, somos reducidos a ella, y confundimos nuestra identidad con un objeto: la *idea* mental del yo.

La observación de la mente, por tanto, es fuente de libertad y comienzo de sabiduría. Nos libera de las falsas creencias y nos permite saborear nuestra identidad transmental (transpersonal). Todo lo que anteriormente nos hacía sufrir, es visto ahora como “objetos” que vienen y van, mientras permanecemos anclados en la consciencia o atención que somos: desde ahí *observamos todo, sin ser arrastrados con nada*.

Si bien es verdad que la mente constituye una de nuestras realidades más valiosas, no lo es menos que la identificación con ella nos constriñe, nos mantiene engañados acerca de quiénes somos y es fuente de todo sufrimiento.

Al observarla, empezamos a percatarnos de un principio elemental, que se halla en la base de la propia teoría transpersonal: tú no eres nada de lo que puedas observar, sino, justo al revés, *Eso* que observa. Todo lo observado no es sino un objeto; sin embargo, en nosotros podemos constatar, de un modo directo y evidente, una consciencia de “Sujeto” inobservable, irreducible a todos los contenidos psíquicos. Esto es lo que explica que la mera observación de la mente nos conduzca al reconocimiento de una identidad que la trasciende por completo.

También en este caso, podemos ejercitarnos en prácticas formales e informales. En momentos dedicados a ello, nos adiestramos en observar la sucesión de pensamientos y sentimientos que pasan por nuestro campo de consciencia, sin atraparlos, negarlos ni identificarnos con ellos. De una manera descansada, desde la distancia liberadora, sencillamente nos hacemos conscientes de ellos y de su evolución: todo pensamiento nace, permanece un momento y desaparece. Y nosotros somos simplemente *testigos* del proceso. Basta esta práctica para percatarse de algo elemental y potencialmente transformador: una cosa es pensar y otra muy diferente saber que se está pensando. En el primer caso, se trata de pensamiento no-observado (y del modelo mental de cognición,

del que hablábamos antes); en el segundo, nos situamos en una consciencia sin pensamiento (y en el modelo no-dual).

La observación de la mente –con las consecuencias liberadoras que conlleva– puede realizarse también en la vida cotidiana. En efecto, en cualquier circunstancia, puedo hacerme consciente de lo que estoy pensando, sin identificarme con ello. Sea cual sea el movimiento mental y emocional, es posible dar un paso hacia atrás, saliendo del pensamiento (y de su encierro), para situarse en la consciencia ecuánime, que terminamos reconociendo como nuestra verdadera identidad. Progresivamente, se nos irá revelando algo crucial: *mente es lo que tenemos; consciencia, lo que somos*.

3. *Vivir el amor compasivo hacia sí mismo*. En principio, la trascendencia del yo requiere previamente su integración psicológica. Y esta es posible gracias al amor que, como fuerza unitiva e integradora, pacifica y unifica a la persona en su verdad completa.

Parece innegable que cualquier fractura psicológica es consecuencia de la falta de amor, fundamentalmente en las primeras etapas de la existencia. Aquella primera frustración afectiva, cuando es reiterada, provoca una herida de la que brotarán funcionamientos desajustados en diferentes niveles de la persona.

Sea cual sea la historia psicológica de cada cual, necesitamos cultivar un sentimiento de amor hacia nosotros mismos, como base de todo proceso de crecimiento y de trascendencia.

El amor compasivo hacia sí mismo no tiene nada que ver con la lástima ni la auto-indulgencia; ni siquiera, hablando con propiedad, con la autoestima. Esta última suele estar basada en el rendimiento y en la comparación con los otros. En ciertos casos, aunque sea de un modo no buscado, lleva a creerse superior a los demás o a sentirse distante de ellos, favoreciendo un narcisismo infantil (tal como han puesto de relieve estudios recientes acerca del comportamiento de jóvenes norteamericanos que habían sido educados en programas que priorizaban el cuidado de la autoestima).

El amor compasivo hacia uno mismo es humilde y realista: no niega nada ni se compara con nadie. Sencillamente, hace posible un sentimiento amoroso en presencia del dolor. Y en cierto modo, podría expresarse así: donde hay dolor, pon amor. Por otro lado, la práctica del amor compasivo hacia uno mismo favorece el desplegarse de la compasión hacia los demás.

Como en las prácticas anteriores, también esta puede vivirse en momentos específicos a los que se dedica un tiempo determinado –incluso con algunas pautas favorecedoras–, así como a lo largo de todo el día, particularmente en situaciones más difíciles o dolorosas, cuidando mantener una presencia amorosa hacia sí, frente a cualquier tendencia hacia el autorreproche o la culpabilización.

4. *Vivir la bondad hacia los otros*. Cuando hablamos de bondad o de amor, no lo hacemos desde la moral ni desde el voluntarismo, sino desde la comprensión de lo que somos. Por tanto, son actitudes y sentimientos que reconocemos fluir de la Realidad última.

Una vez superado el modelo mental y las conclusiones a las que nos condujo, somos capaces de percibir que, más allá de las diferencias, la nuestra es una identidad común y compartida en la no-dualidad, como un abrazo integrador que todo lo contiene.

Si la realidad toda es interrelación y si todo es Unidad, lo único que puede vivirse a partir de esa constatación es amor, bondad y compasión. No es extraño que todas las tradiciones de sabiduría y grandes corrientes espirituales hayan presentado la *sabiduría* y la *compasión* como la doble expresión, simultánea, de la comprensión verdadera.

“Todas las cosas son interdependientes”, escribía el Maestro Eckhart hace más de siete siglos, adelantándose a lo que los físicos constatan ahora en sus experimentos con partículas elementales. Por eso, la actitud adecuada –y llena de sentido– es la que expresaba Thomas Merton: *“Toda la idea de la compasión se basa en una aguda consciencia de la interdependencia de todos los seres vivientes, que son todos parte unos de otros y están implicados unos en otros”*.

Puedes ejercitarte en vivir la bondad hacia los otros en prácticas formales, visualizando a las personas y deseando el bien para todas ellas. O en la vida cotidiana, caminando por la calle y, fijándose en las personas, desear su bien, diciendo en silencio: “Que seas feliz, que estés en paz”.

5. *Aceptación y rendición a lo que pasa (a Lo que Es)*. Indudablemente, la percepción más ajustada de nuestra identidad ha de tener repercusiones lógicas en nuestro modo de ver la realidad y de actuar en ella.

Para tratar de enmarcar la sabiduría de la rendición, me gustaría citar a dos místicas cristianas medievales: “¿Cómo deberíamos vivir? –se preguntaba Matilde de Magdeburgo–. *Vive dándole la bienvenida a todo*”. Por su parte, Hildegarda de Bingen afirmaba: “*Doy la bienvenida a todas las criaturas del mundo con gracia*”.

Una vez más, constatamos que todo es cuestión de lucidez, de comprensión. Gracias a ella, se nos empieza a desvelar nuestra identidad más profunda..., y empezamos a intuir que *todo lo que ocurre es, sencillamente, lo que tiene que ocurrir*; y que haremos bien en acogerlo y vivirlo “como si” nosotros mismos lo hubiéramos elegido. Cuando podemos verlo así, no queda duda: lo que viene, conviene⁵.

Poco a poco, se va purificando nuestra visión. Y es esta misma *ampliación en nuestra capacidad de ver* –que podemos identificar con la “*inteligencia espiritual*”– la que nos permite percibir todo lo que sucede desde un ángulo nuevo e inédito para el yo⁶.

Con el cambio de perspectiva, los antiguos parámetros se verán también alterados: puede que no sea “desgracia” lo que el ego consideraba como tal, así como tampoco es “resignación fatalista” recibir todo lo que llega como aliado en nuestro proceso.

Lo que viene, conviene; lo que hay, es lo que *ahora* tiene que haber. Pero, para poder comprenderlo, aceptarlo y vivirlo, se requiere, por un lado, una gran fortaleza y, por otro, la capacidad de percibirse a “sí mismo”, no como un yo separado, sino como pura consciencia, como un *estar* desnudo que todo lo abraza.

6. “Yo Soy”. Y no quiero terminar esta rápida enumeración de prácticas sin referirme a otra particularmente sencilla, y que apunta directamente a nuestra identidad más profunda, aquella que es sentido y plenitud.

Hemos visto que, para el modelo mental, el yo queda reducido a un objeto, hasta el punto de que la persona tiende a afirmar: “yo soy *esto*”, identificándose con cualquier realidad con la que se ha establecido algún tipo de conexión.

Desde el modelo no-dual, sin embargo, al desenmascarar aquella falsedad y al constatar la incapacidad de la mente para dar una respuesta adecuada a la cuestión de nuestra identidad, nos apercibimos de que lo que somos no es ningún objeto, por lo que no puede ser observado ni pensado. Somos el Sujeto puro, la Consciencia sin forma, que puede expresarse como “Yo Soy”.

La práctica propuesta –susceptible también de ser vivida tanto en momentos formales, como a lo largo del día– consiste sencillamente en decir “Yo Soy”, y no añadir nada más, permitiendo que esas palabras reverberen en nuestro interior y, quizás, puedan franquearnos el paso a la experiencia inmediata de la Consciencia que somos, el Yo Soy único y compartido.

Es obvio que el sujeto del “Yo Soy” no es el yo individual que buscara alcanzar la cima del narcisismo –como suelen criticar filósofos y teólogos que se mueven en el modelo mental⁷–, sino la Consciencia ilimitada que en cada yo se manifiesta y expresa.

Un modo concreto de realizar esta práctica puede ser el siguiente:

- Relájate en la ausencia del sentido del yo y descansa en la consciencia que eres.
- Advierte que todas las experiencias cambiantes –sientas lo que sientas, pienses lo que pienses, pase lo que pase– son acogidas por un elemento común: la consciencia, que se convertirá en tu refugio. La consciencia permite todas las cosas por igual.
- La sensación (y la afirmación) “Yo soy” no es “personal”: el sujeto no es tu yo. No añadas ningún pensamiento, ni intentes describirla... El Yo soy “resuena” a través de tu cuerpo. Vendrán pensamientos; déjalos pasar.
- Descansa en la *pura consciencia de ser*.

Experiencia teísta, espiritualidad y sentido de la vida

Para concluir, y en forma de apéndice de este capítulo, querría plantear la cuestión acerca del sentido de la vida en el marco de la experiencia religiosa (teísta) y espiritual.

Empecemos con una constatación elemental: el sentido de la vida se encuentra al situar la propia existencia en un conjunto que la “sobrepasa”: en un “algo” *permanente y totalizador*.

¿Qué es ese “algo” que reúne las características de estabilidad y totalidad (el Todo que Es)? Las religiones lo han nombrado como “Dios”; para la filosofía, es el Ser, o la Naturaleza (en el sentido spinoziano, por ejemplo); para la ciencia, el Universo o el Misterio (tal como lo expresaba Einstein)...

Más allá del nombre que se le otorgue, esa Realidad mayor se ha visto (y se ha vivido) como dadora de sentido. De hecho, las personas experimentan el sentido de su vida en la medida en que se sienten “formando parte” de Eso mayor.

Desde nuestra perspectiva, me parece fácil reconocer que se trata de una intuición absolutamente válida, si bien, al leerla desde el modelo mental, queda alterada, porque se coloca “fuera” de la propia persona, dando lugar –como hemos visto– a separaciones dualistas y a un inevitable sentimiento de alienación.

El modelo no-dual nos hace reconocer que esa Realidad mayor no puede ser algo separado ni alienante, sino más bien el único y mismo Fondo que constituye todo lo que existe. Como dijera el Maestro Eckhart, “*mi suelo y el de Dios son el mismo*”. Esa es la razón por la que, en cuanto entramos en contacto con esa dimensión profunda que nos identifica, experimentamos confianza y plenitud: sentido.

Esa Realidad compartida la hemos nombrado antes como Consciencia de ser –lo único que permanece en medio de todos los cambios–, que puede expresarse como “Yo Soy”.

A quienes procedemos de la tradición judeocristiana, tal expresión nos evoca inmediatamente, tanto el nombre hebreo de la divinidad inefable (*Yhwh:El que es*), como la atribución que se hace del mismo a Jesús de Nazaret, particularmente en el cuarto evangelio (*Yo Soy*).

Todo lo que es, es Consciencia (Dios). Y es únicamente al conectar con ella cuando accedemos a nuestra verdadera identidad y, en ese mismo movimiento, experimentamos el sentido de la vida.

Sin embargo, debido a nuestra peculiar configuración, parece totalmente legítimo que podamos dirigirnos a Ella (Él) en primera, segunda o tercera persona.

En tercera persona, lo nombramos como “*Lo que Es*”, aludiendo así al Misterio último de lo real, que contiene y constituye todo lo que existe. *En segunda*, es nombrado como “*Tú*”, pudiendo vivirse en clave relacional y afectiva (tal como hacen las religiones teístas). *En primera persona*, es designado como “*Yo Soy*”, en el que, sin embargo, todos nos reconocemos.

A mi modo de ver, se trata solo de perspectivas que, por lo tanto, dependen únicamente del “lugar” donde cada cual se halle situado. Si acaso, habría que adoptar una cautela: evitar la idea de cualquier separación, que no es sino un engaño mental. Y me parece importante insistir específicamente en ello, ya que, como señala Matthew Fox, “*todo teísmo establece un modelo o paradigma: la gente aquí y Dios ahí fuera*”⁸.

Las religiones teístas captaron la intuición del Misterio originante y lo personalizaron. Sin embargo, debido al modelo mental predominante en el momento histórico en que surgen, lo proyectaron fuera como realidad separada (el “totalmente Otro”). Lo percibieron como fuente de sentido y animaron a experimentar el sentido de la vida en la alianza con Él.

Lo que ocurre es que, en realidad, al *yo separado le aterroriza la trascendencia* porque ello implica la muerte definitiva de su presunta existencia. ¿Qué ha hecho el ego? Lo único que sabe y puede hacer: apropiarse de la trascendencia, al imaginar a Dios como “otro” y considerarse a sí mismo como un “yo religioso”. De esa manera, ha creído asegurar su supervivencia incluso más allá de la muerte. ¡Hasta la trascendencia – que significa literalmente su disolución– la ha querido utilizar en beneficio propio!

El paso de la religión a la espiritualidad se produce cuando, superado el modelo mental y accediendo al no-dual, se percibe la no-separación radical de Todo lo que es. En ese mismo momento, se experimenta ese mismo Todo como la verdadera identidad, plena de sentido. Es el despertar espiritual.

De hecho, el “propósito” o sentido de la vida no consiste en otra cosa que en ser lo que somos, vivir conscientemente en el presente, hacer lo que en este momento estamos haciendo...; es así cuando nos “reconocemos uno” con la Vida, con Dios... Es la plenitud de sentido.

Cae cualquier dualidad o separación: lo Real coincide con el sentido de la vida. Se trata solo de *caer en la cuenta*. Y aprender a descansar en *Eso*, que es sentido pleno y que, al mismo tiempo, constituye nuestra verdadera identidad. Hay que dejar caer, sencillamente, las falsas identificaciones que venimos arrastrando. Y es entonces cuando emerge la verdad y la belleza de lo que es, porque “en cuanto te quitas de en medio, *Eso* aparece” (Rafael Redondo).

¹ . V.E. FRANKL, *La voluntad de sentido. Conferencias escogidas sobre logoterapia*, Herder, Barcelona 1994.

² . A. COMTE-SPONVILLE, *El alma del ateísmo. Introducción a una espiritualidad sin Dios*, Paidós, Barcelona 2006, p. 66.

³ . A. COMTE-SPONVILLE, *La felicidad, desesperadamente*, Paidós, Barcelona 2010, p. 34.

⁴ . V. GALLEGO, *Contra toda creencia. Hacia lo enteramente nuevo y vivo*, Kairós, Barcelona 2012, p. 176.

⁵ . Volveremos sobre ello en el capítulo 9: “No-dualidad y despliegue histórico. La vida como representación”, pp. 247-299.

⁶ . Sobre la “inteligencia espiritual”, E. MARTÍNEZ LOZANO, *Plenitud de vida. Apuntes para una espiritualidad transreligiosa*, PPC, Madrid 2013.

7. Ver el ya citado R. BERZOSA, *Dios no es mudo, ni peligroso, ni un espejismo. Escrito a Teófilo desde el atrio de los gentiles, en el año de la Fe*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2013. Indudablemente, el ego se nos puede colar a todos, en cualquier momento. También el “yo religioso” suele ser inflado y peligroso, a pesar de que proclame la solidaridad y la negación de sí mismo. Del mismo modo, en el camino espiritual acechará siempre la trampa narcisista. Todo ello, sin embargo, no niega el hecho de que la espiritualidad genuina –que se puede encontrar en personas que se mueven en todos los ámbitos, religiosos o no– consiste precisamente en la *desapropiación y desidentificación del yo*. La no creencia en un Dios separado no significa poner al yo en su lugar.
8. M. FOX, *La bendición original. Una nueva espiritualidad para el hombre del siglo XXI*, Obelisco, Barcelona 2002, p. 108. Es normal que, en el nivel de consciencia mítico, se viera a Dios como un ser separado; pero hoy ya resulta insostenible. Como ha dicho con humor el filósofo cristiano Andrés Ortiz Osés, en una entrevista reciente, “*Dios ha pasado de ser el gran ingeniero mecánico a ser un ingenio cuántico*”.

5

No-dualidad, crisis de valores y vida en plenitud. La felicidad desde una perspectiva transpersonal

*“Aceptarlo todo como determinado por ley natural:
he ahí la suprema virtud” (Zhuang Zi).*

*“Desde que Antístenes me liberó de mí mismo, jamás he vuelto
a ser esclavo” (Diógenes de Sínope).*

*“No hay deslumbrante adquisición a la que el tedio no vaya rondando para apuntarla
en su parroquia, donde cantan latines sus hermanas jubiladas” (Vicente Gallego).*

“Solo ser. Nada más. Y basta. Es la absoluta dicha” (Jorge Guillén).

“Nadie es feliz, pero ¡qué difícil ser nadie!” (José Díez Faixat).

*“El Amor mío me miró y dijo con compasión:
«No entiendo como puedes seguir viviendo sin mí».
«Te juro que como un pez fuera del agua».
«Entonces, ¿por qué te aferras con tanta fuerza a la tierra seca?»” (Rumi).*

El título de este capítulo nombra dos términos que, de entrada, parecieran contradictorios: “crisis” y “plenitud”. No solo eso: parece dar por supuesto que nos hallamos inmersos en una crisis de valores y que, sin embargo, nos es accesible una vida en plenitud. ¿Es realmente así? Y si lo es, ¿cómo conjugar ambas realidades?

Será bueno empezar por clarificar tanto los conceptos como la realidad a la que quieren aludir. Nos preguntaremos, por tanto, por el significado de las palabras “crisis” y “valores”, y trataré de plantear en qué sentido puede hablarse de una “crisis de valores” en nuestro momento actual.

En un segundo momento, intentaré clarificar lo referido a la expresión “vida en plenitud”, desenmascarando las trampas que suelen confundirnos y mostrando la puerta que nos puede introducir en ella.

Para concluir, debería quedar claro que, en medio de la crisis, es posible, bajo determinadas condiciones, experimentar una vida plena y que, a su vez, esa forma de vivir es la que permite y favorece una resolución de la crisis en forma de crecimiento.

Crisis de valores

Frente a la tendencia habitual que la asocia a algo doloroso o negativo, la etimología del término “crisis” nos ayuda a situarnos ante ella de un modo más ajustado. La palabra *crisis* proviene del griego *krinein* (*krínein*), que significa “separar” o “decidir”¹. En cuanto “separación” o “rompimiento”, la crisis constituye una *encrucijada* que nos obliga a repensar y replantear los hechos, porque nada volverá a ser como era antes.

Por otro lado, tengo entendido que el ideograma chino de *crisis* está compuesto de dos signos básicos: uno de ellos significa “peligro”, y el otro “oportunidad”. Así, aunque atravesar un estado de crisis suele ser difícil y producir temor, también conlleva un potencial enormemente evolutivo y curativo: nos movemos en una situación “peligrosa”, pero al mismo tiempo muy prometedora.

Quedémonos, por el momento, con la idea de que la crisis nos sitúa ante una encrucijada. Pero, ¿nos hallamos realmente ante una crisis de valores? Y, ¿en qué sentido una tal crisis resulta una encrucijada?

Si centramos la atención en nuestro contexto noroccidental, parece innegable, particularmente tras estos últimos años, que la crisis afecta a todas las dimensiones de nuestra vida colectiva. Acostumbrados como estamos a un “bienestar” impensable en otras latitudes del planeta que, según nuestros criterios, se hallarían en estado permanente de crisis (como carencia), de pronto constatamos que el bienestar alcanzado se ve puesto gravemente en cuestión.

No solo eso. A partir de ese primer síntoma, más visible o de impacto más primario, empezamos a tomar consciencia de que la crisis es global. Se habla, así, de crisis económica, política, social, de instituciones públicas, religiosa, planetaria, ecológica... y de valores.

Si entendemos por “valores” aquellas realidades –cualidades, aptitudes, criterios, comportamientos...– que nos humanizan, individual y colectivamente, parece exacto decir que, en el origen de cualquier crisis, podrá detectarse una crisis de valores. Bien porque se ha modificado la evaluación que hacemos de las cosas, bien porque nos hemos fundamentado en determinados criterios que han resultado, no solo frágiles, sino engañosos.

Con todo, especialmente en este campo, por prestarse a lecturas muy subjetivas, necesitamos ser especialmente lúcidos. Porque, casi de un modo inconsciente, las distintas personas y grupos tendemos a otorgar a lo que son nuestros “valores” un carácter de universalidad y validez absoluta. Cuando esas apreciaciones son puestas en cuestión, es probable que lleguemos a la conclusión de que la humanidad se tambalea..., siendo así que lo único que zozobra son nuestras creencias particulares o grupales².

Venimos de un pasado “tribal” en el que, por una parte, los “valores” del grupo no solo eran compartidos, sino absolutamente incuestionables; y, por otra, el individuo como tal contaba más bien poco.

Tanto la homogeneización estricta en las creencias y los valores, como la escasa importancia atribuida al individuo particular, favorecían la estabilidad del grupo, clan, etnia, región o país, por encima de cualquier otra cosa. En ella se basaba nada menos que la seguridad colectiva e individual.

La consciencia mítica, propia de aquellos momentos, se caracteriza precisamente por un marcado *etnocentrismo*, sostenido y alimentado por la adhesión a valores comunes e incuestionables.

Los sociólogos saben bien que cuando esa adhesión se resquebraja aparece la *anomia*, con la consiguiente sensación angustiosa de inseguridad, capaz de minar la tranquilidad de los miembros de la sociedad donde se produce..., hasta el punto de incrementarse notablemente el índice de suicidios en la población, como puso de relieve el pionero estudio de Émile Durkheim, el padre –con Auguste Comte– de la sociología moderna.

Ahora bien –es necesario apuntarlo–, el hecho de que, en las sociedades que podemos llamar “premodernas”, la adhesión a los “valores comunes” pareciera manifiestamente generalizada, no garantizaba la fidelidad a los mismos. De hecho, los sociólogos saben también de la llamada “hipocresía social”, que guarda las apariencias mientras en clandestinidad realiza lo contrario de lo que en público defiende.

Con la modernidad, las cosas empiezan a cambiar. Si, hasta entonces, el etnocentrismo era la nota característica en los grupos humanos, a partir de la modernidad, y sobre todo de la Ilustración, tomará el relevo el *egocentrismo*. Progresivamente, el individuo irá copando el lugar protagónico en la escena social, hasta el punto de erigirse en el valor más alto, junto con la razón. (Uno y otra constituirán, en opinión de Raimon Panikkar, los dos mitos del Occidente moderno).

La consciencia conoce una evolución del estadio mítico al racional, a resultas de la cual, el individuo “reemplazará” a la colectividad. Nos hallamos en el reino del ego, marcado por la separatividad y el enfrentamiento.

Esto significa, en lo concreto, que todos los ámbitos de la sociedad llevan el sello del ego, desde la economía hasta el ocio, desde la política a la religión. Se comprende que la crisis haya alcanzado todas las dimensiones, porque es una crisis del denominador común de todas ellas: la *apología del yo*.

Por tanto, si esta lectura es ajustada, la crisis está poniendo de manifiesto el agotamiento de la consciencia egoica. Nos estaría avisando de que, mientras permanezcamos en ella, no hay salida constructiva.

La salida, puesto que la crisis toca el fundamento de todo el sistema asentado en la preeminencia del yo, únicamente será posible gracias a la transformación-ampliación de la consciencia, en la medida en que seamos capaces de pasar del nivel racional-egoico a otro transpersonal y no-dual.

Podemos comprender ahora por qué, al lado del extremado egocentrismo que caracteriza todavía a las sociedades noroccidentales, ha empezado a emerger con fuerza una demanda de espiritualidad, mejor o peor vivida, pero caracterizada, en todo caso,

por el anhelo de una consciencia holística, con sabor a Unidad.

Esta consciencia emergente apunta, a mi entender, en la dirección adecuada. Y nos está haciendo ver –si queremos verlo– que no podemos transformar la crisis en crecimiento si no es gracias a una nueva comprensión de quienes somos; en definitiva, si no somos capaces de dar una respuesta adecuada a la pregunta de siempre: ¿quién soy yo?, ¿quiénes somos?

Plenitud de vida

Es precisamente esa pregunta la que nos introduce en la segunda cuestión, a la que apuntaba el título: la plenitud de vida. Y terminaremos viendo que las dos quedan iluminadas en la misma respuesta.

Podemos entender “plenitud de vida” como equivalente a felicidad, beatitud, unificación... Habla de *armonía y totalidad*. En realidad, es lo que todo ser humano, consciente o inconscientemente, anda buscando.

La cuestión decisiva, ahora, es cómo y dónde buscamos esa felicidad anhelada. Porque no se es feliz de cualquier manera; nos acechan trampas y engaños, señuelos de felicidad que no hacen sino aumentar la sensación de vacío.

Al principio –es lo que ocurre mientras somos jóvenes–, solemos buscarla “fuera”: en objetos, sucesos, personas, actividades... Mientras estemos identificados con el ego, no podremos hacerlo de otro modo. El yo no puede ser feliz, del mismo modo que no puede vivir en el presente, el único lugar donde la plenitud habita. Y no puede serlo, debido a su carácter inconsistente. Eso hace que viva permanentemente proyectado al futuro, buscando la felicidad fuera y lejos, y sostenido por una esperanza que, al final, se vuelve contra uno mismo, desembocando siempre en frustración. Como decía, con agudeza irónica, George Bernard Shaw, “*hay dos catástrofes en la existencia: la primera, cuando nuestros deseos no son satisfechos; la segunda, cuando lo son*”.

La plenitud de vida no se halla en un futuro imaginado, ni en objetos sustitutorios que compensaran el vacío del yo. Se halla en nosotros mismos, en la respuesta adecuada a la pregunta “quién soy yo”, “quiénes somos”.

Pero, como hemos visto, solo podemos responder ajustadamente a esa cuestión si pasamos de la mente a la experiencia no-mediada. Dejar de utilizar el modelo mental de conocer –valioso para el mundo de los objetos, pero incapaz de llevarnos más allá de ellos– y, con la mente en silencio, acercarnos de una manera in-mediata y experiencial, a aquello que realmente queda cuando la mente se silencia, y que tiene el *sabor de lo realmente Real*. Al hacerlo, descubro que soy una realidad ilimitada y atemporal, que no puedo encerrar en el pensamiento, pero de la que tengo un sabor inmediato.

Y mientras no lo hagamos, seguiremos encerrados en aquella confusión que nos mantiene en una especie de sueño, creyendo ser lo que no somos, y olvidados de quienes realmente somos. Es inevitable que, mientras dure esa alienación, nos sintamos divididos, rotos, extraños a nosotros mismos. Y que nuestras relaciones no sean otra cosa que luchas de egos, más o menos crispados.

Cuando, tras el silencio de la mente, despertamos, todo queda modificado. Anclados en nuestra verdadera identidad, experimentamos la Vida que fluye: todo es Presencia, Consciencia, Amor... Enraizados ahí, *la plenitud no es un objeto que lograr*, sino otro nombre de nuestra identidad; no es algo inasible que necesita ser proyectado al futuro –tal como hace el yo–, sino exactamente lo contrario: *aquello que nos constituye*.

Ser felices: el anhelo universal

El anhelo de felicidad es tan profundo que guía absolutamente todo lo que hacemos. Podremos errar en el camino, pero es indudable que todos estamos habitados por el deseo de ser felices. Es nuestra primera aspiración y nuestra última tarea.

Ahora bien, apenas nombrado nuestro primer anhelo, surge la cuestión decisiva: ¿cómo lograrlo? Necesitamos descubrir el camino.

Pero incluso antes de trazar el camino, puede ser bueno desenmascarar algunas creencias que, inoculadas desde distintos ángulos, pueden estar actuando en contra de la realización de ese mismo anhelo. Se me ocurren las siguientes:

- Nuestro “estilo habitual” de vivir –el modo como abordamos la vida, las relaciones y las tareas– fácilmente nos hace quedarnos en la superficie de las compensaciones inmediatas, con las que calmar ansiedades y frustraciones.
- Esas mismas frustraciones y, en general, todo lo que la vida tiene de difícil, tienden a volvernos escépticos, y empezamos pronto a desconfiar de las bellas promesas y de las grandes palabras.
- En otros casos, es la misma felicidad la que es puesta bajo sospecha, en nombre de un cierto puritanismo que recela del placer o lo condena.
- Ante todas esas constataciones, la mayor parte de las personas parecen moverse por una de estas dos alternativas: o bien la felicidad se pospone para la “otra vida”, en el cielo o paraíso; o bien, en las llamadas “sociedades del bienestar”, se opta por fabricarse pequeños “cielos” al alcance de la mano, gracias a una oferta de sensaciones que parecen inagotables. Esas dos actitudes poseen algo en común: nos alejan de la realidad y del compromiso, llevándonos al futuro imaginado o a la superficialidad consumista; ambas comparten una visión dualista de lo real y manifiestan la resignación de quien ha renunciado a ser feliz.
- Finalmente, las dos coinciden también en el hecho de que se basan en la *esperanza*, que proyecta la felicidad en el futuro³.

Con estas simples apreciaciones, se empieza ya a insinuar una clave decisiva para comprender por dónde va el camino que conduce a la felicidad. Puede formularse de este modo: aun reconociendo la felicidad como nuestro primer anhelo, basta que queramos atraparla para que se nos escape irremediablemente; o peor aún, para que se convierta en fuente de sufrimiento. Eso muestra bien la naturaleza paradójica del ser humano, al tiempo que nos ofrece la principal clave de comprensión.

Con esta constatación inicial, y antes de adentrarnos en todo lo que contiene, detengámonos por un momento en el contenido mismo de lo que llamamos “felicidad”. ¿Qué es?

Como todas las realidades profundas y, a la vez, simples, su definición no resulta fácil.

Porque contiene una paradoja: *se nos antoja casi imposible de alcanzar pero, al mismo tiempo, constituye nuestra identidad*. Está fuera de nuestro alcance, pero nos sorprende apareciendo cuando menos lo esperamos.

En realidad, “felicidad” es uno de los “mil nombres” de ese No-lugar que trasciende, abrazándolo, todo lo relativo. Es *Eso no-dual*, en el que cada forma no es sino una manifestación de lo Inmanifestado.

Ese No-lugar –porque escapa a los límites del tiempo y del espacio– no puede ser pensado ni definido –porque trasciende también las barreras de la mente–. Sin embargo, puede ser experimentado de una forma in-mediata y experiencial. Basta ir acallando la mente para experimentar, de un modo sorpresivo, que “hacemos pie” en un Fondo de seguridad y de confianza..., que es nuestro propio fondo, el fondo de todo. Por eso, al contactar con él, tenemos la sensación de hallarnos en –o de regresar a– casa, la casa de la que, paradójicamente, nunca habíamos salido.

Esa “casa” es el no-lugar de los “mil nombres”, uno de los cuales es Felicidad, que se empareja con otros cercanos como Plenitud, Unidad o Trascendencia.

Todo eso es lo que ya somos. Por tanto, no tenemos sino que caer en la cuenta, reconocerlo, “recordarlo”. Felicidad no es otra cosa que vivir anclados en la consciencia de lo que somos.

Ello implica dos cosas que se dan a la vez: el reconocimiento de nuestra verdadera identidad –es decir, la respuesta adecuada a la pregunta: ¿quién soy yo?– y el desenmascaramiento de la creencia que nos lleva a identificarnos con el ego.

Caminos que lo impiden. El ego y la felicidad

Decía más arriba que el simple hecho de querer atrapar la felicidad provoca que esta escape. La razón es sencilla: el deseo de apropiación es signo claro de que nos estamos equivocando de horizonte y de camino. Aun afirmando “quiero ser feliz”, en realidad lo que nos estamos diciendo es algo bien distinto: “quiero que mi ego esté bien”.

La felicidad no es algo que el yo pueda poseer. Por eso, cuando la busca, lo hace por caminos que la impiden, ya que, en lugar de reconocerla como nuestra misma identidad más profunda, la sitúa en diferentes objetos sustitutorios⁴. De esa manera, cuanto más intensa es su búsqueda, mayor es el engaño y la decepción. La busca desesperadamente por los caminos del tener, del poder, del aparentar..., ansiando obtener una sensación de consistencia y autoafirmación. Pero es ese mismo deseo de autoafirmarse el que hace imposible la felicidad. Porque esta no es ningún objeto que el yo pueda atrapar, sino precisamente una identidad más profunda que trasciende al propio yo.

Vivir identificados con el yo es permanecer en la ignorancia de quienes somos. De esa ignorancia es imposible que brote la felicidad; lo único que nace de ella es confusión y sufrimiento. Felicidad y ego son incompatibles: eso explica la inutilidad de todos sus intentos por alcanzarla, y que, una y otra vez, su búsqueda termine en desencanto.

Como ha escrito Vicente Gallego, el camino pasa justo por el lado contrario: “*Todos agradecemos esos instantes en que, olvidándonos de nuestra persona –de esa inestable posesión–, nos toma el ser entero una lúcida serenidad que ya no lo es de alguien, puesto que fue el olvido del que pensamos discontinuamente ser el que le abrió paso. La paz es el continuo, la firme esencia del hombre; y solo los pensamientos, al llamar a su puerta, parecen perturbarla. Sakyamuni nos diría: Advertid que todos ellos están vacíos, pues no se sostienen más que un momento, para enseguida mudarse en otros diferentes, que también volarán. Quien lo discierne rectamente, da consigo mismo. Y no para ganar nada cuantificable, sino para no tener nada que perder*”⁵.

Podemos verlo también desde otro ángulo. El ego no puede estar bien 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 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*.

La “noria hedonista” es el mecanismo por el que la búsqueda del placer resulta insatisfactoria... La búsqueda insaciable de gratificaciones no hará sino aumentar la frustración, porque –como ya advertía 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 que nos habíamos 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 identidad⁶.

Desde la respuesta adecuada a la pregunta ¿quién soy?

Estamos viendo cómo, sea cual sea el tema abordado, todos ellos desembocan en la misma cuestión: en la respuesta adecuada (o no) a la pregunta “¿quién soy yo?”.

Y hemos visto también que la trampa radica en el momento mismo en que asumimos, como válido, el modelo mental, un modelo caracterizado por la separatividad, la delimitación y la objetivación. A partir de la creencia básica emanada de este modelo –la separatividad–, todo queda trastocado. Como ha escrito Ken Wilber, se produce una extraña paradoja: el ser humano desea alcanzar la trascendencia por encima de cualquier otra cosa, pero al no aceptar la necesaria muerte de la sensación de identidad independiente, la busca por caminos que le impiden, de hecho, llegar a ella; y busca gratificaciones simbólicas sustitutorias (sexo, alimento, dinero, fama, poder, erudición...). Pero no cabe duda de que, “*aun en medio de los placeres más mundanos, el ser humano está buscando a Dios*” (Gilson) [es decir, su identidad más profunda] ⁷.

¿Qué ha ocurrido, en realidad? Que el individuo se ha identificado con su ego y ha desconectado de su verdadera identidad. El resultado es previsible: reemplaza la Totalidad atemporal por el deseo de vivir eternamente, y la unidad con el cosmos por el deseo de apropiarse de él, y en lugar de ser uno con Dios, pretende simplemente suplantarle.

El anhelo de vida y de plenitud obedece a la intuición de que, en realidad, uno *es* la Totalidad. Pero, cuando esa intuición se aplica a la sensación de identidad independiente (el yo), termina adulterándose y convirtiéndose en el deseo de *poseerlo* todo. Este es el fundamento de toda gratificación sustitutoria, la sed insaciable que padece todo yo independiente.

Para salir del engaño al que conduce el modelo dual, necesitamos trascenderlo, y vernos desde otra perspectiva.

Cuando, tras el silencio de la mente, despertamos, todo queda modificado. Anclados en nuestra verdadera identidad, experimentamos la Vida que fluye: todo es Presencia, Consciencia, Amor... La felicidad no es un objeto que lograr, sino otro nombre de nuestra identidad; no es algo inasible que necesita ser proyectado al futuro –tal como hace el yo–, sino exactamente lo contrario: aquello que nos constituye.

La felicidad es nuestro propio nombre, el nombre último de todo lo Real. Coincide sencillamente con el gozo de ser. Y *requiere una única condición*: ser conscientes de quienes somos. Perdida esta consciencia, entramos en el reino del ego, y todo quedará radicalmente alterado.

Lo realmente Real tiene un sabor inigualable e inconfundible, el sabor inmediato, fresco, pleno y radiante de lo que es verdadero. *Lo Real es Gozo*.

Si estamos lejos del Gozo, es porque estamos “alejados” de nuestra identidad profunda. No estamos lejos; nunca podemos estarlo. Lo que ocurre es que la desconocemos: vivimos en la ignorancia de quienes somos y, por tanto, en la confusión.

Nos identificamos con el “yo”, y todo se oscurece; nada tiene sentido..., por más que

nos pasemos la vida en una carrera enloquecida por encontrar un sentido a lo que hacemos y a lo que somos.

Nos identificamos con el “yo” cuando confundimos la “identidad” con la “personalidad”. Mientras hacemos eso, permanecemos en el reino de la mente y estamos fuera del presente. Es lógico que no se vea salida. Basta venir al presente, para percibir que es pleno de sentido..., y que *todo está bien*.

Nuestra mente fractura la realidad en dos mitades (bueno / malo; agradable / desagradable). Sin embargo, en el nivel más profundo, solo hay polaridades de lo Único; solo existe *Eso no-dual*.

Para concluir: ¿Hay algo que “hacer”?

La pregunta es intencionadamente “tramposa”, porque como toda pregunta que nace del ego (de la mente) dualiza la realidad entre “lo que es” y “lo que debería ser”. Además, ¿”quién” tendría que hacer “qué”?

Por eso, desde la perspectiva no-dual, la primera respuesta es obvia: no; no hay absolutamente nada que hacer; todo es ya.

Pero también de esta afirmación puede apropiarse el ego, para instalarse en la pasividad autocomplaciente y autojustificada. Por eso hay que ser lúcidos.

No hay nada que *hacer*; basta sencillamente *ser*, y de ahí fluirá la acción adecuada. Más aún, si no hay un *hacer sabio y compasivo*, eso será indicio de que no se *es*, sino de que se trata de palabras huecas pronunciadas por el ego.

Tampoco hay nada que “hacer” para llegar al despertar, porque la mente no puede conducirnos a él. La mente –una “parte” de mí– no puede saber quién soy; no podrá darme sino un concepto, es decir, un ego.

No hay nada que *podamos hacer*, porque todo es un *juego* en el que se despliega la Totalidad. En ese nivel, *todo está bien, todo es ahora*. Incluso la misma sensación de libertad individual forma parte de ese mismo juego. En realidad, no haremos otra cosa que lo que la Totalidad *quiera* hacer en nosotros y a través de nosotros⁸.

No nos queda sino *caer en la cuenta* de ese despliegue y reconocernos como la Consciencia que *juega* a descubrirse a sí misma, a través de tantos velos y tantos papeles en esta inmensa obra de teatro.

Caer en la cuenta, reconocerlo, descubrirlo... es *recordar* lo que somos y siempre hemos sido. Eso es la liberación. Todo resulta convergente: superado el engaño mental que nos hacía identificarnos con el ego, venimos a reconocer la verdad –transmental– que somos; al salir del sueño que nos hacía tomar como reales las percepciones de nuestra mente, despertamos a nuestra verdadera identidad en la no-separación; al tomar distancia del ego, emerge el Testigo; al dejar de reducirnos a nuestra identidad separada, cesa el sufrimiento y aparece la plenitud y el gozo de ser...

Decía más arriba que únicamente la comprensión, la respuesta adecuada a la pregunta sobre quienes somos, habría de ser la llave que nos condujera, simultáneamente, a una salida positiva de la crisis y a una vida en plenitud.

El motivo es claro: solo esa respuesta/comprensión nos capacita para trascender la identificación con el yo y con su movimiento egocentrado. Sabemos cómo es la economía, la política, la religión... cuando están centradas en una consciencia egoica. No sé si somos capaces de imaginar cómo serían si viviéramos habitualmente en una consciencia transpersonal, unitaria o, con más precisión, no-dual. ¿Cómo sería nuestro comportamiento si fuéramos conscientes en todo momento de que el otro es no-otro de mí?

Será el crecimiento de esta nueva consciencia –que nos permita comprender y vivir lo que somos– el que dará lugar a un nuevo comportamiento y a una nueva sociedad, en todos los ámbitos. De ahí que todo acto encaminado a favorecer la ampliación/transformación de la consciencia es un acto de amor a toda la humanidad, a toda la realidad.

Y esto tiene que ver con la *inteligencia espiritual*, entendiendo por ella la capacidad de separar la consciencia de los pensamientos: de ese modo, es posible trascender el yo y experimentar la Unidad-en-la-diferencia, la Identidad compartida o no-dual.

Desde esta perspectiva, es fácil percibir que la práctica espiritual es una tarea de autoconocimiento, que nos permitirá responder adecuadamente a la pregunta en la que todo se juega: ¿quién soy yo?

Si las crisis sirven de catalizador para crecer en consciencia, bienvenidas sean. Porque nos introducirán en la plenitud de vida.

- 1 . De ese mismo término griego provienen las palabras castellanas: crítica, criterio, discriminación, discernimiento... Para un planteamiento más amplio de las crisis personales, E. MARTÍNEZ LOZANO, *Crisis, crecimiento y despertar. Claves y recursos para crecer en consciencia*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2013.
- 2 . Siempre nos viene bien recordar la advertencia de Nisargadatta: “*Un hombre que pretende saber lo que es bueno para los demás es peligroso*”: NISARGADATTA, *Yo soy Eso, Conversaciones con Sri Nisargadatta Maharaj*, Sirio, Málaga 2003, p. 82.
- 3 . Recordemos lo dicho acerca de la esperanza en el capítulo 4: “No-dualidad y sentido de la vida. Sortear las trampas, experimentar la plenitud”, pp. 135-136.
- 4 . “*Sin duda que buscamos la felicidad* –ha escrito Vicente Simón–. *Pero lo hacemos en sitios equivocados, allí donde jamás la encontraremos... Es como si todos corrieran... en la dirección equivocada*”: V. SIMÓN, Prologo a F. GÁZQUEZ, *Mindfulness. El despertar a la vida*, Paidós, Barcelona 2012, p. 14.
- 5 . V. GALLEGÓ, *Contra toda creencia. Hacia lo enteramente nuevo y vivo*, Kairós, Barcelona 2012, p. 273. Cualquiera puede comprobar cómo, en los momentos de plenitud o felicidad, no hay ningún “yo” que se la apropie. Al contrario, basta que surja el “yo”, para que la experiencia empiece a diluirse.
- 6 . E. MARTÍNEZ LOZANO, *Crisis, crecimiento y despertar. Claves y recursos para crecer en consciencia*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2013.
- 7 . K. WILBER, *El proyecto Atman. Una visión transpersonal del desarrollo humano*, Kairós, Barcelona 2001, pp. 176-179.
- 8 . Volveremos sobre ello con más detenimiento en el capítulo 9, pp. 247-299: “No-dualidad y despliegue histórico. La vida como representación”.

6

No-dualidad y compromiso.

La propuesta de Jesús de Nazaret

“Cuando tengas que elegir entre dos caminos, pregúntate cuál de ellos tiene corazón. Quien elige el camino del corazón no se equivoca nunca” (Popol-Vuh, o Libro del Consejo, de los mayas).

“El amor dice: «Yo soy todo». La sabiduría dice: «Yo soy nada». Entre ambos fluye mi vida” (Nisargadatta).

“Tal vez, cuando actualicemos nuestra auténtica naturaleza, el amor deje de ser algo que se tiene y se convierta en algo en lo que participamos. Pero ese amor debe ser necesariamente no-discriminatorio porque, al dejar atrás la sensación de identidad separada y la consciencia alienada y adentrarnos en un mundo de consciencia en el que todos los fenómenos constituyen manifestaciones del mismo fundamento no-dual, el amor y la compasión hacia todos los seres brotan de manera espontánea.

Cuando comprendemos que cada uno de nosotros es una faceta de la Totalidad, nos identificamos naturalmente con el resto de sus manifestaciones” (David Loy).

“Amad a vuestros enemigos, haced bien y prestad sin esperar nada a cambio... Sed compasivos como vuestro Padre es compasivo” (Jesús: Lc 6,35-36).

Cada vez que, ante una polaridad, tendemos a enfatizar uno de los polos desechando el otro, tendríamos que sospechar que somos víctimas de un engaño. Un engaño, característicamente mental, que proviene del hecho de que la mente –el modelo mental de cognición– absolutiza lo que solo son dos aspectos de la misma realidad, como si se tratara de opuestos irreconciliables.

No hay realidad manifiesta que no participe de la ley de la polaridad: no hay día sin noche, salud sin enfermedad, alegría sin tristeza, blanco sin negro... Más aún, si podemos conocer una realidad concreta, es precisamente por referencia a su “opuesta”.

Ahora bien, el hecho de que todo lo manifiesto sea polar, no significa que nos hallemos en un mundo de contrarios absolutos, en el que tendríamos que rechazar una parte –etiquetada como “negativa”– para potenciar la contraria, que nos parece “deseable”.

Cuando eso ocurre, lo que se produce, en realidad, es que se fractura lo real, con consecuencias más graves y dolorosas. En el campo de la psicología, por ejemplo, se sabe que el rechazo de la propia sombra desencadena un proceso neurótico, fracturando a la persona entre lo que acoge de ella y lo que –con frecuencia, de un modo inconsciente– rechaza¹. En todos los ámbitos sucede lo mismo: la lucha por erradicar el mal, con frecuencia, si no somos lúcidos, no hace sino incrementarlo.

Dado que, en el mundo de las formas, todo es polar, parece claro que *la sabiduría no consiste en luchar contra uno de los polos*, sino en aprender a vivir en presencia de ambos, en “otro lugar” donde ambos polos son abrazados en una unidad mayor que los trasciende: esa es la *sabiduría de la no-dualidad*, que nos permite situarnos ante lo real con respeto y reverencia, con lucidez y humildad.

He considerado oportuno empezar con esta introducción, porque, a mi modo de ver, ahí se encierran no pocos equívocos y malentendidos, también en el tema que ahora nos ocupa, como tendremos ocasión de ver.

Espiritualidad y compromiso

En un artículo reciente, titulado “*Espiritualidad y política*”, José María Vigil escribe: “*Desde la espiritualidad de la liberación no nos encontramos cómodos en la cosmovisión que nos parece percibir asociada a la espiritualidad no dual... La espiritualidad de la liberación lo ha dicho con lema célebre: “contemplativus in liberatione”, contemplativos en la liberación, es decir: la contemplación, la comunión inefable con la Realidad Profunda, con la trascendencia, la intentamos realizar en la inmanencia, más acá de las palabras, en el proceso mismo de la liberación, en el cuerpo trabajado y a veces en carne viva de la Historia*”².

Creo comprender bien su postura, porque en algún momento fue la mía. Pero me parece que cae en el error al que aludía en las líneas anteriores: hace una “lectura dual de lo no-dual”. Es decir, entiende la no-dualidad como lo opuesto a una espiritualidad centrada en el compromiso, con lo que no puede evitar caer en un nuevo dualismo.

No niego que haya “espiritualismos” como los que él describe, pero eso no es “No-dualidad”. No-dualidad significa, justamente, que espiritualidad y liberación, contemplación y compromiso son no-dos, las dos caras de la misma y única Realidad. Por eso, desde la perspectiva no-dual, *entre espiritualidad y liberación sobra la “y”*: estamos hablando de la misma y única realidad.

Sin embargo, una vez que él reduce la meditación (o el budismo, o la no-dualidad) a “descompromiso”, la descalificación es inevitable. Tenemos una muestra palmaria del engaño en que caemos cuando vemos los polos (complementarios) como opuestos (autoexcluyentes).

Lo que esto revela, me parece, no es otra cosa que la estrechez del modelo mental de cognición. Mientras permanecemos en él, al subrayar un aspecto (un polo) de lo real, tendemos a negar el otro.

La denuncia de Vigil no es nueva. De hecho, no es extraño escuchar voces que recelan de la mística, de la contemplación o de la espiritualidad, con el argumento de que se produciría un olvido de lo real, promoviendo un escape ilusorio a un paraíso artificial, ilusorio y narcisista, ya que haría a las personas insensibles ante el sufrimiento del mundo.

La denuncia paradigmática, referida en su caso a la filosofía, sigue siendo la de Karl Marx, cuando sostenía que los filósofos no habían hecho otra cosa que interpretar el mundo, siendo así que lo realmente necesario era transformarlo.

Todas esas voces contienen un fondo de verdad innegable, y por eso mismo constituyen una voz de alerta ante el riesgo de cualquier tipo de elucubración filosófica o ensimismamiento espiritualista que no es otra cosa que “distracción” –en el sentido pascaliano– o huida.

El mismo tipo de crítica suele hacerse también, de un modo más genérico, hacia cualquier planteamiento no-dual. Como si el reconocimiento de la no-dualidad de todo lo

real promoviera una actitud pasiva y conformista ante unas realidades mundanas e históricas que serían vistas únicamente como “formas” pasajeras, sin valor en sí mismas. Si todo lo manifestado es pura representación o “sueño”, no importaría el compromiso por modificarlo. Más bien al contrario, parece que la sabiduría consistiría precisamente en mantenerse al margen, sin dejarse afectar por nada del exterior. Por eso, no es infrecuente representar a la persona supuestamente iluminada en un estado de pasividad, desconectada del mundo.

¿Qué decir de todo ello? Por un lado, parece claro que lecturas de este tipo no tienen nada que ver con la no-dualidad, sino con pobres caricaturas surgidas de la mente dual. La confusión no radicaría, por tanto, en la no-dualidad —como tampoco en la espiritualidad o en la contemplación—, sino en la *visión dualista* de todas esas realidades, que lleva a concebirlas como *opuestas* al compromiso y la liberación.

Más en concreto: una cosa es *pensar* o *hablar* de la no-dualidad y otra, bien diferente, *vivirla*. En efecto, al pensarla, es fácil utilizar expresiones de este tipo: “*no hay un yo*”; “*no hay ningún sufrimiento*”; “*el mundo es una ilusión*” o “*no hay elección*”.

¿Son falsas tales expresiones? No... y sí. Recordemos, una vez más, que todo lo humano es paradójico. Desde la no-dualidad, tales afirmaciones son ciertas, pero en cuanto se las apropia el ego, se falsean radicalmente y dan lugar a comportamientos insensibles o inhumanos. Hasta el punto de que, en lugar de afirmaciones sabias, se convierten en un himno sarcástico de la filosofía nihilista y triste de los satisfechos y bien alimentados.

¿Qué ocurre, por el contrario, cuando no se trata de frases, sino de una vivencia real? Que tales afirmaciones únicamente tienen cabida dentro de la evidencia palmaria que reconoce al “otro” como yo mismo bajo otro disfraz. Y vivo ante el otro lo que viviría hacia mí mismo: *exclusivamente en este caso hablamos legítimamente de no-dualidad*. De ahí, la afirmación contundente que “prueba” cualquier discurso: *No-dualidad es Amor*. De otro modo, la supuesta “iluminación” sin amor, resulta completamente insípida y vana, aparte de engañosa³. Como vemos, *la no-dualidad no es una cuestión de la mente, sino de la vida*.

Yo sé que todos somos no-separados, que compartimos la misma y única Identidad profunda, que esto que vivimos es una “representación”, un sueño o un juego..., pero si no lo vivo desde la consciencia lúcida que se transforma en vida, no pasa de ser otra elucubración más del ego, para su mayor gloria o “iluminación”.

Como ha escrito Mónica Cavallé, “*saber que la aceptación incondicional es nuestra verdadera naturaleza es sabernos un abrazo dado a todo lo que es. La naturaleza del Testigo es el Amor. El yo superficial, intrínsecamente divisor y separativo, no puede amar, aunque así lo crea*”⁴.

Ahora bien, el dualismo puede infeccionar también el otro polo de esta misma realidad, haciendo que se caiga en trampas no menos graves. De hecho, desde el modelo dual, lo que se llama “compromiso” o “lucha por la liberación” fácilmente puede vivirse desde el

ego: como búsqueda de reconocimiento o modo de tranquilizar la propia conciencia exigente; como modo de compensar culpabilidades inconscientes o de suprimir compulsivamente todo aquello que el ego es incapaz de aceptar. Sin duda, separado de una visión lúcida e integral de lo real, el compromiso fácilmente se convierte en una acción que nace del ego y que puede derivar en ansiedad, crispación, intolerancia y, a la postre, en más sufrimiento, que es lo que suele ocurrir cuando es el ego quien dirige las cosas⁵.

En un caso y en otro, los riesgos son graves. Pero ¿tienen que ser las cosas realmente así? Una vez más, parece innegable que el error reside en el modelo que utilizamos para acercarnos a la realidad. Porque, debido a su carácter dual, la mente tiende necesariamente a absolutizar las polaridades en que se manifiesta lo real. Como consecuencia, nos ofrece una visión dicotomizada y contrapuesta de la realidad. De ese modo, la polaridad se convierte en dualidad absoluta.

Al plantear de ese modo la relación entre “mística” (o espiritualidad, o no-dualidad) y “compromiso”, no pueden sino verse como realidades separadas, de modo que pareciera que, al acentuar una de ellas, la otra quedara eliminada.

Este tipo de lecturas es inevitable allí donde se absolutiza el modelo mental de cognición. Piénsese, por ejemplo, en la interpretación “tradicional” del relato evangélico de Marta y María, en el que se ha proyectado la discusión sobre la supuesta dicotomía entre “acción” y “contemplación”, llevando con frecuencia a afirmar la primacía de la segunda, sobre la presunción de que constituía “la mejor parte”.

El texto es el siguiente: *“Según iban de camino, Jesús entró en una aldea, y una mujer, llamada Marta, lo recibió en su casa. Tenía Marta una hermana llamada María que, sentada a los pies del Señor, escuchaba su palabra. Marta, en cambio, estaba atareada con los muchos quehaceres del servicio. Entonces Marta se acercó a Jesús y le dijo: «Señor, ¿no te importa que mi hermana me deje sola en la tarea? Dile que me ayude». Pero el Señor le contestó: «Marta, Marta, andas inquieta y preocupada por muchas cosas, cuando en realidad una sola es necesaria. María ha elegido la mejor parte, y nadie se la quitará»”* (Lc 10,38-42).

Cuando estas palabras se leen desde un modelo mental, la conclusión es clara: no importa el hacer (la tarea, el servicio, el compromiso), sino el estar (la escucha de la palabra, la contemplación, la espiritualidad): y esto segundo es “superior” a lo primero.

Como veremos, desde el modelo no-dual, la lectura se modifica sustancialmente.

Pero, indudablemente, no se trata solo de un planteamiento teórico, sino que es en la vida misma donde las personas pueden actuar de una forma dicotomizada. Y esto es lo que han puesto de relieve no pocos “avisos” de personas sabias o espirituales. Veamos algunos ejemplos, tomados de místicos españoles.

Santa Teresa de Jesús previene frente a una forma de entender la oración (o la mística) desconectada de la realidad. Estas son sus palabras: *“Cuando veo almas muy diligentes a entender la oración que tienen y muy encapotadas cuando están en ella, que parece*

no se osan bullir ni menear el pensamiento, porque no se les vaya un poquito de gusto y devoción que han tenido, háceme ver cuán poco entienden del camino por donde se alcanza la unión y piensan que allí está todo el negocio. Que no, hermanas, no: obras quiere el Señor; y que si ves una enferma a quien puedes dar algún alivio, no se te dé nada de perder esa devoción y te compadezcas de ella; y si tiene algún dolor, te duela a ti; y, si fuere menester, ayunes para que ella coma... Esta es la verdadera unión con su voluntad”⁶. Ella tenía claro que la experiencia mística se traduce en actitudes cotidianas muy claras: “No puedo yo creer que alma que tan junto llega de la misma misericordia, adonde conoce la que es y lo mucho que le ha perdonado Dios, deje de perdonar luego con toda facilidad”⁷.

Por su parte, san Juan de la Cruz llama la atención sobre un “compromiso” desconectado de la experiencia mística: “Los que son muy activos, que piensan ceñir al mundo con sus predicaciones y obras exteriores, que mucho más provecho harían... si gastasen siquiera la mitad de ese tiempo en estarse con Dios en oración”⁸.

Si leemos bien, nos daremos cuenta de que el problema radica siempre en la separación de lo que, en realidad, es no-separado. Cuando eso ocurre, tanto la “mística” como el “compromiso” se convierten en narcisismo. Porque lo que ha sucedido, probablemente de un modo inadvertido, es que, así como la mente fractura artificialmente lo que es uno, el ego se apropia de ambas realidades. Es esa apropiación la que genera y alimenta la actitud narcisista.

Se apropia de la mística, buscando quizás justificar su comodidad o incluso queriendo alcanzar el estatus de un “ser iluminado”, pero dando lugar, en realidad, a lo que se ha llamado “materialismo espiritual”. Y *se apropia del compromiso*, buscando quizás acallar culpabilidades y lograr el estatus de un “ser comprometido”, pero acabando, en realidad, en una autoafirmación complaciente que mira con superioridad, o incluso con desdén, a quien no se compromete como se supone que debería hacerlo.

“*Meditar*” es una hermosa palabra, pero sin apertura profunda a todo lo real se convierte en un divertimento narcisista o un escape adictivo. “*Servir*” es también una palabra bella, pero sin conocimiento de nuestra verdadera identidad es una de las mayores falacias, ya que, sin conocernos a nosotros mismos, nos convertimos en ciegos conduciendo a ciegos.

La realidad es no-dual. Por eso, “mística” y “compromiso” no son sino los dos rostros en los que se muestra la persona que “ha visto”. Por el contrario, cualquier lectura que presente ambas realidades como contrapuestas nace de la mente y del ego (de quien no “ha visto”).

Las tradiciones espirituales hablan de las personas “realizadas” como de seres *sabios* y *compasivos*, subrayando la coincidencia de ambas actitudes. No hay sabiduría sin compasión, ni compasión sin sabiduría.

En este sentido, suele decirse que la mística se verifica en la vida cotidiana. Pero no por un voluntarismo que “exige” un determinado estilo de vida, sino por la comprensión

misma de quien ha experimentado su verdadera identidad. Dicho de un modo más sencillo: lo que se ve y se vive, se expresa. Quien se experimenta como Consciencia, se vivirá de un modo determinado, no por voluntarismo, sino en coherencia.

Otro gran místico cristiano, el Maestro Eckhart lo expresa de este modo: *“Mientras haya un solo hombre al que ames menos que a ti mismo, no te habrás amado nunca verdaderamente a ti mismo. Solo cuando amas a todos los hombres como a ti mismo entonces, en un solo hombre, amas a todos los hombres, y este hombre es Dios y hombre”*⁹.

Desde una perspectiva no-dual, todo queda iluminado: Consciencia es Amor. Ambos no son sino nombres diferentes de la misma y única Realidad. Cualquier supuesta separación entre ellos nace del modelo mental. Por el contrario, solo la vivencia de esa complementariedad validará la genuina experiencia espiritual.

La razón es clara: cuando uno se identifica con la totalidad del mundo, no puede alcanzar la iluminación plena hasta que también lo hagan todos los demás seres. Este es precisamente el fundamento de la doctrina budista del *bodhisattva*.

En realidad, contemplación es sinónimo de compromiso. La madre que, absorta, contempla a su bebé, vive un compromiso simultáneo y gratuito hacia él. El compromiso nace de contemplar que el otro es no-separado de mí, que soy una “célula” del único organismo, en una admirable y hermosa no-dualidad.

Mientras permanecemos en la no-dualidad no puede darse ninguna distorsión. Es solo al recluirnos en la mente –en el modelo dual–, cuando todo se empobrece y contrapone.

El compromiso suele convertirse en un activismo voluntarista que, en no pocos casos, no es sino una proyección de las necesidades, ambiciones o exigencias del propio yo. En efecto, cuando alguien no puede tolerar el dolor o la imperfección, puede verse impelido a una acción que pretenda acabar con todo ello en el mundo. Pero parece claro que lo que mueve ese tipo de acciones no es la comprensión ni el amor, sino la propia incapacidad para convivir con frustraciones e imperfecciones. No es raro que el fruto no sea otro que el de incrementar el dolor que buscaba suprimir, por cuanto –como ha escrito acertadamente John R. Price–, *“hasta que no trasciendas el ego, no podrás sino contribuir a la locura del mundo”*.

Cuando eso ocurre, el compromiso se ha confundido con el activismo, la lucha, la alteración..., en definitiva, con la búsqueda de resultados tangibles. Se ha producido una concepción reduccionista del compromiso, porque en su fuente había un ego separado. Por otro lado, si abandonamos la perspectiva no-dual, la mística o la contemplación se convierten en ensimismamiento.

Por decirlo con otras palabras: de una parte, parece claro que no es posible mejorar el entorno fenoménico, por muy buenas intenciones que se tengan, si no se trascienden las visiones deformadas producidas por identificaciones con aspectos parciales de la realidad. No se puede dar paz al mundo si uno no está en paz consigo mismo. El ego solo podrá generar acciones “egoicas”. Sin embargo, de otra, tampoco cabe alcanzar un mundo

armónico si se plantea el camino espiritual como una mera evasión de las dificultades y los conflictos de la vida.

Con todo, el problema, a diferencia de lo que apuntaba José M^a Vigil, no se halla en la espiritualidad, ni en la mística, ni tampoco en la no-dualidad, sino justamente en la ausencia de ella. Porque es solo la errónea perspectiva mental la que hace posible creer que exista una mística ensimismada.

En realidad, la única espiritualidad que merece ese nombre es no-dual. Con razón decía Gandhi que *“los que dicen que la espiritualidad no tiene nada que ver con la política no saben lo que significa realmente la espiritualidad”*. *“Calmar nuestra mente* –ha escrito Jack Kornfield– *es un acto político. Porque lo que el mundo necesita no es más petróleo ni más energía ni más comida. Necesita menos codicia, menos odio, menos ignorancia”*¹⁰. Sin trabajar esto, dudo que lo que llamamos “compromiso” haga un mundo mejor.

La espiritualidad nos hace ver y vivir la interconexión e interdependencia de todos los seres. Porque *“el problema del mundo* –decía la madre Teresa de Calcuta– *es que dibujamos nuestro círculo familiar demasiado pequeño”*. La realidad es que no hay fracturas ni separaciones. Y cuando se vive así, resulta patente que la contemplación genuina es no-dual. *La contemplación es el corazón del compromiso y el compromiso es la expresión de la contemplación*: cada uno reclama al otro. Por esa misma razón, solo el compromiso vivido en esa misma clave será realmente humanizador.

La no-identificación con el yo no significa indolencia. Eso sería, de nuevo, una lectura hecha desde el propio yo y su modelo mental. Simultánea a aquella no-identificación, se está viviendo la conexión con nuestra verdadera identidad, que es Amor, Compasión y Compromiso.

Por eso, como bien dijo Jesús, el error de Marta no era el trabajo y el servicio, sino la “inquietud”, como síntoma de que estaba identificada con su yo.

Y ahora sí, con estas precisiones, podemos acercarnos a la figura de Jesús de Nazaret y a lo que podemos considerar como su propio “camino espiritual”.

El hombre Jesús de Nazaret: rasgos de su personalidad

Las palabras con las que Gandhi respondió a quien le pedía un mensaje para el mundo al final de su vida –“*mi vida es mi mensaje*”–, pueden aplicarse con toda verdad a Jesús de Nazaret.

Si queremos, por tanto, comprender su camino o propuesta, necesitamos dirigir nuestra mirada a lo que fue su vida. Es cierto que los documentos históricos sobre él son escasos y, en cierto sentido, “parciales”, ya que no disponemos de “crónicas históricas”, sino más bien de “catequesis” o relatos elaborados, varias décadas después de su muerte, con una finalidad catequética. Pero aun así, es posible detectar los grandes rasgos de su personalidad y los ejes que marcaron su acción.

Si vemos la personalidad como un conjunto de rasgos que, de un modo concéntrico, aparecen convergiendo en torno a un núcleo que los unifica y sostiene, en el caso de Jesús –a tenor de los documentos de que disponemos– podemos detectar, al menos, siete rasgos básicos. Desde los más “visibles” hasta los más “profundos”, enumeraría los siguientes: 1) un hombre “extraño” y coherente; 2) un hombre pobre, al lado de los pobres; 3) un hombre libre; 4) un hombre, crítico de la religión; 5) un hombre de paz en medio del conflicto; 6) un hombre fraternal; 7) un hombre cuyo secreto es “Abba”.

En ese conjunto de “círculos concéntricos”, los rasgos más externos son los más visibles; sin embargo, todos ellos nacen del núcleo. Y en ese núcleo resalta, por encima de todo, la centralidad del amor. Aunque sea muy brevemente, porque los he desarrollado con amplitud en otro lugar¹¹, diré una palabra acerca de cada uno de esos siete rasgos básicos.

Jesús aparece, en la Galilea de los años 30, antes que nada como un *hombre “extraño”*, un judío marginal e itinerante, que no deja a nadie indiferente. Rompe tabúes intocables como el del parentesco y el del estatus social, colocándose voluntariamente en la escala más baja de la pirámide, en el lugar de los últimos y, tanto con sus palabras como con su comportamiento, él mismo se autoestigmatiza, situándose en los márgenes de la sociedad y de la religión.

Si su propia familia va a buscarlo porque decían que estaba “fuera de sí” (Mc 3,21), para sus enemigos –autoridades y líderes religiosos–, estaba endemoniado (Mc 3,22) y era un “comilón y borracho” (Lc 7,34), “amigo de pecadores” (Mt 11,19) y “blasfemo” (Mc 2,7); lo acusan de ser un impostor (Mt 27,62) y de enseñar doctrinas que podrían provocar una rebelión (Lc 23,1).

Sin embargo –y aunque se trate de expresiones “retocadas” a posteriori, tras la experiencia de la Pascua–, junto a esto, de él también se decía que “*nunca hemos visto nada igual*” (Mc 2,12), “*todo lo ha hecho bien*” (Mc 7,37), constatando además que la gente quedaba “*admirada de su enseñanza, porque enseñaba con autoridad y no como los maestros de la ley*” (Mc 1,22).

Llama la atención la integridad y coherencia de este hombre, en quien no hay distancia

entre lo que dice y lo que hace, en una rectitud que no deja de sorprender incluso a sus enemigos (Mc 12,14).

Este hombre, voluntariamente “desclasado”, *elige la pobreza* (Mc 10,21), se le ve habitualmente al lado de los pobres –generalmente despreciados e incluso considerados “pecadores” para la religión–, denuncia con fuerza el peligro de la riqueza (Lc 6,24; Lc 16,19-31; Lc 12,15-21; Mc 10,25) y presenta la pobreza como la condición para poder captar y recibir la “buena noticia” del Reino que proclama (Lc 6,21; Lc 4,18; Mt 11,5).

Jesús aparece también como un hombre *contagiosamente libre*. Libre frente a cualquier presión exterior –de la familia, de los amigos, de los teólogos oficiales, de la autoridad religiosa o política...–; libre ante murmuraciones y críticas; libre ante lo que aparecía como lo más sagrado: las tradiciones, las normas y los ritos; y libre, finalmente, ante las pulsiones interiores del tener, del poder y del aparentar, que constituyen las tentaciones más habituales entre los humanos.

Se trata de una libertad que es, sencillamente, la otra cara de la fidelidad a su misión, y que le capacita para vivirse en disponibilidad y, por tanto, en capacidad de amar.

Sabemos bien que lo único que nos quita la libertad son nuestras necesidades y nuestros miedos. Cuando se imponen sobre nosotros, dejamos de estar disponibles y empezamos a vivir de una manera egocentrada. La libertad, tal como la apreciamos en el maestro de Nazaret, nos saca de la tiranía de nuestras necesidades, nos des-egocentra y, de ese modo, nos hace capaces de vivir para los demás.

Un rasgo que habitualmente se ha silenciado y que, sin embargo, resulta profundamente significativo es aquel que nos muestra a Jesús como *crítico de la religión*. Se trata de un rasgo absolutamente decisivo, hasta el punto de que fue en ese conflicto religioso donde se ventiló el destino trágico del maestro.

Si atendemos a los datos de que disponemos, desde el principio mismo, la religión ve a Jesús como un adversario a eliminar (Mc 3,6). Y, a su vez, es indudable que las palabras más duras de Jesús van dirigidas contra autoridades y preceptos religiosos, que colocan, supuestamente, los “intereses de Dios” por encima del bien de la persona.

Para Jesús, es claro que el criterio al que debe someterse cualquier religión no es otro que el bien de la persona. Y así lo plantea con toda nitidez, en uno de los textos de la polémica: “¿*Qué está permitido en sábado: hacer el bien o hacer el mal, salvar una vida o destruirla?*” (Mc 3,4). Desde una actitud lúcida, parece que esta ha de ser, efectivamente, la pregunta a la que debe someterse toda religión (como cualquier otra actividad humana).

La clave que explica tal enfrentamiento es fácil de advertir: el Dios de Jesús y el Dios de la religión eran radicalmente antagónicos. Como ya dijera D. Bonhoeffer, “*el Dios que se revela en Jesús pone del revés todo lo que el hombre religioso espera de Dios*”. Y el desenlace fue el que fue: el dios de la religión acabó eliminando al Jesús de Dios.

En medio del conflicto que marcó su relativamente breve actividad pública, el maestro de Nazaret vivió, sin embargo, como un *hombre de paz*. Una paz que los textos

extienden desde el anuncio de su nacimiento (“*paz a los hombres (que son) amados de Dios*”: Lc 2,14) hasta el saludo del Resucitado (“*la paz esté con vosotros*”: Lc 24,36).

Se trata de una paz que el propio Jesús fundamenta en la certeza de estar siempre en el “Padre” (en la Fuente de donde todo está brotando), y de no buscar otra cosa sino ser fiel a su Voluntad (Jn 16,32; Jn 4,34). En definitiva, su paz descansa en la experiencia de que “*el Padre y yo somos uno*” (Jn 10, 30).

Como el amor, como la libertad, la paz del maestro debió ser tan contagiosa, atrayente y sólida que, años después, en la primera comunidad cristiana, se llegó a afirmar que “*Jesús es nuestra paz*” (Ef 2,14).

Al avanzar y adentrarnos en el interior de Jesús de Nazaret, nos acercamos cada vez más al núcleo de su persona. Y ahí llegamos a un rasgo absolutamente central y característico de su personalidad: la *fraternidad*, sentida como *compasión* y vivida como *servicio*.

Jesús es el *hombre fraternal*; alguien que sabe ver, en cada persona que se le acerca, a un hermano, a una hermana. Aparece profundamente acogedor, particularmente con quienes se sentían más discriminados por cuestiones sociales o religiosas (enfermos, pecadores, mujeres, niños; Zaqueo, María Magdalena, la mujer adúltera...). Es un hombre que sabe escuchar en profundidad, sabe penetrar en el corazón de las personas y tiene la palabra justa para cada uno. Sabe *ver* a la persona en su situación y es capaz de *ponerse en su lugar*: se *compadece* (literalmente, “*se conmueve en sus entrañas*”) ante la necesidad y el sufrimiento. La compasión describe adecuadamente el ser, el sentir y el actuar de Jesús.

Si, para él, el *valor supremo* es la persona, a la que defiende siempre, por encima de cualquier otra pretensión y norma –Ley, sábado, tradiciones...–, su *mandamiento único* es el *amor*. Se trata de una actitud que incluye el *perdón* y el amor al enemigo: un amor gratuito e incondicional (Lc 6,27-36).

Vive la fraternidad hasta tal extremo –se siente tan unido al ser humano, particularmente al que sufre–, que afirma tajantemente que a él se le ama cuando se ama al ser humano en necesidad: “*tuve hambre y me disteis de comer...*” (Mt 25, 31-46).

Es una lástima que, por habernos acostumbrado a oírlas, se nos escapan tanto la *radicalidad* como la *novedad* que estas palabras contienen. Porque no se trata solo de una expresión de “buena voluntad” de Jesús hacia los necesitados, sino de una consciencia expresa de sentirse y vivirse como no-diferente y no-separado de ellos. No conozco otro testimonio equiparable.

Por eso mismo, cuando insiste tanto en la radicalidad del amor como su único mandato, aporta su propia vivencia del amor, como *bondad*, *acogida*, *cercanía*, *fraternidad*, *defensa de la persona*, *entrega* y *servicio*. La razón de su ser y de su vivir son los otros: “*No he venido para ser servido, sino para servir*” (Mc 10, 45); “*con el mismo amor con que yo os he amado, amaos también los unos a los otros*” (Jn 13, 34). El suyo es un amor gratuito e incondicional: un amor que no se detiene ante nada (críticas, trampas, traiciones, negación, abandono, odio...), y que mantiene hasta en la

cruz: “*Padre, perdónalos...*” (Lc 23, 34).

Decía antes que Jesús vive el amor como *servicio*, mostrándose él mismo como servidor. Así entiende su existencia y su misión –“*no he venido para ser servido, sino para servir*”– y eso es lo que significa la “parábola en acción” del lavatorio de los pies, en la que Jesús visualiza su misión de esclavo, aliviando el dolor y limpiando las heridas de cada persona.

En este camino de aproximación a la personalidad de Jesús, hemos llegado a lo que constituye el núcleo de su identidad, su *corazón*, lo que encierra el *secreto* de su vida: Dios. Jesús aparece desde el principio como alguien que vive una experiencia única con Dios, al que se dirige como *Abba* (Padre amado), percibiéndose y viviéndose a sí mismo como *hijo amado y dócil*, de donde derivan dos actitudes que recorren toda su existencia: la *confianza* y la *disponibilidad*.

Lo que define a Dios, según Jesús, no es su poder –como entre los paganos–, ni tampoco su juicio –como en el Bautista–, sino su bondad, su amor misericordioso (Lc 15), gratuito e incondicional. En Jesús, Dios ha dejado de ser ambiguo: es únicamente Amor.

En síntesis, Jesús *vive* la vida desde el *Padre*, sin rupturas ni separaciones, y esto hace que sea una vida –y una palabra– para los *demás*, y que el eje de todo su actuar y de todo su mensaje sea el *amor*¹².

A lo largo de todo este recorrido en torno a los rasgos básicos de la personalidad de Jesús, si hay algo manifiesto es la centralidad que ocupa el amor, tanto en su práctica como en su mensaje. Un amor que define al Misterio (Dios, Lo que Es, es amor y gratuidad: Mt 20,1-16) y que se expresa como *compasión* hacia los demás.

El camino de Jesús: “Ve y haz tú lo mismo”

Las tradiciones de sabiduría (o espirituales) han señalado tres caminos que conducen, de una manera convergente, a la consciencia de quienes somos y, por tanto, al despertar. La *Bhagavad Gita* los sintetizó admirablemente.

Son el camino del conocimiento (*jnana yoga*), de la devoción (*bhakti yoga*) y de la acción desapropiada (*karma yoga*). No solo no se privilegia uno sobre otro, sino que se invita a ser conscientes de cuál de ellos se ajusta más a cada persona.

Tanto en el silenciamiento de la mente –poniendo toda la atención en la Consciencia que es–, como en la entrega amorosa a la divinidad, como en una vivencia entregada al momento presente, el yo se termina diluyendo para emerger la resplandeciente y luminosa no-dualidad de todo lo que es. Sujeto y objeto, perceptor y percibido son trascendidos en un *continuum* de consciencia no-separada: el conocedor es lo conocido. Caen las presuntas separaciones y queda únicamente *Eso no-dual*, que tú también eres.

En Jesús de Nazaret, mística y compromiso se dan absoluta y radicalmente unidos. Y encontramos en él un camino que, sin contraponerse a los tres ahora citados, aporta su propia originalidad: es el *camino del amor compasivo a la persona necesitada*, tal como se pone admirablemente de relieve en la parábola conocida como del “buen samaritano” (Lc 10,25-37).

Se trata de una joya de sabiduría, en la que se sintetiza lo nuclear de lo que fue la propia práctica de Jesús, marcada, a partes iguales, por la compasión y la provocación.

En efecto, se trata de una narración *provocativa*, que desenmascara la falsa religiosidad del sacerdote y del levita y propone como “modelo” a alguien –un samaritano– considerado como hereje y particularmente odiado por los judíos piadosos.

Pero, más que provocativa, resulta radicalmente *subversiva*, de cara a las pretensiones de la religión. Con ese relato, *Jesús muestra un camino que conduce a Dios, y que no pasa por el templo*. Los “hombres del templo” pasan de largo, sin ser conscientes que dejan de lado a Dios, mientras que el hereje, completamente al margen del templo, se encuentra con Él, en el acto mismo de brindar ayuda compasiva a la persona necesitada.

El carácter subversivo del relato consiste, sencillamente, en que *coloca la ética por encima de la religión*, como criterio de verificación del encuentro con Dios. Y una ética, marcada por la compasión que se traduce en servicio.

En realidad, no es sino una concreción de lo que afirman también todas las grandes tradiciones de sabiduría, cuando presentan la llamada “regla de oro” como el principio rector de la propia existencia. Veamos algunos ejemplos:

- “*Considera los logros de tu vecino como tus propios logros y sus pérdidas como las tuyas*” (Tao Te Ching).
- “*La religión no tiene que ver con la teología, sino con la compasión*” (Confucio).
- “*No debemos tratar a los demás de un modo que no nos gustaría que nos trataran*”

(Mencio).

- “*Esta es la suma del deber: No hagas nada a otros que te causaría dolor que te hicieran a ti*” (Mahabharata, 5:1517).
- “*Un estado que para mí no es agradable ni gustoso, ¿cómo podría yo infligirlo a otro?*” (Samyutta Nikaya v.353).
- “*No hagas a tu vecino lo que no quieres que él te haga a ti. En esa frase se resume toda la enseñanza de la Torah. El resto es comentario. Ve y apréndelo*” (Hillel).
- “*Como queréis que os traten los hombres, tratadlos así a ellos*” (Lc 6,31).
- “*Ninguno de vosotros tendrá fe hasta que no quieras para los demás lo mismo que deseas para ti*” (Nº 13 de Los Cuarenta Hadices de Al-Nawawi).
- “*Todas las cosas son nuestros parientes y lo que les hacemos a ellas nos lo hacemos a nosotros mismos. Todo es realmente Uno*” (indio sioux Alce Negro).

En cierto modo, podría decirse que el camino vivido y propuesto por Jesús se sintetiza en la frase con que cierra la parábola: “*Ve y haz tú lo mismo*” (Lc 10,37).

Lo que el protagonista del relato había hecho era “*tener compasión*” del hombre malherido. Y es esa “*conmoción en las entrañas*”, sentida ante el sufrimiento, la que desencadena una serie de *acciones eficaces*, encaminadas a aliviar la necesidad. Hasta el punto de que, según el evangelio, no puede hablarse de compasión si el sentimiento no va acompañado de acción.

Basta leer esta parábola en el contexto de los rasgos de la persona de Jesús, que hemos presentado en el apartado anterior, para caer en la cuenta de que, según el evangelio, como dice José Antonio Pagola, *si Dios tuviera nombre, ese sería Compasión*.

La compasión, junto con la gratuidad, pertenece a la entraña misma del mensaje de Jesús¹³. Según él, Dios es Compasión y Gracia, Amor gratuito y compasivo. Si vamos más allá del propio término “Dios”, eso significa que el Fondo último de lo Real, lo que constituye todo este entretejido, el Misterio último de Lo que Es, es Amor.

Sabiduría y compasión, mística y compromiso

Sabiduría y compasión son las dos características que definen a la persona que ha “despertado” y ha llegado a “ver” el núcleo de lo Real. Y eso mismo es lo que percibimos también en Jesús de Nazaret, el hombre sabio y compasivo¹⁴. En cierto sentido, podría decirse que “sabiduría” y “compasión” equivalen a “mística” y “compromiso”, como las dos caras que adopta la persona que ha sido transformada por la experiencia de la comprensión.

Jesús es un hombre sabio porque ha “visto”. La capacidad de ver es lo que define la mística. En términos personalistas, se dice que mística es la persona capaz de ver a Dios en todo. En términos transpersonales, podría decirse de la persona que, en todo lo manifiesto, advierte la presencia del misterio que lo sostiene. Más allá de la forma de expresarlo, sabiduría o mística remiten a la comprensión de quien ha experimentado y se vive en conexión con la dimensión profunda de lo Real.

De la mano de esa comprensión, aparece otro rasgo característico: la desidentificación del yo unida a la emergencia de una nueva percepción de la propia identidad, que podría nombrarse como “consciencia transpersonal”. Al ver, se trasciende la identidad egoica, la persona deja de buscarse en su “yo mental”, para percibirse como la Totalidad que en ella se expresa.

Solo desde esta consciencia, pueden entenderse las siguientes afirmaciones de Jesús: “*El Padre y yo somos uno*” (Jn 10,30); “*quien me ve a mí, ve al Padre*” (Jn 14,9); “*tuve hambre y me disteis de comer...*” (Mt 25,35); “*lo que hicisteis con uno de estos mis hermanos más pequeños, conmigo lo hicisteis...*” (Mt 25,40); “*esto es mi cuerpo*” [esto soy yo] (Mc 14,22)¹⁵.

Es esa “consciencia ampliada” de la propia identidad la que hace que Jesús se vea y se viva como no-separado de nadie ni de nada. En efecto, quien dice “el Padre y yo somos uno”, es el mismo que, al hablar de los otros, se percibe identificado con ellos, y que, refiriéndose al pan, puede decir “esto soy yo”.

Tiene una consciencia tan clara de su identidad profunda que, en medio de una polémica con la autoridad religiosa, sale de su boca esta afirmación inaudita: “*antes de que Abraham naciese, Yo Soy*” (Jn 8,58)¹⁶. Reconoce su identidad atemporal e ilimitada. Y eso es lo que subrayará admirablemente el cuarto evangelio.

En él encontramos siete metáforas en las que se aplican a Jesús las realidades básicas de la vida. Son las siguientes: “*Yo soy el pan de vida. El que viene a mí no volverá a tener hambre; el que cree en mí nunca tendrá sed*” (Jn 6,35). “*Yo soy la luz del mundo. El que me siga no caminará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida*” (Jn 8,12). “*Yo soy la puerta. Todo el que entre por ella, estará a salvo*” (Jn 10,9). “*Yo soy el buen pastor. El buen pastor da la vida por las ovejas*” (Jn 10,11). “*Yo soy la resurrección y la vida. El que cree en mí, aunque haya muerto, vivirá. Y todo aquel que vive y cree en mí, jamás morirá*” (Jn 11,25-26). “*Yo soy el camino, y la verdad, y la vida; nadie viene*

al Padre, sino por mí” (Jn 14,6). “Yo soy la vid, vosotros los sarmientos. El que permanece unido a mí, como yo estoy unido a él, produce mucho fruto; porque sin mí no podéis hacer nada” (Jn 15,5).

Pero todavía más significativo que eso es el hecho de que, en el mismo evangelio, se pone en boca de Jesús, también por *siete* veces, la afirmación tajante “Yo Soy”, sin ningún añadido: Jn 4,26; 6,20; 8,24; 8,28; 8,58; 13,19; 18,5.

Junto a las reminiscencias bíblicas (*Yhwh*: El que es), al hilo de las cuales, el evangelio presenta a Jesús con las características propias del Dios judío, “Yo Soy” –sin más añadidos– es la expresión, en forma personal, de la Consciencia única, que constituye la identidad última de todo lo real.

En el evangelio apócrifo de Tomás, Jesús dice: “Yo soy la Luz que está por encima de todos. Yo soy todas las cosas. Todas las cosas salieron mí y todas las cosas llegarán a mí. Partid un madero, yo estoy allí. Levantad la piedra y allí me encontraréis”¹⁷.

Se trata, por tanto, de una identidad “compartida” y no-dual. Si usamos la metáfora del océano y las olas, el “Yo Soy” hace referencia al “agua” que constituye la realidad última de cada una de las olas y del océano entero. De modo que la “acuedad” es la identidad última de cada ola, que permanecería en la ignorancia en tanto en cuanto se identificara como “oleidad”.

No resulta extraño que el mismo evangelio de Juan, para fundamentar la defensa de Jesús frente a quienes lo acusaban de equipararse a Dios, ponga en su boca el texto del Salmo 82,6, que dice: “¿No está escrito en vuestra ley: «Yo os digo: vosotros sois dioses?»” (Jn 10,34).

“Yo Soy” es la forma de expresar la identidad última de Jesús, y la nuestra. Con la diferencia de que él la vio y la vivió. Lo que suele ocurrir es que, a falta de una experiencia de no-dualidad, la lectura *mental* del “Yo Soy” lleva a incurrir en error, aunque se trate de posicionamientos aparentemente enfrentados. Me explico.

Desde la perspectiva de alguna corriente de lo que se denomina *New Age*, la lectura conduce a una inflación del yo (“yo soy Dios”); desde la teología convencional, situada en el modelo mental, tal afirmación no sería sino el reconocimiento de haber caído en la famosa tentación bíblica (“*seréis como dioses*”), fruto del insaciable orgullo humano (*hybris*) que busca ocupar el lugar de Dios.

Aun tratándose de posicionamientos enfrentados, ambos comparten el mismo error: considerar que el sujeto del “Yo Soy” es el yo individual: en el primer caso, para inflarlo; en el segundo, para demonizarlo.

La realidad, sin embargo, es otra: cuando alguien, como Jesús –o como cualquier persona que lo ha experimentado– se reconoce en el “Yo Soy”, no está hablando de su yo particular –lo que hemos convenido en llamar “yo mental” o psicológico–, del que se ha des apropiado gracias a la comprensión vivida, sino de esa otra Identidad universal, no-dual y compartida, en la que el yo individual o ego ha dejado de percibirse como identidad.

Carecen de sentido, por tanto, aquellas condenas que se hacen desde el campo religioso, en las que se acusa a quienes afirman la no-dualidad –el reconocimiento del “Yo Soy” como identidad última– que propugnan una “salvación” al margen de Dios, como si se bastaran a sí mismos. Tal crítica parece no haber entendido nada, porque justamente lo característico de la no-dualidad es que nada queda “al margen”.

Acabo de decir que la desapropiación –que constituye el criterio de verdad es la afirmación del “Yo Soy”– es fruto de la comprensión. Pues bien, la comprensión no es otra cosa que el reconocimiento de la unidad de todo, más allá de las separaciones que nuestra mente (el ego o personalidad) establece.

Sorteado el engaño de la dualidad –algo impensable mientras se permanece en el modelo mental de cognición, donde se halla todavía mayoritariamente el lenguaje religioso–, venimos a reconocer que el núcleo, fondo y fuente de todo lo real es Uno y el mismo. Y no hay nada que quede “fuera” de él.

A ese Fondo y Fuente, Jesús lo llamó “*Abba*” (Padre), pero subrayando la no-separación: “*El Padre y yo somos uno*”; “*quien me ve a mí, ve al Padre*”. La metáfora del “padre” remite a origen de vida y a consciencia amorosa.

Pero ese origen –el Ser– no solo no es algo separado de nosotros, sino que, en último término, nos constituye. Todo lo que existe, nosotros incluidos, no somos sino expresión y manifestación de él. “*El Ser es la naturaleza definitiva de todo lo que existe, y todas las cosas están hechas de Él, por lo que todas las dualidades como Dios y el mundo, Espíritu y materia, incluso ego y Esencia son básicamente ilusorias*”¹⁸.

Y el Ser –Lo que Es– es Amor. Cuando somos capaces de salir de los juicios comparativos del ego y, *acallada la mente*, nos reconocemos en nuestra identidad profunda –*Eso* que queda cuando caen todos los contenidos mentales y emocionales, el *Yo Soy* universal–, lo que emerge lo experimentamos como un No-lugar de vitalidad, quietud, descanso, fortaleza..., Amor.

Un amor que no es un estado anímico, que el ego pueda apropiarse, sino la *consciencia evidente de la no-separación de todo* y que, por eso mismo, solo podemos vivir –o mejor, él se vive a través de nosotros– cuando permanecemos conectados a nuestra verdadera identidad.

Esta fue la comprensión básica de Jesús, que se expresaba en su actividad y en su mensaje. De esa comprensión brotaba su práctica compasiva. El evangelio subraya la compasión como la actitud que articula toda su actividad. Hasta el punto de que reserva un verbo –*splagchnizomai: conmoverse en las entrañas*– para referirlo exclusivamente a él y a personajes de sus parábolas.

La compasión nace en el corazón que es capaz de ponerse en el lugar del otro y sentir lo suyo como propio. Desde una sensibilidad limpia y un afecto liberado, la persona vibra ante lo que sucede a los demás, particularmente a los más pequeños, débiles o indefensos.

En el evangelio, vemos vibrar así a Jesús ante los últimos, ante quienes padecen

cualquier tipo de postergación, marginación u opresión. Y, ante la incompreensión por parte de los discípulos, subraya la necesidad de “hacerse niño” para poder comprender y trabajar en su proyecto (el “Reino de Dios”).

La imagen del niño no evoca, en el evangelio, aquello que, habitual y anacrónicamente, le atribuimos desde nuestro momento cultural. “Niño” significa “el que no cuenta”, “el último de todos”. Es así como podemos entender en su profundidad las palabras de Jesús cuando manifiesta: “*Dejad que los niños [los últimos] se acerquen a mí, porque de los que son como ellos es el reino de Dios*” (Mc 10,14).

Tal como he venido diciendo, la compasión de Jesús no es fruto de ningún voluntarismo, sino que nace de la comprensión: Lo que Es, es amor, compasión. Por tanto, acertamos en la vida en la medida en que vivimos desde esa actitud. Porque, al vivir, no hacemos sino posibilitar que *Lo que Es* –lo que somos– se viva a través de nosotros.

Así suena completamente coherente la razón última aducida por Jesús: “*Sed compasivos, porque vuestro Padre es compasivo*” (Lc 6,36). Vivid la compasión, porque eso es el secreto último de lo Real. Por tanto, Compasión es otro de los “mil nombres” que apunta a nuestra identidad última. A pesar de cualquier filtro mental que lo desfigure, somos compasión.

Conclusión: compromiso y no-dualidad

Una vez más, la sabiduría del evangelio brilla por su coherencia y elegancia. Mística y compromiso, comprensión y compasión, son las dos caras de lo real. Y solo cuando se viven juntas hay garantía de que el ego no se apropie de ninguna de ellas.

Ahora bien, si la vivencia de la compasión surge de la comprensión de lo que somos – no puede haber mística que no sea comprometida–, no es menos cierto, como proponía Jesús, que la práctica de la compasión –como amor eficaz a la persona necesitada– favorece el camino de desidentificación del ego y abre progresivamente a la percepción de nuestra identidad más profunda.

Por eso, junto a los tres grandes caminos que han subrayado las tradiciones espirituales, el de Jesús aparece convergente y complementario: “*Ve y haz tú lo mismo*”.

El camino del conocimiento favorece la *emergencia* del Yo Soy. El camino afectivo – de entrega a la Divinidad– potencia la *unidad* en el Yo Soy. El camino de la acción desapropiada hace vivir en *conexión* con el Yo Soy. El camino de la compasión se muestra como *expresión* del Yo Soy.

Todos ellos son complementarios. Más aún, al avanzar en cualquier de ellos, se produce un despliegue en la vivencia de los otros. Al final, se trata sencillamente de aprender a permanecer en conexión con nuestra identidad profunda..., saboreando lo que somos y ejercitándonos a vivírnos desde ahí.

Lo que parece obvio es que la transformación nace de la comprensión, como irradiación de Lo que Es. Y Lo que Es, es Amor, Consciencia de unidad. Es esa misma Consciencia la que se halla en el origen de todo, como fuerza integradora que rige el proceso de la evolución, expresándose y desplegándose en las infinitas variaciones en que se manifiesta lo Real. Nosotros mismos somos esa única Consciencia: conocerlo es sabiduría; vivirlo es amor.

La identidad egoica se sostiene en la creencia ilusoria de que estamos separados del Ser o único “Yo Soy”. Una vez instalados en ella, nos percibimos esencialmente carenciados, desconectados de la fuente, privados de sentido y colmados de ansiedad.

Empezamos a entender el amor como compensación sensible o estado de ánimo al que buscamos aferrarnos para mantener alejado el doloroso sentimiento de soledad radical, en el que nuestra creencia nos había sumergido. Pero la misma idea de la separación nos hace dudar de que el fondo de lo real sea amoroso.

Por eso, solo cuando salimos de esa falsa creencia y nos percatamos de la admirable unidad de todo lo que es, comprendemos que, más allá de las formas que adopta en su manifestación, el Misterio, el Ser, es Amor.

A partir de ahí, no hay “nada que hacer”, sino reconocernos en nuestra identidad profunda y, sin perder la conexión, vivírnos desde ella, permitiendo que se exprese a través de nosotros, en forma de comprensión, gozo y compasión.

Para conectar con nuestra identidad profunda, puede ser útil la visualización de alguna persona a la que admiremos especialmente por su amor, su bondad, su alegría, su ecuanimidad... En nuestra tradición cristiana, puede ser la figura de Jesús, de la Virgen, de algún santo..., pero puede ser también cualquier otra divinidad (para quienes profesan otra religión) o simplemente la imagen de alguna persona que nos despierta admiración profunda por lo que es (fue) o vive (vivió).

La siguiente práctica puede ayudarnos a ello. Voy a centrarme en la figura de Jesús, pero cada cual puede hacerlo con la persona que más le atraiga. En la perspectiva no-dual, no caben comparaciones ni, mucho menos, rivalidades: todos somos “reflejo” de todos, en definitiva, del Fondo último que constituye la esencia de todo lo Real. Por tanto, el mejor criterio es elegir a aquella persona que más fácil y vivamente nos permita conectar con él.

PRÁCTICA PARA CONECTAR CON LO QUE REALMENTE SOMOS

- Empieza por imaginar a Jesús, con la imagen que te venga.
- Descansa tu mirada con suavidad en esa imagen, e intenta verla en tu interior.
- Visualiza su figura, llena de luz radiante, y permite que la luz y el amor, que emanan de él, se transmitan desde la imagen hacia ti.
- Imagina que su imagen –y su presencia– entra en tu cuerpo y en tu mente. Libera tu personalidad y deja que él te llene de amor, de compasión, de luminosidad, de paz, de consciencia...
- Permanece en ese estado durante un tiempo. Reconócelo vivo en ti: *tú eres Jesús*. Déjate tomar por sus sentimientos y actitudes. Ve sintiendo cómo su amor, su compasión, su paz, su gozo... impregnan hasta la última célula de tu cuerpo.
- Date tiempo para sentir cómo te van impregnando. No tengas prisa. (Cuando aparezcan distracciones, no te inquietes; sonríe a la mente y vuelve la atención a la imagen de Jesús y a lo que va produciendo en ti).
- Cuando vayas a terminar, libera la imagen para que salga de tu cuerpo, contéplala de nuevo ante ti, y luego disuélvela en el vacío. Date cuenta del modo en que la consciencia crea y borra todas las apariencias. Vuelve a descansar en la consciencia pura...

- 1 . E. MARTINEZ LOZANO, *Nuestra cara oculta. Integración de la sombra y unificación personal*, Narcea, Madrid 2012.
- 2 . J.M. VIGIL, *Espiritualidad y política: para un estado amplio de la cuestión*, en *Éxodo* 115 (octubre 2012) p. 11.
- 3 . Como me decía Vicente Gallego, en una comunicación privada, “*el agua de la realidad –el trago embriagador– no se parece a ninguna conclusión de tipo filosófico, y no come sopas con ese concepto que hace la mente de la vacuidad en cuanto escucha tal palabra. La vacuidad es un niño que nos pide pan, un verdadero compromiso con los que no lo tienen; un compartir las penas de este mundo desde el entero reconocimiento de este mundo y de sus penas. Vivir en la vacuidad es hacerlo en la profunda alegría de que todas las cosas sean como son, sin que nos gane la pereza a la hora de entregarnos a quienes nos necesitan, porque esa entrega es su sello de autenticidad, su tacto inconfundible*”.
- 4 . M. CAVALLÉ, *La sabiduría recobrada. Filosofía como terapia*, Oberon, Barcelona 2002, pp. 214 (editada posteriormente en Kairós, Barcelona 2011).
- 5 . Las siguientes palabras de Pablo D'Ors pueden dar que pensar: “*La ideología del altruismo se ha colado en nuestras mentes occidentales, sea por la vía del cristianismo, sea por la del humanismo ateo. En el budismo zen, por el contrario, parece estar muy claro que el mejor modo de ayudar a los demás es siendo uno mismo, y que es difícil –por no decir imposible– saber qué es mejor para el otro, pues para ello habría que ser él, o ella, y estar en sus circunstancias. Dicho con mayor rotundidad: toda ayuda a cualquier tú es puramente voluntarista o superficial hasta que no se descubre que yo soy tú, que tú eres yo y que todos somos uno... Creer*”.

- que uno puede ayudar es casi siempre una presunción”: P. D’ORS, *Biografía del silencio*, Siruela, Madrid 2013, p. 89.
- [6](#) . Santa TERESA DE JESÚS, *Castillo interior o Las Moradas* V,3,11, en *Obras completas* (ed. del P. Silverio de Santa Teresa), Monte Carmelo, Burgos 1949, p. 501.
 - [7](#) . Santa TERESA DE JESÚS, *Camino de perfección* 36,12, en *Obras completas...*, p. 418.
 - [8](#) . San JUAN DE LA CRUZ, *Cántico Espiritual* B 28,3, en *Obras completas* (ed. preparada por E. PACHO), Monte Carmelo, Burgos 2000, p. 875.
 - [9](#) . Maestro ECKHART, *Obras escogidas, Sermón V*, Visión Libros, Barcelona 1980, p. 146.
 - [10](#) . J. KORNFIELD, *La sabiduría del corazón*, La Liebre de Marzo, Barcelona 2010, p. 370.
 - [11](#) E. MARTÍNEZ LOZANO, *Recuperar a Jesús. Una mirada transpersonal*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2011, pp. 17-44: “El hombre Jesús: rasgos de su personalidad”.
 - [12](#) . Para los seguidores de Jesús, tanto el término “*Abba*” (*Padre*) como la oración del “*Padremuestro*” resultan entrañables. Esto no significa, sin embargo, dejar de reconocer que se trata sencillamente de metáforas –no tenemos otro modo para hablar del Misterio–. Cuando eso se olvida, se puede caer en un doble engaño (antropomórfico y conceptual): atribuir un género a Dios –que, dentro del lenguaje metafórico, podría llamarse indistintamente “Padre” o “Madre”– y pensarlo como un “individuo” separado. Lo que la metáfora busca es evocarnos al Misterio como *matriz de vida y de amor*, sin ningún tipo de separación ni de dualidad. Mientras nos hallemos en un nivel de consciencia egoica –del yo–, es comprensible que nombremos al Misterio como “Tú” y lo vivamos de un modo relacional. Pero no es el único *modo* de vivirlo ni de nombrarlo... Sobre todo ello, E. MARTÍNEZ LOZANO, *¿Qué decimos cuando decimos el Credo? Una lectura no-dual*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2012.
 - [13](#) . No sorprende, por tanto, que las actitudes más condenadas en el evangelio sean la indiferencia (Lc 16, 19-31; Lc 10, 25-37; Mt 25, 31-46) y la religiosidad farisea basada en la idea del mérito (Mt 20,1-16; Lc 18,9-14).
 - [14](#) . Para todo este apartado, he de remitir a lo que he escrito en E. MARTÍNEZ LOZANO, *El hombre sabio y compasivo. Una aproximación transpersonal a Jesús de Nazaret*, en *Journal of Transpersonal Research* 1 (2009) 34-56. Disponible en: <http://www.transpersonaljournal.com/pdf/vol1-jul09/Martinez%20Lozano%20Enrique.pdf>
 - [15](#) . Los expertos nos dicen que, en arameo –el idioma que hablaba Jesús–, la expresión “*esto es mi cuerpo*” no tiene sentido; lo que, probablemente, habría dicho fue: “*esto soy yo*”.
 - [16](#) . *Históricamente*, Abraham había nacido hacía unos 1800 años.
 - [17](#) . *EvTom*, logion 77, cit. en H.-J. KLAUCK, *Los evangelios apócrifos. Una introducción*, Sal Terrae, Santander 2006, p. 176.
 - [18](#) . S. MAITRI, *La dimensión espiritual del eneagrama. Los nueve rostros del alma*, La Liebre de Marzo, Madrid 2004, p. 12.

7

Silencio y no-dualidad.

El No-lugar de los mil nombres

“Un profundo silencio lo envolvía todo” (Sab 18,14).^{[1](#)}

*“Bajo el cielo, todos los seres surgen del ser.
El ser surge de la nada” (Tao Te Ching, 40).*

*“¿Cómo esperas acercarte a la verdad mediante las palabras...?
A la verdad solo puedes acercarte a través de la Puerta del Silencio que se encuentra
Más Allá de toda actividad” (Huang-Po).*

*“Tenéis un montón de puntos de vista y opiniones sobre
lo que es bueno y lo que es malo, lo correcto y lo incorrecto, sobre cómo deberían ser
las cosas.*

*Os aferráis a vuestros puntos de vista y sufrís mucho.
Solo son puntos de vista, ¿sabéis?” (Ajahn Chah).*

Me parece que es necesario empezar por clarificar cada una de las palabras que aparecen en el título: silencio, no-dualidad, no-lugar, mil nombres... ¿De qué hablamos?

Curiosamente, se trata de cuatro modos diferentes de aludir a la Realidad no-dual, en la que nada queda fuera ni al margen de nada: el silencio es un no-lugar que, sin embargo, puede ser nombrado, aunque solo metafóricamente, con mil nombres diferentes.

El hecho de aproximarnos a la experiencia aludida desde estas perspectivas puede, en la medida en que ello es posible, favorecer la comprensión de la misma. Puede, en definitiva, permitir la elaboración de un mapa más adecuado para quien decida introducirse en el Territorio de la Plenitud (otro de los “mil nombres”).

Identificación con la mente, falsa identidad

En una cultura tan ruidosa como la nuestra, se agradece el silencio exterior. No es extraño que crezca cada vez más la necesidad de buscar espacios en los que, en determinados periodos, aislarse del bullicio externo, acústico e informativo, para favorecer la calma, el recogimiento y el encuentro consigo mismo en profundidad.

La contaminación acústica está afectando seriamente a la salud. Por otra parte, el exceso de información, no solo hace imposible que la misma pueda ser procesada adecuadamente, sino que consigue aturdir y disminuir la capacidad de atención. En un mismo minuto se puede pasar de una tragedia humana a la publicidad banal del último producto de belleza. ¿Sorprende que, en una sociedad de tal modo acelerada, los niños – y no tan niños– padezcan trastornos de hiperactividad?

El “ruido” externo de todo tipo nos afecta. Y tiende a incrementar otro de peores consecuencias: el ruido interior, hecho de movimientos mentales y emocionales autárquicos, que pueden convertir a la persona en una marioneta, a merced de ese barullo interno.

Aldous Huxley escribía, para el siglo pasado, algo que me parece vigente también en el nuestro: *“El siglo XX es, entre otras cosas, la época del ruido. Ruido físico, ruido mental y ruido del deseo; tenemos en la historia el récord de todos ellos”*.

Empecemos acercándonos a comprender ese llamado “ruido interior”. Cuando hablamos de “mente”, en el terreno de la espiritualidad (y de la meditación), nos referimos a todos los “contenidos” que pueden aparecer en nuestro campo de consciencia: pensamientos, sentimientos, emociones, afectos, reacciones... Todo ello puede ser comprendido, aceptado e integrado dentro de una personalidad armoniosa; o, por el contrario, se manifiesta de una manera anárquica e incontrolada, conduciendo a la persona a una fractura psicológica de graves consecuencias.

Parece claro que todo sufrimiento emocional proviene de una mente no observada. Y es esa mente no observada la creadora del ruido interno, que nos somete de forma tiránica a sus vaivenes. Ramesh Balsekar ha acuñado los términos “mente funcional” y “mente pensante”. El primero hace referencia a la situación de la persona que es dueña de su mente, a la que vive como una herramienta –un órgano– a su servicio; en este sentido, constituye una de nuestras mayores riquezas. La expresión “*mente pensante*”, por el contrario, alude a aquella otra situación en que los movimientos mentales parecen haberse adueñado de la persona, que apenas sobrevive a merced del oleaje mental. En este sentido, mente pensante equivaldría a cavilación, rumiación o incluso obsesión.

La identificación con –o la reducción a– la mente es fuente de ignorancia y de sufrimiento. De ignorancia, porque la mente solo puede darnos una visión absolutamente reductora de la realidad y de nuestra propia identidad: al ser únicamente una “parte” de mí; ¿cómo podría la mente saber quién soy? Y de sufrimiento, por un doble motivo: porque me confunde sobre mi identidad, lo cual me hace vivir distorsionado; y porque

me tiraniza, llevándome a tomar como real lo que solo es su interpretación. Tanto la confusión sobre mi identidad como las etiquetas que la mente coloca a lo que me ocurre es fuente de sufrimiento permanente, inútil y estéril.

La fuente del sufrimiento parece estar, por tanto, en la identificación con la mente, debida –como he apuntado en el primer capítulo– a un triple motivo: 1) el momento evolutivo que nos ha correspondido vivir, caracterizado por lo que suele llamarse “nivel racional de consciencia”; 2) el influjo de una educación –y de un entorno– que hipervalora lo mental, con olvido de otras dimensiones básicas –como la corporal, la afectiva, la interpersonal, la ecológica y, por supuesto, la espiritual–; 3) el sufrimiento psíquico no resuelto que hizo, ya desde la infancia, que el niño huyera del mismo, “refugiándose” en la mente, como en una especie de “capa de protección” en la que guarecerse, que le introduce fácilmente en una rumiación tan constante como dañina.

Con motivos tan poderosos es comprensible que el niño termine identificado con su mente y que sea ahí, en su mente, donde “sitúe” su identidad.

Es sabido que la hiperactividad mental no es sino un síntoma de la ansiedad. Así como en el cuerpo se manifiesta como nerviosismo (visible o no), y en la acción como prisa, en la mente se muestra como actividad incesante, difícil de detener.

A su vez, la ansiedad –en cuanto hambre de afecto– remite a un vacío afectivo de origen, que exige, de un modo tan compulsivo como inútil, ser compensado; y que, como un pozo sin fondo, es fuente de insatisfacción permanente.

Decía que los motivos que han llevado a identificarse con la mente son muy poderosos. Esto nos sirve para comprender el proceso. Pero no debe ocultarnos las consecuencias nefastas de tal identificación: la ignorancia sobre nuestra identidad y el sufrimiento inútil.

Para la mente, no soy sino un “yo individual” separado, un “objeto” en definitiva. De ese modo, queda olvidada nada menos que mi verdadera identidad, la de “sujeto”, que a la razón necesariamente se le escapa, y dentro de la cual la mente es solo un objeto que puedo observar.

El engaño básico –inherente al modelo mental o dual de cognición– no es otro que el de poner nuestra identidad en diferentes objetos –cuerpo, pensamientos, sentimientos, emociones, imágenes...–, reduciéndonos a ellos. De ese modo, terminamos viéndonos como un objeto más: nos perdemos entre los diferentes contenidos de la consciencia, olvidando que somos la consciencia misma.

El proceso es sencillo de comprender: mientras creas ser “algo” –cuerpo, mente, sentimiento, proyecto, imagen...–, dependerás de ese algo. Confundirse con “algo” es sufrimiento (que se expresará, generalmente, como miedo o enfado). La realidad, sin embargo, es bien diferente: eres *no-algo*, nada que pueda ser objetivado; eres Sujeto puro. No eres un modo de ser, eres el Ser que se expresa en un “modo” concreto.

Pero en tanto se mantenga el engaño de identificarse con cualquier objeto, aparecerá sufrimiento inútil. En realidad, si bien el dolor es inevitable, todo sufrimiento es

consecuencia de las interpretaciones que nuestra mente hace de la realidad. Son las “etiquetas mentales” que, con frecuencia inconscientemente, colocamos sobre las cosas y los acontecimientos las que originan el sufrimiento. Como ha escrito Byron Katie, *“únicamente sufrimos cuando creemos en un pensamiento que está en desacuerdo con lo que es. Cuando la mente está perfectamente clara, lo que es es lo que queremos”*... Y continúa: *“Nunca he experimentado un sentimiento estresante cuyo origen no fuese el apego a un pensamiento falso”*². En cierto modo, los pensamientos falsos se apoyan en una premisa del tipo: “esto *debería* (o *no debería*) ser así”. A partir de ahí, no puede haber sino resistencia a lo que es y, por tanto, sufrimiento inútil. En la misma línea, de una forma muy sencilla, se expresa Adyashanti: sufrimos porque nos creemos lo que pensamos. *“Una de las causas primordiales por las que sufrimos es que nos creemos lo que pensamos... Nos identificamos con los pensamientos y nos aferramos a ellos”*³. Pero los pensamientos verdaderos no existen; son solo símbolos. *“La verdad es impensable y lo pensable solo es verdadero cuando se sabe tan cierto como su contrario...”*⁴.

Sin duda, todos hemos podido constatar que, mientras funcionamos en modo de “piloto automático”, damos rienda suelta a todo tipo de pensamientos y sentimientos desagradables para que se manifiesten: *“cuando esto ocurre pasamos a convertirnos en una presa fácil”*⁵. Sin apenas darnos cuenta, terminamos enredados en sufrimientos que nuestra propia mente ha magnificado, embarcándose en pensamientos erróneos y alejándonos de la realidad. De hecho, si cuando empiezas a sentir malestar, en lugar de dejar volar los pensamientos, te detienes y te preguntas lo que estás pensando y sintiendo en ese momento, es fácil –más aún si tienes algo de práctica en ello– que te sorprendas al ver cómo *el mero hecho de pararte, hacerte consciente y preguntarte, cambia netamente tu percepción de la situación*. Puedes verificarlo por ti mismo, haciendo el ejercicio de identificar y mirar de frente esos pensamientos que trabajan en la sombra y terminan conduciéndote adonde no querrías haber llegado. *Si lo haces*, notarás el cambio inmediatamente. La explicación es sencilla: has detenido el devaneo rutinario de las ideas prefabricadas por tu historia psicológica –los automatismos– y, en su lugar, has puesto consciencia⁶.

Más en general, la identificación con la mente provoca, inevitablemente, ignorancia acerca de quienes somos. Esto explica que el modelo dual de cognición, que tantos logros ha supuesto en el campo de lo pragmático, se haya mostrado incapaz de resolver el problema del sufrimiento. Por tanto, si queremos crecer en consciencia de nuestra verdadera identidad y liberarnos –y liberar a otros– del sufrimiento, necesitamos silenciar la mente, para que cumpla su función, la de ser una herramienta a nuestro servicio.

Hablar de “mente” (no observada) es hablar de “pensamiento” (errático). Lo opuesto a la identificación con ese tipo de pensamiento es la *atención*. En cierto sentido, podría decirse que pensamiento y atención se hallan siempre inmersos en una carrera; el último que llega, muere.

Se ha dicho que la vida no es más que la suma de todo aquello donde ponemos nuestra atención. De donde es fácil concluir que es imposible una vida más o menos plena sin una atención educada. El “lugar” donde pones o mantienes tu atención hace que tu cerebro –como si de un radar se tratara– se focalice en esa cuestión y, de ahí, deriven un estado de ánimo y una conducta determinados.

Para ver hasta qué punto nos condiciona la identificación con la mente, basta reconocer que *“nada en la vida es tan importante como parece cuando estás pensando en ello. ¿Por qué? Porque estás pensando en ello”*⁷. Podría formularse también de forma negativa, mostrando cómo la identificación con la mente conduce a un doble error: creer que mis pensamientos son la realidad y que yo soy mis pensamientos.

Si la identificación con la mente nos mantiene en ese doble engaño –debido al hecho de que nosotros mismos lo *creemos* así–, constituyendo una cortina opaca que nos impide ver con claridad, es necesario silenciar el pensamiento para que aparezca la comprensión.

Silencio de la mente, silencio del ego

Al silenciar la mente, se silencia el ego: este no es otra cosa que la misma identificación con la mente, que se apropia de sus contenidos. La realidad es que, *al mirar hacia dentro, no encontramos a nadie*. Detectamos pensamientos, recuerdos, sentimientos, emociones..., anudado todo ello por la memoria, pero no hay rastro de una entidad autónoma individual que fuera “sujeto” unificador de todo. Hay experiencias, pero no un experimentador; hay Consciencia, pero no un “yo hacedor”. Permanece lo que es estable; y eso es el “Yo soy”, sin añadidos ni delimitaciones. La consciencia de “Yo soy” es autoevidente en todo momento; nadie puede negarla. Todo lo demás no es sino *despliegue* de aquella, en una especie de *juego* o *teatro* en el que transitoriamente nos movemos.

“El conocimiento más importante que alcanzamos en el camino espiritual –escribe Willigis Jäger– consiste en experimentar que no existe ningún yo permanente. La persona que alcanza la experiencia de la naturaleza verdadera no se encuentra con ningún yo”.

El silencio de la mente supone, por tanto, el silencio del ego. Al acallarla, no queda nada que podamos delimitar, pensar ni definir. Es entonces cuando somos introducidos en un No-lugar que nuestra mente es incapaz de identificar, porque sale de las coordenadas espacio-temporales; porque no se trata de ningún objeto.

Ese No-lugar es nuestra verdadera identidad, que tampoco podemos pensar. Únicamente la podemos ser y, al serla, la conocemos. *“No sé quién soy. No soy lo que sé”*, escribía Angelus Silesius, en el siglo XVII.

Cuando queremos hablar de ella, nos faltan palabras y nos faltan conceptos. Lo que surgen son “mil nombres”, todos ellos metafóricos y aproximados, meras señales que apuntan a diferentes perspectivas o dimensiones de lo experimentado, tal como nuestra mente es capaz de nombrar.

Así hablamos –todo en mayúsculas, que expresan (e invitan a) una actitud de asombro, admiración y gratitud– de Silencio, Vacío, Nada, Quietud, Calma, Presencia, Plenitud, Gozo, Amor, Consciencia...

Y esto no es una “nueva filosofía” ni una “nueva religión” –no se trata de sustituir una *creencia* por otra–, sino algo que toda persona puede experimentar por sí misma. Cuando sueltas o dejas caer todos los pensamientos, sentimientos y preocupaciones, ¿qué queda? Ejercítate en ello.

Al abandonar toda creencia y toda necesidad de seguridad, al acallar la mente –un manojo de deseos y de miedos–, sorpresivamente se hace pie en un No-lugar que es una respuesta silenciosa, el no-lugar de los mil nombres.

Se trata de un estado de ser, sin ego, sin identificación con la mente. Y existen indicios de que la humanidad, colectivamente, podemos encontrarnos ante este nuevo umbral, que posibilita reconocer la mente como un objeto y, gracias a la capacidad de observar el

yo, trascenderlo y acceder a un nuevo estadio o nivel de consciencia.

Por un lado, el silenciamiento de la mente supone el silencio del ego, que nos permite tomar distancia de sus miedos y necesidades, descubrir su falsedad –el ego era solo un error de percepción– e iniciar todo un proceso de desapropiación o despojamiento, en el que tanto han insistido siempre todos los maestros y maestras espirituales. El camino espiritual consiste, en su aspecto negativo, en la desapropiación del ego. Como ha expresado bien Bo Lozoff, “*del camino espiritual ningún ego sale con vida..., gracias a Dios*”.

Por otro, el silenciamiento de la mente supone el final del dualismo, obra de la propia mente, a partir de su necesidad de separar sujeto de objeto para que el pensamiento sea posible. Esa primera separación, que puede ser incluso funcional, fue absolutizada y, en consecuencia, toda la realidad quedó fracturada, como si la dualidad (funcional para la mente) fuera un reflejo de lo real en sí.

Dado que la mente es la que provoca la separación aparente, el silenciamiento de la misma permite que emerja la No-dualidad.

Silencio místico e Identidad no-dual

Al acallar la mente (el ego), lo que queda es Silencio. No es solo una calma psicológica que nos descansa y repara. Es infinitamente más: es el contacto, entre asombrado y sobrecogedor, con nuestra identidad. Somos ese mismo Silencio, Presencia consciente y amorosa, que abraza todo lo que es, respetando las diferencias. Se trata, por tanto, de reencontrarnos a nosotros mismos ahí, de ejercitarnos en *ser Silencio*⁸. Todo lo que surge, incluida la mayor “turbulencia”, lo hace en ese Silencio. Pero no somos nada de ello –nada que podamos nombrar–, sino precisamente ese Silencio que todo lo contiene y en el que todo aparece.

El Silencio del que hablamos es:

- *Omnipresente*. Todos los pensamientos –incluido el ruido de la mente– acontecen *dentro* de algo: aparecen y desaparecen dentro de un vasto espacio, un profundo silencio, siempre permanente.
- *Objeto de nuestra escucha*. Al descubrir que nuestra mente es una máquina de crear cuentos, a partir de sus programas condicionados y estrechos, ya no vivimos pendientes de pensamientos más y más complicados; escuchamos el silencio, y aprendemos a vivirnos desde él, desde su sabiduría.
- *Fuente y condición de la estabilidad interior*. Esta procede de nuestra capacidad de estar abiertos al silencio interior, el espacio donde se produce de manera natural toda nuestra experiencia. En cuanto espacio silencioso, la consciencia acoge toda experiencia, no solo aquellas las que la mente juzga como “agradables”; y puede acogerlas sin distinción, porque el silencio es ecuanimidad.
- *Rendición a lo que es*. En gran medida, nuestro malestar está causado por la discusión constante con lo que es. Nos enseñan a mantenernos en un estado de fricción y de combate contra lo que se da, haciéndonos creer que el modo de encontrar la felicidad o la paz es intentar cambiarlo a toda costa. La realidad, sin embargo, nos muestra que estar discutiendo con lo que es, pensando que debería ser de otra manera, es una especie de locura. El silencio *no discute con lo que es*.
- *Presencia y quietud*. Estar aquietado, vivir en silencio implica abrirse a las cosas tal como son: es el estado de presencia (meditación). Porque, de entrada, no se trata de cambiar la vida, sino *nuestra relación con la vida* y nuestra forma de ver (de pensar).
- *El terreno del que brota el Despertar*. Gracias al silencio, salimos de la creencia en la separación, del estado egoico. De hecho, para salir del bullicio mental y emocional, basta con detenerse a comprobar que todos los pensamientos que tenemos en la cabeza no son más que cuentos.
- *Nuestra identidad*. ¿Qué eres tú cuando no te defines? Lo que somos no es una cosa

(un objeto) que podamos pensar. *Solo podemos pensar lo que no somos*. Lo que somos está vivo, despierto, consciente: y lo percibimos únicamente gracias al silencio que acalla todo movimiento mental. Descubrimos entonces que nuestra presencia interior –nuestra verdadera identidad, lo que somos– está absolutamente enamorada de lo que es, de todo lo que es.

Con todo ello, queda claro que *el Silencio es No-dualidad*. Todo se halla interrelacionado, como si de una gran red se tratara. Lo Real es aquello que está libre de todos mis filtros: no es sujeto, no es objeto, no es individualidad; es No-dualidad pura.

En ese Silencio, la Consciencia se encuentra consigo misma. Usando un lenguaje religioso, podemos decir que Dios se encuentra consigo mismo, y que el ser humano se descubre en Dios sin ninguna distancia ni separación.

Si la mente nos hacía creer que éramos el yo separado, al acallar el pensamiento, tenemos acceso a nuestra identidad de una forma experiencial, no mediada por la mente, en la que descubrimos que somos aquello que permanece siempre, y que siempre nos ha acompañado: la Consciencia que es. Como sugiere Eckhart Tolle, “*Di «soy» y no añadas nada. Sé consciente de la quietud que sigue al «soy». Siente tu presencia, el Ser desnudo, sin velos, sin vestiduras*”.

En el Silencio místico experimentamos, con total certeza, que somos todo aquello que andábamos buscando, y que nuestra mente nos hacía situar “fuera”. Alienados de nuestra verdadera identidad, desconectados de nuestra propia Fuente, hemos creído que la Realidad era algo exterior a nosotros, que debíamos conquistar a base de nuestro esfuerzo. De ese modo, el yo se embarcaba en una carrera titánica, que no lograba otra cosa que fortalecer al propio ego.

El Silencio nos permite reconocer que somos ya todo eso que buscamos. Paz, Ecuanimidad, Gozo, Libertad, Amor..., constituyen nuestra identidad. Somos *Plenitud que se desborda*.

Ese es el No-lugar de los mil nombres: las “Séptimas Moradas”, de Santa Teresa; la “Nada”, de San Juan de la Cruz; la “*Deitas*” (versus “*Deus*”), del Maestro Eckhart; el “Fundamento”, de Tauler; la “Nada” también, de Miguel de Molinos; el “Vacío”, del Zen... El “Espacio consciente” que únicamente podemos serlo, no pensarlo. Pero que, al serlo, se nos hace autoevidente.

El místico turolense Miguel de Molinos distingue tres tipos de silencio, e indica el modo para llegar al más profundo de ellos: “*Tres maneras hay de silencio. El primero es de palabras; el segundo, de deseos, y el tercero, de pensamiento... No hablando, no deseando, no pensando... se oye la interior y divina voz; se le comunica la más alta y perfecta sabiduría*”⁹.

“*El camino para llegar... al sumo bien, a nuestro primer origen y suma paz, es la nada...*”

Nos buscamos a nosotros mismos siempre que salimos de la nada, y por eso no

llegamos jamás a la quieta y perfecta contemplación. Éntrate en la verdad de tu nada y de nada te inquietarás...

¡Oh, qué tesoro descubrirás si haces de la nada tu morada!...

Si estás encerrado en la nada, adonde no llegan los golpes de las adversidades, nada te dará pena, nada te inquietará. Por aquí has de llegar al señorío de ti mismo, porque solo en la nada reina el perfecto y verdadero dominio...

Por medio de esa nada has de morir en ti mismo de muchas maneras, en todos tiempos y a todas horas. Y cuanto más fueres muriendo, tanto más te irá el Señor elevando, y a sí mismo uniendo...

Anégate en esa nada y hallarás en ella sagrado asilo para cualquier tormenta...

Finalmente, no mires nada, no desees nada, no quieras nada, ni solicites saber nada, y en todo vivirá tu alma con quietud y gozo descansada.

Este es el camino para alcanzar la pureza del alma, la perfecta contemplación y la interior paz. Camina, camina por esta segura senda, y procura en esa nada sumergirte, perderte y abismarte si quieres aniquilarte, unirte y transformarte”¹⁰.

Porque, como afirmaba el ya citado Angelus Silesius, “la sutil divinidad es una nada y menos que nada. Hombre, ¡créeme!, quien ve nada en todo, este ve”.

Y antes que él, en el siglo XIII, la beguina Hadewijch de Amberes lo expresaba con estas palabras: “Cuando el alma está sola en la eternidad sin orillas, dilatada, salvada por la Unidad que la absorbe, la inteligencia de calmos deseos se entrega a la pérdida total en la totalidad de lo inmenso; allí le es revelado algo muy simple que no puede revelarse: la Nada pura y desnuda”¹¹.

Ese No-lugar es Amor. Decía antes que el camino espiritual conduce a la desapropiación del yo, y que esto es condición para la experiencia mística. Desapropiados del ego, que nos hacía vivir de una manera egocentrada, venimos a reconocer que el Amor es otro de los mil nombres de ese No-lugar transmental y transpersonal que, en último término, somos.

Ese No-lugar es, sencillamente, *Lo que es*. Y es ahí donde siempre podemos descansar y vivir: en la Certeza que convive con el no-saber. A eso quiere ayudar la práctica que propone Jack Kornfield¹²:

PRÁCTICA: LA MENTE “NO SÉ”

Utiliza esta práctica para llevar sabiduría a una situación de conflicto interior o exterior. Al principio puedes realizarla mientras meditas. Más adelante podrás practicar en situaciones sociales.

- Siéntate en silencio y relajado/a. Concéntrate en tu respiración o en el cuerpo. Cuando te hayas calmado, proyéctate diez años hacia el futuro. Reconoce que no sabes qué ocurrirá entonces. *Siente ese no saber y relájate.*
- Piensa en la tierra girando en el espacio con cientos de miles de personas que nacen y mueren cada día. ¿De dónde viene la vida? ¿Cómo empezó? ¿Qué cambios nos aguardan? Hay muchas cosas que no sabemos. *Date cuenta de la verdad de la mente que no sabe, relájate y siéntete cómodo/a en ello.*
- Recuerda un conflicto interior o exterior. Sé consciente de todos los pensamientos y opiniones que tienes sobre cómo deberían ser las cosas. Ahora *reconoce que en realidad no sabes*. Quizás lo incorrecto puede conducir a algo mejor. No lo sabes.

Piensa cómo sería si te observases a ti mismo, a la situación o a las otras personas con la mente “no sé”. No sé. Sin certezas. Sin opiniones fijas. Permítete desear entender de nuevo. Observa con la mente que no sabe, con apertura.

¿Cómo afecta a la situación que descanses en la mente “no sé”? ¿Mejora? ¿Aporta mayor sabiduría? ¿Más liviandad? ¿Mayor relajación?

Practica el estar con la mente “no sé” hasta que te sientas cómodo/a descansando en ella, hasta que lo logres al máximo y puedas reírte y decir: “No sé”.

Para acceder al Silencio

El silencio no es solo ausencia de ruido, sino ausencia de ego y, por tanto, acceso a una sabiduría mayor.

Simone Weil expone en una de sus cartas, en la que refiere su costumbre de recitar el padrenuestro en griego cada mañana o, en otras palabras, su práctica meditativa consistente en rezar: *“Hay ocasiones en que, apenas pronunciar las primeras palabras, mi mente parece separarse de mi cuerpo y se ve transportada a un lugar fuera del espacio en el que no existe perspectiva ni punto de vista alguno. La infinitud de la expansión ordinaria de la percepción se ve reemplazada entonces por una infinitud de segundo y hasta de tercer grado. Y esa inmensa infinitud está llena de un silencio que no es tanto la ausencia de sonido, como el objeto de una sensación más intensa incluso que la del sonido. Y los ruidos –si es que hay alguno– solo llegan a mí después de haber atravesado ese silencio”*¹³.

Las tradiciones espirituales han ido señalando prácticas concretas que pudieran favorecer la toma de distancia de la mente, para salir de la identificación con ella. Esto es lo que busca la práctica meditativa, entendida como el ejercicio por el que nos adiestramos en acallar la mente, atender a lo que estamos haciendo y venir al momento presente. Y ello es también lo que recientemente ha descubierto la medicina y la psicología, al utilizar la práctica de la “atención plena” (*mindfulness*) como herramienta terapéutica, para educar la atención y, de ese modo, liberarse de la tiranía de la mente no observada, con resultados más que notables.

También me resulta muy prometedor el hecho de que se empiece a prestar atención a la llamada “inteligencia espiritual”, entendida como la capacidad de separar la consciencia de los pensamientos y permitir, así, la apertura y la vivencia de la dimensión profunda de lo Real¹⁴.

El Silencio místico, entendido como el No-lugar de nuestra identidad profunda no se halla al alcance de la mente, que nunca podrá llevarnos más allá de sí misma.

Por otro lado, ese Silencio tampoco es algo que debemos construir, lograr o alcanzar, a través de determinados medios. Ya lo somos. Lo único que necesitamos es poder “verlo”, caer en la cuenta, reconocernos en él.

Para ello, lo que está a nuestro alcance es descorrer el velo que nos lo oculta, y que no es otro que la identificación con la mente. Para poder comprender con claridad –o “ver”–, es necesario acallar la mente.

Es a lo que se referían los místicos cuando invitaban a “no querer saber”, tal como encontramos en el anónimo autor de “La Nube del no-saber”, en san Juan de la Cruz (*“entreme donde no supe, y quedeme no sabiendo...”*) o en Miguel de Molinos (*“no quieras saber”*).

Desde siempre, los sabios han sabido que “pensamiento” no era sinónimo de

“conocimiento”. Una cosa es la mente, con su extraordinaria capacidad de pensar y razonar, y otra diferente es la sabiduría que nos ofrece un acceso in-mediatO a lo Real. Precisamente por eso, porque la mente, con toda su riqueza, es solo una “parte” de lo que somos, es importante que ocupe el lugar que le corresponde, para que no sea “*un amo terrible*” (J. Borysenko).

También es claro que el pensamiento no es una herramienta adecuada para llegar a Dios. “*Es común sentir de todos los santos que han tratado de espíritu, y de todos los maestros místicos –escribe Miguel de Molinos, en su Guía espiritual–, que no puede el alma llegar a la perfección y unión con Dios por medio de la meditación¹⁵ y discurso*” (Guía III, 17). Por eso, “*la sequedad es el instrumento de tu bien*” (Guía IV, 27). Porque, al aceptarla, nos lleva fuera del ego, al no-pensamiento, al No-lugar.

En su recopilación de textos místicos sobre el silencio, Ramón Andrés escribe: “*Silencio es abandono de la razón, porque «el pensamiento impide» entender aquello que no es «cogitable» (Laredo), de manera que «el entendimiento debe ser ciego» a fin de que no dificulte o distraiga la suspensión (Osuna). Para saber qué es el amor, el amor divino –solo definible como una superior capacidad de unión–, debe «acallarse primero la razón» con el propósito de que la inteligencia vea lo que está oculto y ausente (Osuna). Por lo cual es decisivo cerrar el entendimiento «a todo y suspenderse» (Juan de Ávila) sin tener necesidad de consideraciones ni recurrir a discursos, antes bien hay que «cercenarlos» y desechar «con suavidad todas las imaginaciones» (Molinos)*”¹⁶.

Es lo mismo en lo que insiste san Juan de la Cruz, cuando habla de la “tercera señal que ha de haber el espiritual”: “*La tercera y más cierta es si el alma gusta de estarse a solas con atención amorosa a Dios sin particular consideración, en paz interior y quietud y descanso, y sin actos ni ejercicios de las potencias, memoria, entendimiento y voluntad –a lo menos discursivos, que es ir de uno en otro–; sino solo con la atención y noticia general amorosa que decimos, sin particular inteligencia y sin entender sobre qué*”¹⁷.

La práctica meditativa, decía más arriba, es la que nos ayuda a acallar la mente y, de ese modo, salir de la identificación con ella y posibilitar la comprensión.

Con todo, para hablar con propiedad y rigor, sobre todo en un momento en que la creciente búsqueda espiritual puede conllevar el efecto negativo de que acompaña a toda moda, y en el que, por otra parte, como ha quedado dicho, la psicología y la medicina han vuelto su mirada hacia la meditación, habría que hacer una triple distinción, tal como se refleja en el siguiente esquema.

Educar la atención	Atención plena (mindfulness)	Meditación (no-dualidad)
Adiestrar la mente: “la atención es la moneda más valiosa que tengo para pagar la libertad interior” (Gurdjieff)	Ser conscientes de lo que ocurre en el momento mismo en que ocurre, sin resistirse a ello; consciencia de la experiencia presente, con aceptación amistosa y carente de	Estado de consciencia, caracterizado por la no-dualidad.

pagar la libertad interior” (Gurdjieff)	juicio.	No está al alcance de la mente.
---	---------	---------------------------------

Para empezar, me parece importante que las personas puedan ejercitarse en prácticas cuyo objetivo es el de educar la atención. Una mente dispersa, inquieta o hiperactiva necesita ser educada, si queremos liberarnos del sufrimiento inútil que eso supone y ser cada vez más dueños de nuestra vida. Educar la atención es la condición para crecer en libertad.

La atención plena (*mindfulness*), de que habla la psicología, aunque sea un término que quiere traducir al original *sati* –del idioma pali–, es un modo de vida caracterizado progresivamente por un estado de atención más estable, en el que la mente la utilizamos como una herramienta a nuestro servicio. Pero, en rigor, tampoco aquí cabría hablar de “meditación”.

El término “meditación” se refiere, si hablamos con propiedad, a un estado de consciencia –otros son el sueño, la vigilia (o pensamiento), la concentración–, caracterizado por la no-dualidad. Se trata, por tanto, de un estado transmental, transpersonal o místico, que no se halla al alcance de nuestra mente.

Por eso, en rigor, lo que hacemos no es meditación; eso es lo que somos..., aunque no lo veamos. Lo que hacemos son prácticas para educar la atención que, como mucho, podríamos llamar también “prácticas meditativas”. Se trata de prácticas, por otra parte, que podemos vivir en momentos puntuales, que reservamos especialmente para ellas, o en la misma vida cotidiana. En el primer caso, hablamos de “prácticas formales”; en el segundo, de “informales”¹⁸.

Para terminar, deseo subrayar que todo empieza por integrar el psiquismo, educar la atención y acallar la mente. Se trata de campos en los que, aun con todos los condicionamientos que nos puedan pesar, fruto de nuestros genes, del momento evolutivo que nos toca vivir y de nuestra historia psicológica, podemos trabajar con eficacia.

Los primeros frutos aparecerán en forma de calma, ecuanimidad, libertad interior, lucidez, comprensión, creatividad, bondad, compasión...

Y estarán puestas las condiciones para que, más allá del silencio de la mente –de los deseos y de los miedos–, pueda emerger el Silencio místico, el No-lugar en el que todos y todo nos reconocemos y encontramos.

De este modo, como ha expresado Javier Melloní de una forma particularmente inspirada, *“el silencio comienza por ser una práctica y acaba convirtiéndose en un estado. Porque el silencio no es ausencia de ruido, sino ausencia de ego. Acallar el ego significa pasar de una perspectiva autocentrada y depredadora a una actitud receptiva y reverente ante la realidad. Este cambio de perspectiva opera como una espaciosidad que se abre entre nosotros permitiendo que se haga transparente la Presencia que todo lo sostiene”*.

ausencia de “reacciones” mentales: “*El silencio no es una ausencia de sonido, sino un estado de conciencia que nos hace capaces de abstenernos de cualquier reacción mental frente a lo que vemos u oímos. Es decir, podemos ver y reconocer una sombra en la pared –una apariencia horrible– y, sin embargo, no tener una reacción de miedo, puesto que somos conscientes de que se trata solo de una sombra*”¹⁹.

Ramón Andrés, por su parte, en el ya citado estudio sobre el silencio en los escritos místicos, escribe: “*El verdadero silencio [está] en la intuición de un más allá del lenguaje... y en los dominios donde el ego pierde su cimiento... Estar solo, callado, favorece la pérdida de la dualidad, facilita caer en la cuenta de que uno es ante todo, y muy íntimamente, la relación con lo que ignora... Para el sufismo, el silencio forma parte directa del despojamiento y siembra un abandono desde el que poder escuchar aquello que está escondido y que, a cada momento, recuerda: «No eres distinto de lo que existe, ni distinto de la nada» (Ibn Arabi)*”²⁰.

Estas palabras sintetizan bien lo que supone el silencio de la mente: la *superación de la dualidad* –del modo mental de ver– y la *disolución del ego*. Como resultado, se abre el camino a la *comprensión de la verdadera identidad*, más allá de la ficción del yo.

Aquí radica, precisamente, la gran aportación de los místicos: en la apertura a un conocimiento mayor de quién es el ser humano, trascendiendo la mente y la razón y experimentando así la amplitud sin límites que somos.

- 1 . Este capítulo es una reelaboración de la ponencia presentada en el III Congreso de Antropología, Psicología y Espiritualidad, en la Universidad de la Mística de Ávila (CITeS), el día 21 de septiembre de 2012, cuyo texto ha sido recogido en M^a.I. RODRÍGUEZ (dir.), *La experiencia mística*, CITeS/Monte Carmelo, Ávila/Burgos 2013, pp. 47-69.
- 2 . B. KATIE, *Amar lo que es*, Urano, Barcelona 2002, pp. 35 y 41. La autora plantea su programa, llamado “El Trabajo”, como un medio para desenmascarar la falsedad de muchos de nuestros pensamientos habituales que damos por “verdaderos”, cuando en realidad son únicamente “creaciones mentales” que generan sufrimiento inútil, porque son resistencias (falsas y engañosas) a lo que es. Lo hace a partir de cuatro preguntas básicas, que conducen a buscar el pensamiento que está tras el sufrimiento, así como a experimentar cómo te sentirías si dejaras de creer en él. Realmente, “*desgracia solo significa que las cosas no encajan con tus deseos*”: <http://rosacaminante.wordpress.com/2013/04/26/en-mi-nube-blanca/>.
- 3 . ADYASHANTI, *El fin del sufrimiento. La esencia de la espiritualidad, nuestra naturaleza real y el retorno a la gracia*, Gaia, Madrid 2012, p. 19. (Título original: *Falling into Grace*). El autor identifica las “tres fuentes del sufrimiento”: la ilusión del control, la exigencia de que las cosas sean distintas de como son y discutir con lo que es.
- 4 . E. CAPRILES, *Individuo, sociedad, ecosistema. Ensayos sobre filosofía, política y mística*, Universidad de Los Andes, Mérida (Venezuela) 1994, p. 132.
- 5 . F. GÁZQUEZ, *Mindfulness. El despertar a la vida*, Paidós, Barcelona 2012, p. 20.
- 6 . Otro modo de *quitar pensamientos y poner conciencia* consiste en hacerse esta doble pregunta: *este pensamiento que tengo, ¿cómo hace que me sienta?; si lo quitara, ¿cómo me sentiría?*
- 7 . La frase es del psicólogo Daniel Kahneman, cit. en W. GALLAGHER, *Atención plena. El poder de la concentración*, Urano, Barcelona 2010, p. 157.

- concentración*, Urano, Barcelona 2010, p. 157.
- 8 . Al ser Silencio –al vivirmos desde él–, dejamos de *reaccionar* y, sencillamente, permitimos que pase a través nuestro la acción y la palabra adecuadas. Dejamos de vivirmos desde el ego –y sus reacciones mentales y emocionales–, para dejar que se exprese la Sabiduría.
 - 9 . M. de MOLINOS, *Guía espiritual* XVII,129 (edición preparada por S. GONZÁLEZ NORIEGA), Editora Nacional, Madrid 1977. Me ha alegrado saber que Ramón del Valle Inclán se consideraba “discípulo de Molinos”. En una carta autógrafa a Corpus Barga, publicada en *El Extramundi y los papeles de Iria Flavia* II (1995) 154, y luego editada por Gregorio Coloma en una edición numerada, escribe lo siguiente: “*He vuelto a tener algunos extasis, y sin la ayuda del cañamo indico que he habandonado por completo. Tendido en el campo ó frente al mar llego á la imantación con todas las cosas del Universo. Empleo la palabra imantación en su más estricto sentido etimológico (sentir amor). He venido á ser un discípulo de Miguel de Molinos, que lo mismo se llega a la quietud por el amor que por el desasimiento. El atraído por todas las cosas se hace centro, y el desasido se hace unidad*” [He respetado la acentuación –o falta de acentuación– y los errores ortográficos del original].
 - 10 . M. de MOLINOS, *Guía espiritual* III, 20.187-195, pp. 247-249.
 - 11 . Cit. en W. JÄGER, *Contemplación, un camino espiritual*, Narcea, Madrid 2013, p. 111.
 - 12 . J. KORNFIELD, *La sabiduría del corazón. Una guía a las enseñanzas universales de la psicología budista*, La Liebre de Marzo, Barcelona 2010, pp. 394-395.
 - 13 . S. WEIL, *A la espera de Dios*, carta 4, Trotta, Madrid 1996, cit. en: D. LOY, *No dualidad*, Kairós, Barcelona 1999, p. 88.
 - 14 . E. MARTÍNEZ LOZANO, *Vida en plenitud. Apuntes para una espiritualidad transreligiosa*, PPC, Madrid 2013.
 - 15 . Es obvio que el término “meditación” equivale aquí a “reflexión”, tal como se ha entendido habitualmente en la tradición occidental.
 - 16 . R. ANDRÉS, *No sufrir compañía. Escritos místicos sobre el silencio*, Acantilado, Barcelona 2010, p. 59-60.
 - 17 . SAN JUAN DE LA CRUZ, *Subida del Monte Carmelo* II,13,4, en *Obras Completas* (edición preparada por E. PACHO, Monte Carmelo, Burgos 2000, p. 282.
 - 18 . He propuesto algunas prácticas formales que me parecen básicas más arriba, capítulo 4, pp. 139-147: “Prácticas que favorecen vivir con sentido”. También en E. MARTÍNEZ LOZANO, *Crisis, crecimiento y despertar. Claves y recursos para crecer en consciencia*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2013.
 - 19 . J.S. GOLDSMITH, *The thunder of Silence*, HarperCollins, Nueva York 1993, p. 22; también, del mismo autor, *El arte de la meditación*, RCR Ediciones, Madrid 1995.
 - 20 . R. ANDRÉS, *No sufrir compañía. Escritos místicos sobre el silencio*, Acantilado, Barcelona 2010, pp. 13.18.31.

Afrontar el dolor y la muerte desde la no-dualidad

*“La felicidad se apoya en la desdicha; la desdicha se oculta
en la felicidad” (Tao te Ching).*

*“Cuando nuestra resistencia al dolor se reduce a cero,
lo mismo ocurre con nuestro sufrimiento...”*

El dolor es inevitable; el sufrimiento es opcional”
(Christopher Germer).

*“Mi vida ha estado llena de terribles desgracias,
¡la mayoría de las cuales nunca ocurrieron!”*

(Mark Twain).

*“La mayoría de las personas descubren que cuando el odio desaparece, se ven
obligadas a enfrentar su propio dolor”*

(James Baldwin).

*“Si no podemos ser felices a pesar de nuestras dificultades, ¿para qué nos sirve la
práctica espiritual?” (Maha Ghosananda).*

“Estamos dormidos; cuando morimos, despertamos”
(Tradición sufí).

Todo lo conocido se modifica según la perspectiva del conocedor. Aquello que nos parecía incontestable, lo era únicamente porque habíamos absolutizado nuestra propia perspectiva. Como seres situados que somos, nuestro modo de conocer será siempre relativo, es decir, en relación a un tiempo y a un espacio y, por lo tanto, deudor de un paradigma determinado, hijo a su vez de un específico nivel de consciencia. Y, sobre todo, resultado del modelo de cognición que utilicemos.

En este sentido, el modelo mental no puede llevarnos lejos. Adecuado únicamente para el mundo de los objetos, se trata de un modelo “para andar por casa”. Cuando se ha querido utilizar para afrontar cuestiones no objetivas, como el Ser, la Verdad, la Vida, Dios, nuestra misma identidad..., ha conducido a aporías irresolubles. Ese, evidentemente, no es su campo.

Lo cual no significa decir que no exista el Ser, la Verdad..., sino sencillamente que queríamos aproximarnos a esas realidades desde un modelo inadecuado. Al hacerlo así, el resultado no podía ser otro que el que fue: el Ser se convirtió en un ente; la Verdad, en una creencia; la Vida, en un objeto que tenemos temporalmente; Dios, en un ídolo proyectado a nuestra medida (a medida de la mente limitada y ambiciosa) y a imagen de nuestras necesidades y de nuestros miedos...

Basta reconocer la limitación intrínseca de ese modelo, y acceder al modelo no-dual, para percibir el cambio que se produce. Al hacerlo así, descubrimos que la Verdad es una con la Realidad; que podemos conocerla en la medida en que la somos; que todo es Uno expresándose en formas diferentes; que la naturaleza última de lo Real es ese Uno que también nosotros somos; que la Vida, como la Verdad, no es un objeto que aparece y desaparece, sino nuestra identidad primera; que no *tenemos* Vida, sino que *somos* Vida...

Como decía más arriba, el modelo mental ha logrado espectaculares progresos materiales, pero no nos ha liberado de la ignorancia ni del sufrimiento¹. Solo cambiando de modelo, podremos crecer en comprensión liberadora.

Ahora bien, me gustaría señalar que *el modelo no-dual no consiste en otra creencia* (mental) más, *sino en otro modo de conocer* que cualquier persona puede experimentar por sí misma. Tanto en páginas anteriores, como en otros libros, he tratado de ofrecer algunas pautas sobre cómo hacerlo. En síntesis, se trata de ejercitarse en descorrer el velo que supone la identificación con la mente y percibir qué es lo que ocurre. ¿Qué se vive y qué se ve más allá de la mente? ¿Qué queda cuando “cae” el pensamiento? Más allá de los nombres, quizás estemos de acuerdo en que queda solo una cosa: plenitud de consciencia no-diferenciada (es decir, no-dualidad).

Desde esta perspectiva —el modelo no-dual de conocer—, vamos a intentar acercarnos a dos realidades que, desde siempre, han inquietado, preocupado y hecho sufrir a los humanos: el dolor y la muerte.

El dolor y la muerte, desde el modelo mental

Así como el sentido brilla por sí mismo en cuanto tomamos consciencia de nuestra verdadera identidad, una con todo lo que es, la angustia es algo inherente a esa vivencia de sentirse desgajado del universo que nos rodea y de la fuente común que nos constituye. Dondequiera que exista la creencia en un yo separado, habrá miedo ante la vida y terror ante la muerte. Pero el problema no está en el dolor ni en la muerte, sino en la ignorancia de quienes somos, que nos lleva a la identificación con el yo. Por lo que, ya desde el principio, podemos percibir que no hay salida a esa angustia mientras no trascendamos esa identidad ficticia que habíamos tomado como definitiva.

Para el modelo mental, dolor y muerte son, no solo dos hechos objetivos, sino además objetivados y separados del resto de la realidad. Quiero decir, con ello, que se “cosifican” y se aíslan del conjunto.

Una vez más, el propio modelo nos ha conducido a una trampa oculta: dar como realidad separada lo que únicamente es una “separación” que el propio modelo produce.

Ni el dolor ni la muerte están separados del conjunto de lo real. La separación es solo virtual, y la introduce la mente por su naturaleza delimitadora. El engaño consiste, sencillamente, en que tomamos como algo ontológico (del orden del ser) lo que es meramente conceptual (del orden del conocer).

Desde la mente, el dolor es visto como algo separado del conjunto, algo negativo y que es necesario eliminar a toda costa.

La polaridad inevitable en el mundo de lo manifiesto es vista por la mente como oposición irreductible. Por lo que, para ella, se trataría de potenciar el polo que etiqueta como “positivo”, luchando para que desaparezca el otro tildado de “negativo”.

Ante el dolor, la mente, en principio, tiende a hacer dos cosas: tratar de eliminarlo a toda costa, o bien sublimarlo, otorgándole algún presunto valor (piénsese, por ejemplo, en algunas lecturas doloristas –valoración del dolor por el dolor– que se han hecho en ciertas tradiciones religiosas).

Se da un paso importante cuando se pueden distinguir diferentes tipos de dolor: el inevitable, el evitable y el que es consecuencia de otra opción anterior considerada valiosa.

La distinción permite que las actitudes ante el dolor puedan también diversificarse de un modo inteligente. Así, sabemos que frente al dolor inevitable no cabe sino la aceptación; ante el que puede ser evitado, es posible luchar para erradicarlo; y el que es resultado de una opción o compromiso de vida puede ser asumido como un mal no buscado, como una consecuencia inevitable de la misma opción tomada.

Con todo, la mente –dentro de su esquema dual– no podrá ver el dolor sino como una realidad a erradicar, embarcándose así en una tarea imposible –en el mundo de las formas, el dolor siempre estará presente, como el otro polo del placer– y, en no pocos casos, contraproducente, por cuanto, con frecuencia, los esfuerzos por eliminar el dolor

no hacen sino aumentar y exacerbar el sufrimiento.

Decía también que, en otras ocasiones, la mente ha sublimado el dolor, otorgándole un estatus cuasi religioso, tal como ha ocurrido, por ejemplo, en algunas lecturas de la cruz, dentro del cristianismo, así como en algunas prácticas piadosas derivadas de aquellas, o en los sacrificios propios de otras religiones...

En este caso, probablemente han concurrido varios factores, cuya mezcla ha dado como resultado un cóctel ciertamente peligroso. Por un lado, la percepción del dolor –del autocastigo– como forma de expiación de la culpa, algo que se ha activado en nuestras mentes ya desde la infancia (en la etapa edípica). Por otro, el deseo de encontrar un sentido al dolor, percibiéndolo como consecuencia de la voluntad de Dios o como medio para obtener un bien mayor. Por otro, finalmente, la interpretación de la cruz como acontecimiento ordenado por Dios como medio de saldar la deuda contraída por el pecado de la humanidad.

La consecuencia no podía ser otra que el dolorismo, la culpabilidad y la angustia. Es cierto que, en no pocos casos, contribuyó sin duda a otorgar un cierto “sentido” al dolor percibido como absurdo, pero a un precio demasiado alto.

Parece seguro que estos factores se hallan también detrás del rechazo casi visceral que la religión provoca en no pocas personas. Se la había asociado con el dolor y la culpa más que con la felicidad y la liberación.

Por lo que se refiere a la muerte, si la veo como una realidad separada del conjunto de lo Real, es comprensible que la mente concluya: ahí se acaba todo. Si alimenta alguna creencia religiosa, podrá tomar otra conclusión –“hay una parte en el ser humano que no muere”, o “Dios resucita a ese ser muerto”–, pero en cualquier caso, desde ese modelo, no se puede trascender la idea de separación, porque, de hacerlo, el propio modelo colapsaría: la mente solo funciona a partir de la separatividad.

Parece claro que todo lo que nace tiene que morir. Ante esa constatación, a la mente no le queda otra alternativa que apelar a un poder superior que garantice alguna forma de supervivencia.

Una tal expectativa concuerda bien con lo que es el funcionamiento del ego (de la mente pensante), que siempre pospone la felicidad para el futuro. Embarcado en esa dinámica por su propia naturaleza, no le resulta difícil imaginar un marco ultraterreno en el que sus esperanzas encuentren, por fin, cumplida satisfacción.

Y es que el modelo mental funciona a partir del ego y a su servicio. Por un lado, gracias al propio proceso autoconsciente, es la herramienta que hace nacer al ego, en el momento mismo en que la mente se apropia de sus propios contenidos mentales y emocionales: dice “mío” y se constituye como “agencia” o instancia autónoma. Se ha sellado el nacimiento del yo.

Por otro lado, una vez constituido como entidad independiente, el ego organiza toda la realidad en torno a él, en una especie de narcisismo inevitable. Porque, al decir “yo”, se erige en centro, considerando a todo lo demás como “lo que no es yo”.

El ego, que vive únicamente gracias al modelo mental, es el más interesado en que este modelo se mantenga vigente. Por tanto, únicamente en la medida en que podamos tomar distancia del ego, en lugar de permanecer identificados con él, seremos capaces de empezar a atisbar otro modo de conocer.

Seguiremos reconociendo el valor y la utilidad del modelo mental para movernos en el mundo de los objetos, pero no lo absolutizaremos ni lo consideraremos válido para aproximarnos a la realidad no objetivable. Del mismo modo, simultáneamente, habremos dejado de identificarnos con el yo, para verlo sencillamente como lo que es: un centro operativo y unificador de la vida cognoscitiva y emocional de la persona, pero no nuestra identidad.

A partir de ahí, estaremos en disposición de abrirnos a otro modo de conocer.

El dolor y la muerte, desde el modelo no-dual

Lo característico de este modelo es la percepción de la no-separación de todo. Prefiero hablar de no-separación en lugar de unidad, para enfatizar que no se niegan las diferencias de las formas.

Dicho con más claridad: la mente tiende a considerar la unidad como lo opuesto a la diversidad —en términos filosóficos, monismo frente dualismo—, pero la realidad es no-dual, algo que a la mente se le escapa.

La no-dualidad no puede pensarse. El motivo de utilizar una forma de negación (no-dos) no es otro que hacer que la mente se detenga y, de ese modo, podamos evocar *eso otro* que la razón no puede advertir.

Pues bien, si la realidad es como una gran red, en la que nada se halla separado de nada, tampoco el dolor y la muerte pueden considerarse por separado.

El dolor forma parte inexorable de todo el tejido. Antes de que la mente le adjudique alguna etiqueta, ya está ahí. Nos acompaña, más o menos intermitentemente, desde el nacimiento hasta la muerte, formando parte del lote de nuestra existencia y del mundo entero de las formas.

Es inevitable porque, dado el carácter polar de la realidad manifiesta, constituye la otra cara del placer o del bienestar y porque, en todo proceso de “hacerse” —es lo característico de la evolución—, para que algo surja, algo debe morir.

El hecho de que la tierra esté haciéndose —en evolución constante— exige que haya movimientos telúricos sorprendidos en forma de terremotos o tsunamis. Del mismo modo, el hecho de que el ser humano esté permanentemente “haciéndose” explica su vulnerabilidad, sus límites y sus pérdidas de todo tipo.

El dolor va a ser, pues, nuestro compañero de viaje, junto con la sombra de la muerte, por más que queramos mantenerlos ocultos. ¿Cómo los vemos desde el modelo no-dual? ¿Cómo afrontarlos?

La actitud sabia —y, por tanto, liberadora— va de la mano de la lucidez y de la humildad y adopta la forma de *aceptación*. Todo arranca de ella. Lo cual no significa que resulte fácil o que, antes de llegar a vivirla, la persona no haya tenido que pasar por la negación, la rebeldía, la frustración, la decepción o la depresión (en las inevitables etapas emocionales de un proceso de duelo). Pero, antes o después, no habrá salida posible sin *rendirnos* a Lo que Es. Porque solo esa rendición nos alinea con lo que es, es decir, nos conecta con la verdad. Un dicho anónimo nos recuerda que “*el secreto de la serenidad es cooperar incondicionalmente con lo inevitable*”. Quizás habría que ir un poco más lejos y decir: el secreto de la serenidad —y de la sabiduría— consiste en *rendirse a Lo que Es*. “¿Sabéis cuál es mi secreto?, compartía Krishnamurti: *No me importa lo que suceda*”.

Evidentemente, ni la aceptación ni la rendición tienen nada que ver con la indiferencia, la resignación o la claudicación, sino únicamente con el *reconocimiento de lo que en este*

momento hay. A partir de ello, tanto más cuanto mejor “situada” esté la persona, brotará la acción adecuada al momento, no tanto desde una decisión mental, sino desde la sabiduría de la vida y de su propio proceso de manifestación.

Ya en concreto, por lo que se refiere al dolor, la actitud inicial es de *no-resistencia*. La resistencia no hace sino prolongarlo –lo que se resiste, persiste– y agravarlo –lo que nos duela, al luchar contra ello, será nuestra propia fuerza en contra–, transformándolo en sufrimiento.

La *distinción entre dolor y sufrimiento* me parece pedagógica. El primero remite a un hecho bruto, sin elaboraciones, sea físico o emocional: tanto si recibo un golpe en mi cuerpo como si me lanzan un insulto inesperado, es muy probable que aparezca dolor. Pero hasta ahí, es solo dolor. Lo que ocurra a partir de ese momento, ya lo pone mi mente: si no añade nada, quedará en lo que hay.

Pero la mente, en esos casos, tiene tendencia a hacer dos cosas, ambas generadoras de sufrimiento: poner resistencia, negando el dolor, o añadir alguna historia mental en torno a lo ocurrido. De ese modo, lo que solo era un hecho doloroso –que duele, pero no hace daño– se ha convertido en un sufrimiento tóxico, que puede terminar reduciendo y envenenando a la persona que lo ha generado.

Si tendemos a resistir o a añadir cualquier pensamiento al hecho doloroso, en último término, se debe a que nos hemos identificado con él, hasta el punto de pensar que, en lo sucedido, se ventila nuestra identidad. Por eso, el sufrimiento siempre nos está diciendo – si sabemos verlo– que nos hallamos confundidos con respecto a nuestra identidad, a la vez que nos muestra los apegos a que estamos aferrados.

El silogismo es tan simple como los que suelen usar espontáneamente los niños: si yo soy mi cuerpo, y mi cuerpo es afectado, yo estoy en peligro; si yo soy mi imagen, y mi imagen es dañada por una calumnia, sentiré que me desvanezco.

Es cierto que la psicología clásica –e incluso el llamado sentido común– puede ayudarnos a relativizar esas apreciaciones, para no reducirnos a ellas. Pero será solo una consciencia clara de nuestra verdadera identidad la que nos mantendrá a salvo de aquel tipo de comportamientos reactivos. Desde la certeza de haber experimentado la verdadera identidad no-dual, sabré que lo que realmente soy está a salvo de lo que le ocurra a mi cuerpo o a mi imagen.

Por eso, desde el modelo no-dual, junto con la no-resistencia (o *no-evitación*), activamos otra actitud simultánea e igualmente liberadora: la *no-identificación*. No soy el dolor recibido, no soy el cuerpo dañado, no soy la imagen afectada..., no soy ese yo dolorido.

Esta actitud, tanto más natural cuanto más nace de la verdad experimentada acerca de la propia identidad, nos libera de la trampa que lleva a convertir el dolor en sufrimiento².

En concreto, al querer vivirlo así, el dolor se transforma en *alarma* que nos llama a situarnos en nuestra verdadera identidad. Soy Consciencia o Presencia: desde ella – dentro de su espaciosidad–, noto el dolor o la pena, *le permito que duela* y me dejo

sentir el dolor, *sin perderlo nunca de vista*. Observarlo en todo momento –no perderlo de vista– constituye el medio eficaz para no olvidar que el dolor es solo un objeto..., que no soy yo. Y si lo observo y le permito vivir permaneciendo yo mismo en conexión constante con la Consciencia que soy, sabré poner amor y cuidado, porque nuestra identidad profunda es también Amor. Vicente Simón³ lo expresa con exquisita sensibilidad en este poema, que me regala –sincronicidad– justo el mismo día en que he de enviar el original al editor:

Para cuando sufras

Date un respiro cuando sufras.

Date un respiro.

Te lo mereces,

tú y el universo que te acoge.

No te vas a romper,

puedes sufrir.

Todos lo hacen

por un tiempo.

Piensa que sufrir

es humano,

y te hace más humano todavía.

Nunca sufres solo.

Pero date cuenta

de que estás sufriendo,

ahora mismo,

en este irrepetible momento.

Y acuérdate,

que como humano que eres,

también puedes amar.

Entonces, date amor y consuelo.

Eres una criatura que sufre.

Eres una criatura que ama.

Y esa criatura que ama

puede consolar a la criatura que sufre.

No dejes de hacerlo.

Ama al que sufre, alívalo.

Y, si ahora, el que sufre eres tú,

consuélate, queriéndote tal como eres.

En realidad, quien ama no es la misma “criatura” que sufre. El Amor que *somos* –la Consciencia– ama y cuida al yo que *tenemos* y se encuentra dolorido.

El sufrimiento es siempre opcional –como nos recordaba Germer en la cita que encabeza este capítulo, en línea con la sabiduría budista– y siempre está provocado por nuestra mente. Retira la resistencia y cualquier historia mental, y el sufrimiento desaparecerá. Pero mientras no lo hagas, lo estarás sosteniendo. Como dice Eckhart Tolle, “*el sufrimiento es necesario hasta que te das cuenta de que es innecesario*”⁴.

Desde la perspectiva no-dual, se trata de dejar que el dolor sea *solo* dolor. Forma parte del mundo de la manifestación. Y es entonces, al alinearnos con el presente, en conexión con la sabiduría profunda que todo lo rige, cuando se producen dos consecuencias reveladoras y, como todo lo que es profundo, paradójicas.

Por una parte, *dejamos de ver el dolor como enemigo*, aunque pongamos los medios para gestionarlo adecuadamente. Por otra, al permanecer anclados en nuestra verdadera identidad, *nos percibimos como Amor y cuidado*, y de ahí nace un movimiento espontáneo y gratuito de *compasión* que busca aliviar el dolor del mundo.

Porque no es tanto lucha contra el dolor, cuanto amor a la persona concreta y dolorida. A veces ocurre que la lucha contra el dolor encubre otras causas menos adecuadas, basadas en mecanismos propios del ego, como puede ser el rechazo de lo que considera negativo, su propia incapacidad para aceptar lo doloroso o frustrante o su ambición por conseguir que las cosas sean a la medida que él desea.

En la perspectiva no-dual, abrazadora de todo lo real, lo que aparece es una compasión gratuita e incondicional, que no busca nada para sí, sino sencillamente *poner amor donde hay dolor*. Y las acciones brotarán, no desde la exigencia de la mente, por bienintencionada que pudiera estar, sino de otra sabiduría más profunda, frente a la cual, la persona se percibe y se deja vivir sencillamente como cauce o canal. No hay, por tanto, apropiación, porque tampoco hay proyecto propio. Hay, sencillamente, un dejarse vivir desde lo que somos en profundidad; hay, dicho todavía con más propiedad, un *dejar* que la Consciencia se viva en nosotros.

El maestro Thich Nhat Hanh lo expresa acertadamente: “*Queremos ser solo buenos, y queremos eliminar todo mal. Pero eso es solo porque olvidamos que el bien está hecho de elementos no-buenos... No puedes ser solamente bueno. No puedes tener la esperanza de eliminar el mal, porque gracias al mal, el bien existe, y viceversa*”⁵.

¿Y qué decir acerca de la muerte, “*ese Poder que nos oprime desde que nacemos*?”⁶. En la realidad manifiesta, regida por la ley de la polaridad, la muerte constituye uno de los polos, pero *el otro no es la vida*, sino el nacimiento.

La Vida es, más bien, el abrazo permanente de muerte y nacimiento, que se sitúa más allá de ambos polos, como Fondo estable en el que aquellos dos descansan. En este sentido, Vida es sinónimo de no-dualidad, otro nombre de lo único Real, que se expresa y manifiesta en innumerables formas.

Como escribe bellamente Vicente Gallego:

Vida

*Qué descarada eres, qué discreta,
erguida por entero en una flor,
enteramente dada en un asomo,
y nos haces creer que moriremos⁷.*

La muerte, por tanto, no es sino una forma diferente en que se expresa la Realidad y la Vida; un tránsito en el que salimos del sueño de esto que llamamos vigilia y despertamos plenamente a la Consciencia que somos.

En ese tránsito o despertar, muere únicamente aquello que nació, la ilusión del ego y todas sus apropiaciones. Permanece lo que nunca nació y que, por tanto, tampoco desaparecerá. “Lo que Es” –o, expresado en primera persona, el “Yo Soy”– siempre es.

Quizás pueda formularse también de este modo: muere la forma, no la identidad; desaparecen los límites, se manifiesta la esencia; caen los objetos, queda la Nada (Plenitud). Algo parecido a lo que ocurre cuando la gota de agua se funde en el mar: al disolverse definitivamente su forma, justo entonces descubre su verdadera identidad, la que siempre había sido, pero de la que pudo estar ignorante, precisamente debido al hecho de haberse identificado con la forma. En el momento de la muerte, la ola (la forma manifiesta) se reintegra en el océano (la Consciencia), del que había surgido.

En esta dirección parecen apuntar diferentes testimonios relativos a las llamadas “experiencias cercanas a la muerte” (ECM). Se trata de personas que han pasado por una muerte clínica –no solo un estado de coma–, detectada por el encefalograma plano, y que han narrado lo que experimentaron en esa circunstancia.

Soy consciente de que tales testimonios no son, en rigor, probatorios de nada. Pero hay varias cosas que me sorprenden y que resultan profundamente convergentes y constantemente reiteradas en todos ellos.

Aunque conozco otros testimonios personales de primera mano, querría centrarme en dos libros. Uno de ellos es un testimonio en primera persona de una mujer, Anita Moorjani, que vivió una ECM en el año 2006⁸.

El otro está escrito por un investigador holandés, Pim van Lommel, reputado cardiólogo, que empezó a interesarse por este tema a raíz de constatar la frecuencia de casos de pacientes que vivían ECM. Tras un estudio sistemático a lo largo de veinte años, publicó sus conclusiones en el año 2007, en un libro titulado *Consciousness beyond life: the science of the near death experience*⁹.

Por su parte, y en esta misma línea, Jack Kornfield relata otra experiencia, tan estremecedora como impactante, de un periodista torturado en una cárcel israelí: “Una tarde, después de haber sido golpeado con violencia, su cuerpo yacía en el suelo de la prisión mientras un policía especialmente cruel le daba patadas. Le salía sangre de la boca y, como se indicó más tarde en el informe de la policía, las autoridades creyeron que había muerto [...] Y entonces, de un modo sorprendente, su consciencia se

expandió. Sabía que era el cuerpo tendido allá abajo, pero ahora sentía que era también la bota que golpeaba su cuerpo. Era también la pintura verde desconchada de las paredes de la prisión, la cabra que se oía balando fuera, la suciedad de las uñas de los dedos del policía; era la vida, la vida entera y la consciencia de toda ella, sin ninguna separación. Al serlo todo, nunca podía morir. Todos sus miedos se desvanecieron. Se dio cuenta de que la muerte era una ilusión. Experimentaba un bienestar y una alegría indescriptibles. Y entonces se despertó en él una compasión espontánea hacia la absurda locura de los humanos que se creen separados”¹⁰.

En todos los testimonios, hay datos que se repiten: experiencias extracorpóreas; consciencia de lo ocurrido a su alrededor mientras estaban clínicamente muertos; percepción de una “nueva identidad”, que trasciende el cuerpo y la mente; sensación de ser objeto de un Amor incondicional, que ellos mismos también eran; reconocimiento de sí como “Consciencia expandida”, en la que habían perdido la forma, pero no la identidad; percepción de un “eterno presente” y del engaño de la suposición de un tiempo lineal...

Por lo demás, en el caso de Anita Moorjani, me ha llamado poderosamente la atención el hecho de que, para intentar describir su propia experiencia, ha tenido que recurrir –probablemente, sin ser consciente de ello– a lo que podríamos llamar una “lectura no-dual” de la misma, tal como se pone de manifiesto, particularmente en los capítulos 12 al 17 del libro que escribió.

Por su parte, el doctor van Lommel recurre a los principios básicos de la física cuántica, cuando quiere intentar comprender una razón plausible de estos fenómenos, relacionando las afirmaciones de la mecánica cuántica con lo que podemos saber acerca de la consciencia (capítulo 10).

Como decía, todo ello no constituye ninguna prueba taxativa –¿cómo se podría “probar” mentalmente lo que es una experiencia transmental o transpersonal?–, pero no deja de resultar admirablemente convergente.

Y hay más. Lo que he podido apreciar en esos y otros testimonios similares “suena” muy familiar a lo que puede vivirse en los estados meditativos, para los que no encuentro mejor descripción que las sabias palabras de Pierre Teilhard de Chardin: “*No somos seres humanos viviendo una aventura espiritual, sino seres espiritualices viviendo una aventura humana*”.

Y eso que somos es lo que nunca muere. Se destruye el cerebro, acaba la mente..., y todo aquello que *tenemos*; queda lo que *somos* y siempre hemos sido: la Consciencia que, temporal y transitoriamente, se expresaba a través de la mente y su soporte físico, el cerebro.

El Maestro Eckhart, uno de los grandes místicos cristianos, desgraciadamente olvidado, enseñaba –en el famoso *Sermón del hombre pobre*: “*Beati pauperes spiritu*”–: “*Soy causa de mí mismo en cuanto a mi ser que es eterno, y no en cuanto a mi devenir que es temporal. Y por eso soy un no nacido y según mi carácter de no nacido no podré morir jamás. Según mi carácter de no nacido he sido eternamente y soy ahora y*

habré de ser eternamente”¹¹.

Y dentro de la tradición hindú, Ramana Maharshi, pocos días antes de morir, decía: *“No me voy; ¿a dónde podría ir?; estoy aquí; ni siquiera «estaré aquí», sino «estoy aquí», porque en realidad no hay cambio, no hay tiempo, no hay diferencia de pasado y futuro, nada va a ningún sitio ni viene de ningún sitio, no hay partida, solo el eterno Ahora que envuelve la totalidad del tiempo, el universal y sin espacio Aquí. ¿Por qué investigar, pues, qué hay más allá de la muerte?; indaguemos más bien quiénes somos realmente aquí y ahora y, entonces sí, descubriremos la respuesta real a todas nuestras dudas”¹².*

En una entrevista concedida a sus noventa y cuatro años –dos antes de morir–, al preguntarle el periodista sobre el miedo a la muerte, José Luis Sampedro afirmaba: *“Frente al exterior que no podemos conocer del todo hay una actitud de inquietud e indefensión. Eso nos lleva a decir: voy a transformar el mundo, como dicen ahora. Yo no pretendo cambiarlo, sino estar en armonía con él, y eso supone una vida que cursa como un río. El río trisca montaña abajo, luego se remansa, y llega un punto, como estoy yo, en que acaba. Mi ambición es morir como un río, ya noto la sal. Piense en lo bonito de esa muerte. El río es agua dulce y ve que cambia. Pero lo acepta y muere feliz porque cuando se da cuenta ya es mar”¹³.*

Se trata de una metáfora preciosa para hablar de la muerte. Somos “agua salada”. Cuando la mente se silencia y el ego se deja “caer”, notamos la sal.

Tenía razón Walt Whitman cuando proclamaba aquello que tanto le gustaba repetir a Facundo Cabral: *“Todo progresa y se expande... y nada se destruye, y morir es distinto de lo que todo el mundo suponía, y más afortunado. ¿Hay alguien que haya supuesto que es afortunado haber nacido? Me apresuro a informarle que es igual de afortunado morir, y yo bien lo sé”¹⁴.*

Quizás habíamos perdido el contacto con lo que realmente éramos y nos habíamos identificado con lo que teníamos. En la muerte, si no lo habíamos hecho antes, despertamos a nuestra verdadera identidad. Por eso, en nuestra existencia actual, quizás solo haya una cosa que aprender: a morir antes de morir.

Morir antes de morir

Existe un hadiz o dicho del profeta Muhammad que en árabe dice así: “*Mutu qabla an tamutu*”, o lo que es lo mismo, “*Muere antes de morir*”. Porque, quien muere antes de morir, cuando llegue la muerte ya no morirá.

A propósito de dichas palabras, el sabio iraní Sayyed Hossein Nasr, escribe: “*Las doctrinas escatológicas sufíes revelan al hombre la extensión de su ser más allá del yo empírico terrenal con el que la mayoría de los seres humanos se identifican. Por tanto, estas doctrinas son también otro medio por el que se da a conocer la totalidad del estado humano en toda su amplitud y profundidad preparando el terreno para la realización efectiva de las posibilidades totales de la condición humana, realización que implica la completa integración del hombre*”¹⁵.

Dentro de la propia tradición sufi, Rumi había expresado, en el siglo XIII: “*Nuestra muerte es como la noche de bodas con la eternidad. ¿Cuál es su secreto? Dios es Uno*”.

La “noche de bodas”, la Unidad, no es algo diferente a lo que quienes han vivido una ECM describen como “consciencia ampliada”, que todos compartimos, como identidad común.

Y así podemos entender a otro sufi, Cheij Ahmed al-Alaui, cuando cuenta: “*Si le preguntasen a un morador del Otro Mundo: — «¿Quién eres?»*, y respondiese: — *«Soy fulano de tal»*, eso significaría que no está realmente muerto. Si hubiera muerto de verdad, hubiera dicho: — *«No lo sé»*”.

De nuevo, la forma y la identidad. *El estado de vigilia es, en realidad, otra forma de sueño*. El despertar —como han enseñado todas las tradiciones de sabiduría— se produce cuando caemos en la cuenta de que no somos el “yo” con el que nos habíamos identificado.

Mientras permanece esa identificación nos hallamos en una especie de sueño, alejados de nuestra verdadera identidad. Como dijera Aldous Huxley, “*si supiese quién soy en realidad, dejaría de comportarme como lo que creo que soy; y si dejase de comportarme como lo que creo que soy, sabría quién soy*”.

Esa es nuestra “tarea”, reconocernos en quienes somos. En la medida en que nos vamos adiestrando en permanecer conectados a la Consciencia que somos, relativizamos la fuerza de la identificación con la mente (y el yo). Y, en esa misma medida, empezamos a despertar.

Lo que se producirá tras el “paso” de la muerte, podemos empezar a experimentarlo ya ahora. Porque lo que dijera Jesús vale para todos nosotros: “*Yo soy la resurrección y la vida*” (Jn 11,25). Según el testimonio de los evangelios, Jesús veía la muerte como “sueño” o como “paso”: “*La niña no ha muerto; está dormida*” (Mc 5,39; Mt 9,24; Lc 8,52); “*nuestro amigo Lázaro se ha dormido, pero yo iré a despertarlo*” (Jn 11,11); “*sabiendo Jesús que había llegado la hora de pasar de este mundo al Padre...*” (Jn 13,1); “*Jesús, sabiendo que había salido de Dios y a Dios volvía...*” (Jn 13,3). No

resulta extraño que el evangelio apócrifo de Felipe afirme con rotundidad: “*Quien dice: «primero se muere y después se resucita, se engaña». Si no se resucita mientras se está aún en vida, tras morir, no se resucita ya*”¹⁶. La poetisa judía Rosa Ausländer lo expresa así: “*Jesús resucitó antes de su nacimiento. Morir no vale para Dios y sus hijos. Hemos resucitado antes de nacer*”¹⁷.

Somos vida. Somos Consciencia sabia y amorosa. De hecho, Consciencia y Amor son términos intercambiables.

Cuando, cada mañana, salimos del sueño de la noche, muere el yo onírico, pero no desaparece nuestra identidad. Al despertar, reconocemos que todo lo que habíamos soñado, pesadillas incluidas, era solo eso, un sueño. Del mismo modo, al morir, morirá nuestro yo vigílico, pero tampoco desaparecerá nuestra identidad. Y reconoceremos también que aquello que habíamos tomado como “nuestra vida” no era más que un sueño. Hacernos conscientes de ello es el inicio del despertar.

Por cierto, ¿qué ocurre al dormir? Mientras estoy soñando, tomo como absolutamente real todo lo que en el sueño ocurre. La realidad, sin embargo, es otra: es mi mente la que crea todo el sueño. Nada de él se sostiene en sí mismo; se trata de algo puramente virtual.

Anoche mismo, tuve un sueño de unas características inéditas para mí, y que sirve para ilustrar lo que vengo diciendo. Dentro de un grupo numeroso de personas, entre las que únicamente identifiqué a uno de mis hermanos y mi cuñada, me presentaron a una mujer, de la que me enamoré perdidamente, al ver en ella la “representación” de lo que era –así lo veía en el sueño– mi “mujer ideal”.

Tuve la sensación de que el sueño se prolongó durante mucho tiempo, durante el cual vivía un sentimiento de compenetración, complicidad y comunión con aquella mujer.

Tan fuerte fue la sensación vivida que –y esto es lo que nunca antes me había ocurrido–, al despertar, sentí una profunda pena porque se hubiera acabado la relación con aquella mujer. Y mi asombro no era sino consecuencia del hecho de que mi pena –e incluso el “duelo” que tuve que hacer a lo largo del día– se debían a la “pérdida” de una relación y de una persona... que nunca habían existido.

La causa de mi pena era únicamente el *apego* generado hacia aquella relación. Mi sufrimiento no provenía de la desaparición de algo –que nunca existió–, sino solo de mi apegó.

Al mismo tiempo, el episodio onírico me hizo ver palpablemente la no-diferencia de lo que ocurre entre el sueño y la vigilia. Si creemos que lo que ocurre en lo que denominamos “vigilia” es más consistente que lo que sucede en el sueño, la causa hay que buscarla –aparte del hecho de que pasamos más horas despiertos que dormidos–, sencillamente, en la *memoria*.

La memoria operante en el periodo vigílico parece otorgar al mismo una sensación de continuidad que nos lleva a dar por buena la *creencia* de que, tanto la vigilia como el yo (o sujeto que la vive), son realidades absolutamente consistentes en sí mismas.

¿Realmente son así las cosas? ¿Que ocurriría si, al dormirme esta noche, volviera a aparecer aquella mujer y continuáramos la relación? ¿Cómo veríamos las cosas si, gracias a la memoria, pudiéramos retomar cada noche los sueños en el momento mismo en que se habían interrumpido? ¿No terminaríamos convencidos de la “consistencia” y “realidad” de todo ese mundo onírico?

Parece, por tanto, que el llamado estado de vigilia no se diferencia demasiado de lo que sucede en el sueño. Tomamos como absolutamente reales todos los objetos que nuestra mente percibe, incluida la visión que tenemos sobre nosotros mismos, como entidades separadas del entorno y autónomas en sus decisiones. Y todo eso lo asumimos como una “evidencia” garantizada por el “sentido común”.

¿Será así... o estaremos, de nuevo, “soñando”? Ciertamente, todo esto que parece tan real a nuestra mente no es sino un sueño, creado por la “gran Mente”, la Consciencia no-dual, fundamento que sostiene, constituye y abraza todo lo real y que, por ello, es nuestra verdadera identidad.

Somos víctimas de la confusión y del sufrimiento, de la soledad y de la angustia, porque nos hallamos hipnotizados (dormidos): creemos ser los personajes (egos) soñados, cuando en realidad somos el Soñador.

En ese reconocimiento se halla la liberación. La libertad se expande hasta los límites de nuestra identidad, que es co-extensiva con toda la realidad. Abandonamos la identificación con el ego y nos descubrimos como Plenitud ilimitada.

El flujo de la vida continúa, pero no hay una entidad separada que se le enfrente desde fuera –porque tampoco existe ningún “fuera” separado–, sino la Vida misma –que es y somos– en un despliegue constante, en una eterna danza sin bailarín.

El yo separado jamás podrá experimentar la libertad, porque el propio yo es constricción, soledad y miedo. La Vida, la Plenitud, por el contrario, es absolutamente libre. Y en el mismo instante en que la reconocemos como nuestra identidad más profunda, ya estamos saboreando la libertad.

1 . La ignorancia, de hecho, consiste en tomar como real lo que ve nuestra mente; asumir como cierto lo que nuestra mente proyecta. Si a esto le unimos la necesidad, característica del ego, de “tener razón”, por la que nos empeñamos en creer que nuestras *interpretaciones* coinciden con la verdad de las cosas, no es difícil adivinar el resultado de enfrentamientos y luchas estériles. En este sentido se afirma con razón que todo el mal que hacemos –como enseñaron los sabios, desde Buddha a Sócrates y a Jesús: “*Perdónalos, porque no saben lo que hacen*”–, es fruto de la *ignorancia*. “*Solo existe un perpetrador de maldad en el planeta: la inconsciencia humana*”: E. TOLLE, *Todos los seres vivos somos uno*, Debolsillo, Barcelona 2009, p. 127. La película “Hannah Arendt”, reflejo vibrante del posicionamiento de la famosa y lúcida intelectual, termina con estas palabras: “*Consciente y radical, únicamente puede serlo el bien*”; el mal radical no puede ser “consciente”.

2 . Sobre el modo de vivirlo, puede ayudar lo que he escrito en E. MARTÍNEZ LOZANO, *Crisis, crecimiento y despertar. Claves y recursos para crecer en consciencia*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2013, pp. 145-157: “Meditar en medio del dolor..., para salir del sufrimiento”; también en *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y*

un camino, Desclée De Brouwer, Bilbao 2009, pp. 79-122: “Vivir constructivamente lo que nos hace sufrir”.

3 . <http://www.mindfulnessvicentesimon.com>

4 . E. TOLLE, *El silencio habla*, Gaia, Madrid 2003, p. 118.

5 . Comentando este texto, Joan Tollifson escribe: “*El dolor y el sufrimiento en este mundo es muy real en cierto sentido. Duele. Y yo no puedo remover nada de eso por simplemente creer que todo es el Ser Único o que se trata de la aparición de un sueño fugaz que parece real. Y sin embargo, cuando realmente dejo ir, cuando realmente me enamoro de la vacuidad, cuando estoy dispuesta a abrazar ese osario y abrir mi corazón y encontrar la profunda aceptación; cuando se da una completa rendición y se deja ir absolutamente todo, entonces, de repente, se da un cambio. Veo y siento verdaderamente que nada real puede ser destruido y que hay un espacio Aquí/Ahora para que todo sea exactamente como es.*

En mi experiencia, no se trata de un cambio que ocurra de una vez por todas, sino más bien, una y otra vez. Algunas veces el dolor se siente abrumador y este cambio parece como un recuerdo lejano o una quimera. Caigo en la amargura o en el cinismo. Me endurezco y me cierro. Me muerdo los dedos, me deprimó o me enfurezco, busco consuelo en lugares equivocados. Pero después, milagro de milagros, despierto de nuevo, la limitación le cede su lugar a la libertad. No se trata de la libertad que imaginamos cuando el dolor desaparece para siempre y el mundo se convierte en una felicidad utópica. Es la libertad de ese amor incondicional que permite que todo sea como es, ese amor en el Corazón de todo.

En el camino, yo hago lo que la vida me mueva a hacer. Envío dinero aquí o allá, le escribo al Presidente o al Congreso solicitando un cambio en esto o en lo otro. Me siento en silencio y contemplo el dolor o la belleza. Rezo. Escribo libros, doy charlas, me muerdo los dedos y luego me los vendo. Me siento en silencio para ver caer la nieve, escucho el canto de un pájaro y gozo de la entrada del sol que se refleja en la alfombra en una mañana de invierno”: J. TOLLIFSON, *Mensaje de año nuevo* (2013), en: <http://www.facebook.com/notes/jeff-foster-en-español/>

6 . E. TRÍAS, *Por qué necesitamos la religión*, Debolsillo, Barcelona 2002, p. 26.

7 . Poema inédito, preciado regalo del autor.

8 . A. MOORJANI, *Morir para ser yo. Mi viaje a través del cáncer y la muerte hasta el despertar y la verdadera curación*, Gaia, Madrid 2013.

9 . P. van LOMMEL, *Consciencia más allá de la vida. La ciencia de la experiencia cercana a la muerte*, Atalanta, Girona 2012.

10 . J. KORNFIELD, *La sabiduría del corazón. Una guía a las enseñanzas universales de la psicología budista*, La Liebre de Marzo, Barcelona 2010, p. 54.

11 . MAESTRO ECKHART, *Sermón LII*, en *El fruto de la nada* (edic. de Amador VEGA), Siruela, Madrid 1998, p. 80.

12 . RAMANA MAHARSHI, *Sé lo que eres* (edic. de David GODMAN), J.J. de Olañeta, Palma de Mallorca, 1995, p. 210.

13 . Entrevista de Luz Sánchez-Mellado, en *El Mundo*, 12 de junio de 2011.

14 . W. WHITMAN, *Hojas de hierba* (edición de J.A. GURPEGUI), Austral, Madrid 2011, p. 118.

15 . S.H. NASR, *Sufismo vivo. Ensayos sobre la dimensión esotérica del Islam*, Herder, Barcelona 1984, p. 56.

16 . *EvFel*, 90, cit. en H.-J. KLAUCK, *Los evangelios apócrifos. Una introducción*, Sal Terrae, Santander 2006, p. 192.

17 . Cit. en W. JÄGER, *Contemplación, un camino espiritual*, Narcea, Madrid 2013, p. 26.

No-dualidad y despliegue histórico.

La vida como representación

“Vacío es Forma y Forma es Vacío” (Sutra del corazón).

“Es el Tao quien actúa en los diez mil seres” (Zhuang Zi).

*“El hombre común tiene por suprema la verdad convencional,
y el sabio tiene por convencional la verdad suprema”* (Bodhidharma).

“Nada es, todo coexiste” (Fernando Pessoa).

“¿Cómo voy a saber lo que pienso hasta que no me oigo decirlo?” (Edward M.
Forster).

*“La presunta libertad del yo individual es, paradójicamente, su esclavitud, ya que es
precisamente la creencia de ser una entidad personal lo que impide reconocer al Sí
mismo real, eternamente libre. Nadie que crea ser alguien puede descubrir esa libertad
originaria”* (José Díez Faixat).

*“La libertad es lo que ocurre cuando uno abandona la idea tonta y arrogante de que
nosotros vivimos nuestras propias vidas por nuestra propia voluntad”* (Ramesh
Balsekar).

*“El hombre es una obra maestra de la creación, aunque solo sea porque ni el mayor
determinismo puede impedirle creer que actúa como un ser libre”* (Georg C.
Lichtenberg).

“Hasta que no trasciendas el ego, no podrás sino contribuir a la locura del mundo”
(John R. Price).

¿Quién no ha pensado alguna vez que todo esto que habitualmente llamamos “vida” no es sino un teatro, un juego o una pesadilla? Desde la broma o el enfado, desde la resignación, la desesperación o el cinismo..., o quizás también desde la sabiduría.

¿No será la “vida” una historia absurda y sin sentido, “*un cuento narrado por un idiota, lleno de ruido y furia, y que nada significa*” (W. Shakespeare)?; ¿será “*una broma estúpida y cruel que alguien me ha gastado*” (L. Tolstói)?; ¿o un sueño, tal como proclama Segismundo en uno de los mejores soliloquios teatrales que se han escrito?: “*¿Qué es la vida? Un frenesí. / ¿Qué es la vida? Una ilusión, / una sombra, una ficción, / y el mayor bien es pequeño: / que toda la vida es sueño, / y los sueños, sueños son*”.

Muchos siglos antes de que, en 1635, Calderón de la Barca estrenara “*La vida es sueño*”, la sabiduría hindú enseñaba que toda la creación y toda la historia es *lila*: juego, pasatiempo o sueño. *Brahman*, la plenitud absoluta, no puede tener ninguna “finalidad” ni propósito a la hora de crear el mundo, porque de nada carece; el mundo es, sencillamente, juego de Brahman o —en un lenguaje más nuestro— *el despliegue incesante de la Vacuidad originaria, en una eterna danza no-dual*.

La veamos como sueño, teatro, juego, o como realidad consistente en sí misma..., lo que parece indudable es que todos nos hemos preguntado en alguna ocasión por el *sentido* de todo esto. ¿Qué es toda esta historia?

Desde el modelo mental, esencialmente dualista, las respuestas parecen reducirse a dos: el mundo es obra de Dios que, en cierto modo, según le gusta decir a la Cábala judía, “se retira” para permitir la autonomía de lo creado, o bien todo lo que vemos, como sostiene cualquier cosmovisión materialista (monista), no es sino fruto del azar ciego, dentro de un proceso evolutivo.

Quiero insistir en el hecho de que, en el modelo mental, no se ve contradicción en la creencia de que “Dios” y la “creación” puedan coexistir como dos realidades separadas. Cómo explicarlo, ya es otra cuestión. He apuntado lo que señala la Cábala. En la Edad Media, circulaba un sofisma que parecía inquietar a algunos teólogos: “Después de la creación, ¿hay más *realidad* que antes o permanece la misma?”. Cualquiera de las dos posibles respuestas conduce al absurdo: si hay *más* realidad, eso implica que “Dios” no era “completo”; si permanece la misma, eso supone que la creación no aporta realmente nada “nuevo” (que no estuviera antes)¹.

Aquel sofisma, quizás sin pretenderlo, estaba mostrando la debilidad del modelo mental de cognición que, como hemos visto, lleva a pensar a Dios como un “ser separado” (individuo), cayendo en la trampa de la objetivación. Una trampa que es insoluble mientras permanecemos en el modelo que la ha creado.

Desde el modelo no-dual, sin embargo, tales objetivaciones no se sostienen, por cuanto se descubre que son producidas por la mente, pero no responden a la realidad. *Lo que Es*, decíamos más arriba, no puede ser pensado, porque no es un objeto, pero *constituye* todo lo real: no puede “aumentar” ni “disminuir”; sencillamente, *es*. No existe ninguna entidad al margen que permanezca inmutable, separada del dinamismo de Lo que Es.

Ahora bien, *Eso que es*, se manifiesta o expresa en infinitud de formas, que no son, en realidad, sino la “otra cara” de ello mismo: lo Inmanifestado y lo Manifesto, Vacío y Forma. No una suma de dos realidades, como la mente pensaría, sino dos polos abrazados en una secreta Unidad mayor: esa es la no-dualidad.

Desde esta perspectiva, el cosmos y la historia, la materia y el tiempo, no es otra cosa que la manifestación o el “despliegue” del Misterio mismo de Lo que Es. De ahí que, al mirar la realidad más diminuta, estamos viendo también el Misterio, que se expresa en ella del mismo modo que se expresa en nosotros.

De manera similar a como, cada vez que miramos una ola, estamos viendo agua, y que el océano no es algo “más” que el conjunto de las olas y del agua, así podemos intuir que es el Misterio de lo real, no como algo separado de las cosas que palpamos, sino la “esencia” y la “síntesis” de todas ellas. Del mismo modo que el oleaje se sucede constantemente, así se suceden las vidas de los “yoes”, las épocas históricas, las galaxias y los universos.

Si al Misterio lo llamamos Consciencia, todo lo que percibimos a través de los sentidos, no sería otra cosa que el desplegarse de la propia Consciencia en un proceso evolutivo que, hasta donde nos es dado conocer, se va haciendo progresivamente autoconsciente.

Ahora bien, ¿jugamos algún papel los individuos humanos en este proceso? A ello intentan responder las reflexiones que siguen.

¿Libres?

Si alguien fuera al teatro por primera vez, sin conocer nada acerca de su funcionamiento, podría extraer la conclusión de que actores y actrices son libres encima del escenario, improvisando el desarrollo de la obra que representan. La realidad, sin embargo, es bien otra. Su “aparente” libertad forma parte del juego teatral, que responde a un guion al que se ajustan en todo momento.

El yo presume ser libre. Con la aparición del ser humano, dentro del proceso evolutivo, surge la autoconsciencia. Y, con ella, supuestamente la inteligencia, la libertad y la voluntad: rasgos con los que el ser humano ha venido a definirse a sí mismo.

Lo que ocurrió, sin embargo, parece haber sido otra cosa. Al emerger la mente (y la palabra), esta se volvió sobre sí misma y, en lugar de percibirse como un órgano de la consciencia, se absolutizó, atribuyéndose una entidad y una autonomía que nunca le pertenecieron.

Al apropiarse de sus contenidos, empezó un proceso de identificación que dio como resultado el nacimiento del “yo”. De ese modo, la persona “olvidó” su verdadera identidad y terminó alienada a aquellos objetos con los que la mente se había identificado: el cuerpo, los pensamientos, los sentimientos, las emociones, los afectos, las posesiones... Al nombrar a todo ello como “mío”, surgió una identidad apropiadora (el “yo-idea”), constreñida a los límites de los propios objetos con los que se había identificado.

De ese modo, la nueva identidad empezó a crear y creer su propio sueño. Se constituyó en centro de referencia y se atribuyó aquellos rasgos –como la inteligencia y la libertad– que, en realidad, pertenecían a la consciencia. Así, el yo –personaje nacido del sueño de la mente– se vio a sí mismo como actor autónomo y libre en el centro del universo.

Pero, ¿somos realmente libres? Incluso los defensores más acérrimos de la supuesta libertad, tienen que reconocer que los condicionamientos son muy fuertes. Es decir, se trata de una libertad tan condicionada, que se mantiene la creencia en ella, más por convicción que por certeza que esté avalada por la experiencia.

Desde Freud, fuimos enfrentados a la realidad del inconsciente, como poderoso motor de nuestras decisiones. Pero incluso aquellas intuiciones del creador de psicoanálisis han quedado radicalmente cortas, a la luz de los recientes descubrimientos neurocientíficos, que nos hablan del “nuevo inconsciente”, tal como se refleja en *Subliminal*, un sugerente libro de Leonard Mlodinow².

Sin embargo, aun siendo ciertas tales conclusiones, no se trata solo de “condicionamientos” subliminales. A mi modo de ver, la libertad forma parte también del juego de la representación, ya que, en el mismo momento en que dejáramos de creernos libres, toda esta representación caería por tierra. Por tanto, en ese nivel “relativo” –de la manifestación– al que hago referencia, damos por descontado que somos libres y, en consecuencia, responsables, agentes de buenas o malas obras, por las que merecemos

reconocimiento o castigo, según las leyes que nos hemos dado para organizar la convivencia.

Pero eso es así solo dentro del juego, de un modo similar a como los artistas aparentan ser libres encima del escenario.

Sin embargo, si ahondamos más en la realidad –no fiándonos de las sensaciones *subjetivas* a las que estamos acostumbrados desde la infancia, sino haciendo un análisis minucioso–, podremos ver que la afirmación de la propia libertad no se sostiene. Lo vemos desde tres ángulos.

En primer lugar, se trata de un trabajo que cada cual puede realizar. Vuelvo sobre mi propia historia, en concreto a aquellas decisiones más importantes o “decisivas”, que creí que asumía con libertad, y me pregunto: ¿realmente fue una decisión libre? ¿O, más bien, mirándolo a distancia, percibo que, tal como se había desarrollado todo, no podía hacer sino lo que hice? Esos acontecimientos más importantes de tu vida: ¿los produjiste tú, o simplemente sucedieron? Si piensas que los produjiste tú, mira a ver si los pensamientos, emociones, recursos personales, circunstancias externas, etc., que los hicieron posibles, los causaste igualmente tú o surgieron espontáneamente, es decir, te fueron dados. Ve tomando hechos, circunstancias, momentos de tu vida y procede a investigarlos.

Si eres riguroso y honesto, esta investigación te llevará, no a una conclusión intelectual, sino a una constatación personal directa, de primera mano. Y notarás el enorme poder transformador que esa constatación contiene: un poder que es fuente inalterable de paz. Porque, si eso fue lo que ocurrió en el pasado, ¿qué te garantiza que no seguirá siendo así en el futuro?

La persona todavía condicionada por la creencia en la libertad individual argüirá que ella, en este mismo momento, es libre para tomar una decisión o la contraria. Sin embargo, eso mismo fue lo que pensamos en aquellas decisiones del pasado que ahora vemos de otro modo.

Pero incluso en este mismo momento, ¿eres realmente libre de elegir una cosa o la contraria, o más bien lo que tú llamas “elección” no es más que una idea a la que te aferras y que te permite seguir participando de este juego teatral? ¿Estás seguro de que tú “eliges” o simplemente la elección se hace y tú la asumes como si fuera tuya?

Con esto, nos situamos en el segundo de los ángulos a los que me refería. Si no he elegido mis genes, ni mis padres, ni el ambiente familiar y educacional, ni el entorno social; si ni siquiera elijo mis pensamientos y sentimientos que, según estudios neurocientíficos recientes, surgen en el cerebro un instante antes que la mente los detecte..., ¿dónde queda esa supuesta libertad?

Sí; también aquí se podrá argumentar que, por más que sea condicionada, la libertad es innegable. Pero, ¿qué hace sostener tal cosa? Si no controlo nada de lo que tiene que ver con la toma de decisión, ¿no se convierte esa supuesta libertad del yo en una simple quimera?

Decía antes que tampoco elegimos los pensamientos: aparecen los pensamientos que

quieren y cuando ellos quieren.

Probemos con un sencillo experimento: Párate un momento, sitúate al acecho de tu próximo pensamiento..., y averigua lo que sucede a partir de ahí. En mi experiencia, observo que pueden suceder dos cosas: 1) que no aparezca ningún pensamiento; 2) que aparezca.

En el primer caso, se pone de manifiesto algo elemental, pero profundamente luminoso: la atención (observación) diluye el pensamiento; como no podemos “pensar” y “observar” al mismo tiempo, si realmente *observamos* la mente, esta se silencia; lo que queda es, sencillamente, lo que somos: atención (consciencia).

En el segundo caso, al relajar la observación, ha aparecido algún pensamiento. Cuando eso ocurre, nos podemos preguntar: ¿he sido yo quien ha “elegido” el pensamiento que ha aparecido?, y ¿he sido yo quien ha decidido *cuándo* tenía que aparecer? Evidentemente, la respuesta a ambas preguntas es negativa. Por tanto, *no elegimos los pensamientos que tenemos*. Y si esto es así, ¿por qué hablo de “mis” pensamientos? Yo no pienso; los pensamientos ocurren.

Y es que, como acertadamente señalara Schopenhauer, la cuestión no consiste en saber si puedo hacer lo que quiero, sino si puedo querer (elegir) lo que quiero.

“*Yo no pienso, son mis pensamientos los que piensan pormí*”, sentenciaba Lamartine. Y Rimbaud era de la misma opinión: “*Erramos al decir: yo pienso; deberíamos decir: yo soy pensado*”. Del mismo modo, G. Lichtenberg concluía: “*Bien podríamos decir que no somos nosotros quienes pensamos sino que el pensamiento tiene lugar por sí solo... Al igual que decimos «llueve», deberíamos decir «piensa»*”. En *Más allá del bien y del mal*, Nietzsche escribía: “*Un pensamiento llega cuando «él» quiere y no cuando «yo» quiero; de manera que es una falsificación de los hechos decir: el sujeto «yo» es la condición del predicado «pienso». Se piensa*”³. Más recientemente, Vicente Gallego lo resume de este modo: “*Los pensamientos no los creamos nosotros, puesto que lo que decimos ser, el yo-idea, es un resultado del pensar: «soy de este modo o del otro», y no podría a su vez argüir la propiedad de lo pensado... Ya que con tanta seguridad, y tan poco meditada, afirmamos dirigir la mente, ¿por qué no mantener el rumbo hacia latitudes que nos hagan felices?*”⁴. Si llevamos esta perspectiva al campo del denominado “libre albedrío”, no podemos negar la verdad de la reflexión de Einstein: “*Si la luna, en el acto de completar su eterno camino alrededor de la tierra, estuviese dotada con autoconsciencia, estaría completamente convencida de estar viajando su ruta de forma espontánea, por la fuerza de una resolución tomada de una vez por todas. Así, un ser dotado de suprema intuición y más perfecta inteligencia, observando al hombre y a sus actos sonreiría a la vista de la ilusión humana de que actúa de acuerdo con su libre voluntad*”⁵.

* * *

Un inciso necesario: la aportación de la neurociencia

Para ahondar un poco más en esta cuestión, considero oportuno detenerme a comentar –intercalando otras aportaciones– la reciente y sumamente interesante obra de uno de los neurocientíficos actuales más brillantes. Me refiero a David Eagleman y a su libro *Incógnito. Las vidas secretas del cerebro*, al que remiten los números de página que pondré entre paréntesis a lo largo de los párrafos siguientes⁶.

Sin embargo, ya desde el inicio, quiero insistir en el hecho de que *todo el planteamiento propuesto no significa caer en ningún tipo de reduccionismo materialista*, como si lo que hemos llamado “libertad” ahora se redujera simplemente a “química cerebral”; o como si no fuera posible “educar” el cerebro; o, peor todavía, como si la negación de la existencia de un “yo separado” –autónomo y libre– implicara la negación de cualquier otra instancia al margen de la pura materia. Sobre estos puntos volveré al final del apartado. Los señalo aquí, al comienzo, para evitar que se hagan lecturas apresuradas –y distorsionadoras– de lo que se plantea a continuación.

Para situarnos, podemos empezar con un caso y algunas constataciones que él mismo plantea.

En agosto de 1966, un joven de veinticinco años, llamado Charles Whitman, subió a la torre de la Universidad de Texas armado con un rifle y, desde allí, disparó a todas las personas que se hallaban a su alcance: murieron trece personas y treinta y nueve resultaron heridas. Pero, además, a primera hora de esa misma mañana, había apuñalado a su madre y a su mujer mientras dormían.

Cuando la policía llegó a su casa, encontró estas notas: *“La verdad es que estos días no acabo de entenderme. Supuestamente soy un joven inteligente y razonable. Sin embargo, últimamente (no recuerdo cuándo empezó), he sido víctima de muchos pensamientos inusuales e irracionales (...) Tras mucha reflexión he decidido asesinar a mi mujer, Kathy, esta noche. La quiero muchísimo y ella ha sido para mí tan buena esposa como cualquier hombre podría desear. Realmente no se me ocurre ninguna razón específica para hacerlo”...*

En la misma nota, solicitaba que le hicieran la autopsia para determinar si algo había cambiado en su cerebro, pues sospechaba que así había sido.

Hecha la autopsia, se descubrió que el cerebro de Whitman mostraba un tumor del diámetro de una moneda de cinco centavos. Ese tumor, llamado glioblastoma, había surgido dentro de una estructura llamada tálamo, había empujado el hipotálamo y comprimido la tercera región llamada amígdala. La amígdala participa en la regulación emocional, sobre todo en lo que se refiere al miedo y la agresión (pp. 183-186).

En el caso de Alex, sus preferencias sexuales experimentaron un cambio tan repentino como radical. Empezó a interesarse por la pornografía infantil en un grado desmesurado. Dedicaba todo su tiempo a visitar páginas web y a mirar revistas de pornografía infantil. También solicitaba los servicios de una prostituta, cosa que nunca antes había hecho. Afirmaba que quería reprimirse, pero que le “dominaba el principio del placer”.

Procuraba ocultar sus actos, pero sus sutiles insinuaciones a su hijastra prepubescente alarmaron a su mujer, que pronto descubrió su colección de pornografía infantil. Lo echaron de casa, fue hallado culpable de abusos deshonestos y fue condenado a rehabilitación en lugar de ir a la cárcel. En el programa de rehabilitación, hizo insinuaciones sexuales inapropiadas a miembros del personal y otros usuarios, por lo que lo expulsaron y lo enviaron a la cárcel.

Al mismo tiempo, Alex se quejaba de dolores de cabeza cada vez más intensos. La noche antes de conocer su sentencia ya no pudo soportar más el dolor y se dirigió a urgencias. Lo sometieron a una exploración cerebral, que reveló un enorme tumor en la corteza orbitofrontal. Los neurocientíficos le extirparon el tumor. El apetito sexual de Alex volvió a la normalidad.

El año siguiente de su operación cerebral, volvió al comportamiento pedófilo. El neurorradiólogo descubrió que se habían dejado una parte del tumor, que volvía a crecer. Lo sometieron a otra intervención. Tras la eliminación del resto del tumor, su comportamiento volvió de nuevo a la normalidad.

“La historia de Alex pone de relieve un punto fundamental: cuando su biología cambia, también cambian sus decisiones, sus apetitos y sus deseos. Los impulsos que daba por sentado («soy hetero/homosexual», «me atraen los niños/los adultos», «soy agresivo/no agresivo», etc.) se basan en intrincados detalles de su maquinaria nerviosa” (p. 187).

Por otro lado, se ha demostrado que, para quien es portador de una serie concreta de genes, la posibilidad de que cometa un delito violento aumenta un 882%... De hecho, la abrumadora mayoría de los presos son portadores de esos genes, como por ejemplo el 98% de los que están en el corredor de la muerte (p. 192).

Con otros trastornos ocurre algo similar: *“Por ejemplo, si un ataque epiléptico se centra en un benigno lugar concreto del lóbulo temporal, una persona no tendrá ataques motores, sino algo más sutil. El efecto es una especie de ataque cognitivo, marcado por cambios de personalidad, hiperreligiosidad, hipergrafía, la falsa sensación de una presencia externa y, a menudo, oír voces que se atribuyen a Dios [habría sido el caso, entre otros, de Juana de Arco]. Cuando surge la actividad cerebral en el sitio adecuado, la gente oye voces. Si el médico receta una medicación antiepiléptica, los ataques desaparecen y las voces dejan de oírse” (p. 250).*

“En la enfermedad de Huntington, una paulatina lesión en la corteza frontal conduce a cambios de personalidad en los que se dan agresividad, hipersexualidad, comportamiento impulsivo e indiferencia hacia las normas sociales. Y todo ello ocurre años antes de que aparezcan los síntomas más reconocibles del movimiento espástico. Tal enfermedad viene provocada por la mutación de un solo gen... ¿Podría usted decirle a una persona que padece esa enfermedad que utilice su «libre albedrío» para dejar de actuar de una manera tan extraña?” (p. 251).

Los estudios provenientes del campo de las neurociencias llevan a Eagleman a concluir que *“las moléculas invisiblemente pequeñas que llamamos narcóticos,*

neurotransmisores, hormonas, virus y genes pueden colocar sus manitas al timón de nuestro comportamiento... Y los cambios de la maquinaria hacen que usted también cambie... No está nada claro que tengamos la opción de «escoger» quién nos gustaría ser» (p. 252). Ahora bien, si son esas “manos” las que manejan el timón de nuestra conducta y de nuestra vida, ¿dónde queda el “libre albedrío”?

Alguien podría argüir que, en los casos citados, nos hallaríamos ante excepciones individuales. Pero parece claro que no es así. La única diferencia se encontraría en otro lugar: en el simple hecho de que todavía la ciencia no puede hallar la causa de todo tipo de comportamientos, porque el acceso a la misma no le resulta, a día de hoy, tan fácil como las que se acaban de enumerar.

David Eagleman no tiene ninguna duda de que la cuestión de la responsabilidad está mal planteada. Culpamos a alguien de un acto “criminal” sencillamente porque, todavía hoy, desconocemos gran parte de lo que ocurre en el cerebro. Cuando lo conozcamos mejor, sabremos que es la biología la causante de los comportamientos⁷. *“Mientras no podamos identificar todas las causas, cosa que no podemos hacer ahora y quizás no podamos hacer nunca, hemos de admitir que todo el mundo posee una razón neurobiológica para ser anormal”* (p. 213).

Debido a todos estos recientes descubrimientos, la comunidad clínica ha empezado a calificar los llamados “trastornos mentales” como *trastornos orgánicos*. Y a ello ha contribuido mucho la farmacología. Las palizas no eliminan la depresión, pero una pequeña píldora llamada fluoxetina da resultado. Los síntomas esquizofrénicos no se pueden superar mediante exorcismos, pero se pueden controlar con la risperidona. Las obsesiones no se tratan hablando y con el ostracismo, sino con litio...⁸

Y la conclusión: *“Un pequeño cambio en el equilibrio de la química del cerebro puede causar grandes cambios en el comportamiento, y este no se puede separar de su biología”* (p. 190).

Pero hay más. No se trata solo de que nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos no sean provocados por el “yo”, sino por la biología. Ocurre, además, que, tal como demostraran –provocando una gran conmoción– los famosos experimentos de Benjamin Libet, a partir de la década de los sesenta del siglo pasado, la actividad del cerebro ocurre más de un segundo antes de que nos hagamos conscientes de ella. Por ejemplo, pienso (o siento el impulso de) levantarme de la silla unos 500 mseg después de que mi cerebro lo haya provocado. Si algo “actúa” antes de que yo me entere, ¿dónde está la libertad? El propio Libet, que partía de la *“firme convicción de que la impresión subjetiva, reflejo de la voluntad libre de los sujetos, era la causa tanto de la actividad cerebral como del movimiento”*, hubo de concluir –tras su famoso experimento de 1983–, que *“la iniciación del acto voluntario libre parece comenzar en el cerebro de manera inconsciente, ¡mucho antes de que la persona sepa conscientemente que quiere actuar!”*⁹.

Los experimentos de Libet demostraron que la decisión de realizar un acto muscular es

anterior a la conciencia de la decisión. La conclusión parece clara: “*todo lo que sucede debe suceder antes de que podamos ser conscientes de ello*”.

A propósito de ellos, el físico Stanley Sobottka escribe: En los citados experimentos, “*la demora de conciencia estaba entre 350 y 500 mseg, pero el valor exacto es insignificante. Mientras que exista esta demora, no importa lo grande o pequeña que sea, una hora o un microsegundo, nuestra experiencia subjetiva de un suceso siempre debe venir después de la medición objetiva del suceso. En otras palabras, el presente subjetivo siempre va detrás del presente objetivo, o el tiempo subjetivo siempre va detrás del tiempo objetivo... Las consecuencias de esta visión son extraordinarias, revolucionarias, y de gran alcance. Cada pensamiento, sentimiento, sensación, o acción siempre ocurre objetivamente antes de que seamos conscientes subjetivamente de ello y no hay ninguna posibilidad de que podamos evitarlo. Esto incluye cualquier opción o decisión que se pueda realizar. Nosotros vivimos ineludiblemente en el pasado objetivo de modo que el presente y el futuro objetivo están completamente más allá de nuestra conciencia y control*”¹⁰.

Estudios posteriores, como los llevados a cabo en 2008 por C.S. Poon, M. Brassn, H.-J. Heinze, y J.-D. Haynes, a través de imágenes de resonancia magnética funcional (IRMf) de la actividad del cerebro, han corroborado, incluso con mayor garantía, aquellos resultados¹¹.

Fijémonos en los actos más automáticos y menos esforzados que, curiosamente, son los que requieren un circuito nervioso más especializado y complejo: la atracción sexual, el miedo a la oscuridad, la empatía, la discusión, los celos, la búsqueda de la belleza, el encontrar soluciones, el evitar el incesto, el reconocimiento de las expresiones faciales... “*Las vastas redes de neuronas que hay debajo de estos actos están tan afinadas que no nos damos cuenta de cómo operan normalmente... Y la introspección no sirve de nada a la hora de acceder a programas impresos en el circuito. Nuestra evaluación consciente de una actividad tan sencilla o natural **puede llevarnos a infravalorar enormemente la complicidad de los circuitos** que la hacen posible. Las cosas fáciles son difíciles: casi todo lo que damos por sentado es neuralmente complejo*” (p. 110, el texto en negrita cursiva es mío). Y de nuevo surge la pregunta: ¿hay lugar para la libertad?

A David Eagleman, la conclusión le parece clara: “*Toda actividad cerebral viene impulsada por otra actividad cerebral, en una red enormemente compleja e interconectada. Para mejor o para peor, esto no parece dejar mucho sitio a nada aparte de la actividad nerviosa: es decir, no hay sitio para una mente separada del cuerpo. Para considerarlo desde otra perspectiva, si el libre albedrío ha de tener alguna influencia en los actos del cuerpo, no le queda más remedio que influir en la actividad cerebral en curso. Y para ello necesita estar físicamente conectado con al menos algunas neuronas. Pero no encontramos ningún lugar del cerebro que no sea impulsado por otras partes de la red. Por el contrario, todas las partes del cerebro están densamente interconectadas con otras partes del cerebro, e impulsadas por estas, lo que*

sugiere que no existe ninguna parte independiente y, por tanto, «libre». Según nuestros conocimiento científicos actuales, no hay manera de encontrar el espacio físico en el que colocar el libre albedrío –la causa incausada–, porque no parece haber ninguna parte de la maquinaria que no siga una relación causal con las otras partes” (p. 201).

En una entrevista periodística a raíz de la publicación del libro, Eagleman insiste: *“Es errónea la impresión de que tomamos decisiones por medio de un proceso razonado que controlamos conscientemente. La mayoría de nuestros actos los generan partes del cerebro a las que no tenemos ningún acceso... La mayoría de la actividad cerebral funciona como lo hace el corazón o el aparato digestivo. Eso es cierto para casi todo lo que el cerebro hace”*¹².

Por ejemplo, los psicólogos han notado que estamos programados para perder interés por la pareja cuando pasan unos tres años. Es decir, cuando ha pasado el tiempo de criar a un hijo: investigaciones realizadas en sesenta países corroboran que las rupturas alcanzan su cénit en apenas cuatro años. Nuestro “sentido común” nos diría que la monogamia es una decisión basada en la moralidad. Pero ahora sabemos que tiene que ver con una hormona llamada vasopresina. Cuando un macho se aparea con una hembra, su cerebro libera vasopresina y esto afecta a unos receptores que crean un sentimiento placentero. Pero –como ocurre con cualquier otra hormona... y con tantas otras cosas dentro del cerebro– no todos generamos vasopresina en la misma medida. Por eso hay personas más propensas a la infidelidad. Si uno bloquea esa hormona, la monogamia desaparece¹³.

Tomemos los resultados de una investigación llevada a cabo con ratones. El ratón de campo, contrariamente a otros de su especie y a otros mamíferos en general, permanece monógamo. Forma vínculos de pareja que duran toda la vida, anidan juntos, se dan calor, se cuidan y crían a sus hijos como un equipo. Si alguien se pregunta a qué se debe esa relación tan comprometida frente a la otra disipada de sus parientes cercanos, la respuesta es simple: a las hormonas.

Cuando el ratón macho copula repetidamente con una hembra, se libera en su cerebro vasopresina, hormona que transmite una sensación placentera que se asocia con la hembra. Si se bloquea, desaparece el vínculo. Pero, de manera asombrosa, cuando los investigadores subieron los niveles de vasopresina, por medio de técnicas genéticas, indujeron un comportamiento monógamo en especies polígamas (p. 121).

Es cierto que nuestro cerebro está moldeado por el código genético y el entorno. Sin embargo, no lo es menos que no elegimos ninguno de los dos. A partir de estas investigaciones recientes, ¿se pueden seguir manteniendo las ideas de “libre albedrío” o de “responsabilidad”? El “sentido común” –una vez más, azuzado también por toda una presión cultural (y religiosa) ancestral– se subleva ante la mera insinuación de que nadie es responsable de sus actos, que ocurren del mismo modo que, por poner un ejemplo, los fenómenos meteorológicos. Ahora bien, como señalaré más adelante, la causa última es todavía más profunda: la realidad es que no hay “nadie” al mando; no existe tal cosa como un “yo”.

Veámoslo desde otra perspectiva. Ninguna antropología rigurosa pone en duda que el ser humano –más allá de las dimensiones que se reconozcan en él: somática, psíquica, mental, espiritual...– es una unidad. Nadie cuestiona tampoco el hecho de que una carencia afectiva reiterada en la infancia –la falta de un “apego seguro”– llega a provocar trastornos emocionales serios en la vida de la persona. Pues bien, dado que somos una unidad, aquella experiencia infantil tiene efectos también en su cerebro, haciendo que la persona quede inhabilitada para expresar sus sentimientos. “*Cuando una persona – escribe el psiquiatra Daniel Siegel– ha tenido una infancia fría, emocionalmente vacía, un hemisferio del cerebro suele verse poco estimulado y el otro se vuelve demasiado dominante... Si vivimos en un desierto emocional o nos zarandean tormentas violentas, nuestro hemisferio derecho se puede anquilosar*”¹⁴.

En definitiva –como se pone de relieve, desde una perspectiva terapéutica, en ese magnífico libro de Daniel Siegel, que acabo de citar–, todo tiene un porqué: desde el sentimiento más “extraño” hasta la reacción o el mecanismo aparentemente más desconcertante, todo halla una base neurológica que lo explica y, mientras no se modifique, no será posible el cambio.

El reconocido neurocientífico español Francisco José Rubia es igualmente contundente: “*El yo y la libertad son una ficción cerebral*”¹⁵. Y añade una reflexión: la memoria es más decisiva que la libertad porque, ante cualquier realidad –cosa, circunstancia, acontecimiento–, echamos mano de ella para saber qué es eso y qué hacer ante ello. En realidad, depende de ella nuestro modo de comportarnos hoy. Pues bien, aunque *no tenemos ningún control sobre lo que se almacena en la memoria*, nadie se alarma por ello. Sin embargo, como tenemos la “impresión subjetiva” de ser libres –y en ello se ventila, además, la “idea del yo”–, hemos decidido que la libertad es una facultad incuestionable.

Pero, atención, **todo ello no significa caer en el reduccionismo o en cualquier tipo de “materialismo”**. De hecho, Eagleman dedica las casi veinte últimas páginas de su obra (pp. 253-270) a formular un *rotundo alegato contra el reduccionismo en este campo*. Y no solo porque los genes y el entorno interactúan siguiendo pautas inimaginablemente complejas, la mayor parte de las cuales nos resultan desconocidas; tampoco exclusivamente por las consecuencias que se derivan de la enorme *neuroplasticidad cerebral*, donde se apoya la certeza –comprobada– de que *es posible “educar” el cerebro*; sino debido a que, por más factores que conozcamos de su funcionamiento, siempre habrá otros que se nos escapen. Si a ellos añadimos el llamado *principio de emergencia* –según el cual, la *totalidad* resultante de juntar un determinado número de piezas es *cualitativamente* diferente que la suma de todas ellas–, queda abierta la puerta a “algo nuevo” y diferente a todo aquello que hemos estado nombrado.

Con respecto a la neuroplasticidad y la posibilidad de “educar” el cerebro, quiero hacer referencia a estudios neurocientíficos recientes que demuestran que el cerebro es maleable y cambia en función de lo que experimentamos, así como de aquello en lo que fijamos nuestra atención. Por ello, la práctica repetida de algo puede convertirse en un

rasgo, para bien o para mal. Se han comprobado, por ejemplo, los efectos que produce la práctica del *mindfulness*, de la meditación o de la propia psicoterapia en la modificación de circuitos neurales. Estos estudios constituyen una base eficaz para la importante tarea de educar el cerebro¹⁶.

Mario Alonso Puig narra un estudio llevado a cabo por Jeffrey Schwartz, psiquiatra norteamericano de la universidad de California, en Los Ángeles, considerado como uno de los máximos investigadores en los estudios de plasticidad cerebral en el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). En el TOC se ha demostrado una alteración a nivel de un circuito neuronal que se conoce como el circuito de las neuronas estrelladas.

Para su experimento, eligió a un grupo de pacientes con TOC moderado o severo. Durante seis meses, que es el tiempo que duró aquel estudio, a estos enfermos con TOC se les suspendió la medicación. Cada vez que los enfermos sentían la necesidad de ir al lavabo, se les proponía que se parasen por unos instantes y se repitieran: “*Yo soy un ser humano completo que tiene tan solo un circuito cerebral defectuoso y elijo no lavarme las manos*”. Durante las primeras semanas, esta frase solo reflejaba una aspiración que apenas tenía capacidad para evitar que corrieran a lavarse las manos. A medida que iba pasando el tiempo, cada vez iban ganando más control sobre su conducta y pasaba más tiempo hasta que se lavaban las manos.

A los seis meses, cuando terminó el estudio, se observó que estos enfermos con TOC, estaban clínicamente mucho mejor que aquellos otros de igual severidad y que habían seguido el tratamiento farmacológico habitual. Esto ya era sorprendente. Sin embargo, lo más extraordinario fue lo que se observó cuando se les hizo de nuevo una tomografía de emisión de positrones. Los enfermos que habían seguido la medicación y que no habían realizado ningún tipo de entrenamiento mental seguían mostrando un metabolismo patológico a nivel del circuito de neuronas estrelladas en su núcleo caudado. Sin embargo, los estudios de tomografía de emisión de positrones en los enfermos con TOC que habían seguido el entrenamiento mental, mostraban algo muy distinto a lo que habían mostrado seis meses atrás. En ellos, el metabolismo de aquellas neuronas se había vuelto normal. De alguna manera, su entrenamiento mental había tenido un impacto sorprendente en el nivel físico, de su tejido cerebral¹⁷.

Por todo ello, quiero terminar este paréntesis, volviendo a las cuestiones planteadas al inicio del mismo, y que tienen que ver con la eterna discusión cerebro/mente. ¿Es todo química cerebral? Pero, ¿acaso no tenemos conciencia de ser libres? Sin embargo, ¿cómo podría la “mente” ser una instancia independiente del cerebro?...

Aun sin ser posible un tratamiento pormenorizado de todas esas apasionantes cuestiones, no quiero dejar de señalar algunos puntos que me parecen elementales, de cara a contextualizar todo lo que se ha nombrado en este paréntesis, al hilo de la obra de David Eagleman.

El *reduccionismo materialista* que hiciera depender todo el comportamiento humano de la química cerebral no pasaría de ser un postulado metafísico con tintes dogmáticos. La experiencia y los descubrimientos más recientes nos llevan a ser cautos, por cuanto

nos abren un horizonte inmenso en el que múltiples factores parecen combinarse de un modo admirable para hacer posible esto que llamamos “vida”. Ante esta maravilla, cualquier reduccionismo aparece poco menos que ignorante, si no ridículo.

El *determinismo materialista*, según el cual no podríamos ser sino “víctimas” de la química cerebral, es puesto cada vez más en cuestión por los propios estudios neurocientíficos. La neuroplasticidad del cerebro y los programas centrados en la reeducación del mismo –investigaciones sobre el modo cómo influyen la práctica meditativa o cualquier otro entrenamiento en los circuitos cerebrales– nos hacen pensar en otras instancias, que trascienden los puros engranajes físico-químicos¹⁸. Como ha escrito el reconocido estudioso Daniel Siegel, *“el cerebro cambia físicamente como respuesta a la experiencia, y mediante un esfuerzo deliberado y la concentración de la conciencia se pueden adquirir capacidades mentales nuevas. La experiencia dispara la activación neural que, a su vez, activa la producción de proteínas que permiten la formación de conexiones nuevas entre neuronas en el proceso llamado neuroplasticidad”*¹⁹. Ahora bien, esto no significa negar todo lo que anteriormente nos recordaba Eagleman, acerca de la ausencia del llamado “libre albedrío”. Y, a mi modo de ver, ambas afirmaciones no entran en contradicción: al contrario, todo esto parece ser tan sutil y delicado que solo puede entenderse desde la *paradoja*, como veremos un poco más adelante; no existe ningún yo libre, pero nuestro nombre más profundo es Libertad.

Así pues, la afirmación de que hay otra instancia diferente de la materia *no implica afirmar la existencia del libre albedrío individual, ni tampoco la de un “yo” separado*. Esta es otra cuestión, que será necesario debatir en un “ámbito” diferente. Resulta innegable, en nuestra especie, la existencia de un centro operativo que regula nuestra vida cognitiva y emocional, del que depende la salud (o falta de salud) psíquica. Pero de ahí a imaginar este “centro” como una entidad individual (yo), con las características que se le han solido asignar, hay un trecho injustificado. La constatación de aquel centro no implica afirmar la existencia de un “yo”, y menos todavía, entender el “libre albedrío” como una característica del mismo. Parece, más bien, que la libertad se refiere a algo diferente, sobre lo que habremos de volver enseguida.

Me parecía necesario incluir estas matizaciones, para evitar todo tipo de trampa reduccionista, que acecha, curiosamente, por los dos extremos: desde quienes afirman que “todo es química” hasta aquellos otros que sostienen la existencia de un yo individual, autónomo y libre, moviéndose por encima de las leyes cerebrales.

Ahora bien, aun descalificado cualquier tipo de reduccionismo, todos los hallazgos que se van produciendo en el campo de las neurociencias vienen a confirmarnos que *“casi nada de lo que ocurre en nuestra vida mental está bajo nuestro control consciente, y la verdad es que es mejor que sea así... La mente consciente [lo que llamamos “yo”] no se halla en el centro de la acción del cerebro, sino más bien en un borde lejano, y no oye más que susurros de la actividad [cerebral]”*. Todo ello le lleva a concluir, con palabras de Pink Floyd: *“Hay alguien en mi cabeza, pero no soy yo”* (p. 17).

Sin ninguna duda, como ha escrito Francisco Rubia, *“la «revolución neurocientífica»*

[probablemente la mayor revolución de nuestro futuro inmediato] *cambiará la imagen que tenemos del mundo y de nosotros mismos, después de rebajar una vez más el orgullo humano que nos ha hecho creer tantas falsedades*”²⁰.

Tal como afirma Gerhard Roth, director del Instituto de Investigaciones Cerebrales de la Universidad de Bremen, los neurocientíficos parecen estar de acuerdo en que ya han sido rebatidos dos fundamentos esenciales del concepto de libertad: la creencia de que “yo soy el que actúa”, y la sensación subjetiva de que “yo podría haber actuado de otra manera si hubiese querido”. De un modo más simple: tanto el yo como la libertad que él mismo se atribuye son pura ficción, así como la creencia de que nuestro cerebro ve la realidad tal cual es, cuando en realidad todo lo que el cerebro ve no es sino una construcción suya²¹.

Ahora bien, frente a estos datos cada vez más contrastados, las personas suelen argüir que ellas tienen una *impresión subjetiva* de ser dueñas de sus acciones y, por tanto, que gozan de *libertad* para hacer una cosa o la contraria.

También aquí, experimentos recientes nos descubren dónde se esconde la trampa: se tiende a asumir que la experiencia subjetiva de voluntad consciente de un acto y la causalidad de esa acción por la mente consciente son la misma cosa. Sin embargo, se trata de dos cosas distintas. No es difícil reconocer que *la experiencia de libertad es algo que se aprende en la infancia* cuando se nos atribuye la posibilidad de decidir por nosotros mismos. Esto lleva a que las personas interpreten sus propios pensamientos como la causa de sus acciones. Pero la neurociencia nos hace ver que, *tanto el pensamiento como la acción, están causados por algo distinto que permanece oculto*.

Lo que ponen de manifiesto esos experimentos es que la consciencia de los actos voluntarios es *posterior* a la decisión tomada inconscientemente por el cerebro. La impresión subjetiva de voluntad es una consecuencia de la actividad previa, inconsciente, del cerebro, y no su causa. De hecho, transcurren segundos antes de que una “libre” decisión de hacer un determinado movimiento se haga consciente.

Por lo demás, no deberíamos fiarnos demasiado de nuestras impresiones subjetivas: ¿no se creyó durante milenios que el sol giraba en torno a una tierra estable?; ¿no tenemos la impresión de que los colores, olores, sonidos..., existen en la misma naturaleza, “fuera” de nuestro cerebro?; ¿no damos por supuesto que todo “lo que no soy yo” está “ahí fuera”? Más en general, ¿no tenemos pruebas constantes de que las cosas no son lo que parecen a primera vista?

Cuando alguien arguye diciendo que tiene la sensación innegable de que podría haber actuado de otro modo, “*se están confundiendo los grados de libertad con la libertad propiamente dicha*”²². Como consecuencia de una mayor complejidad cerebral, el ser humano dispone de más *grados de libertad* que otros animales, pero otra cosa bien diferente es que cuando elige entre las diversas opciones lo haga libremente. No sabemos si la decisión ha sido libre. Si ese argumento fuera válido, habría que concluir que los animales son también libres (pueden elegir, por ejemplo, entre ir a un lugar o a otro). La

diferencia, en todo caso, la marca la complejidad del cerebro.

Con otras palabras: en este debate, *no se niega la impresión subjetiva de ser libres*. Pero la cuestión consiste en saber si esa impresión subjetiva es cierta o no. El problema no radica en la posibilidad de que el ser humano hubiera podido hacer otra cosa, sino en saber cuáles son las causas y los motivos por los que hizo lo que hizo. Porque si esas causas se escapan a la voluntad libre y consciente, la elección está determinada por ellas y el ser humano carece de voluntad libre. No se trata de que el hombre tenga una o muchas opciones y que al poder elegir entre esas muchas sea libre, sino de saber si al elegir entre muchas posibilidades, esa elección es libre o no.

Pero se comprende bien la dificultad que experimentamos para aceptar tales conclusiones –como en toda “revolución copernicana”, necesitaremos tiempo para “hacernos” a la nueva visión–, ya que ponen en cuestión los cimientos mismos de nuestra civilización y, por tanto, de nuestra convivencia, basada en los conceptos de libertad, responsabilidad, imputabilidad, pecado, culpa... Y, si eso fuera poco, cae también por tierra –como ficción ilusoria– la creencia en un “yo” libre, que habíamos tomado como nuestra propia identidad. Resulta un duro golpe para nuestro narcisismo. Tras los sucesivos “destronamientos” del yo, sufridos a resultas de los descubrimientos de Copérnico y Galileo –la tierra no es el centro del universo, sino un diminuto barrio periférico–, de Darwin –el ser humano no es el rey de la creación, sino el descendiente de una rama de primates– y de Freud –el ser humano no es dueño de su propia casa, que se halla bajo dominio del inconsciente–, la neurociencia parece que viene a asestar el golpe definitivo: tanto la libertad de la que presumíamos, como el supuesto sujeto de la misma –el yo– son un mera ficción ilusoria, a la que la mente había otorgado estatus de realidad.

El ya citado Leonard Mlodinow nos recuerda estas palabras del psicólogo social John Bargh: *“Todos nos aferramos a la idea de que somos los capitanes de nuestra propia alma, de que llevamos las riendas, y cuando no es así, la sensación es estremecedora. De hecho, en eso consiste la psicosis, en el sentimiento de enajenación de la realidad, de que ya no se tiene el control, y ese es un sentimiento aterrador para cualquiera”*²³.

Lo cierto, sin embargo, es que nos ocurre como a un niño que sube a un auto de juguete en un parque de atracciones: el cochecito discurre por unos raíles mecánicos de los que no puede escaparse. El niño, aferrado al volante, gira con fuerza hacia la izquierda: si coincide que los raíles van hacia ese lado, el pequeño “conductor” creará que es él quien *elige* la dirección; si, por el contrario, ocurre que en ese instante los raíles dibujan una vuelta brusca hacia la derecha, el niño protestará contra su mala suerte, se reprochará no haberlo sabido hacer bien..., o atribuirá lo inesperado a alguna fuerza “superior” que opera en su contra. Sin embargo, diga lo que diga y haga lo que haga, las cosas serán como tienen que ser. Y, lo que es más importante, hasta que no *descubra* el “truco” del juego y deje de identificarse con el supuesto “conductor”, permanecerá en la confusión y sufrirá.

Gracias a sofisticadas tecnologías recientes, entre ellas particularmente la imagen por

resonancia magnética funcional (IRMf), que mapea la actividad de las distintas estructuras del cerebro, la neurociencia puede afirmar con rigor que “*muchas de nuestras suposiciones más básicas sobre nosotros mismos y sobre la sociedad, son falsas*”²⁴. Entre ellas, la que otorga consistencia a un yo autónomo.

* * *

Con ello nos situamos en el tercer ángulo, que me parece decisivo, dentro del planteamiento que estamos desarrollando. Si lo que llamamos “yo” es solo una ficción, un error perceptivo, ¿quién sería el presunto detentador de la supuesta libertad individual?

Se yerra tanto al decir que el yo es libre como al afirmar que está predeterminado. Uno y otro son conceptos *atribuidos* al yo, pero la realidad es que ese supuesto yo –libre o predeterminado– es una pura ficción.

Sin duda, de no ser por la inercia que nos mantiene apegados a las ideas y creencias de donde venimos –la autoafirmación como “yoes” libres y autónomos–, podríamos ver con claridad que es únicamente el pensamiento el que da origen, al mismo tiempo, al “yo” y a la dualidad.

Y es únicamente esa misma dualidad la que da origen a la creencia en la libertad: “*La creencia en el libre albedrío depende de nuestra percepción de una dualidad interior-exterior dentro de nosotros. Sin la separación percibida de nosotros mismos como un objeto interno que controla y un objeto externo que es controlado, no podríamos tener esta creencia, y el libre albedrío sería un concepto que nunca habría surgido. (De hecho, la creencia de que nosotros estamos divididos es equivalente a la creencia en el libre albedrío)*”²⁵.

Superado el engaño de la dualidad, se percibe que no hay ningún agente separado de algo sobre lo que actuaría, por lo que el libre albedrío no tiene absolutamente ningún significado.

Como ha escrito David Loy, “*la sensación de dualidad tiene lugar porque la acción se lleva a cabo teniendo como único punto de referencia su resultado, es decir, cuando superponemos el pensamiento a la acción. Pero una vez que desaparece esa falsa superposición, podemos advertir la «verdadera naturaleza de la acción», es decir, que no somos «nosotros» quienes llevamos a cabo las acciones sino que estas brotan espontáneamente desde el fundamento vacío e inmutable... La vida se convierte en una danza sin bailarín*”²⁶.

Desde la perspectiva no-dual, que nos permite salir del engaño de la sensación de identidad separada, se advierte que libertad y atadura son las dos caras de la misma moneda; son, incluso, la misma cosa. Todo es *ya* –la mente leería: “todo está predeterminado”– y todo es *Libertad*.

Volvemos a encontrar aquí la paradoja que nos acompaña permanentemente, y a la que hacía alusión más arriba, al hablar del cerebro y de la consciencia²⁷. Decía allí que la

consciencia “crea” al cerebro que, a su vez, necesitamos para acceder a ella de un modo consciente. De un modo similar, reconocemos que *somos* libertad (otro nombre de Consciencia), aunque la trampa se produce cuando la ficticia identidad del yo se la apropia, como una cualidad que *tuviera*.

Jamás el yo podrá saber lo que es la libertad: en el mundo relativo no cabe ser libre. Se requiere trascender esa creencia y esa errónea identificación que nos esclaviza, para descubrir, experimentar y gozar la libertad originaria. La libertad reside únicamente en la total ausencia de yo. *El yo y la libertad se excluyen mutuamente*.

Desde la perspectiva no-dual, se nos regala una doble constatación: Por una parte, constatamos que depositar nuestra felicidad en una quimera como el libre albedrío nos condena a una vida de frustración, culpabilidad, orgullo y, siempre, desesperación. Por otra, el enfoque opuesto de renunciar a la libertad –la creencia en el determinismo– no es tampoco la respuesta. Aceptar, de un modo resignado y fatalista, las migajas que nuestras mentes y el mundo nos arrojan por el camino no es precisamente una feliz solución. La solución real requiere que descubramos qué es la verdadera libertad.

La forma en que Stanley Sobottka expresa la paradoja que nos sale al paso constantemente me parece ajustada: *“La verdadera libertad es subjetividad pura y es una propiedad intrínseca de la consciencia pura. La libertad como subjetividad pura no es igual que la libertad de elección. La libertad de elección es una ilusión. La libertad como subjetividad existe incluso en ausencia de cualquier libertad de elección objetiva. De hecho, podemos decir que la verdadera libertad es la libertad de las cargas y responsabilidades de un imaginado libre albedrío”*²⁸.

La conclusión parece evidente: jugamos a creernos libres, hemos elaborado incluso alambicadas reflexiones en torno a la libertad, y todo eso tiene su sentido dentro del “juego” en que nos hallamos inmersos, pero únicamente dentro de ese juego. Basta tomar un poco de distancia del mismo, como ocurre en todo juego, para advertir su carácter ilusorio. Y venimos a descubrir algo mucho más profundo: no solo no hay rastro de libertad individual; tampoco hay un supuesto sujeto de la misma. Wolf Singer, director del Instituto Max Planck de Investigación Cerebral, en Frankfurt, afirma que el cerebro es *“una orquesta sin director”*. Por su parte, el reconocido neurocientífico Antonio Damasio, director del “Brain and Creativity Institute”, en Los Ángeles, de un modo quizás más preciso, escribe que *“es el concierto el que ha creado al director –el sujeto o el sí mismo– y no al revés”*²⁹.

Una orquesta sin director

Lo primero que se percibe al acallar la mente es que no existe ningún yo³⁰. Con lo que venimos a comprobar que lo que llamamos “yo” no es nada más que el proceso mental por el que la mente se *apropia* de sus contenidos, *identificándose* con ellos: el resultado es el nacimiento de una sensación de “agencia” individual, que estaría en el centro, como dueña de todos esos movimientos mentales y emocionales³¹.

¿Cómo se produce ese proceso? La mente hace una especie de pirueta que habitualmente pasa inadvertida, pero que se descubre en cuanto nos situamos en la perspectiva no-dual. Lo que hace la mente es muy simple: disecciona —es lo que se ve obligada a hacer por su propia naturaleza: separar— la inmediata vivencia del simple “experimentar” en un “experimentador-que-experimenta-experiencias”, y se identifica exclusivamente con el aspecto subjetivo —con el experimentador— de ese proceso unitario que es por completo indivisible³².

Una vez fraccionada —mentalmente— la realidad única, la mente se identifica como “el sujeto” —lo que está “en la parte de dentro”— frente al “objeto”, que ha quedado “en la parte de fuera”. Todo esto —se advierte con claridad— no es sino una muestra sublime del modo como la mente “fabrica” un dualismo artificial y ficticio, al que hemos terminado otorgando, durante siglos, validez definitiva.

La realidad, sin embargo, es que hay pensamientos, sentimientos, experiencias..., pero ningún experimentador. El yo es únicamente una ficción; no es “alguien” que tiene experiencias, sino que, en rigor, *es* esas mismas experiencias (después de que la mente se las ha apropiado y atribuido). Si observamos lo que podemos designar como el proceso de construcción del yo, de una manera prolongada y con espíritu de investigación, descubriremos que lo que llamamos *yo* es una elaboración de nuestra propia mente; elaboración que, además, no es permanente. No existe un yo estable e indivisible, un yo “sólido” subyacente a nuestra experiencia: solo encontraremos pensamientos. Nuestro propio nombre no es nada más que otra etiqueta.

Cuando se tiene una experiencia transpersonal —en un estado ampliado de consciencia—, se percibe inmediatamente que ahí no queda ningún yo; no existe lo que podría llamarse un “hacedor individual”. Permanece únicamente consciencia lúcida, atención despierta (sin intención añadida), que se auto-reconoce en todo lo que existe, sin ningún tipo de separación, y en la que puedes descansar de forma habitual³³.

Y la sensación que se tiene es la de haber salido del sueño que te había reducido al personaje de la historia. Por eso decía más arriba que me suena a auténtica la descripción que hace Anita Moorjani de su experiencia tras la “muerte clínica”.

Al salir del sueño de la mente, nos percibimos como consciencia ilimitada. Del mismo modo que, al levantarnos por la mañana, constatamos la irrealdad de los sueños que, mientras ocurrían, habíamos tomado por absolutamente reales, también ahora venimos a descubrir que el mundo de la mente no es sino otra especie de sueño, sin más valor que el anterior.

Lo que ocurre es que, mientras no se experimenta, no hay ninguna razón para aceptar que sea así. De nuevo, sucede como en el sueño: hasta que la persona no despierta, no puede hacerse consciente de la naturaleza onírica de lo vivido.

Porque las resistencias a aceptarlo no son pequeñas. De entrada, parece que va contra la propia experiencia y el llamado “sentido común”. Venimos de una identificación tan fuerte, que el mismo cuestionamiento es rápidamente descalificado. Algo así como si hubiéramos estado soñando toda nuestra vida y alguien quisiera convencernos ahora de la irrealidad de lo vivido. Es comprensible que, antes que reconocer el carácter ilusorio de nuestra historia, descartemos tajantemente cualquier sospecha.

Pero no solo nos pesa la identificación de la que venimos –que nos ha hecho crear una sensación de seguridad a partir de esa misma creencia–, sino que hay que contar, sobre todo, con la resistencia del propio yo a desaparecer.

Cuando se ha edificado toda la existencia a partir de la identificación con el yo y se ha hecho de eso mismo el centro de la propia vida, hay demasiados factores de todo tipo (mentales, ideológicos, emocionales, afectivos, incluso específicamente “religiosos”) que harán fuerza para impedir o negar cualquier cuestionamiento. No en vano se ha construido todo el armazón personal en torno al yo.

Aceptar ahora su carácter de sueño supone un duro revés para nuestro narcisismo. Se requiere mucha humildad para reconocer que nuestras existencias individuales –lo que llamamos “yoes”– no son sino un pequeño eslabón más en toda esta cadena en la que se va desplegando progresivamente la Consciencia, como han señalado siempre los místicos:

“La muerte mística es la muerte del yo, y ese yo es el que las personas no quieren soltar. En occidente nos hemos identificado de tal manera con nuestro yo que lo equiparamos a la vida y deseamos perpetuarlo; en eso parece consistir el pecado original: haber creído poder ser «como Dios» con este yo. Ese yo no es más que el punto de cruce de nuestras fuerzas psíquicas que se nos presenta como independencia. Es una ilusión sin más y se trata simplemente de desprenderse de ella.

El yo no es más que un pequeño disco que flota sobre nuestra consciencia; un órgano de ella, pero se comporta como si fuera el soberano y, por ello, se encuentra en una lucha constante con la profundidad de nuestro ser. La actividad de este yo aparentemente autónomo y el egocentrismo resultante constituye la verdadera enfermedad de nuestro tiempo, sobre todo en occidente; se la denomina «egoneurosis».

Quien no es capaz de desprenderse de su yo, de morir y de mirar la muerte cara a cara, tampoco podrá vivir. Son pocas las personas que emprenden el camino de la muerte del yo –el camino místico–, y menos aún las que van por él hacia el final. Porque antes del morir está el miedo”³⁴.

La autoafirmación, sobre la base del yo (de la mente), nos había colocado en un pedestal, haciéndonos creer el centro del universo. Al despertar del sueño, venimos a reconocer que solo hay Consciencia en expansión. Por eso, cuando morimos al yo –a la sensación de identidad separada–, nos reconocemos en nuestra identidad más profunda, la que nunca muere, porque nunca nació.

Todo vuelve a mostrar su elegante coherencia interna: la muerte es despertar a nuestra identidad más profunda, que había quedado oculta tras la identificación con lo que era solo un órgano de la Consciencia: la mente.

Soy consciente de que, con todo esto, las preguntas –en el nivel del “sueño”– no hacen sino empezar. Por volver a la que nos planteábamos más arriba: ¿qué sentido tiene, por tanto, todo esto? Si no somos libres, si ni siquiera hay un individuo, ¿cómo nos organizamos en sociedad?, ¿sobre qué nos apoyamos?, ¿cómo puede seguir funcionando todo esto?...

Daría la impresión de que “todo esto” no es otra cosa que el propio proceso de la Consciencia haciéndose consciente de sí misma. La Consciencia que duerme en los minerales, despierta en los vegetales, siente en los animales y piensa en los humanos, va camino de “reencontrarse” en plenitud. Otro modo de decir lo mismo es el que apuntaba antes: “todo esto” no es sino una representación, un juego de la propia Consciencia autoexpresándose. ¿Con qué fin? Pero ¿acaso el juego tiene alguna finalidad? Todo lo que se refiere a finalidades, objetivos, planes, metas..., es válido en nuestro nivel relativo, pero carece de sentido en ese otro nivel profundo.

Un niño pasa todo el día en la playa, construyendo complicados castillos de arena. Al atardecer, a la hora de volver a casa, da una patada a todos sus castillos, que quedan convertidos en un montón de arena. Si alguien le preguntara al niño por qué lo ha hecho, es probable que mostrara una cara de extrañeza ante semejante pregunta; sencillamente, no tiene un porqué. (Si insistiéramos más, quizás nos dijera que eso le divierte). En cualquier caso, ¿dónde radicaría el problema? En un solo punto: atribuir entidad propia a los castillos, olvidando que son –siempre han sido y siempre serán– arena. La patada del niño juguetón destroza el castillo, pero no afecta en absoluto a la arena que ha estado manipulando.

Una primera conclusión parece imponerse: no existe algo que podamos llamar “libertad individual”, ya que no existe tampoco lo que nuestra mente toma como “yo”. Todo es un “juego”, que nuestra mente no alcanza a entender, dado que ella misma forma parte de él: no se le puede pedir a una “pieza” del juego que nos explique el sentido de la totalidad.

Por eso también, siempre en ese nivel profundo, todo está bien –como estaban bien los sueños, una vez que hemos despertado– y lo que viene, conviene³⁵. Por eso, podemos vivir todo lo que nos ocurre *como si nosotros mismos lo hubiéramos elegido*. Aquí se acaban todas las resistencias inútiles, los victimismos y, en último término, la soberbia del ego... Somos conducidos a nuestra verdadera identidad.

Todas las tradiciones teístas han leído esta actitud de aceptación de lo que es como

“sumisión a la voluntad de Dios”. El maestro sufí Sheikh Nazim lo expresa con estas palabras: *“No seré quejoso, porque esta cosa que me está pasando lo es por la Voluntad de mi Señor. Esta es la llave. ¡Este es el remedio para todas las enfermedades!”*³⁶.

En la tradición cristiana, es la oración por excelencia de Jesús: *“No se haga como yo quiero, sino como quieres tú”* (Mc 14,36). En la misma línea, como he escrito en otro lugar, en ese lenguaje religioso, san Juan de la Cruz lo expresa con la sabiduría y hondura que le son habituales. A escasos meses de su muerte, despojado de todo cargo, olvidado de todos y “echado en un rincón”, escribe a la carmelita María de la Encarnación, en Segovia: *«Estas cosas no las hacen los hombres, sino Dios, que sabe lo que nos conviene y las ordena para nuestro bien. No piense otra cosa sino que todo lo ordena Dios»*³⁷.

No se trata, evidentemente, de una lectura mítica, que imagina a un dios separado e intervencionista que maneja a su arbitrio los hilos de cada situación, otorgando fortuna o desgracia según su criterio.

No; es otra lectura más profunda: sin que la mente alcance a entender el porqué, y sin recurrir a la explicación (mítica) de un dios que interviene desde fuera, lo cierto es que el Misterio (Lo que Es) *es ahora, para mí, lo que está aconteciendo: “todo lo ordena Dios”*; no hay rastro de ningún yo, como “hacedor individual”. Todo es una “representación” –un sueño– de la Consciencia, desplegándose en infinitud de formas e historias. ¿Cabe otra actitud sabia sino la aceptación? Eso es *alinearse con el presente*, en lugar de pretender, desde mi pequeña mente, corregir a la Vida queriendo sustituir “lo que es” por “lo que debería ser”³⁸. Con su peculiar estilo, en *UnCurso de Milagros* puede leerse algo similar: *“La tristeza es señal de que prefieres desempeñar otro papel en lugar del que Dios te ha encomendado... Comprende que tu papel es ser feliz”*³⁹. Es decir, la tristeza –como la soledad, la frustración, la ira, el miedo, los celos, el resentimiento, el egoísmo...– es síntoma de una sola cosa: de que hemos olvidado nuestra verdadera identidad y nos hemos identificado con lo que no somos. En definitiva, que estamos respondiendo equivocadamente a la pregunta *“¿quién soy yo?”*.

Aceptar la “voluntad de Dios”, en esta clave transpersonal y no-dual, no es otra cosa que *sintonizar y armonizarnos con nuestra propia Realidad más profunda*, más allá de la ilusoria y ficticia identidad egoica. La Consciencia es la Realidad –trascendente e inmanente a la vez– que constituye nuestra identidad –y la identidad última de todo lo que es–, en la admirable no-dualidad, que hace posible el misterio de que, como en un holograma, el todo se halla en cada parte; o como en un “juego” fractal, cada parte refleja y, en cierto sentido, “reproduce”, la totalidad.

Por otra parte, la expresión sanjuanista *“no piense otra cosa”*, probablemente resuma el modo más eficaz de asegurar la serenidad mental y emocional; justo lo opuesto a la rumiación y a la resistencia, que generan tanto sufrimiento inútil.

En esa misma línea de alineamiento con lo Real, como principio de sabiduría, me parece profundamente acertada la lectura que hace del Islam Abdelmumin Aya: *“El*

musulmán acepta a Allâh como un desafío que le exige un sometimiento sin condiciones porque no hay posibilidad de regateo con lo real, con lo fáctico, con lo que se nos viene encima, y es que Allâh es para nosotros la realidad que sostiene las cosas y las hace ser como son. No hay posibilidad de una actitud intermedia: o te entregas a lo que ordena lo real con todas sus consecuencias, o vives en tu imaginación lo que es el mundo, negando con tu vida la realidad... Los musulmanes nos dejamos llevar por «lo que quiera que sea Allâh» sin saber a lo que nos estamos entregando, conscientes de que someternos a Él es asumir lo que sucede como maravilla, sea lo que sea”... Y más adelante se pregunta: “Y ¿qué es lo real? Lo real es lo que ofrece resistencia a lo que tú piensas, a lo que tú calculas, es lo que no puedes manipular: Allâh”⁴⁰.

¿Y el sufrimiento de las personas?, ¿y la injusticia del mundo? ¿No hay nada que tengamos que hacer?

¿Consecuencias éticas? Un doble nivel

Dentro de esta representación, hay dos cosas que nos afectan más profundamente⁴¹. Por un lado, la cuestión por las consecuencias éticas del planteamiento que acabo de hacer: si no somos libres ni, por tanto, responsables, ¿qué nos queda por hacer? Por otro, lo que más “toca” nuestro corazón: ¿cómo situarnos ante el dolor de los inocentes y la injusticia que percibimos?

Se comprende que sean estas dos las cuestiones más candentes. La primera de ellas afecta a todo lo que tiene que ver con la organización que nos hemos dado y, por tanto, con el temor de que todo ello se venga abajo. La segunda, porque, al ser seres sintientes y, en nuestra identidad más profunda, compasivos, se nos “parte el corazón” ante tanto dolor del mundo.

Soy consciente de que únicamente quien ha tenido alguna experiencia de “despertar” puede ver con claridad que la vida es solo un sueño, y que no sirve de nada enzarzarse en ningún tipo de polémica. Sin embargo, desde aquella experiencia, es posible aportar algún elemento que sirva quizás de “despertador” casual. Ese es el sentido de las líneas que siguen

Con una finalidad pedagógica –que ayude a adentrarse en la aparente complejidad de la cuestión que estamos tratando, y que la mente verá quizás como autocontradictoria–, podemos empezar distinguiendo un “doble nivel”: por un lado, en toda esta representación, somos “actores” que siguen (inconscientemente) un guion, no de un modo diferente al que sigue el conjunto de las cosas y, por otro, somos también “espectadores” (observadores) e, incluso, “guionistas” de la misma⁴².

Como actores que somos, seguiremos haciendo *lo que tengamos que hacer*. En ese sentido, la idea de un yo libre y responsable es una quimera. Aunque solo fuera porque nos hacemos conscientes de todo lo que nos dice la neurociencia, tal como recordábamos más arriba, ¿dónde quedan nuestros juicios y nuestras culpabilidades? ¿Acaso juzgamos a alguien por el modo como hace la digestión? ¿Nos culpabilizamos por la manera como respiramos?... ¿Y qué nos hace creer que nuestro cerebro funciona de otro modo? *Es innegable que el cerebro se puede “educar”* –y es aquí, no en las ideas acerca de la “responsabilidad” individual, donde habrá que poner el foco del trabajo– pero, entre tanto, lo que da de sí es muy limitado⁴³.

Y no es solo eso. Porque, al caer por tierra la creencia (ilusoria) en la existencia de yo individual autónomo y libre, se viene abajo, con ella, cualquier motivo de mérito y de culpa. No somos individuos libres; por tanto, no hay motivo para el orgullo ni para el autorreproche, como tampoco lo hay para el juicio ni para la condena⁴⁴. Si cada persona está haciendo su papel, ¿cómo juzgar, condenar o despreciar a alguien? No tiene sentido “personalizar” las acciones. Cada individuo es únicamente un “papel” que se desarrolla en el gran teatro del mundo, según el guion de la Consciencia. Es ella la que “elige” y distribuye los papeles que tenemos que representar. En este sentido, y a pesar de que suene blasfemo a nuestros oídos y resulte hiriente para nuestro corazón, Hitler y Gandhi

fueron dos “papeles” magníficamente representados.

Comprendo que, según donde la persona esté situada, tal afirmación encuentre rechazos violentos: ¿no conduce a un relativismo extremo que desembocaría en el más absurdo nihilismo?

Esa, efectivamente, es la lectura que haría el ego. Pero no debería extrañarnos, porque el propio ego es nada; por eso, el nihilismo no es otra cosa, en realidad, que reducirnos a él.

Por otro lado, el sabio reconoce que “es” todas las cosas y todas las personas, en cuanto es la consciencia que en todas se expresa.

Sabemos que a la mente le encantan las etiquetas y que el ego es absolutamente selectivo. Moviéndose entre sus deseos y sus miedos, todo se reduce, para él, a agradable / desagradable, bueno / malo; a partir de ahí, se mueve por la de la ley de la atracción (apego) y el rechazo (aversión). De ese modo, en lugar de aceptar la belleza del conjunto y la armonía de la totalidad –todas las tradiciones de sabiduría han afirmado, con unas u otras palabras, que “*vio Dios que todo era muy bueno*” (Gen 1,31)–, el ego fractura la realidad, queriendo quedarse con solo una parte de la misma y estableciendo una moral relativista, a su medida. Con un añadido: se erige en juez de todo lo que existe.

Si trascendemos el ego y, con él, la representación que se está desarrollando, nos abriremos a una visión inédita. Todavía como recurso pedagógico podemos imaginar el mundo antes de que apareciera el ser humano: ¿tenemos alguna dificultad en reconocer que todo seguía un “guion”? Y si era así, ¿qué nos hace creer que no sigue del mismo modo?: ¿la arrogancia de una mente que se apropia de la consciencia y empieza a decir “yo”?

La mente no significa otra cosa que el inicio de la autoconsciencia, con lo que eso implica de *capacidad de observación*. La Consciencia, haciéndose consciente de sí misma, puede empezar a *observar* el desarrollo de su propio guion. Y es justo en ese momento donde se produce el “salto” lúcido.

En lugar de atribuir la consciencia a la mente, como si de una entidad “nueva”, autónoma y libre, se tratara, nos reconocemos como la Consciencia que se expresa a través del “órgano” de la mente. *Somos Consciencia y tenemos mente*. Este es el principio de la sabiduría.

En efecto, la sabiduría consiste en anclarnos en nuestra identidad profunda, como “observadores” del proceso, sin caer en el engaño de identificarnos con la mente –con el yo, en definitiva–, con el “papel” que nos ha tocado desempeñar en el proceso.

Esto es, precisamente, *despertar*: abandonar el sueño de la identificación para, “abriendo los ojos”, reconocernos en nuestra verdadera identidad. Seguiremos ejecutando la representación, pero no habrá ya identificación con ella. Del mismo modo, que un actor sigue interpretando su personaje, pero no se pierde en él ni lo confunde con su propia persona: sabe tomar distancia entre el personaje y la realidad.

Ahora me parece oír otra nueva resistencia. Este planteamiento, ¿no conduce a una

pasividad completa? Aquí se requiere afinar todavía más. Por un lado, esa sigue siendo la lectura que hace el ego: si él no es protagonista, todo le parece pasividad. Por otro, ¿qué se entiende por “pasividad”? Antes de la aparición del ser humano, ¿había pasividad?

La Consciencia es pura actividad. Cuando la reconocemos como nuestra identidad más profunda, y nos dejamos vivir conscientemente conectados a ella, a salvo de la ignorancia despistada, lo que ella es —consciencia, sabiduría, amor, compasión, gozo, unidad...— *pasará* a través de nosotros⁴⁵.

Será entonces cuando nos descubramos más activos y creativos que nunca, más solidarios y comprometidos. Pero no desde un yo —o centro egoico— que organiza las cosas según su corto criterio, a tenor también de sus deseos y sus miedos, sino desde una Sabiduría mayor que en todo se expresa.

Se trata de la sabiduría ancestral del taoísmo acerca de la no-acción (*wu-wei*). No tiene nada que ver con la pasividad o inactividad; es sabiduría. Como ha escrito preciosamente el filósofo David Loy, *“la «no-acción» completa requiere la eliminación de la sensación de identidad y, en consecuencia, de toda interferencia egoica. La no-interferencia no es posible a menos que previamente se haya disipado la bruma de las expectativas y los deseos —entre los cuales se halla la conclusión de que «debemos hacer algo»— que nos impiden experimentar el mundo tal cual es... Los problemas se originan en nuestra mente, en forma de una ansiedad que terminamos proyectando al exterior”*⁴⁶.

Por esa misma razón —¡todo sigue siendo tan coherente!—, el abandono de la intención —que, en realidad, es despojo de los deseos y ambiciones del ego— nos permite adentrarnos en la no-dualidad: la acción se hace a sí misma, con ajuste, adecuación y belleza, sin ningún “yo” que interfiera.

Pero todo esto —el hecho mismo de considerarnos sencillamente “actores” que representan un papel—, ¿no es una apología del determinismo? De nuevo, las palabras de D. Loy me parecen iluminadoras: *“El problema de la libertad frente al determinismo es dualista, ya que presupone un yo cuyas acciones son libres o determinadas; sin embargo, la negación no-dualista del yo ontológico trasciende esa bifurcación: si yo soy el universo, el determinismo total equivale a la libertad absoluta... Cuando uno «se olvida de sí mismo» y se convierte en la acción no-dual, desaparece toda consciencia de determinación de la acción y esta se experimenta de manera espontánea como si fuera «su propia causa»”*⁴⁷.

Si lo planteamos a partir de la imagen del océano y las olas, llegamos a la misma conclusión: ¿Podría decirse que es “libre” la ola en sus movimientos?, ¿se hallan estos “predeterminados”? Para la no-dualidad, se trata de un pseudoproblema, porque, al ser ilusoria la consciencia del yo, resulta igualmente ilusoria esa cuestión. Wayne Liquorman, siguiendo a Ramesh Balsekar, recurre a la siguiente imagen: *“Un cuadro de ochenta kilómetros de largo en el que está inscrito todo lo que ha sido y será... Para que tú, como perceptor, lo veas, porque estás justo pegado a él, hace falta el tiempo y el*

espacio. Conforme caminas a lo largo del cuadro, los eventos se van revelando, los vas experimentando según avanzas, y dices: «está ocurriendo esto». Ahora bien, si fueras capaz de tomar la distancia suficiente para ver todo el cuadro de una vez, verías que ¡todo está allí!»⁴⁸. Ni la ola es “libre” ni hay nada “predeterminado”: sencillamente, se trata del “juego” del océano que se llama, precisamente, Libertad. Por eso –como dice Byron Katie–, “cuando te conviertes en un amante de lo que es, ya no hay más decisiones que tomar”⁴⁹.

Por decirlo de otro modo: los pájaros que homenajean a Dios cada mañana, ¿gozan de libertad o lo hacen por instinto?

“El concepto de libre albedrío, que usamos de manera tan arbitraria, parte de un anhelo vehemente de afirmación personal que oscurece el discernimiento... Quisiéramos ser la causa decisiva y todo está causándonos. El veleidoso libre albedrío no nos asiste, a no ser que insistamos en confundirlo con nuestra apropiación incondicional de los hechos consumados: *«Le preguntó la penumbra a la sombra: ‘Hace un rato te movías, y ahora estás parada; antes estabas sentada, y ahora permaneces de pie. ¿Por qué no te comportas de una manera coherente?’*. A lo que la sombra le respondió: *‘¿Acaso no soy yo así porque dependo de otro? ¿Y ese otro no es tal como es porque depende de otro? ¿Cómo podría saber por qué me muevo o me quedo quieto?’* (Zhuang Zi)”⁵⁰.

Por eso, con el poeta Vicente Gallego podemos exclamar: *“Ni predestinación ni libre albedrío: las cosas son como son aquí y ahora... Nada hay que alcanzar en el sueño de la vida, basta con desperezarse y participar en él viéndolo tal y como es: un juego gratuito y terriblemente hermoso. Pero para eso es preciso amar indiscriminadamente, ya que solo el amor desvela el valor original de todas las cosas al no entrar en valoraciones”*⁵¹.

La referencia a la “doble identidad” tiene únicamente este propósito pedagógico: ser una especie de “puerta de entrada” para salir del engaño de la mente –que nos hacía estar reducidos a ella, como si se tratara de nuestro verdadero “lugar”– y abrirnos a la sabiduría –la consciencia– que nos permite despertar.

Cuando no perdemos la conexión con nuestra identidad más profunda –aquella que permanece cuando soltamos todo–; cuando nos hacemos conscientes, como Jesús, de que “*el Padre y yo somos uno*”, nos estamos percibiendo y experimentando como el “océano” que genera olas sin cesar. En este caso, quitamos a las circunstancias su poder sobre nosotros y empezamos a verlas como “nubes” que ya no nos afectan absolutamente.

Cuando nos identificamos como “ola”, al reducirnos a la identidad individual, estamos dormidos. Tomamos como real el “sueño” de la vida y vivimos como actores y actrices que han “olvidado” su verdadera identidad para asumir la del personaje que representan. Se comprende que nos sintamos como “personajes” endeble, asustados y perecederos.

Al despertar, seguimos reconociendo el valor “relativo” de este sueño, pero ya no nos identificamos con los “papeles” que estamos representando.

Esta no-identificación no significa indolencia, pasividad ni indiferencia, como nuestra mente (nuestro ego) está tentada a leer. Esa tendencia de la mente se comprende porque, debido a su carácter dual, tiende a separar tajantemente lo que solo son dos polos complementarios. Es decir, para la mente, si no hay identificación, hay pasividad.

La actitud adecuada es otra: no hay identificación –porque evitamos la trampa de reducirnos a lo que no somos–, pero estamos en conexión constante con nuestra identidad profunda que es Amor y Unidad con todo. Por eso no es necesario estar identificados con el personaje para comprometerse en la transformación del mundo.

Lo que ocurre es que, mientras se adopte, consciente o inconscientemente, una postura dual, la ecuanimidad y el compromiso no podrán verse sino como opuestos, imposibles de armonizar entre sí.

Al hilo de lo que estoy escribiendo, quiero traer el testimonio de Richard Buckminster Fuller, el descubridor/inventor de la cúpula geodésica, tal como lo narra Jon Kabat-Zinn:

“Una noche, Richard consideró durante unas horas, junto al lago Michigan, la posibilidad de suicidarse, después de una serie de fracasos empresariales que le llevaron a sentir que había echado tanto a perder su vida que el mejor paso que podría dar era desaparecer y simplificar las cosas a su esposa y a su hijita. Al parecer, todo cuanto había tocado o emprendido se había convertido en polvo a pesar de su increíble creatividad e imaginación, que solo se le reconocieron más tarde. Sin embargo, en lugar de acabar con su vida, Fuller (quizás a causa de su profunda convicción de que existe una unidad subyacente y un orden en el universo, de los que sabía que formaba parte integral) decidió vivir desde entonces como si hubiese muerto esa noche.

Si estaba muerto, ya no tendría por qué preocuparse por cómo le salían las cosas a nivel personal y estaría libre para dedicarse a vivir como un representante del universo. El resto de su vida sería un regalo. En lugar de vivir para sí mismo, se dedicaría a preguntarse: «Dentro de todo lo que yo sé hacer, ¿qué hay en este planeta que deba hacerse y que probablemente no ocurrirá a menos que yo asuma la responsabilidad de hacerlo?». Decidió que se haría esa pregunta continuamente y que haría lo que le viniese como respuesta, siguiendo su intuición. De este modo, al trabajar para la humanidad como un empleado del universo, uno llega a modificar y a contribuir su entorno por medio de lo que es, como es y lo que hace. Pero esto deja de ser algo personal. Simplemente forma parte de la totalidad del universo que se expresa a sí mismo”⁵².

Quizás habría que matizar lo que el texto tiene de “personalización”, pero me parece profundamente sabio el párrafo final, que he subrayado intencionadamente: es la Totalidad la que, en cualquier caso, se expresa a sí misma.

Desde la perspectiva no-dual, se descubre que no existe ningún yo libre y responsable,

pero se percibe, al mismo tiempo, que otro de los nombres de nuestra verdadera identidad es Libertad.

La libertad se manifiesta en el despliegue del universo y fluye a través de nosotros, en tanto en cuanto no la bloqueamos. En conexión con quienes somos, nos experimentamos como libertad y, a la vez, como “cauces” a través de los cuales pasa lo que somos: amor. Con profunda admiración ante la paradójica belleza y convergencia de todo, venimos a descubrir que, así situados, *libertad y necesidad se unen*: lo que es, es lo que tiene que ser.

En tanto en cuanto permanecemos anclados en nuestra identidad profunda, vivimos todo en Gratuidad, porque es un compromiso que nace de la comprensión. La percepción de la unidad que somos nos hace reconocernos como “células” de un único organismo y acaba con el egocentrismo. Nuestra mirada y nuestro corazón se amplían hasta el infinito.

Anclados en nuestra verdadera identidad, fluirá la acción adecuada, de modo que la belleza resplandeciente de la consciencia se manifieste progresivamente en todas las dimensiones de la existencia de este nuestro “sueño”, que irá dejando de ser tal: en el mundo de las relaciones, de la sociedad, de la política, de la economía...

Habremos de ser cuidadosos en la desidentificación, para que el ego no bloquee ni paralice el despliegue de la consciencia, haciendo que sigamos instalados en él. Solo si salimos de esta trampa sutil, será posible que la consciencia que somos –como centro último de nuestra identidad, no separada de la totalidad– se manifieste y se irradie en el mundo fenoménico.

Por ello mismo, no me parece acertada la postura de desvalorizar el mundo de lo manifestado ni lo individual. Por un doble motivo: porque la manifestación no es sino la “otra cara” de Lo que Es, como los dos polos abrazados en la No-dualidad; y porque las formas manifestadas –el individuo incluido– son instrumentos de expresión y de realización de la Consciencia y del Amor.

Para concluir: el problema no es el supuesto *determinismo*, sino el modelo dual que, sosteniendo la ficción del yo, nos hace verlo así. El problema tampoco radica en el supuesto *descompromiso* que se derivaría de esta percepción, sino, de nuevo, en el modelo dual que lo confunde con ensimismamiento.

La confusión tiene una doble fuente: el dualismo que fragmenta lo Uno, y el ego que pretende autoafirmarse –así se oye en algunas corrientes pseudoespirituales– como sujeto nada menos que del Yo Soy, en frases del tipo: “yo lo puedo todo”... En ambos casos, no solo no hemos salido de la dualidad, sino que hemos afirmado el ego hasta el extremo. No; el sujeto del Yo Soy –decíamos más arriba– no es el “yo individual”, del mismo modo que el sujeto que piensa no es el “yo onírico”. El camino espiritual es desapropiación y desidentificación del yo, hasta llegar a ver las cosas desde una perspectiva radicalmente desegocentrada y *vivir* en coherencia con ella. Eso, solo eso, y no cualquier “teoría” –siempre mental–, es no-dualidad.

La confusión, por decirlo de un modo más simple, radica sencillamente en el propio

modelo que atribuye una entidad real al ilusorio yo. En realidad, el yo ni tiene libertad ni tampoco es víctima del destino, porque ese supuesto yo no existe.

La persona realizada actúa armoniosamente en el mundo, desde la consciencia de su verdadera identidad. Se percibe a sí misma como vacuidad y plenitud, una con todo lo que es, observando los movimientos mentales y emocionales como si no fueran propios. Por eso, ha superado radicalmente la creencia ilusoria de ser el autor de sus acciones. Carece por completo de la sensación de actuar personalmente, y no se atribuye en absoluto el mérito de nada de lo que sucede. Ni se siente “especial” ni tiene ningún sentido de “importancia personal”. Hay dos signos que nos permiten reconocer al sabio: se halla desapropiado de su ego y su centro de preocupación no es él mismo, sino los otros⁵³.

Deja que la vida fluya, sin identificación con nada de lo que acontece, y sin rechazo. Acoge las cosas cuando llegan, y las deja ir cuando se van. Da la bienvenida a todo y no se apeg a nada. Acepta “lo que es” y no se obsesiona por “lo que debería ser”. Vive atendiendo amorosamente cada situación presente, descansando en una profunda confianza en la dinámica creativa de la vida. Sin prejuicios. Sin preferencias. Sin apegos. Sin rechazos. Sin expectativas.

No es necesario empujar la Vida. Se trata de dejarnos fluir con y en ella –en una espaciosidad sin límites, que reconocemos como nuestra identidad– y entregarnos así a la tarea del momento presente, atentos para no dejarnos encerrar en –o salir cuanto antes de– la “jaula” opresora del yo.

Consciencia no-dual es sinónimo des-egocentración, sabe a libertad y equivale a compromiso⁵⁴. No puede ser de otro modo, porque No-dualidad es Amor. Por eso, donde no hay libertad ni amor, solo hay ego, una lectura de la realidad marcada por la ignorancia. Si bien, el sujeto de ambos no es el “yo” que creíamos ser, sino la Consciencia que somos. Es cierto, como enseña el budismo, que *“el sufrimiento y felicidad de nuestro mundo, tanto individuales como colectivos, dependen de nuestra consciencia”*⁵⁵. Todo depende de que lleguemos a reconocer la Consciencia como nuestra verdadera identidad –Comprensión y Compasión– y aprendamos a descansar en ella.

1 . Por lo demás, es fácil apreciar que, tal como se entiende vulgarmente, la idea judeocristiana de la “creación” no solo es marcadamente dualista, sino que la obra divina es vista como “fabricación” de “objetos”, que parecerían quedar definitivamente “separados” del Creador. Trascendido el nivel mítico de consciencia y el modelo dual, desde la nueva perspectiva, parece claro que no puede haber un creador separado de su creación. No es posible una creación disgregada de su origen, porque fuera del absoluto no puede haber nada. Como ha escrito José Díez Faixat, *“el universo no es una realidad múltiple de seres separados, sino la manifestación en el espacio y en el tiempo, en la pluralidad y en el cambio, de ese único uno que no cambia. Aunque realmente indivisible, se manifiesta como si estuviera dividido en un sinfín de individualidades. Pero es la misma y única plenitud vacía la que habita en la multiplicidad de sus moradas”*: J. DÍEZ FAIXAT, *Siendo nada, soy*

- todo. *Un enfoque no dualista sobre la identidad*, Dilema, Madrid 2007, p. 87. Sobre todo ello, E. MARTÍNEZ LOZANO, *¿Qué decimos cuando decimos el Credo? Una lectura no-dual*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2012.
- 2 . L. MLODINOW, *Subliminal. Cómo tu inconsciente gobierna tu comportamiento*, Crítica, Barcelona 2013.
 - 3 . Cit. en F.J. RUBIA, *El fantasma de la libertad. Datos de la revolución neurocientífica*, Crítica, Barcelona 2009, p. 69.
 - 4 . V. GALLEGÓ, *Contra toda creencia. Hacia lo enteramente nuevo y vivo*, Kairós, Barcelona 2012, p. 157.
 - 5 . Cit. en F.J. RUBIA, *El fantasma de la libertad. Datos de la revolución neurocientífica*, Crítica, Barcelona 2009, p. 59.
 - 6 . D. EAGLEMAN, *Incógnito. Las vidas secretas del cerebro*, Anagrama, Barcelona 2013.
 - 7 . Lo cual tampoco niega, dentro de nuestra naturaleza paradójica, que la biología pueda ser “modificada” a través de programas de reeducación que den lugar a nuevas actitudes, tal como la misma neurociencia ha podido comprobar. En este ámbito, habremos de esperar también los resultados de la epigenética.
 - 8 . Quizás no sea necesario recalcar que estas afirmaciones no significan en absoluto un “reduccionismo químico”. Sin negar el papel, a veces imprescindible, de la farmacología, no es menos evidente la función eficaz de la psicoterapia, y la posibilidad de reeducar determinados funcionamientos cerebrales, que irá a más en la medida que avancen los estudios neurocientíficos.
 - 9 . Cit. en F.J. RUBIA, *El fantasma de la libertad. Datos de la revolución neurocientífica*, Crítica, Barcelona 2009, p. 61. En otro experimento que habría de resultar muy significativo, William Grey Walter entregó unos mandos a un grupo de pacientes, haciéndoles pensar que, al oprimir el mando, se pasaba una diapositiva sobre una pantalla. La realidad era que el proyector no estaba conectado con el mando que cada sujeto tenía en su mano, sino con un determinado lugar de la corteza motora del paciente. El resultado desconcertaba a los sujetos del experimento, al constatar que el proyector se adelantaba invariablemente a sus decisiones.
 - 10 . S. SOBOTKA, *Un curso de consciencia*: <http://www.advaitainfo.com/curso/index.html>, p. 85.
 - 11 . *Unconscious determinants of free decisions in the human brain*, en <http://www.nature.com/neuro/journal/v11/n5/full/nn.2112.html>
 - 12 . Entrevistado por Eduardo SUÁREZ, en el diario *El Mundo*, Madrid, 6 de abril de 2013, pp. 24-25.
 - 13 . De nuevo, estas afirmaciones no significan que, entre los humanos, la monogamia dependa únicamente de la vasopresina. Y no porque exista algo así como “libertad individual” o del “yo” –que daría lugar a una “moralidad” independiente del cerebro–, sino por el hecho de que son muchos y muy poderosos los factores que confluyen en el funcionamiento del cerebro, que, gracias a su plasticidad, es susceptible de ser moldeado.
 - 14 . D.J. SIEGEL, *Mindsight. La nueva ciencia de la transformación personal*, Paidós, Barcelona 2011, pp. 154 y 158.
 - 15 . En una entrevista en TV3: <http://www.tv3.cat/3alacarta/#/videos/3841750>. Y en otro lugar escribe: “Si existe un yo que habita el cerebro, ¿por qué no se encuentra dentro de este una instancia cuya lesión produzca la supresión de ese yo? ¿Por qué la búsqueda del homúnculo que controla todas las funciones cognitivas ha sido hasta ahora infructuosa?... No nacemos con la percepción de un yo que unifique nuestra vida mental y tenga una entidad diferente del mundo externo y de los otros yoes de las personas que nos rodean. No lo tiene el niño pequeño a una temprana edad, ni se ha desarrollado en algunas culturas. El egocentrismo de la cultura occidental, por el que nos consideramos el centro de nuestra vida mental, nos conduce a una conclusión tan falsa como la antigua creencia de que la tierra era el centro del universo. El módulo del yo es más bien un intérprete, un observador de lo que otros módulos hacen, un especialista en explicar lo que no controla”: F.J. RUBIA, *El cerebro nos engaña*, Temas de Hoy, Madrid 2000, pp. 41 y 99.
 - 16 . En este sentido, deseo destacar la aplicación de estos conocimientos para la educación de los niños, en un libro riguroso, sencillo y pedagógico: D.J. SIEGEL – T. PAYNE BRYSON, *El cerebro del niño*, Alba, Barcelona 2012.
 - 17 . M. ALONSO PUIG, *Si quiere cambiar puede hacerlo, ya que la mente es superior a la materia*, en *El Confidencial*, de 18 de junio de 2013. En la misma línea, puede ser de interés el libro de J. DISPENZA, *Deja de ser tú. La mente crea la realidad*, Urano, Barcelona 2012.
 - 18 . S. SOBOTKA, *Un curso de consciencia*, en: <http://www.advaitainfo.com/curso/index.html>, p. 92, lo expresa de este modo: “El cerebro solo hace aquello que su genética y condicionamiento le permiten hacer... Pero el cerebro es continuamente condicionado a través de todas sus interacciones de estímulo-respuesta, incluyendo no solo las interacciones locales con el entorno, sino también a través de las interacciones no-locales”.
 - 19 . D.J. SIEGEL, *Mindsight. La nueva ciencia de la transformación personal*, Paidós, Barcelona 2011, p. 127. Quizás esto quede bien expresado en la frase del propio Siegel: “La actividad mental estimula la activación del cerebro en la misma medida en que la activación del cerebro crea la actividad mental”: *Ibid.*, p. 73. En esta línea se mueven todos los estudios recientes acerca de la aplicación del *mindfulness* en psicoterapia: M.T.

- MIRÓ – V. SIMÓN (eds.), *Mindfulness en la práctica clínica*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2011; F. DIDONNA (ed.), *Manual clínico de mindfulness*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2011. Más ampliamente, son numerosas las pruebas científicas que demuestran que fijar la atención en determinados aspectos conduce a una reconfiguración del cerebro. Los animales que reciben una recompensa por prestar atención a los ruidos (cuando cazan o evitan que los cacen a ellos, por ejemplo), tienen centros auditivos de gran tamaño en el cerebro. Asimismo, los animales que reciben una recompensa por una vista aguda, poseen una extensa área visual. Los escáneres cerebrales de los violinistas también ofrecen pruebas de esto mismo, mostrando un crecimiento y una expansión espectaculares en las regiones de la corteza que representan la mano izquierda, cuyos dedos deben tocar las cuerdas con gran precisión y a menudo a una gran velocidad. Otros estudios han demostrado que el hipocampo, esencial para la memoria espacial, es mayor en los taxistas. Se ha podido comprobar también que la práctica atencional perseverante –por ejemplo, *mindfulness* o prácticas meditativas– provoca cambios observables en apenas ocho semanas. La cuestión es que la arquitectura física del cerebro cambia según hacia dónde dirigimos la atención y según las actividades que practicamos con regularidad.
- 20 . F.J. RUBIA, *El fantasma de la libertad. Datos de la revolución neurocientífica*, Crítica, Barcelona 2009, p. 149.
- 21 . La neurociencia vendría a corroborar aquella conocida “ley espiritual”, según la cual, “*lo que sucede es la única cosa que podía haber sucedido*”.
- 22 . *Ibid.*, p. 45.
- 23 . L. MLODINOW, *Subliminal. Cómo tu inconsciente gobierna tu comportamiento*, Crítica, Barcelona 2013, p. 26.
- 24 . *Ibid.*, p. 36.
- 25 . S. SOBOTTKA, *Un curso de consciencia*, en: <http://www.advaitainfo.com/curso/index.html>, p. 90.
- 26 . D. LOY, *No dualidad*, Kairós, Barcelona 1999, p. 293. (El texto en negrita cursiva es mío).
- 27 . Capítulo 2, p. 97.
- 28 . S. SOBOTTKA, *Un curso de consciencia*, en: <http://www.advaitainfo.com/curso/index.html>, p. 92.
- 29 . A. DAMASIO, *Y el cerebro creó al hombre*, Destino, Barcelona 2010, p. 50. A mi modo de ver, el error en que caen no pocos neurocientíficos consiste en identificar al “yo consciente” –mera ficción cerebral– con la consciencia en sí misma. O la consciencia con la mente, tal como escribe Derek Denton: “*La conciencia o mentees un estado interno que responde a la percepción que el animal tiene a partir de las excitaciones que su cuerpo manifiesta en relación con la satisfacción de las necesidades de supervivencia*”: D. DENTON, *El despertar de la conciencia. La neurociencia de las emociones primarias*, Paidós, Barcelona 2009. Visto desde una perspectiva más amplia –no dogmáticamente materialista–, tal como he intentado mostrar en estas páginas, parece más adecuado afirmar que “consciencia” y “materia” constituyen las dos caras de lo Real. De nuevo, quiero remitir a la obra de B.A. WALLACE, *La ciencia de la mente. Cuando la ciencia y la espiritualidad se encuentran*, Kairós, Barcelona 2009.
- 30 . “*La idea tradicional de homúnculo corresponde a la de una pequeña persona que, sentada en el interior del cerebro, lo conoce y lo sabe todo, y es capaz de proporcionar interpretaciones de los acontecimientos. El problema del homúnculo, como bien se ha señalado, consiste en que genera una regresión al infinito. La pequeña persona cuyo conocimiento nos haría conscientes necesita tener a otra personita aún más pequeña en su interior; capaz de proporcionarle el conocimiento necesario, y así sucesivamente ad infinitum. El argumento queda invalidado. El conocimiento que hace a nuestras mentes tiene que elaborarse de abajo arriba*”: A. DAMASIO, *Y el cerebro creó al hombre*, Destino, Barcelona 2010, p. 306.
- 31 . Cada vez con mayor precisión, los neurocientíficos empiezan a explicarnos el origen neurobiológico de la identificación con lo que llamamos “yo”: “*Las intenciones físicas y mentales de evitar el dolor y acercarse a lo placentero van tomando la forma de secuencias de acción hacia estados mentales que van generando de modo implícito la experiencia de «agencia», es decir, de un «yo» que es el autor de sus acciones y, asociada a ella, la experiencia de ser una entidad física y mental separada y diferente del entorno*”... El profesor Antonio Damasio, explica que, como resultado del proceso evolutivo, el ser humano llega a generar automáticamente el sentido de que es el propietario de la “película del cerebro”: B. RODRÍGUEZ VEGA – A. FERNÁNDEZ LIRIA, *Terapia narrativa basada en atención plena para la depresión*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2012, p. 53.
- 32 . Ver J. DÍEZ FAIXAT, *Siendo nada, soy todo. Un enfoque no dualista sobre la identidad*, Dilema, Madrid 2007, p. 198.
- 33 . El conocido maestro Douglas Harding lo expresa de este modo: “*Cuando la mente deja de ser una pequeña posesión local, privada, personal y desgajada del universo que esta ahí y proyectada fuera de su caja cerebral (¡como si eso fuese posible!), se funde con el universo y es elevada a la altura de los cielos. Así visto, el mundo es el mismo viejo mundo y, sin embargo, completamente diferente, puesto que está lleno de una mente y*

de un significado que ya no abstraigo de él. Es una totalidad completa porque no intento apropiarme de ninguna de sus partes. Es sano. Tiene sentido. Es digno de amor”. Cuando cesa la identificación con el yo, se descubre la verdadera identidad. Es lo que quería dar a entender el aforismo del propio Harding, en su sugerente libro *Vivir sin cabeza. Una experiencia zen*, Kairós, Barcelona 1994: “He perdido la cabeza y he ganado el mundo”.

³⁴ . W. JÄGER, *En busca del sentido de la vida*, Narcea, Madrid 1999, p. 24.

³⁵ . E. MARTÍNEZ LOZANO, *Crisis, crecimiento y despertar. Claves y recursos para crecer en consciencia*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2013, cap. 14, pp. 243-263: “Lo que viene, conviene. Transformar las crisis en oportunidad de crecimiento”. De hecho, una de las fuentes mayores de sufrimiento es resistir o discutir con lo que es. Por otro lado, al resistencia nos ciega y no tendremos ninguna garantía de que nuestra acción mejore las cosas. Solo la aceptación o rendición a lo que es hará posible una acción sabia y amorosa.

³⁶ . Sheikh NAZIM, *Prácticas espirituales sufís para pulir el espejo del corazón*, Sereseres, Mar del Plata 2004, p. 45. Y en la misma línea, afirma: “Debemos creer que todas las acciones, ya sean buenas o malas, son de Allah Todopoderoso. Si realmente creyéramos esto, alcanzaríamos la Fe final... Si un hombre os hiere y devenís su enemigo, significa que no sois creyentes. Significa que no creéis que su acción venía por la voluntad de vuestro Señor, que todas las cosas son de Allah”: *Ibid.*, pp. 95-96.

³⁷ . Carta del 6 de junio de 1591, en *Obras completas...*, p. 1315. Santa Catalina de Génova, por su parte, decía: “No debemos desear otra cosa que lo que sucede de momento a momento”. Y Jean Pierre Caussade: “La santidad consiste en querer lo que nos sucede por orden de Dios”. Todo ello no son sino glosas de la oración de Jesús: “Hágase tu voluntad” (que sea lo que es). Es obvio que esta actitud de aceptación y rendición requiere una absoluta confianza en que todos los sucesos tienen un Sentido, que cada situación, por incomprensible que me parezca, constituye un paso en el despliegue de Lo que es y en el retorno a la Unidad.

³⁸ . “Cuando la realidad y nuestro pensamiento no coinciden, culpamos a la realidad de equivocarse. «Esto está mal», decimos, y sufrimos por ello. Pero cuando la realidad y nuestro pensamiento no coinciden, solo nuestro pensamiento puede equivocarse. La realidad no tiene la facultad de equivocarse. La realidad es lo que es. Simplemente”: V. CREIXELL, *Transformación. De la mente a la consciencia*, Manuscritos, Madrid 2010, p. 45.

³⁹ . *Un Curso de Milagros. Libro de Ejercicios, Lección 100.5.7.*

⁴⁰ . A. AYA, *Islam sin Dios*, Kairós, Barcelona 2013, pp. 15 y 132. Como decía, comulgo profundamente con esta visión no-dual del Islam, así como con el modo como habla de Allâh: “Allâh no es «otro» al mundo, un añadido a la realidad (p. 27); “Para un musulmán Allâh es la Vida misma de lo que vive” (p. 104); “Allâh es en cada criatura su Rabb, la fibra elemental de su sí mismo... Este es el misterio supremo de la existencia: lo más incomprensible para la criatura –Allâh– es precisamente su constitutivo más íntimo, su esencia última... Allâh está en la especificidad de cada criatura y es su ligazón con todo lo creado” (p. 124); “Allâh no es «Dios» en la medida en que Allâh es algo que exclusivamente puede vivirse, experimentarse, y no una idea sostenida por dogmas y elucubraciones” (p. 129); “Allâh no es un ser, sino el cumplimiento de las cosas” (p. 133). Me parecen textos que rezuman sabiduría y en los que toda persona espiritual puede reconocerse, más allá de la tradición religiosa (o no religiosa) de la que provenga. Por eso, me ha extrañado la actitud con que, en ocasiones, el autor se refiere al cristianismo. Me parece lúcido en su crítica de la religión. Pero tengo la impresión de que cae en el mismo error del que se queja continuamente. Si, en su opinión, los misioneros cristianos han malinterpretado el Islâm –por motivos interesados–, él hace algo parecido al hablar del cristianismo: se queda con el estereotipo, sin acercarse a otros planteamientos que van en la misma perspectiva no-dual. Su insistencia reiterada en la descalificación del cristianismo parece hacer difícil un diálogo enriquecedor, en el que las religiones –y la misma increencia– sean vistas como “mapas” diferentes que apuntan a aquel “territorio compartido” que no es otro que lo Real, y que el autor nombra directamente como “Allâh”.

⁴¹ . Nos “afectan” en este nivel relativo, o del sueño. Pero es importante subrayar que nos afectan en tanto en cuanto seguimos identificados con el yo. En el orden de lo absoluto, al que corresponde nuestra verdadera identidad, no hay nada que pueda afectarnos negativamente. Más aún, en este último nivel, las mismas cuestiones planteadas carecen de sentido, por cuanto se basan únicamente en la aceptación del yo como entidad separada. El sabio, desidentificado del yo, vive lo que tiene que vivir y no ve la necesidad de hacerse estos planteamientos: en él, anclado en la verdadera identidad, la Vida se derrama en forma de sabiduría y de compasión.

⁴² . Me parece que no es necesario añadir que esos “dos niveles” no son en absoluto simétricos: el primero tiene validez en tanto en cuanto dura el sueño. Se trata, por tanto, de una manera de hablar. Ahora bien, aunque resulta paradójico, el nivel “personal” o “relativo” merece también todo nuestro cuidado y dedicación (“la Forma es Vacío”): “Es aquí, en el mundo de la forma –enseñaba el maestro Ajahn Chah–: solo en la forma

podemos desarrollar nuestra integridad, paciencia, generosidad, autenticidad, entrega, compasión...”. Cuando esto no se da, es probable que estemos desatendiendo lo inmediato –donde el Misterio se expresa–, recubriéndolo de un falso espiritualismo. Como dice de una manera bella Jack KORNFIELD, *La sabiduría del corazón. Una guía a las enseñanzas universales de la psicología budista*, La Liebre de Marzo, Barcelona 2010, p. 103: “Honrando la paradoja de nuestra verdadera naturaleza, podemos reírnos con sabiduría y cuidar con ternura cada precioso día que se nos ofrece”.

- [43](#) . En un “nivel relativo”, ir al dentista puede solucionarnos un dolor de muelas, la psicoterapia puede aliviar y curar un conflicto emocional, y educar el cerebro tiene consecuencias positivas para un comportamiento más adecuado y funcional... Con todo, visto desde el “nivel profundo”, todo eso forma parte también del “sueño” o juego de la Consciencia. Y ahí se muestra, también, la belleza de toda esta representación..., siempre que no perdamos de vista que no somos el “personaje” soñado. Ambos niveles –Forma y Vacío, “lo que pasa” y “lo que es”– constituyen las dos caras del Misterio en abrazo no-dual.
- [44](#) . Desde aquí se entiende bien la rotundidad de las palabras de Jesús: “No juzguéis” (Mt 7,1).
- [45](#) . Quizás sea necesario advertir que, al hablar de la Consciencia como Sujeto y de nosotros como “cauces” o “canales” a través de los que se expresa, hay que ser muy cuidadosos para no caer en un nuevo dualismo. También aquí, la Consciencia y el “cauce” son no-dos; somos, a la vez, consciencia y cauce.
- [46](#) . D. LOY, *No dualidad*, Kairós, Barcelona 1999, p. 115.
- [47](#) . *Ibid.*, p. 144.
- [48](#) . W. LIQUORMAN, *Aceptación de lo que es. Un libro sobre la Nada*, Gulaab, Madrid 2003, p. 31. Y J. Díez FAIXAT, *Entre la evolución y la eternidad. Una hipótesis sobre la pauta del devenir*, Kairós, Barcelona 1996, p. 24, lo expresa de este modo: “La realidad radical del universo es un Instante eterno que admite un sinfín de perspectivas temporales... Solo existe un Instante sin duración –la Eternidad– que se refleja o expresa en el tiempo”.
- [49](#) . B. KATIE, *Amar lo que es*, Urano. Barcelona 2002, p. 217.
- [50](#) . V. GALLEGÓ, *Contra toda creencia, Hacia lo enteramente nuevo y vivo*, Kairós, Barcelona 2012, p. 136.
- [51](#) . *Ibid.*, pp. 135 y 76.
- [52](#) . J. KABAT-ZINN, *Mindfulness en la vida cotidiana. Dondequiera que vayas, ahí estás*, Paidós, Barcelona 2009, p. 203.
- [53](#) . De hecho, la lógica del ego se basa en la adoración a uno mismo y se manifiesta como deseo de sentirse o llegar a ser “especial”. Por eso, mientras no trascendamos esa necesidad, todos nuestros logros pertenecerán al ego. Solo podremos invertir aquella lógica del ego haciendo que los demás sean el centro de nuestra preocupación. Ellos serán los que nos liberen de nuestra “importancia personal”. Una vez más, el problema de raíz es creer ser “alguien”. Porque solo quien descubre ser “nadie”, puede caer en la cuenta de que es Todo. “Alguien” siempre sufrirá; “nadie” es feliz. En el siglo II de nuestra era, el sabio Nagarjuna escribía: “Apegarse es insistir en ser alguien. No apegarse es ser libre para ser nadie. Ser alguien es ser egoísta, impulsivo, estar apegado al cuerpo, que nace, envejece, muere, sufre la enfermedad, el duelo y el dolor, la depresión y la ansiedad”.
- [54](#) . Véase lo dicho en el capítulo 6, pp. 169-199: “No-dualidad y compromiso. La propuesta de Jesús de Nazaret”.
- [55](#) . J. KORNFIELD, *La sabiduría del corazón. Una guía a las enseñanzas universales de la psicología budista*, La Liebre de Marzo, Barcelona 2010, p. 18.

Conclusión.

La elegancia de la no-dualidad

*“El peregrinaje al lugar de los sabios consiste en encontrar
cómo escapar de la llama de la separación” (Rumi).*

*“El hombre corriente detesta estar solo. Pero el sabio lo aprovecha, abraza su soledad,
se siente uno con todo el universo” (Tao te Ching).*

*“La paz entra en el alma de los hombres cuando se dan cuenta
de que son uno con el universo” (Alce Negro).*

*“El viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos caminos sino en tener
nuevos ojos” (Marcel Proust).*

*“Meditar es percibir la fragancia del infinito..., experimentar la Plenitud que eres,
desde siempre y para siempre” (Vicente Merlo).*

*“La meditación consiste en sentarse a la orilla de nuestras formaciones mentales”
(Thich Nhat Hanh).*

*“Solo el Amor verdadero y la Atención perfecta pueden disolver, natural y
definitivamente, la pantalla del «yo»” (Robert Linsen).*

La visión que tenemos de las cosas depende de la *perspectiva* que hemos adoptado. Perspectiva que, a su vez, obedece a numerosos factores, más o menos decisivos, de diverso tipo.

El “juego” radica en que, habitualmente, el sujeto no es consciente de ello, lo cual le hace creer que las cosas son realmente *como él las ve*. Esta creencia se encuentra, además, sostenida y fortalecida por la necesidad de seguridad y la exigencia del yo de “tener razón”. Todo ello se combina para otorgar al individuo la aparente certeza de que las cosas no pueden ser de un modo diferente a como él mismo las está interpretando.

Ahí justamente se halla la clave: *al mirar a través de la mente, no vemos, interpretamos*. Porque la mente (el pensar) no es otra cosa que atribuir nombres y formas a las cosas, en un incesante trabajo de catalogación (y juicio) a partir de lo aprendido o previamente conocido. A renglón seguido, tomamos esa “interpretación” como si fuera la verdad: ya tenemos las condiciones para sufrir y hacer sufrir. Porque, tras esa primera identificación, venimos a concluir –aun sin ser conscientes de ello– que “yo soy mis pensamientos” y que “mis pensamientos son la realidad”.

La mente, herramienta pragmáticamente habilidosa y agudamente crítica para sospechar de sus propias construcciones, se pierde, sin embargo, ante la Realidad inobjetivable. Y entonces se absolutiza, proclamando que solo existe lo que ella abarca; o bien organiza unas creencias ajustadas a su propia medida, a las que otorga un valor de nuevo absoluto; o bien se desliza hacia el absurdo y el cinismo; o bien se resigna y se acomoda en su propia ignorancia...

Pero cabe otra posibilidad: que reconozca sus propios límites y, humildemente, *se haga a un lado, posibilitando que emerja otra visión*. No tiene que negarse, ni anularse, ni dimitir de su misión –es bueno que la razón crítica esté siempre al acecho–, sino únicamente no pretender ocupar toda la escena, ni erigirse en árbitro de lo que se le escapa.

Basta poner a la mente en su lugar, para experimentar la consciencia que somos, accediendo a otra forma de conocer, no mediada por el discurso conceptual.

Suelta los pensamientos y toma consciencia de lo que aparece: estás empezando a cultivar la inteligencia espiritual, como capacidad de separar la consciencia de los pensamientos, para entrar en contacto con la dimensión profunda de lo real y percibir la unidad de todo, que erróneamente creíamos fraccionada debido a la lectura mental (dual).

En ese nivel profundo, somos –y siempre hemos sido– completos, y ahí nos sentimos uno con todo¹.

La nota característica de este “otro modo” de conocer es la no-dualidad, a cuya luz, la realidad entera se manifiesta radiante e integrada, luminosa y plena, gozosa y llena de sentido..., en un presente eterno.

Tomamos distancia de todo tipo de “películas” (representaciones) mentales y emocionales, dejamos de perseguir mundos ideales y, sencillamente, somos lo

suficientemente humildes y desapropiados como para permitir que la Vida fluya, sin bloquearla con nuestros apegos.

Aprendemos a *descansar en la consciencia-sin-pensamientos* –tanto en la práctica meditativa formal como en la vida cotidiana–, experimentando la gozosa y bella experiencia de movernos fuera del tiempo, más allá del logro y de la pérdida, más allá de la dualidad, anclados en el presente, en la certeza de que la Presencia que somos está siempre a salvo de todo lo que pueda ocurrir dentro de nuestros “papeles”.

De pronto, en ese nivel profundo, que trasciende engaños y juegos, sueños y representaciones, todo está bien: hemos despertado.

Verum, Bonum, Pulchrum.
Lo verdadero es bueno y bello.
Lo bueno es bello y verdadero.
Lo bello es verdadero y bueno.
Y es también elegante.
Elegancia es encaje, ajuste y armonía.
Y es profundamente armonioso
descubrir que todos estamos “anudados”
en la gran Red de la vida,
en una Identidad última compartida.

Cuando hablamos, es la Consciencia la que habla;
y es Ella la que actúa cuando obramos;
la que ríe nuestras risas
y llora nuestros llantos.

Y así escucho que, porque soy Yo,
hablas en “mí”, a través de “mí”:
Yo soy la vida,
el nacimiento y la muerte,
la salud y la enfermedad,
la tristeza y la alegría,
el amor y el odio.

Todo lo soy
y todo está dentro de mí,
todo lo contengo.
He despertado del sueño
que me hacía creer que era un “yo” clausurado,
el ego apropiador

*que pensaba ser el portador de la consciencia,
cuando en realidad es solo una de sus expresiones.*

*He salido del engaño de la impermanencia,
para reconocerme en la Vacuidad originaria
de donde todo está brotando en permanencia,
en una danza gozosa y eterna,
en una libertad inédita.*

*Una Vacuidad que es, a la vez, Plenitud,
porque no hay nada fuera de ella.*

*Vacuidad es Plenitud,
soy Nada y, por eso, soy Todo.*

*Soy el grano de arena casi imperceptible
y soy la galaxia lejana;
soy la montaña majestuosa
y la nube que la sobrevuela;
la brisa suave y amorosa
y el tsunami devastador.*

*Soy el niño vulnerable que se abre a la vida
y soy el anciano decrepito que está cansado de vivir.*

*Soy la mano que acaricia
y el puñal que asesina.*

*Soy la inocencia y el vicio,
la ternura y la violencia,
el trabajo y el descanso,
la razón y la locura,
la plenitud y el sinsentido.*

*Soy el que ama y el que odia,
la víctima y su verdugo,
el inocente y el criminal,
el sano y el enfermo,
el explotado y el explotador.*

*Soy todo lo que es,
en este sueño o representación,
en este despliegue admirable
de la variedad infinita de la Vida.*

*Soy lo único que hay
en y más allá de las formas manifiestas.
Soy lo que nunca desaparecerá
porque nunca nació.
YO SOY.*

*Soy “tú”,
seas quien seas.
Eres “yo”,
más allá de cualquier diferencia.
Somos consciencia una y reflejada en los mil rostros.
Tu dolor es mi dolor,
tu bien es mi bien.*

*Por eso,
“Namasté:
Yo reverencio el lugar dentro de ti donde el Universo entero reside.
Yo reverencio el lugar dentro de ti de Amor y de Luz, de Verdad y de Paz.
Yo reverencio el lugar dentro de ti
donde cuando tú estás en ese punto tuyo,
y yo estoy en ese punto mío,
somos solo Uno”.*

*Soy todo lo que es.
Y todo lo que es, es Satchitananda:
Ser – Consciencia – Bienaventuranza.
Todo ES.
Lo que Es, es Consciencia.
La Consciencia es gozo, amor, plenitud.
Y en esa Consciencia sin-pensamientos
descanso permanentemente.*

¹ . ¿No era eso mismo lo que experimentó y escribió san Juan de la Cruz, en una explosión gozosa e iluminada?
“Mios son los cielos y mía es la tierra; más son las gentes, los justos son míos y míos los pecadores; los ángeles son míos, y la Madre de Dios y todas las cosas son mías; y el mismo Dios es mío y para mí, porque Cristo es mío y todo para mí. Pues ¿qué pides y buscas, alma mía? Tuyo es todo esto, y todo es para ti... Sal fuera y gloriarte en tu gloria, escóndete en ella y goza, y alcanzarás las peticiones de tu corazón”: San JUAN DE LA CRUZ, *Dichos de luz y amor*; 27, en *Obras completas* (edic. preparada por E. PACHO), Monte

Carmelo, Burgos, 2000, p. 96. Es cierto que también de esas expresiones el yo, al carecer de la experiencia, puede hacer una lectura egoica. Pero ahí queda la experiencia del místico de Fontiveros.

Bibliografía

- CAVALLÉ, Mónica, *La sabiduría de la No-dualidad. Una reflexión comparada de Nisargadatta y Heidegger*, Kairós, Barcelona 2008.
- CAVALLÉ, Mónica, *La sabiduría recobrada. Filosofía como terapia*, Kairós, Barcelona 2011.
- CREIXELL, Víctor, *Transformación. De la mente a la consciencia*, Manuscritos, Madrid 2010.
- DAMASIO, Antonio, *Y el cerebro creó al hombre*, Destino, Barcelona 2010.
- DÍEZ FAIXAT, José, *Entre la evolución y la eternidad. Una hipótesis sobre la pauta del porvenir*, Kairós, Barcelona 1996.
- DÍEZ FAIXAT, José, *Siendo nada, soy todo. Un enfoque no dualista sobre la identidad*, Dilema, Madrid 2007.
- EAGLEMAN, David, *Incógnito. Las vidas secretas del cerebro*, Anagrama, Barcelona 2013.
- FERNÁNDEZ-VIDAL, Sonia (con Francesc MIRALLES), *Desayuno con partículas. La ciencia como nunca antes se ha contado*, Plaza&Janés, Barcelona 2013.
- FERRER, Jorge N., *Espiritualidad creativa. Una visión participativa de lo transpersonal*, Kairós, Barcelona 2007.
- GALLAGHER, Winifred, *Atención plena. El poder de la concentración*, Urano, Barcelona 2010.
- GALLEGO, Vicente, *Contra toda creencia. Hacia lo enteramente nuevo y vivo*, Kairós, Barcelona 2012.
- GÁZQUEZ, Francisco, *Mindfulness. El despertar a la vida*, Paidós, Barcelona 2012.
- JÄGER, Willigis, *La ola es el mar. Espiritualidad mística*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2002.
- KABAT-ZINN, Jon, *Mindfulness en la vida cotidiana. Dondequiera que vayas, ahí estás*, Paidós, Barcelona 2009.
- KATIE, Byron, *Amar lo que es*, Urano, Barcelona 2002.
- KORNFIELD, Jack, *La sabiduría del corazón. Una guía a las enseñanzas universales de la psicología budista*, La Liebre de Marzo, Barcelona 2010.
- LASZLO, Ervin, *La ciencia y el campo akásico. Una teoría integral del todo*, Nowtilus, Madrid 2004.
- LASZLO, Ervin, *El cambio cuántico. Cómo el nuevo paradigma científico puede transformar la sociedad*, Kairós, Barcelona 2009.
- LIQUORMAN, Wayne, *Aceptación de lo que es. Un libro sobre la Nada*, Gulaab, Madrid 2003.

- LOMMEL, Pim van, *Consciencia más allá de la vida. La ciencia de la experiencia cercana a la muerte*, Atalanta, Girona 2012.
- LOY, David, *No dualidad*, Kairós, Barcelona 1999.
- MARTÍN, Consuelo, *La revolución del silencio. El pasaje a la no-dualidad*, Gaia, Madrid 2002.
- MARTÍNEZ LOZANO, Enrique, *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2009.
- MARTÍNEZ LOZANO, Enrique, *¿Qué Dios y qué salvación? Claves para entender el cambio religioso*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2009.
- MARTÍNEZ LOZANO, Enrique, *Vida en plenitud. Apuntes para una espiritualidad transreligiosa*, PPC, Madrid 2013.
- MARTÍNEZ LOZANO, Enrique, *Crisis, crecimiento y despertar. Claves y recursos para crecer en consciencia*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2013.
- MELLONI, Javier, *Hacia un tiempo de síntesis*, Fragmenta, Barcelona 2011.
- MLODINOW, Leonard, *Subliminal. Cómo tu inconsciente gobierna tu comportamiento*, Crítica, Barcelona 2013.
- MOORJANI, Anita, *Morir para ser yo*, Gaia, Madrid 2013.
- NISARGADATTA Maharaj, *Yo soy Eso. Conversaciones con Sri Nisargadatta Maharaj*, Sirio, Málaga 2003.
- PANDA, Nrusingh C., *Ciencia y Vedanta*, Etnos, Madrid 2011.
- ROSENBLUM, Bruce y KUTTNER, Fred, *El enigma cuántico. Encuentros entre la física y la conciencia*, Tusquets, Barcelona 2010.
- RUBIA, Francisco José, *El cerebro nos engaña*, Temas de Hoy, Madrid 2000.
- RUBIA, Francisco José, *El fantasma de la libertad. Datos de la revolución neurocientífica*, Crítica, Barcelona 2009.
- RUBIA, Francisco José, *La ilusión del yo*, Conferencia pronunciada en la Real Academia Nacional de Medicina (Madrid), el 7 de mayo de 2013: http://www.tendencias21.net/El-yo-es-una-ilusion-que-vive-en-una-realidad-virtual_a18164.html
- SESHA, *Cuántica y meditación. Un acercamiento metafísico y científico entre Oriente y Occidente*, AFVAS, Bilbao 2012.
- SIEGEL, Daniel J., *Mindsight. La nueva ciencia de la transformación personal*, Paidós, Barcelona 2011.
- SIMÓN, Vicente, *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2011.
- SIMÓN, Vicente, *Iniciación al mindfulness*, Sello Editorial, Barcelona 2012.
- SOBOTTKA, Stanley, *Un curso de consciencia*: <http://www.advaitainfo.com/curso/index.html>
- TALBOT, Michael, *Misticismo y física moderna*, Kairós, Barcelona 2008.
- WALLACE, B. Allan, *La ciencia de la mente. Cuando la ciencia y la espiritualidad se encuentran*, Kairós, Barcelona 2009.

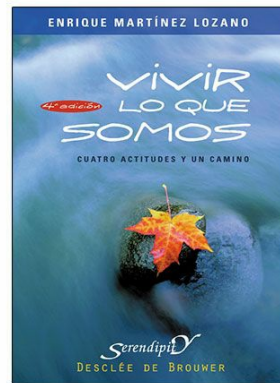
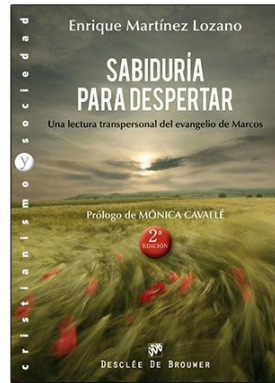
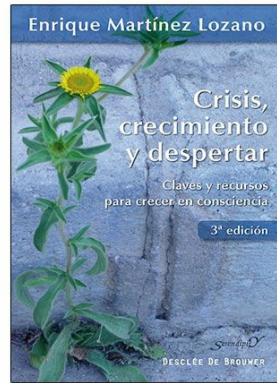
- WILBER, Ken, *Los tres ojos del conocimiento. La búsqueda de un nuevo paradigma*, Kairós, Barcelona 1991.
- WILBER, Ken, *El ojo del espíritu. Una visión integral para un mundo que está enloqueciendo poco a poco*, Kairós, Barcelona 1998.
- WILBER, Ken, *Sexo, ecología, espiritualidad. El alma de la evolución*, Gaia, Madrid 2005.

Acerca del autor

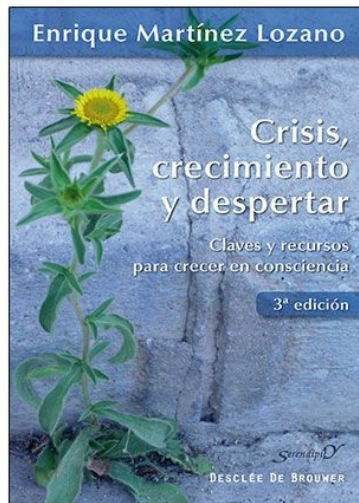


Enrique Martínez Lozano (Guadalaviar, Teruel, 1950) es psicoterapeuta, sociólogo y teólogo. Es autor de varios libros y se halla comprometido en la tarea de articular psicología y espiritualidad, abriendo nuevas perspectivas que favorezcan el crecimiento integral de la persona. Su trabajo asume y desarrolla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

Otros libros



Adquiera todos nuestros ebooks en
www.ebooks.edesclée.com



Crisis, crecimiento y despertar

Claves y recursos para crecer en consciencia

Enrique Martínez Lozano

ISBN: 978-84-330-2632-3

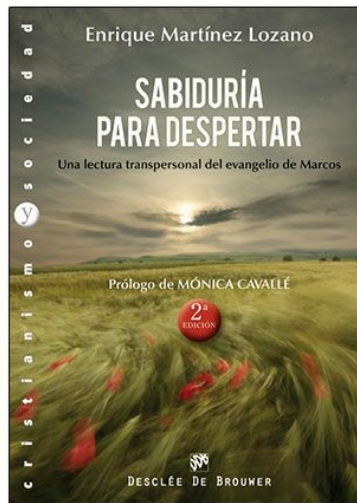
www.edesclee.com

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.

La botella en el océano



La botella en el océano

De la intolerancia religiosa a la liberación espiritual

Enrique Martínez Lozano

ISBN: 978-84-330-2317-9

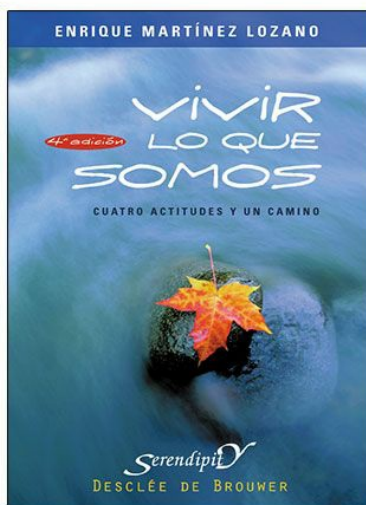
www.edeslee.com

Debido al momento histórico en el que surgen, las religiones aparecen marcadas por fuertes insistencias mentales (primacía de los conceptos y de las creencias, con sus secuelas de dogmatismo y absolutismo) y mítico-egoicas (etnocentrismo, pretensión de ser la única verdadera, enfrentamientos, proselitismo, intolerancia...). Fueron vehículos transportadores de la espiritualidad, pero la terminaron ahogando.

Por otro lado, la "cultura moderna", como revancha frente al absolutismo religioso, y seducida por el señuelo de una razón endiosada, ha promovido un reduccionismo chato, absolutamente empobrecedor de lo humano.

Más allá de la religión y más allá de lo "culturalmente correcto", la espiritualidad -reconocimiento de la dimensión profunda de lo real- es el camino y la vivencia de la plenitud, de la sabiduría y de la compasión. Ello implica favorecer el paso de la "religiosidad excluyente" a la "espiritualidad inclusiva".

Porque, mientras la religión enseña doctrinas a las que asentir, la espiritualidad señala instrucciones para poder experimentar el Misterio que somos. La primera ofrece "mapas"; la segunda invita a entrar y recorrer directamente el "Territorio".



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 Moratíel
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 Moratíel –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 Masía
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

Índice

Portada interior	2
Créditos	4
Agradecimientos	6
Introducción	7
1. No-dualidad: Belleza del conocer y sabiduría del vivir	16
Modelos de cognición. Conocimiento mental y conocimiento por identidad	19
Un giro copernicano en el modo de conocer	26
Un paréntesis explicativo: monismo materialista, dualismo religioso y no-dualidad	30
La realidad aparente y la realidad última. La perspectiva cuántica	35
Belleza y elegancia del modelo no-dual	40
Sabiduría de vida (para la vida): conocer es ser transformado	45
2. ¿Quién soy yo? No-dualidad e identidad	53
La pregunta esencial	56
Paradigmas, niveles de consciencia, modelos de cognición	57
¿Quién soy yo?	62
3. No-dualidad y relaciones interpersonales	71
Yo, tú, él, nosotros	74
Nacimiento, absolutización, integración y trascendencia del yo	77
4. No-dualidad y sentido de la vida. Sortear las trampas, experimentar la plenitud	89
La necesidad humana de sentido	92
¿Dónde buscamos el sentido de la vida? La trampa del modelo mental	95
Somos plenitud de sentido	98
Prácticas que favorecen vivir con sentido	100
Experiencia teísta, espiritualidad y sentido de la vida	105
5. No-dualidad, crisis de valores y vida en plenitud. La felicidad desde una perspectiva transpersonal	108
Crisis de valores	111
Plenitud de vida	114
Ser felices: el anhelo universal	115
Caminos que lo impiden. El ego y la felicidad	117

Desde la respuesta adecuada a la pregunta ¿quién soy?	119
Para concluir: ¿Hay algo que “hacer”?	121
6. No-dualidad y compromiso. La propuesta de Jesús de Nazaret	123
Espiritualidad y compromiso	126
El hombre Jesús de Nazaret: rasgos de su personalidad	132
El camino de Jesús: “Ve y haz tú lo mismo”	136
Sabiduría y compasión, mística y compromiso	138
Conclusión: compromiso y no-dualidad	142
7. Silencio y no-dualidad. El No-lugar de los mil nombres	145
Identificación con la mente, falsa identidad	148
Silencio de la mente, silencio del ego	152
Silencio místico e Identidad no-dual	154
Para acceder al Silencio	158
8. Afrontar el dolor y la muerte desde la no-dualidad	163
El dolor y la muerte, desde el modelo mental	166
El dolor y la muerte, desde el modelo no-dual	169
Morir antes de morir	176
9. No-dualidad y despliegue histórico. La vida como representación	180
¿Libres?	184
Un inciso necesario: la aportación de la neurociencia	187
Una orquesta sin director	199
¿Consecuencias éticas? Un doble nivel	204
Conclusión. La elegancia de la no-dualidad	215
Bibliografía	222
Acerca del autor	226
Otros libros	228
Crisis, crecimiento y despertar	230
Sabiduría para despertar	231
La botella en el océano	232
Vivir lo que somos	233
A los cuatro vientos	234

