

Espiritualidad y No-dualidad

Por Enrique Martínez Lozano

Al leer lo que escriben los críticos de la no-dualidad, tanto si provienen del ámbito filosófico, como del psicológico o del religioso (teológico), una y otra vez, vuelvo a la misma constatación: *es imposible, desde el razonamiento, captar la no-dualidad*, por el motivo simple de que *la mente es dual*. Cuando esta quiere acercarse a la no-dualidad, inevitablemente la deforma y, *caricaturizándola*, la despacha alegremente sin haberla siquiera comprendido en toda su hondura y sutileza.

En efecto y paradójicamente, el *concepto* de no-dualidad es –como todo concepto– dual, y constituye una *creencia* más, opuesta a otras que afirmarían lo contrario. De tal manera que es posible elaborar sesudos discursos sobre la no-dualidad –tanto para afirmarla como para combatirla–, sin *saber* qué es en realidad. Sin embargo, *más allá de todo razonamiento, más allá incluso de la mente, la No-dualidad no conoce opuesto, porque es una con todo lo Real*. Pero es fácil comprender que, a falta de una *vivencia* o *comprensión experiencial*, no se hable sino de un concepto y, dado que este choca con los propios, se lo ridiculice y descarte.

De entrada, según estudios neuro-psicológicos recientes, en un mecanismo conocido como *disonancia cognitiva*, la mente siempre tiende a rechazar todo aquello que ponga en peligro sus *creencias* previas que, para ella, resultan absolutamente “obvias”.

Piénsese en el geocentrismo: ¡era tan “evidente” que el sol giraba alrededor de la tierra –bastaba solo con mirar los amaneceres y atardeceres– que la alternativa era considerada como una teoría disparatada! Con razón escribió Arthur Schopenhauer que “*toda verdad pasa por tres fases: primero es ridiculizada; luego, recibe una violenta oposición; finalmente, es aceptada como evidente*”.

Para acceder a la comprensión de la no-dualidad, se requiere, o bien haber vivido lo que habitualmente se llama un *despertar espontáneo*, o bien aprender a *silenciar la mente* para poder “ver” más allá de ella.

De cara a silenciar la mente, pueden servir alguna de estas dos “puertas de entrada”.

1. Pregúntate: “*Antes de que ponga algún pensamiento, ¿qué hay?*”. Notarás que, previo a cualquier pensamiento o idea, lo que hay es *pura atención*, capacidad de “darse cuenta”, consciencia... Tal comprensión hace ver la inadecuación del principio cartesiano “*Pienso, luego existo*” –incuestionable para quienes se hallan, consciente o inconscientemente, instalados en la mente- y pone de relieve lo que, a mi modo de ver, constituye el error más grave de Occidente: la *absolutización de la mente* y, en el mismo movimiento, el *olvido de la consciencia*

como realidad fundamental. En cuanto se reconoce, por experiencia directa, la consciencia, el postulado de Descartes bien podría reformularse de este modo: “Soy. Luego, pienso”. Somos consciencia y tenemos mente; esta es una herramienta preciosa, pero no define nuestra identidad.

2. Hablaba de “puertas de entrada”. Aquí va otra: permite que tu mente divague por un tiempo. A continuación, pregúntate: “¿En qué he estado pensando?”. Y, en un paso más, vuelve a preguntarte: “¿Qué hay más allá de los pensamientos?”. Seguramente notarás que la respuesta solo es una: “Nada”. Pero esa “nada” solo es tal para la mente –que necesita “objetos” delimitables–; en realidad, esa Nada es *Plenitud de atención o consciencia*. Y es previa a cualquier movimiento mental.

A partir de esta comprensión directa de la *diferencia* entre *mente* y *consciencia*, se abre el *camino de acceso a la verdad*. Un acceso vedado a la mente, que es incapaz de deenvolverse en el mundo de lo que no es objeto, pero que se manifiesta a quien es capaz de atender. Volveré sobre ello en la próxima entrada.

Los sabios han hablado de *dos modos de conocer*: conocimiento-representación *versus* re-conocimiento; conocimiento por análisis y reflexión *versus* conocimiento por identidad. En el primer caso hablaríamos de *modelo mental de conocer*; en el segundo, de *modelo no-dual*.

El primero de esos modelos funciona admirablemente en el mundo de los objetos pero, aun reconociendo que nos dota de una imprescindible razón crítica, se muestra radicalmente incapaz de acceder a la verdad.

La verdad no “cabe” en la mente. De ahí que el acceso a aquella requiera aprender a silenciar esta. Lo cual se logra cuando aprendemos a pasar *del pensar al atender*. Si el primer modelo se rige por el *pensamiento*, el segundo únicamente se activa gracias a – y a través de– la *atención*.

Tal como escribe Marià Corbí, “*quien silencia la lectura de sujetos y objetos [podríamos decir: quien silencia el pensamiento y permanece en la atención desnuda] se encuentra con Eso no-dos que todo es. El camino del silencio es el camino hacia la verdad*”.

Y concluye: “*La noción de conocimiento silencioso es una noción clave para comprender las tradiciones religiosas del pasado en su diversidad y en su unidad*”. Por lo que se refiere a la tradición cristiana, nos vienen inmediatamente al recuerdo los nombres del Maestro Eckhart, el anónimo autor de *La Nube del no-saber* en el siglo XIV, Juan de la Cruz, Miguel de Molinos...

En el paso del modelo mental al modelo no-dual se resuelve la paradoja: *la verdad no puede ser pensada* –jamás cabrá en la mente–, pero *se la conoce cuando se la es*. Y se es uno con ella cuando se descubre aquel *Fondo* del que hablaba el citado Maestro Eckhart, que es el mismo Fondo de todo lo que es.

Hablamos, entonces, de un *re-conocimiento* (de lo que somos) o de un *conocimiento por identidad*: conocemos algo porque ya lo somos. ¿Cómo no recordar aquí aquellas admirables palabras, llenas de la más genuina sabiduría, que dijera el místico cristiano Angelus Silesius en el siglo XVII?: “*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*”.

Esto no significa demonizar la mente ni negar el ego –entendido ahora como el centro psíquico que regula la vida mental y emocional de la persona–, sino dejar de identificarnos con ellos. El ego, la necesidad y la dualidad son formas también de *Eso no-dual*. El ego no está amenazado como función de vida; está amenazada únicamente la interpretación que hace de sí mismo como entidad separada. No es obstáculo el ego, sino el hecho de identificarse con él.

La matización anterior me lleva a insistir en algo que, con demasiada frecuencia, se ignora o descuida, tanto por quienes se posicionan a favor de la no-dualidad como por quienes lo hacen en contra. Me refiero a lo siguiente: se suele hablar de “no-dualidad” como si fuese lo opuesto a “dualidad”. Sin embargo, en la vivencia no-dual se aprecia nítidamente que no es así; tal contraposición es fruto solo de la mente que, debido a su naturaleza dual, no puede hacerlo de otro modo. Aquí se percibe la diferencia que hay entre la *vivencia no-dual* y la *no-dualidad pensada*, o si se prefiere, entre la *vivencia* y el *concepto*.

Quien lo ha visto, sabe bien que *la no-dualidad no conoce opuesto*: abraza también a la dualidad, que emerge en su seno. Y en ello reside la belleza de la Realidad: es tan abierta que permite lecturas diferentes, siendo todas ellas “expresiones” o formas que se despliegan de *Eso no-dual* original y originante. “Verdadero” o “falso”, “bueno” o “malo” son solo etiquetas mentales que tienen su valor dentro del propio nivel mental, pero que carecen de significado cuando se mira desde la no-dualidad, ya que todo ello no es sino un “disfraz” más que *Eso no-dual* adquiere.

El modelo no-dual que, como decía, está cobrando cada vez más relevancia en campos bien diferentes del saber, no tiene nada que ver con la *idea* que muchos de sus críticos transmiten sobre él; de la misma manera que la vivencia no-dual no tiene nada que ver con el *concepto* de no-dualidad. Por mi parte, estoy convencido de que nos hallamos en la emergencia de lo que bien podría denominarse la *revolución de la no-dualidad* que –junto con la *revolución cuántica* y la *revolución neurocientífica* (no me parece casualidad que hayan emergido prácticamente de un modo simultáneo, junto igualmente con la llamada *teoría transpersonal*)– va a suponer una *transformación radical* en

nuestro modo de comprendernos y de comprender la realidad, con todas las consecuencias que de ahí se derivan.

“Hay una sola Realidad. Pero no la vivimos directamente, sino a través de la mente, y la mente la fracciona: cuando la ve dentro, la llama «yo»; cuando la ve fuera, la llama «mundo»; cuando la ve arriba, la llama «Dios»”.

Con estas palabras, Antonio Blay sintetizaba una de las claves fundamentales de la llamada *filosofía perenne*, en la que se reconocen tradiciones sapienciales y místicos de todos los tiempos: *lo Real es Uno*. (Incluso la mente, separadora por su propia naturaleza, no puede dejar de reconocer que “todo lo que es” –por mucho que sea– tiene que participar de lo que “es”).

Aquella clave, básica en las tradiciones orientales, aparece también en Occidente, a pesar del dualismo que se adueñó de la filosofía académica. Ya en el siglo VI a.C., Anaximandro intuyó que tenía que haber un “principio” común a toda la realidad, que se hallara en el núcleo de cada una de las formas que nombramos. Y lo nombró como “*ápeiron*”, es decir, “*lo no-distinto*” o lo no-diferenciado. En todo lo que podemos llegar a percibir alienta un núcleo “realmente real” que lo sostiene y del que brota. (Se trata, sin duda, de la misma intuición que llevó al teólogo y cardenal Nicolás de Cusa, en el siglo XV, a expresarse de este modo: “*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*”).

La mística cristiana –aun nacida en el marco de una religión netamente teísta, “personalista” y dualista– siempre atestiguó la existencia de un *único principio* de lo real, como base de la experiencia de *Unidad* que vivieron tantos hombres y mujeres que consideramos místicos. Entre ellos merece destacarse, por su rotundidad, el testimonio del Maestro Eckhart, para quien “*el Fondo de Dios y mi Fondo son el mismo Fondo*”: Todo lo real no puede “tener” sino un único “Fondo”.

Pero hay algo más, profundamente llamativo: es ahora la misma *física cuántica* la que llega a afirmar que la realidad está hecha de una sola “sustancia”. Desde Demócrito se había venido diciendo que la realidad estaba compuesta por vacío y átomos. En la física de Newton se habla de espacio, tiempo y partículas. Einstein nos hizo ver que tiempo y espacio son un tejido inseparable y constituyen solo otra dimensión más de la misma realidad (en realidad, el espacio-tiempo no es sino el mismo *campo gravitatorio*). Y la más moderna física cuántica afirma con solvencia que todo lo real está brotando continuamente de los llamados “*campos cuánticos*”, que apuntan a su vez –aunque esto no puede ser medido por la ciencia, constituye una intuición compartida por no pocos científicos modernos– a un “fondo” u “océano original” –*vacuidad originaria*– que es información, consciencia o inteligencia creativa.

Lo Real es Uno. Es solo la mente la que introduce la separación, a partir de la *tríada* –observador, observado, acción de observar–, que ella genera. Desenmascarado el enga-

ño, no es difícil advertir que todo es consciencia que se observa a sí misma. Pero, gracias al *mecanismo de la apropiación*, la mente se constituye en un “yo” que observa y así, como expresaba Blay en el texto antes citado, fracciona lo real en compartimentos separados haciéndonos creer que se trata de “realidades” diferentes.

Con esta clave, no es difícil comprender que las religiones teístas –nacidas en un nivel mítico-mental– hayan hablado de “Dios” como de un ser separado, frente al mundo y a los seres humanos, igualmente separados. Era su modo de expresarse. Como bien dijera Ramana Maharshi, todas las religiones empiezan hablando de la existencia del *individuo*, del mundo y de Dios. *Y mientras dure el ego, aquellos tres se percibirán como separados*. Sin embargo, cuando se trasciende el ego –y la visión egoica– todo se modifica radicalmente: *lo que somos es uno con lo que es*.

La conclusión es clara: *la sabiduría invita a silenciar la mente*. Porque, dado que es solo ella la que crea la (ficticia e ilusoria) separación, únicamente cuando la acallamos, se nos regala percibir *Eso que está ahí*, sin “etiquetas” o interpretaciones mentales. Y *Eso*, Lo que es –previo a nuestro pensamiento–, nos *sostiene* y nos *constituye*.

Las personas religiosas piensan que esta comprensión de lo real significa rechazar la fe en un Dios “personal”, con el que dicen vivir una relación fundamental. Tal actitud es comprensible y merece todo el respeto. Sin embargo –más allá de la legitimidad de ese modo “personal” de “relacionarse” con el Misterio–, la experiencia nos dice que, en ese cambio, no solo no se pierde nada sino que todo se enriquece. Hay quienes, dentro del ámbito religioso teísta, se sublevan cuando ven cuestionar el carácter “personal” de Dios, temen que lo divino se reduzca a una energía impersonal. Parecen no haber advertido que es precisamente esa caracterización “personalista” la que lo reduce y empobrece. *El Misterio es plenitud de Amor y de Relación*, pero de un modo que trasciende por completo lo que (mentalmente) estamos acostumbrados a percibir.

Dos anotaciones finales y una bibliografía básica

1. La no-dualidad –si bien es más característica de tradiciones orientales como el taoísmo o el vedanta advaita– recorre la sabiduría de todas las grandes religiones, incluido lógicamente el cristianismo en su vertiente mística. Pero no solo eso. Me resulta profundamente significativo el hecho de que la no-dualidad aparezca, de modo tan inesperado como sorpresivo, en dos ámbitos concretos: por un lado, quienes han vivido una *experiencia cercana a la muerte* (ECM), al relatarla, se ven impelidos a hablar en esa clave, anteriormente desconocida para ellos; por otro, la física cuántica, al constatar la inextricable *interrelación* de todo, se ve igualmente llevada a una formulación no-dual de lo real: existe una única Realidad –llámese “campo cuántico” o de cualquier otro modo– que se “despliega” en formas variadas e ilimitadas, por lo que *existen diferencias innegables, pero no separación*.

2. A algunos filósofos y teólogos de nuestro entorno les resulta llamativo –en palabras de uno de ellos– el “*relativo éxito que [estas afirmaciones de la no-dualidad] tienen en el Occidente racional y tecnificado*”. A mí, lo que me sorprende son precisamente las *resistencias* que manifiestan, tanto el academicismo filosófico y teológico, como la religión institucional. Comprendo que deban “proteger” los cimientos sobre los que se apoyan, pero me cuesta entender un rechazo tan intenso ante lo que, desde ámbitos bien diferentes del saber, va adquiriendo un consenso cada vez más generalizado. Si solo fueran discusiones teóricas, no me importaría tanto. Pero lo decisivo es que, en todo ello, se ventila nada menos que la respuesta ajustada a la única pregunta que vale la pena: “¿quién soy yo?”. A mi modo de ver, esa es *la pregunta espiritual* –en esa comprensión, y no en creencias, consiste la espiritualidad– y de la respuesta a la misma depende que continuemos en la confusión y el sufrimiento o que hallemos la luz que nos libera del mismo.

Termino sugiriendo alguna lectura, para quien quiera avanzar en toda esta cuestión. Afortunadamente, son cada vez más los libros que pueden servir de estímulo para la propia búsqueda. Por hacerlo simple, remito a los siguientes:

- CAVALLÉ, Mónica, *La sabiduría recobrada. Filosofía como terapia*, Kairós, Barcelona 2011.
- CORBÍ, Marià, *El conocimiento silencioso. Las raíces de la cualidad humana* (Una selección de textos a cargo de Teresa Guardans), Fragmenta, Barcelona 2016.
- DÍEZ FAIXAT, José, *Siendo nada, soy todo. Un enfoque no dualista sobre la identidad*, Dilema, Madrid 2007.
- MARTÍN, Consuelo, *La revolución del silencio. El pasaje a la no-dualidad*, Gaia, Madrid 2002.
- MARTÍNEZ LOZANO, Enrique, *Otro modo de ver, otro modo de vivir. Invitación a la no-dualidad*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2014.
- MARTÍNEZ LOZANO, Enrique, *La dicha de ser. No-dualidad y vida cotidiana*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2016.

Fuente del texto: <http://www.enriquemartinezlozano.com/>