

La no-dualidad esencial

por M. R. H. SELF-KNOWLEDGE JOURNAL



¿Cómo entender la no-dualidad esencial? La mejor forma de acercarse es con la mente serena. Una mente serena es aquella que está dispuesta a prestar atención a las cuestiones filosóficas más profundas sobre la vida. Por preguntas filosóficas se entienden aquellas preguntas que buscan lograr una visión imparcial de la vida en su conjunto. Su objetivo es averiguar si no hay más en nuestra experiencia de lo que parece. Lo que se ve a simple vista, por así decirlo, es lo que podría llamarse dualidad. La dualidad no significa solo la existencia de dos principios, como la mente y la materia, el mundo y su creador, o los pares de opuestos como el bien y el mal. De esta dualidad surge la variedad casi infinita de fenómenos que experimentamos como individuos y que normalmente adquieren un valor nominal.

En cuanto a nuestra propia posición, no cuestionamos nuestra separación como individuos y damos por sentado que la multiplicidad que experimentamos representa la verdad final sobre cómo son las cosas. Nuestra investigación sobre la no-dualidad desafía esta aparente finalidad de la multiplicidad al plantear dos preguntas en particular:

¿Existe una realidad más profunda subyacente al universo, una realidad que es una sin segundo, la esencia de nuestra experiencia, y que siempre está completa y realizada?

La segunda pregunta se acerca más a casa:

¿Hay en nuestro propio ser, con sus muchas cualidades y multiplicidad de pensamientos, algo que corresponda a esa realidad más profunda que subyace a todo el universo?

Esta indagación en una realidad más profunda asume que tal descubrimiento no es de interés meramente académico, sino que conduce a la mayor realización posible.

Todo esto sugiere que la filosofía no-dual puede reclamar nuestro interés por varias razones. Aunque antigua, su sabiduría es atemporal. Es tan fresca y relevante ahora como lo fue en épocas anteriores. Aunque sus textos originales —los Upanishads— están compuestos en sánscrito, no son en absoluto sectarios. Su mensaje es universal, abierto a todos aquellos que deseen estudiar y practicar las enseñanzas. Existe una forma de práctica basada en métodos tradicionales bien probados. Estos métodos nos permitirán cultivar nuestra mente para que crezcamos en sabiduría hacia la realización.

No menos importante, el atractivo de las enseñanzas es que tienen un objetivo definido. Este objetivo es liberarnos de todo miedo y sufrimiento al despertar en nosotros el conocimiento de la integridad y la trascendencia de nuestro propio ser más íntimo, de lo que realmente somos. Por tanto, el camino de la no-dualidad es práctico. Tiene un fruto: un resultado definitivo o una recompensa. Su principal preocupación es la verdad última, no como una cuestión de especulación intelectual, sino como una experiencia directa e irreversible. Esta filosofía se conoce con el término *darshana*, una palabra sánscrita que significa vista o ver. Esta palabra indica que la experiencia de la no-dualidad es inmediata y directa, no como un sueño o tentativa. El conocimiento que revela es tan definido como la percepción sensorial, pero más verdadero y real porque está libre de la transitoriedad de la experiencia sensorial y también de los errores y distorsiones que a veces condicionan nuestra forma de ver las cosas.

¿Qué es lo que inspira tal indagación, que conduce a un resultado de tan gran alcance? Podríamos hacer una pregunta paralela: ¿Qué impulsa a los niños pequeños a hacer una pregunta tras otra, algunas de las cuales son verdaderamente filosóficas en sus implicaciones? El apuntador o inspirador es nuestra propia naturaleza más profunda, que desea la expansión del conocimiento y aborrece la sensación de no saber. Pero este puro espíritu de indagación, que se manifiesta tan temprano en la vida, suele verse eclipsado por otros factores. Aquellos en quienes continúa ardiendo brillantemente se convierten en interrogadores e investigadores de por vida. En última instancia, esta tendencia cuestionadora los pone en contacto con fuentes de conocimiento superior.

Las enseñanzas no-duales, al ser universales, tienen eco, en mayor o menor grado, en todas las grandes tradiciones de sabiduría. En el Nuevo Testamento, por ejemplo, encontramos dichos como: "Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres". "El reino de los cielos está dentro de vosotros". "Buscad y hallaréis". El punto esencial realizado por todos los que tienen un entendimiento iluminado, es que lo que es real y verdadero en el sentido más profundo se encuentra dentro de nuestro propio ser.

Volvamos a la filosofía de la no-dualidad y su naturaleza práctica. Aquí encontramos que las enseñanzas son el resultado de una búsqueda interior sostenida y triunfante. Esa búsqueda es descubrir quiénes o qué somos realmente en el sentido más profundo como seres conscientes. Es una búsqueda motivada por el impulso de expandir el conocimiento. Pero por expansión del conocimiento no se quiere decir acumular más y más hechos sobre la no-dualidad y otros temas filosóficos. Es más bien la búsqueda de la esencia del conocimiento, la máxima profundidad de comprensión que satisfará para siempre nuestro deseo de conocer. En los Upanishads se le llama el conocimiento a través del cual uno se vuelve omnisciente. Por lo tanto, nuestra búsqueda es la del conocimiento de la esencia, la sustancia, —eso que en nosotros nunca puede ser eliminado.

Esto lleva a la idea de que el conocimiento verdadero, o la verdad o la realidad en general, debe ser algo que no se altere en los tres períodos de tiempo: pasado, presente y futuro. Pero esta cualidad de inalterabilidad no es suficiente para fomentar nuestro interés sostenido en esta búsqueda. El camino de la no-dualidad también enfrenta el desafío de cómo lidiar con el sufrimiento, que es parte integral de toda vida humana. Una de las primeras enseñanzas consideraba que el sufrimiento era de tres tipos. En primer lugar, está el sufrimiento que nos infligen otras criaturas, no menos importante, nuestros semejantes. En segundo lugar, vienen los sufrimientos que surgen de nuestro propio cuerpo y mente, como enfermedades o angustia mental, a menudo consecuencia de nuestras propias acciones. En tercer lugar, nos encontramos con el sufrimiento provocado por los desastres naturales.

Si el sufrimiento puede verse objetivamente y clasificarse de esta manera, ya estamos, en cierto sentido, por encima de él. Existe la posibilidad de mirar con calma la situación, no sorprenderse por lo que sucede y, por tanto, no identificarse del todo con ella. Por tanto, no necesitamos ver el sufrimiento con resignación, menos aún con desesperación, sino como un problema práctico que hay que resolver.

El objetivo final de las enseñanzas no-duales es lograr la mayor libertad posible. Su práctica responde a nuestra necesidad de expansión continua del conocimiento; de comunión con la verdad y la belleza: el reino de los cielos interior; y, no menos importante, nuestro deseo natural de encontrar una manera de liberarnos del sufrimiento. Esto se logra, no yendo a un lugar diferente, sino encontrando una región dentro de nuestro propio ser que el sufrimiento mismo no puede penetrar.

El *Brihadaranyaka Upanishad* se refiere al conocimiento más elevado como la muerte de la muerte (3:2:10). Así como el agua apaga el fuego, el conocimiento superior destierra la muerte. Lo hace al despertarnos a una realidad más profunda dentro de nuestro propio ser que está totalmente más allá del rango del cambio y la decadencia.

Nos hemos referido a una búsqueda o indagación interior. Obviamente, no se trata simplemente de cerrar los ojos y mirar hacia adentro. Porque cuando miramos hacia adentro, todo lo que notamos son nuestros propios pensamientos y sentimientos. La mayoría de las veces, nuestra actividad mental actual no da indicios de ninguna experiencia superior esperando ser descubierta dentro de nosotros. ¿Cómo buscar de forma más eficaz? Al menos una lección se puede aprender en una etapa temprana. La idea de investigar la mente, mientras permanece en su estado activo incontrolado, no nos llevará muy lejos. Nuestro progreso no es solo obtener la capacidad de apartarnos de las cosas externas. También es necesario aprender a desviar nuestra atención de la actividad mental interior que persiste incluso cuando las "puertas y ventanas de los sentidos", por así decirlo, están cerradas. Porque nuestra mente todavía está llena de imágenes que la vuelven inquieta y desenfocada. Estos pensamientos de varios tipos mantienen nuestra atención en la superficie de la mente y se interponen en el camino de nuestra comprensión más profunda. Por eso es esencial que la mente llena de pensamientos se aquiete. En la quietud podemos determinar con certeza si realmente hay un principio más profundo oculto bajo el flujo y la plenitud de nuestra mente. Nuestra indagación interior es así ayudada y avanzada por nuestra capacidad de silenciar la mente, o al menos aquietarla lo suficiente como para permitir un enfoque más profundo de concentración.

Detengámonos ahora brevemente y reflexionemos sobre este texto de meditación, que indica nuestro camino a seguir.

Om. Retiro mi consciencia de los sentidos y la mente y descanso en la paz y felicidad de mi verdadera naturaleza. Om

El objetivo último de las enseñanzas no-duales es la realización duradera basada en el conocimiento directo de la verdadera naturaleza del Yo o Sí-mismo. Hemos identificado la meta como una que satisface los impulsos humanos más profundos: expandir nuestro conocimiento, descubrir el reino de los cielos interior y encontrar una salida al sufrimiento. Cualquier estudio de la no-dualidad es valioso porque nos brinda nuevas perspectivas sobre la vida. Pero su valor real se revela cuando hacemos del objetivo de la liberación nuestro objetivo personal, apoyado por nuestra propia práctica habitual.

Hasta ahora puede parecer que somos capaces de perseguir estos objetivos sin ayuda, confiando en nuestros poderes conocidos sin una fuente superior de ayuda. Pero este no es el caso. El poder de ayuda, siempre presente, que sostiene a todos, se llama Brahman, es decir, el Absoluto. Incluye, pero trasciende, la concepción de Dios. Y en esa inclusión hay enseñanzas que dan a nuestra mente formas útiles de contemplar el ser supremo. Tales enseñanzas afirman que este ser supremo, o presencia, es el gran poder inmutable en el que el universo vive, se mueve y continúa en un estado de armonía y orden. Esta gran fuerza es nuestra ayuda confiable, y podemos considerarla como un refugio siempre presente, que nos libera de dudas y ansiedades y nos inspira con nuevas fuerzas para nuestra búsqueda.

La realidad o poder supremo está, en cierto sentido, dentro de todas las apariencias y seres vivos. Es, por así decirlo, el ser de nuestro ser, y es el elemento más inmediato y directo de nuestra experiencia. Es el regente interno de todo, el principio o esencia divina que siempre habita en la mente humana, pero a quien la mente no reconoce. Ese es el regente interior, nuestro propio Sí-mismo inmortal.

Este tipo de percepción del poder supremo como la realidad permanente y esencial en todo, se encuentra en la antigua oración inglesa que comienza con las palabras:

Dios esté en mi cabeza
Y en mi entendimiento;
Dios esté en mis ojos
Y en mi mirada ...

Desde la perspectiva no-dual, no necesitamos rezarle a lo divino para que entre en nuestro ser. Lo que es necesario es reconocer esta presencia como fundamental en nuestra naturaleza en todo momento. Nuestra tarea es ajustar nuestro pensamiento, lo que también significa aquietar nuestros pensamientos, de modo que esta verdad evidente por sí misma ya no sea ocultada por las distracciones internas y la inquietud.

Por lo tanto, en la tradición no-dual, hay espacio para la adoración del ser supremo y para ver ese ser como un amigo y ayudante en nuestro camino. Como dice otro verso: "es el protector de todos los seres..." Porque Brahman está presente como el poder indispensable e inextinguible en nosotros. Y como regente interior, es el supervisor y guardián, por así decirlo, de nuestro propio progreso en la comprensión. Así surge una especie de asociación con ese poder supremo basada en nuestro reconocimiento de su presencia en el centro de nuestro propio ser. Esta asociación, este vínculo, significa que Brahman no es un principio metafísico abstracto esencialmente separado de nosotros. Brahman puede concebirse como una fuente de calidez, apoyo y comodidad inagotables, accesible siempre que nos volvamos sinceramente en esa dirección.

Es la dedicación de nuestros propios poderes mentales a ese Poder supremo lo que abre el camino a la completa iluminación interior. La consumación de esta asociación devota es la comprensión de que todo ser, incluido nuestro propio ser, tiene su origen en el ser de Brahman. Por lo tanto, Brahman, el Absoluto, es el ser de nuestro ser. Lo que debe realizarse es la perfecta identidad de nuestro Yo más íntimo con esa realidad suprema sobre la que descansa todo el universo.

Hasta ahora hemos establecido que Brahman es la realidad en la base de nuestro ser. Las enseñanzas no-duales y nuestra propia investigación revelarán algo más sobre la naturaleza de Brahman. Se trata de que Brahman, (manifestado) como Yo o Sí-mismo, es el principio consciente puro, nuestra consciencia, la luz detrás de la mente, ante la cual tiene lugar la actividad mental y en cuya luz se revela.

En este punto descubrimos lo que parece ser una distinción más significativa. Es la distinción —la diferencia fundamental— entre la luz consciente y el mundo mental que ilumina. Nos damos cuenta de lo que parecen ser dos yoes, o más bien dos niveles diferentes dentro de nosotros mismos. ¿Cómo va a encajar esta distinción, esta aparente "dos-idad" en el entendimiento que alcanzamos antes, que la realidad en nosotros es Brahman, el absoluto, en el que no surgen divisiones, que permanece inalterado en las tres divisiones del tiempo? Para responder a esto, consideremos cada uno de los dos "yoes" aparentemente distintos que parece que hemos descubierto en nuestro interior.

Uno de ellos es el fundamento de la consciencia pura, inmutable, sin cualidades, nunca visto objetivamente, de modo que nada relacionado con la existencia individual se puede decir al respecto. Este es el Sí-mismo real, la conciencia inmutable, que nunca aparece objetivamente en la mente porque nunca es un objeto, y debido a que no es un objeto, está siempre libre de cualidades. Y esto significa que siempre está libre de limitaciones.

El segundo "yo" es aquel que presencia la consciencia pura, nuestra individualidad, con su colección única de cualidades: cualidades de carácter, de apariencia, cualidades derivadas de nuestra educación y experiencia. Parece obvio que vivimos y funcionamos en un mundo que está lleno de variedad, que es otra palabra para la dualidad. Y como seres humanos —mentes humanas— también variamos unos de otros. Cada uno de nosotros es único y diferente del resto. Podemos estar de acuerdo entre nosotros sobre ciertas cosas. Puede que tengamos mucho en común. Pero nuestra mente funciona como una colección de cualidades personales y, en este nivel, todas las mentes son diferentes y únicas. No puede ser de otra manera.

Recordemos que todas estas facetas de nuestra personalidad, que parecen convertirnos en lo que somos, se revelan bajo la luz de la consciencia testigo más íntima. ¿Esta consciencia testigo también está ligada a una individualidad como las cualidades que revela? No. Está más allá de la personalidad. Como es nuestro Sí-mismo real, también nosotros, en nuestra naturaleza última, estamos más allá de la personalidad. Al estar más allá de la personalidad, estamos más allá de las limitaciones, libres de la consciencia limitada del yo y del otro, de mí y de ti, de nosotros y de ellos.

Todas las cualidades y limitaciones pertenecen a lo que es atestiguado o presenciado por el Sí-mismo consciente, nunca al propio Sí-mismo consciente. El Sí-mismo consciente no tiene límites, porque los límites pertenecen solo a lo que ve como testigo: el mundo de las cualidades.

Ésta es la dimensión del yo que no puede ser afectada por el sufrimiento, porque el sufrimiento también se conoce objetivamente como parte de ese campo de experiencia que es presenciado por el Sí-mismo consciente, pero que nunca afecta a ese Sí-mismo de ninguna manera.

Ahora estamos en condiciones de responder a la pregunta de cómo puede surgir una distinción aparente entre nuestro yo como consciencia y nuestro yo como colección de cualidades personales atestiguadas por la consciencia, aunque encontramos que la realidad en nosotros y en todo es Brahman, que es tanto el ser Absoluto sobre el que descansa el universo como el principio consciente puro.

La respuesta es que la distinción aparente es sólo eso: aparente. Surge solo cuando la realidad se "ve" desde un punto de vista particular. Los aspectos limitados, subjetivos, cambiantes y separativos de la experiencia están asociados con el punto de vista de una mente individualizada, no con la realidad más elevada. Las olas del mar parecen reflejar una miríada de soles, y nuestros ojos necesitan protección de todos ellos; pero todos tienen su fuente y realidad en un solo sol.

A medida que nuestra comprensión se profundice, a través de la meditación y la devoción, encontraremos la visión de la multiplicidad dando paso a la realización de la totalidad perfecta, al Brahman único, el uno sin un segundo. En el escenario de Brahman, el mundo de la multiplicidad es una apariencia, con la calidad de un espectáculo pasajero.

Ahora podemos comprender mejor la relación aparente entre el principio trascendente —el Sí-mismo consciente, la consciencia testigo— y Brahman como aquello que, en cierto sentido, está presente dentro de nosotros como el regente interior.

Dijimos que este Brahman incluye el concepto de Dios, pero también lo trasciende. Cuando se lo ve como el regente interior, Brahman es precisamente eso: la fuente de luz y vida dentro de nosotros. Por otro lado, cuando se considera a Brahman en su naturaleza última como trascendente y sin atributos, no hay nada que distinga a Brahman de nuestro propio Yo verdadero, que como consciencia pura también es trascendente y está libre de atributos. De manera similar, cuando nos identificamos con nuestra individualidad y nuestra convicción es que hay un Dios sobre el que podemos tener ideas, hay dualidad. Esta es una etapa provisional en nuestro entendimiento. También está el punto de vista más profundo, en el que nos damos cuenta de nuestra identidad con la consciencia infinita en su libertad y perfección. Porque desde el punto de vista último, no hay dualidad alguna. Lo que se revela es la identidad eterna de nuestra propia consciencia más íntima y lo absoluto, la única realidad que subyace y anima a todo el cosmos. Como lo expresa un texto clásico:

No hay realidad no-dual excepto el Sí-mismo.

No hay Sí-mismo excepto el testigo eterno.

Naishkarma Siddhi de Sureshvara

La filosofía no-dual se resume en la gran oración del *Chandogya Upanishad*: "Tú eres Eso", es decir — "Tu verdadero Yo, en esencia, no es diferente de la realidad última que subyace y revela todo el mundo de las apariencias". Así nos despertamos a la naturaleza del Sí-mismo como la inmediatez del ser y la consciencia, libre de todas las cualidades, y a su verdadera identidad como Brahman, que también trasciende todas las cualidades y límites. Realizar la no-dualidad del Sí-mismo y Brahman es la sabiduría eterna que trae completa satisfacción porque nos despierta a lo que realmente somos en esencia, siempre hemos sido y siempre seremos.

B. D. Este artículo es de la edición de Verano 2020 de [SELF-KNOWLEDGE JOURNAL](#). Fuente: [Shanti Sadan](#)