



# ¿Qué es la no dualidad?

---

Por Nic Higham

---

**L**a no dualidad es el reconocimiento de que todos y todo es uno en esencia. Lo que realmente somos es ilimitado, indiviso y eterno. Todo sufrimiento se debe a la percepción de separación. Podemos redescubrir nuestra unidad natural con todo mientras experimentamos la vida a través de esta forma humana temporal. Esta profunda apreciación, a menudo llamada despertar o iluminación, revela cualidades no duales, como la paz, la pertenencia, la conexión y la claridad. Alinearse con estas cualidades trae integración psicoespiritual y sanación holística.

La sabiduría no dual se refiere a la experiencia directa de una conciencia fundamental que es la base detrás de la distinción aparente. La división entre «yo» y «otro», «esto» y «aquello» es una historia esencialmente mental.

Esta comprensión se encuentra en el centro del vedanta hindú, de algunas escuelas de budismo y taoísmo, y en el cristianismo místico, el judaísmo místico y el sufismo. No se trata de un enfoque progresivo para lograr algo que está en el futuro, sino para darnos cuenta de lo que ya somos. La no dualidad es la verdad eterna no ideológica, no religiosa y no dogmática ya presente.

Lo que siempre me ha parecido refrescante acerca del mensaje de la no dualidad es que finalmente se niega a sí mismo. El mensaje y el proceso de indagación meditativa al que conduce es un medio y no un fin; crear una persona no

dual con conocimiento no dual no es el objetivo. El final de la separación y el aislamiento no se cultiva como resultado de una filosofía o acción especial; sólo se puede vivir.

En un sentido experiencial, necesitamos limpiar el espejo de la Conciencia para quitar el polvo de la imaginación hecho de partículas de deseo y miedo. Ser tu Yo más profundo no requiere esfuerzo, ya que siempre está presente. En sentido absoluto, el «espejo» siempre está claro.

## ¿Quién soy yo?

Nos percibimos a nosotros mismos como individuos diferentes que navegamos a través de un mundo externo que está desconectado de nosotros. Sin embargo, esta creencia no podría estar más lejos de la verdad.

En realidad, toda la vida es un todo completo y sin fisuras, y es sólo nuestra imaginación la que la fragmenta. La vida no está dividida y la no separación es el camino natural. La unidad fundamental de toda existencia es la naturaleza misma de este mismo momento. Cada experiencia es una expresión de la única «conciencia», «consciencia» o «experiencia» perfecta.

Tu conciencia ordinaria presente apunta a la plenitud y totalidad de la vida tal como es. Las experiencias no pueden aparecer dentro de nada más que de tu conciencia básica. Ninguna experiencia está separada de esta vivencia fundamental y cada experiencia está hecha de nada más que vivencia. La división entre uno mismo y el otro, el sujeto y el objeto, es sólo una historia conceptual. No hay universo material más allá de tu conciencia. Sólo hay conciencia.

Sin embargo, cuando experimentas una sensación de ti mismo, un ego, que parece navegar en un mundo externo, sientes como si hubiera un centro de subjetividad desde el cual miras el mundo. Pero en realidad, el ego es una experiencia entre otras experiencias dentro de TI, la Conciencia.

La suposición esencial acerca de nuestra vida, de que estamos separados, es una ilusión. En verdad, no hay separación porque todo es realidad. Ya somos lo que deseamos — amor, conexión, plenitud, paz, alegría y todas las cualidades del Ser. Este reconocimiento experiencial es la base segura definitiva.

Esta es la realización de nuestro verdadero Ser. Es el resultado natural de ver a través de todo lo que es falso o ilusorio (*maya*), todos los conceptos de uno mismo que no te definen. Esta comprensión es lo que tradicionalmente se ha denominado «iluminación» o «despertar».

Pero la iluminación no es una transformación hacia un ego mejorado, sino una

transmutación natural de los «materiales básicos» del deseo y el miedo de regreso a las cualidades doradas del Ser. No es algo que se nos oculta ni se consigue sólo en momentos de claridad y paz. La iluminación es la vida misma.

Eres el factor iluminador que manifiesta lo experimentado, y nada oscurece esta conciencia vívida, abierta e infinita, ni siquiera el ego. La conciencia es tanto el camino como la meta. Es el hogar que buscas.

El ego no es más que ideas de deseo y miedo que parecen formar un «yo» separado. El deseo y el miedo terminan con el reconocimiento de las cualidades incondicionales del Ser. No es necesario derrotar al ego, sino relajarlo o desenredarlo al comprender que no falta nada ni hay nada amenazador. Todo eres tú. Todo es tuyo. Todo es tu hogar.

*«Mi hogar está en lo inmutable, que aparece como un estado de constante reconciliación e integración de los opuestos. La gente viene aquí a aprender sobre la existencia real de ese estado, sobre los obstáculos de su surgimiento y, una vez percibido, el arte de establecerlo en la conciencia, de modo que no haya choques entre el comprender y el vivir».*  
*«El estado supremo es universal, aquí y ahora; todos los hombres ya lo comparten... ¿A quién no le gusta ser, o no conocer su propia existencia? Pero no sacamos ningún beneficio de este gozo de ser consciente, no profundizamos en él ni lo purificamos de lo que le es ajeno. Este trabajo de autopurificación mental, de limpieza de la psique, es esencial... No sirve de nada luchar contra el sentido de ser una persona limitada y separada, a menos que se arranquen sus raíces... La clarificación de la mente es Yoga».*

—Nisargadatta Maharaj

## Somos la Vida Misma

Rara vez vemos que las partes de la vida que preferimos no existirían sin sus aversiones «complementarias». Éste es el juego de la dualidad. Es lo que le da color, textura y significado a la vida. Por lo tanto, no son las diversas expresiones de la vida las que causan nuestro sufrimiento, sino nuestros intentos de perseguir un solo extremo opuesto —el yin o el yang, no ambos. El yin y el yang, sin embargo, son contrapartes perfectas y están perfectamente personificadas en su contexto.

Hay una vida que se encuentra más allá de las leyes de la condicionalidad y la linealidad, más allá del tiempo y el espacio, más allá de las historias dualistas que nos contamos a nosotros mismos. Ocultamos esta vida a la vista protegiéndonos de la extinción de nuestra individualidad. Nosotros —ustedes— somos esa mis-

ma vida.

La experiencia está sucediendo; eso es irrefutable. Incluso antes de considerar «quién» o «qué» está experimentando, resulta inmediatamente evidente que el experimentar es evidente por sí mismo. Está encendido y despierto.

Sin embargo, lo que está experimentando no es una entidad privada claramente definida. Cuando consideramos esta capacidad de conocimiento o conciencia, encontramos que no tiene bordes, ubicación o centro y no es estática. Más bien, es una presencia dinámica, fluida y sensible que impregna todo lo conocido. Cuando investigamos en lo conocido, sólo encontramos más del mismo conocer.

Cuando miramos de cerca, no encontramos una separación entre el llamado experimentador y lo experimentado. No hay división entre el que ve y lo visto, el que oye y lo oído, el que percibe y lo percibido. En cambio, encontramos una corriente unificada de experiencia, donde el conocedor y lo conocido son lo mismo.

Estamos experimentando constantemente a través de los ojos de la vida misma. La realidad se está percibiendo a sí misma, apreciándose a sí misma y dándose cuenta de sí misma. Hay pura intimidad en este flujo de presencia sensible, con cero grados de separación entre cualquier cosa aparente. En este sentido, no existe frontera entre el percibir y lo percibido, y ni siquiera podemos hablar de espacio ya que no hay distancia.

Desde esta manera de percibir la vida, no hay dualidad; sólo un flujo de conciencia viva que explora su potencial infinito. Eso es todo lo que hay — la totalidad de la experiencia. Nadie busca la realización — no hay nada que desear ni nada que buscar. No se pueden encontrar individuos u objetos separados. No falta nada y ninguna expresión de vida está fuera de lugar. En cambio, simplemente está sucediendo esto, este acontecimiento vívido, reluciente e inconcebible.

## La raíz del sufrimiento

Básicamente, la raíz del sufrimiento es nuestra percepción de separación de la vida, lo que significa que experimentamos la vida a través de los ojos de la dualidad. Paradójicamente, también buscamos satisfacción en nosotros mismos, estar en paz con un mundo que parece estar «ahí fuera». Tratamos de lograr estos objetivos y al mismo tiempo tratamos de sanar la separación que nos esforzamos por establecer. Por lo tanto, este desconcierto y aislamiento subyacentes alimentan todas las actividades de nuestra sociedad: materiales, psicológicas, profesionales, sociales y espirituales. Inocentemente, estamos buscando en los lugares equivocados; asumiendo que el amor, la paz, la aceptación —o cualquier cosa que busquemos para ser completo— está ahí fuera; en algún lugar, en algo más

o alguien más. Es nuestra sensación de desconexión la que desencadena esta búsqueda hacia afuera. Esta agitada necesidad sólo crea más división y sufrimiento, y dando pocos frutos.

«No-dualidad» no significa «contra la dualidad»; no pretende implicar que la dualidad sea mala. La «anti-dualidad» denota un estado mental dualista del que surge la intensa búsqueda de ciertas expresiones de la vida y el alejamiento de otras. En otras palabras, la no-dualidad es a la vez el conocimiento profundo de la inseparabilidad y la aceptación total de una paradoja pasajera. Es el equilibrio supremo de los contrarios. Es una conexión auténtica. Es la auto-realización. Es amor incondicional.

Cuando lo que es ilimitado se restringe aparentemente a una forma distinta, comienza el sufrimiento —deseo y temor o atracción y aversión. El ego proyecta un mundo roto de alteridad, aversión y carencia. La pura «yo-soidad» compartida por todos queda velada y, sin darnos cuenta, buscamos un camino de regreso a la plenitud. Somos la plenitud del universo, pero creemos que hay algo más fuera de nosotros. Entre nosotros y nuestro verdadero hogar, se imagina el tiempo y el espacio, creando confusamente multitud de rutas, mapas y guías.

Cuando sabemos que existimos no simplemente como seres humanos sino como unidad, existe la posibilidad de descubrir nuestra verdadera naturaleza — nuestra unidad perfecta con la vida, que está llena de potencial creativo infinito. En la plenitud no nos falta nada. La existencia, siendo una, eres tú y es tuya; no hay nadie ni nada más. Todas las cualidades de tu verdadero Ser —amor, conexión, seguridad, pertenencia, etc.— se pueden encontrar aquí y ahora, sin importar cómo parezca este momento.

---

Fuente: [Nisargayoga.org](http://Nisargayoga.org)