

Enrique Martínez Lozano

Profundidad humana, fraternidad universal

La espiritualidad no-dual



Desclée De Brouwer

Enrique Martínez Lozano

Profundidad humana,
fraternidad universal

La espiritualidad no-dual

Desclée De Brouwer

© Enrique Martínez Lozano, 2022

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2022

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @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.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3176-1

Depósito Legal: BI-0567-2022

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Dentro de nosotros hay algo que no tiene nombre. Ese algo es lo que somos.

—José Saramago

La filosofía sapiencial no tiene como objetivo proveernos de teorías o de modelos mentales; no nos invita a cambiar unas creencias por otras; nos propone situarnos en ese fondo lúcido donde radica nuestro sentido del bien, de la belleza y de la verdad.

—Mónica Cavallé

Índice

Prólogo: Un salto de consciencia, <i>de Javier Melloni</i>	13
Prefacio: La generación del deshielo, <i>de Ecequiel Subiza</i>	19
Introducción: Espiritualidad: comprender lo que somos	25
1. La espiritualidad a debate	35
La “nueva” espiritualidad.	39
La paradoja	44
El yo	48
La no-dualidad.	51
La teoría transpersonal.	62
La sutil trampa teísta	67
Dios y el misterio último de lo real.	74
La salvación.	78
Fraternidad y compromiso	92
El equívoco de partida que da lugar a la pseudo-espiritualidad.	100
“Dios (y el compromiso) en tiempos líquidos”	105
2. La profundidad humana: una espiritualidad sin adjetivos.	111
El regreso a casa: experimentar la plenitud, dejarse transformar	117

Un camino de integración: paz y dinamismo.....	123
El amor como certeza y la vivencia de la unidad.....	126
Un test verificador: gozo, confianza y entrega	129
Fluir y comprometerse: la libertad de vivir diciendo sí a la vida	136
No-dualidad: el abrazo de trascendencia e inmanencia....	139
El silencio, puerta a la profundidad	142
Vivir en el Testigo: el <i>momento decisivo</i> en el camino espiritual	145
3. Fraternidad universal: el territorio compartido.....	149
La trampa del narcisismo	150
La dimensión relacional	155
La profundidad es amor	157
Compasión: poner amor donde hay dolor	159
Compromiso: el amor hecho acción	163
Política: transformar las estructuras para favorecer la vida	172
No-dualidad y cuidado de las víctimas	174
Epílogo: Favorecer el diálogo	189
Anexo 1: Alienación y negocio: las trampas de la espiritualidad ..	197
Anexo 2: Ciencia y espiritualidad	205

Prólogo: Un salto de consciencia

Javier Melloni

Desde hace algunas décadas se está dando un cambio cualitativo de consciencia en el planeta que ha sido puesto en relación con el que se produjo entre el año 1000 y 500 antes de nuestra era, llamado por Karl Jaspers el *primer tiempo axial*. Aquel salto sucedió gracias a unas condiciones de vida que ya no estaban tan expuestas a la mera supervivencia, lo cual permitió la emergencia de una filosofía religiosa como la de Lao Tse en China, las Upanishads y el Budismo en la India, Zoroastro en Persia, los grandes profetas en Israel y, en Grecia, la aparición de pensadores como Sócrates, Platón, Aristóteles y los grandes autores de tragedias como Sófocles, Eurípides y Esquilo, etc. Todo ello se produjo en torno a una misma época sin que hubiera contacto directo entre ellos, del mismo modo que en primavera aparecen flores en todos los campos sin que haya proximidad física entre ellas. La diferencia substancial entre en el primer tiempo axial y este segundo radica en que aquel se produjo en personas aisladas y singulares, mientras que el cambio actual es colectivo.

¿En qué consiste el salto de consciencia que se está produciendo? ¿Qué cambio se percibe en la comprensión de la realidad que está experimentando cada vez más gente? Se trata de la captación de que formamos parte de un Todo indivisible que requiere de nuestra participación consciente, de que la Realidad es Una, divina, humana

y cósmica, trascendente e inmanente al mismo tiempo y que cada uno y cada ser forma parte de esta única Realidad integral. Lo que antaño fueron fulguraciones de unos pocos, hoy está convirtiéndose en una evidencia para muchos. Por supuesto que queda un largo camino por hacer y sería una ingenuidad pensar que porque se empieza a entrever ya está asumido y vivido. El hecho de que se vislumbre no significa que la cualidad de nuestras vidas esté a la altura de lo que *vemos*. Y sin embargo, no podemos dejar de *verlo* y este *ver* es lo que permite convocar nuestras vidas hacia lo que *vemos*.

Uno de los términos recurrentes para expresar este cambio de consciencia es la no-dualidad. Como todo lo humano, su uso puede caer en abuso y convertirse en una palabra de moda que degrade las radicales implicaciones que contiene este cambio de comprensión de la realidad, de Dios y de nosotros mismos en nuestras actitudes y comportamientos.

El paradigma no-dual se abre camino entre dos escollos: la crítica por la derecha de los que velan por la ortodoxia doctrinal y la crítica de la izquierda que vela por la ortopraxis del compromiso social. Este libro ha estado motivado por una interpelación recibida desde el segundo flanco, pero también tiene en cuenta el primero. Trata responder a ambos y de aquí el díptico del título: *Profundidad humana, fraternidad universal*, en un intento de salir al encuentro de ambas sospechas.

Cada cual está llamado a vivir honesta y libremente lo que le permite participar y expandir la Vida que le vive y que nos vive, porque esta Vida nos atañe a todos. Lo hacemos junto con los que comparten nuestra comprensión y también convivimos con los que transitan por otras vías, con otras llamadas y con otras cosmovisiones. Ser fiel al propio camino y, al mismo tiempo, mantener abierta la escucha a los diversos caminos forma parte del reto de los humanos desde el inicio de los tiempos. Pero, ¡cuánto nos cuesta a todos! Lentamente, con el paso de los siglos y milenios parece que vamos aprendiendo que es necesario el diálogo

dialógico, no el dialéctico, es decir, un encuentro con el otro que sea cordial, atento, respetuoso e inteligente, que no nos enfrente unos a otros sino que nos complemente; un diálogo que brote del mismo lugar del que surge este libro: la consciencia del Uno que formamos entre todos sin que por ello dejemos de ser distintos; es decir, desde ese *ver* que, cuando se ha atisbado una vez, ya no puede dejar de verse, superando dualismos confrontados, defensivos y ofensivos.

Una y otra vez hemos de tener el valor de ir hacia ese otro diferente. Hasta que el otro no se reconozca en lo que veo de él, todavía no hay conocimiento verdadero. Pero este conocimiento y reconocimiento no comporta confundirnos con el otro sino que hemos de ser capaces de sostener y celebrar la diferencia. Porque somos Uno en el Uno y lo somos a partir y a través de la unicidad irrepetible y sagrada de cada cual. El reto de la pluralidad consiste en sostener la diversidad sin pretender ni forzar que el otro sea como yo. Pero subyace en todos la tentación de absolutismo, de creer que mi verdad es la Verdad. Todos tenemos necesidad de un ejercicio continuo de desapropiación.

Podríamos decir que las generaciones anteriores sufrieron la enfermedad de la neurosis –la escisión entre el yo ideal y el yo real– mientras que la generación actual padece fundamentalmente de narcisismo –la confusión fusional entre el yo ideal y el yo real–. Lo primero conlleva un casi permanente sentido de culpabilidad que, cuando no se soporta, deriva en una culpabilización de los demás, mientras que lo segundo lleva a una anestesia de la capacidad de autocuestionamiento y a una elusión de cualquier interpelación que nos pueda poner en cuestión. Pero no se trata de quedarnos señalando nuestras sombras, ni de acusarnos mutuamente, sino de ayudarnos a caminar en verdad y con lucidez hacia lo que todos estamos llamados a ser: personas descentradas y centradas al mismo tiempo, descentradas de nuestro estrecho yo para estar centradas en lo Real, donde todos confluímos, a donde todos

somos convocados una y otra vez, asombrosa e incansablemente. Lo que me dice el otro, por muy incómodo que pueda ser y es, forma parte de mí mismo.

El libro que tenemos entre manos brota del esfuerzo por escuchar a esa alteridad que nos “altera” para hacernos crecer hacia zonas descuidadas por nosotros mismos. Está escrito por alguien que lleva más de dos décadas recorriendo la clave que aborda y que es un referente para muchos en este campo. No estamos ante una autodefensa de quien empieza a caminar y necesita afirmar un recorrido apenas emprendido, sino que procede de alguien que ya ha hecho un tramo significativo del camino, que lleva años compartiéndolo y que trata de explicarse honesta y pacíficamente en estas páginas.

Desde el comienzo, Enrique Martínez Lozano apela a una comprensión experiencial. Sin ella es imposible adentrarse en el terreno que presenta. Aclara desde el inicio “que a la mente analítica se le escapa que lo opuesto de una verdad profunda puede muy bien ser otra verdad profunda”, citando al científico cuántico Niels Bohr. Solo si se está dispuesto a perderse en esta profundidad podrá aparecer una comprensión nueva. Esta mutación de la mente –y de las creencias que surgen de ella– a otro modo de *comprender experiencialmente* lo que la tradición cristiana viene transmitiendo desde hace dos mil años no es fácil de hacer. Hay que pasar por una forma de muerte. Se trata de verdadero despojo y desalojo, tal como todas las tradiciones espirituales señalan como paso ineludible hacia la profundidad de lo Real y que el mismo Enrique confiesa haber atravesado.

Pero no basta con ello sino que el autor de estas páginas se esfuerza por responder de un modo explícito a la interpelación recibida y desarrolla cómo desde la clave de la no-dualidad queda integrada la fraternidad y el compromiso con los demás. La mirada que surge es una relacionalidad intrínseca entre los seres humanos que llama acertadamente *comuni3n radical*. Esta comu-

nión no es “ni fusión ni aislamiento, sino unidad-en-la-diferencia” y ello tiene, por supuesto, consecuencias políticas, económicas y sociales que han de tomar cuerpo en nuestra sociedad, y que son revolucionarias y alternativas en un mundo todavía capturado por el ego, tanto personal como colectivo. Pero al mismo tiempo señala con firmeza que todo esto no puede hacerse desde el resentimiento o desde un compromiso que también puede ser narcisista y proselitista, porque entonces no hacemos más “que perpetuar la confusión y el sufrimiento”.

Ni una sola página de este libro es inteligible si no se da un voto de confianza a quien la ha escrito y a la perspectiva desde donde lo hace; no es posible si no estamos dispuestos a abrirnos a esa comprensión experiencial a la que se apela desde el comienzo.

En definitiva, estamos ante una aportación importante, incluso indispensable, para el momento epocal en el que nos encontramos. Apenas hemos empezado a establecer un verdadero diálogo en el interior de la comunidad cristiana, así como debemos seguir teniéndolo con quienes buscan y viven esta profundidad y fraternidad humanas fuera del marco eclesial o cristiano. Son muchas las cuestiones abiertas y que se siguen abriendo: la espiritualidad inter, trans o post religiosa, la posibilidad de una espiritualidad sin religión, la adecuación del mismo término espiritualidad para apuntar a lo que aquí se identifica como profundidad humana, la traslación política, social y económica que brota de esta mirada no-dual, etc.

Hemos de seguir abiertos y seguir escuchándonos unos a otros, acogiendo tanto lo grato como ingrato, porque lo que está en juego no son los gustos y disgustos personales, tan pegados a la piel de nuestro pobre ego, sino crecer conjuntamente hacia regiones todavía inéditas que laten en esa profundidad y fraternidad humanas apenas atisbadas, apenas descubiertas y que, sin embargo, pujan en nosotros como un doble y a la vez único anhelo del Ser que asoma a través de todos nosotros y de todo lo que Es.

Prefacio:

La generación del deshielo

Ecequiel Subiza

Los nacidos, mujeres y hombres, hacia la mitad del siglo pasado formamos una generación especial. Es la que ha pasado de vivir entre penurias y ataduras de todo tipo en los años cincuenta, a instalarse en el cambio. Si hoy hablamos de una sociedad y de una forma de vida líquidas, podemos afirmar que nuestra generación ha sido el deshielo que la ha hecho posible.

No sé si, en aquellos años, se plantaron semillas de futuro o si empezaron a despuntar las flores germinadas en el sufrimiento tremendo de las guerras de la primera mitad del siglo.

En todo caso, somos la generación del cambio: para muchos de nosotros y nosotras, la fecha clave es mayo del 68, que centra en la revuelta de París las ansias y anhelos de aquella juventud que afirmaba: “seamos realistas, pidamos lo imposible”.

Los años sesenta son ricos en acontecimientos significativos:

- La religión católica, fundamental en esta parte del mundo, se había visto sacudida por el Concilio que acabó en 1965 y que fue “convenientemente domesticado” en las décadas posteriores.
- Jean Paul Sartre, Simone de Beauvoir, Albert Camus, entre otros muchos, impulsaban el existencialismo como filosofía que confrontaba la existencia con la esencia.

- El ruido de los tanques en una noche de agosto del 68, tan estremecedoramente narrado en la película “La insoportable levedad de ser”, rompía la Primavera de Praga y con ella el sueño de un socialismo real más consecuente.

Hubo muchos autores, sobre todo teólogos protestantes, que reflexionaban sobre el cambio que se abría camino. Harvey Cox publicó en 1965 su obra “La Ciudad secular”, que alcanzó ventas superiores al millón de ejemplares. El paradigma de la secularización, que nace en estos momentos, tiene en su germen mucho de lo que hemos vivido décadas más tarde con la evolución de lo religioso. Una visión del mundo está decayendo, fruto de la diferenciación y autonomización de la sociedad y la religión. Empieza a descender el número de creyentes y de practicantes de la religión. Se desvía, a nivel social y cultural, la atención del mundo sobrenatural hacia el interés por los asuntos de este mundo.

H. Cox dice al principio de su obra: “El surgir de la civilización urbana y el colapso de la religión tradicional son los dos mojones principales de nuestra era; son también movimientos íntimamente ligados”. Es lo que Bonhoeffer llamó, ya en 1944, “la mayoría de edad del hombre”.

La sociedad, el mundo, ya no estaban bajo la tutela y/o vigilancia de la religión, de las iglesias, y por eso nos preocupaba y mucho lo político y todas las causas que en ello se juegan. Y junto a nuestros libros de teología, ya bastante plurales, empezamos a estudiar sociología, marxismo, a valorar todas las revoluciones posibles, a perseguir todas las causas nobles que creíamos podían ayudarnos a cambiar el mundo. Todo ello formaba parte de la utopía, el mundo nuevo que, aunque inalcanzable, era el motor de la vida.

En las paredes de la colina de Montmartre de París, se podía leer “*Dieu est noir et femme*”. Afirmar que Dios no pertenece a la raza blanca o al género masculino, puso en solfa la imagen imperturbable de Dios que hasta entonces teníamos. Creo que esta

relativización de lo que puede ser Dios es decisiva para entender el declive, incluso la desaparición, de las religiones.

Se confirmaba la muerte de Dios anunciada por Nietzsche. Al menos del dios del mito, del dogma, del dios antropomorfo, del dios administrador de nuestras vidas y dueño de nuestros destinos.

Vivimos con estas pasiones, con estos anhelos, nuestra mejor juventud.

Muchos de nosotros, en aquellos momentos, optamos por seguir en la Iglesia o al menos en los aleros de su tejado, tratando de combinar las nuevas ideas, los nuevos conceptos con el compromiso social y político en sus muchas facetas.

El lógico sucederse de las estaciones cambió en este momento y tras la primavera no llegó el verano, vino el invierno. En lo religioso se produjo una involución. Duró años. Iniciada ya la segunda década del siglo XXI no se ha superado del todo. Se desactivaron los frutos del cambio conciliar y se sofocaron todos los movimientos o doctrinas que impulsaban el cambio, la liberación, la salvación integral de las personas.

Pero hace como diez, quince o veinte años, primero soñamos y después nos pusimos a ello: podíamos salir del letargo, de las dependencias, de las alienaciones, si dábamos los pasos adecuados. Así lo vivimos al menos en muchos ambientes del sur de Europa. Había que tirar el agua sucia de la bañera.

A nivel más local, puedo atestiguar que muchos y muchas evolucionamos hasta dar el paso y abandonar la Iglesia. Pero el anhelo y nostalgia estaban bien vivos. Necesitábamos nuevas claves interpretativas, renovar nuestra cosmovisión, incorporar los nuevos conocimientos, reinterpretar el humanismo, la salvación, la historia, el cambio social.

Silencio, contemplación, meditación sobreviven en formas no tan alejadas de las anteriores. La búsqueda se hace interior, personal, en el pequeño grupo como máximo. Empezamos a leer y escuchar distintas voces. Y a meditar...

Ahí, precisamente ahí, la vida nos presentó a Enrique Martínez Lozano: con paciencia, con respeto, nos fue hablando de la comprensión y la compasión, de la Realidad, de la no-dualidad, de lo transpersonal. Poco a poco, en un despertar, prolongado o no en el tiempo, las creencias se fueron sustituyendo por la reflexión sobre nuestra identidad humana y la experiencia personal de la misma.

Se alumbra entre nosotros, en libertad, una nueva forma de entender la vida en profundidad. La salvación, tan ansiada, ahora es sencillamente comprensión de lo que somos. Nuestra identidad es común. “Somos distintos, pero somos Uno”, es la clave.

Enrique entreteje psicología con espiritualidad y lo hace vida en su propia vida de cada día. Se podrán discutir sus propuestas, pero las avala con su vida. Va moldeándose a sí mismo en base a lo que descubre en su indagación interior.

Frente a muchas de las propuestas actuales, Enrique no quiere erigirse en maestro ni forma en torno a sí grupos o movimientos especiales. Ni escuelas de ningún tipo. Tampoco su actividad busca alojo en la “industria de la espiritualidad”. Vive alejado del dinero y de sus prebendas. Atento a la Realidad y la Vida, va evolucionando. No se estanca en los pasos dados o en los caminos recorridos.

En este sentido, creo que el libro que nos presenta ahora Enrique aporta nuevos hitos en el ya largo camino recorrido. Hay palabras que se van enriqueciendo y otras logran su sentido más pleno. Es el caso de la palabra “paradoja”, que adquiere centralidad como dimensión básica de lo real. Pero más importante es la definición de espiritualidad. Ya teníamos asumido que no hay distintas espiritualidades. Hay distintas religiones, distintas ramas en cada religión, distintas tradiciones de sabiduría, pero espiritualidad solamente hay una. Y no es un campo de la inteligencia. Es mucho más que la “inteligencia espiritual”.

El problema es que la palabra “espiritualidad”, por su acumulado uso histórico, se ha hecho muy polisémica y genera

equivocos. Se ha tratado de sustituirla por otras más adecuadas, cayendo, a veces, en casi definiciones. Por todo ello nos parece acertado que Enrique utilice como sinónimo la palabra “profundidad”. Su uso, sin duda, acota mucho mejor cuanto queremos decir cuando hablamos de espiritualidad.

Pero este libro nos fija otros términos que ya nos eran urgentes. Y me fijo, por brevedad, solamente en tres: política, compasión y víctimas.

Nosotros, los del 68, los que fuimos militantes de base en la misma Iglesia o en otras organizaciones sociales, no nos habíamos olvidado de lo político.

La profundidad es compasión, es amor. Pero el amor tiene, siempre ha tenido, una dimensión social y universal. No tiene límites espaciales. Por eso el amor se hace compromiso cuando se transforma en acción y en acción política.

La intuición, la certeza de la unidad transpersonal, del Uno que somos, nos impulsa hacia la igualdad. Pero para que la igualdad se transforme en fraternidad son necesarias la justicia y la libertad. Y eso es política. La política denostada por muchos, entre otros por la propia Iglesia, como algo negativo.

“Todo otro es, en realidad, no-otro de mí”, afirma Enrique. No hay nadie que nos sea ajeno.

Este libro que vamos a leer es fruto de una apuesta por el diálogo con quienes, desde posiciones religiosas, afirman que la espiritualidad no-dual se olvida de la política, del bienestar social, de las víctimas al fin. Es cuando menos curioso, desde nuestro punto de vista, que lo hagan desde dichas posiciones.

Ojalá que la iglesia católica se abriera a un diálogo sincero con las nuevas formas de entender la vida en general y la humanidad en particular.

No, no nos olvidamos de las víctimas. En la no-dualidad muchos hemos encontrado una interpretación plausible del dolor, del sufrimiento y de lo que cada día viven las víctimas.

El ser humano vive entre el anhelo y la memoria. De la fusión de ambas cosas surge la nostalgia del futuro, la emoción que nos trae el pre-sentimiento de nuestra casa.

Por eso, desde la no-dualidad, desde la espiritualidad o profundidad laica, seguimos pidiendo lo imposible: Igualdad, justicia, libertad, fraternidad, paz.

Por ese orden.

Introducción:

Comprender lo que somos

El ser es uno solo. Los sabios le llaman de muchas maneras.

—Rig Veda

El camino espiritual es un *camino de comprensión*¹. No me refiero a un conocimiento meramente conceptual ni, mucho menos, a elucubraciones mentales; no se trata de ideas, conceptos o creencias *acerca de* la realidad, sino de una *comprensión experiencial o vivencial* de la misma. De hecho, la comprensión nunca se produce en la mente: no solo porque esta es incapaz de atrapar la verdad, sino porque no puede ir más allá de barajar opiniones escuchadas a otros y elaborarlas de un modo en apariencia distinto, pero nunca realmente creativo. Por eso, llamamos “erudita” a la persona que posee muchas “cartas” y gran destreza para barajarlas. Pero la sabiduría o comprensión es otra cosa.

Si la erudición nace de la mente, la comprensión es hija del silencio. Y la persona sabia es aquella que, erudita o no, vive *más allá* de la mente, en el no-pensamiento, saboreando con inmediatez

1. Con este término, que utilizaré a menudo a lo largo del texto, me refiero habitualmente a la *comprensión experiencial*, vivencial o profunda que nos permite responder adecuadamente a la pregunta *qué soy yo* (equivalente a *qué es lo realmente real*). En este sentido, comprensión equivale a sabiduría y *sabe* a no-dualidad.

y expresando en su existencia la verdad de lo que somos. Ese es, decía al inicio, el *camino espiritual*. Y dada la importancia de esta cuestión y todo lo que se ventila en ella, trataré de plantearla a partir de algunos interrogantes.

¿Qué es la comprensión experiencial? Es una comprensión que no se adquiere a través del razonamiento, el análisis o la reflexión, sino más bien al contrario, gracias al silencio de la mente. Supo verlo con lucidez Krishnamurti, como todas las personas sabias, cuando dijo que *solo una mente en silencio puede ver la verdad, no una mente que se esfuerza por verla*, añadiendo que *solo cuando la mente está libre de ideas y creencias, puede actuar correctamente*.

La comprensión brota de la sabiduría de una manera directa, en forma de *intuición*; nos sorprende por su novedad; a diferencia de la reflexión, es siempre creativa y transforma nuestro modo de ver y de actuar. Lo cual no niega la *necesidad de un trabajo psicológico* sobre uno mismo, para integrar lo comprendido y para hacer posible la transformación de nuestro psiquismo. Y tampoco descuida el *papel de la mente*, para conceptualizar y compartir lo comprendido y ejercer como razón crítica frente a posibles engaños. Pero la fuente de la transformación es siempre aquella comprensión profunda.

¿Cómo acceder a la comprensión experiencial? En ocasiones aparece como regalo inesperado y sorprendente, mostrando la plenitud de lo real y transformando nuestro antiguo modo de ver. Es probable que se refiriera a ello Juan de la Cruz cuando escribía de forma poética: *Por toda la hermosura, / nunca yo me perderé, / sino por un no sé qué, / que se alcanza por ventura*. A ese tipo de experiencias se refieren expresiones como *despertar espontáneo*, *samadhi*, *satori*, *éxtasis*, *iluminación*, *experiencia mística* o *transpersonal*... Lo que se produce ahí es una *suspensión del pensamiento*, la sensación de que se descorre el velo de la mente y aparece la percepción nítida, amorosa y gozosa de la

unidad plena de todo lo que es. Más allá de las *formas* a las que estamos acostumbrados –en ellas se mueve la mente–, en la comprensión se muestra el *fondo* último que las sostiene y las constituye. En un siempre pálido intento de poner nombre a lo que ahí se percibe –uno sabe lo que ha vivido, aunque luego se siente absolutamente incapaz de expresarlo–, me vienen las palabras de alguien que vivió una de esas experiencias: *Perfecta Brillante Quietud*², un estado de plenitud y de amor.

Pero aun sin una experiencia de ese tipo es posible crecer en comprensión a través de un trabajo de *indagación* y de *experimentación*. Por el primero de ellos, me pregunto *¿qué soy yo?*, y voy descartando todas las respuestas que aparezcan: todas ellas no serán sino *contenidos* de consciencia (objetos) de los que soy consciente. Y es claro que yo no soy un contenido (objeto), sino *Eso que es consciente* de los contenidos. Esta tarea de indagación constituye un camino privilegiado para avanzar en la comprensión de lo que somos en profundidad.

Por su parte, lo que he llamado “trabajo de experimentación” constituye, desde mi punto de vista, una práctica espiritual profundamente transformadora, que invito a vivir como si se tratara de un experimento. Cualquier circunstancia que nos suceda podemos vivirla, bien desde la creencia de ser un yo separado –identificándome con el yo particular–, bien desde la intuición de que, en lo profundo, no somos ese yo, sino *Eso que es consciente* –en psicología transpersonal se hablaría del *Testigo*–. La propuesta es simple: *experimenta por ti mismo qué es lo que ocurre en un caso y en otro*. En un ejemplo: imagina que un hecho concreto o una noticia inesperada te afecta intensamente, generándote una gran inquietud. Una vez reconocido el impacto emocional, tienes dos caminos: vivir todo ello desde el yo o, tomando distancia del yo, vivirlo desde el Testigo. ¿Qué ocurre en un caso y en el otro?

2. D. CARSE, *Perfecta Brillante Quietud. Más allá del yo individual*, Gaia, Madrid 2012.