

# En territorio del silencio

## Una entrevista con Enrique Martínez Lozano

por Aurelio Álvarez Cortez | REVISTA TÚ MISMO, NOVIEMBRE 2018

Setenta textos que "buscan responder a la única pregunta decisiva: quién soy yo". De esta forma refiere el contenido de su último libro, "Metáforas de la No-Dualidad", Enrique Martínez Lozano, psicoterapeuta y teólogo que trata amablemente aspectos de la sabiduría perenne y su aplicación en la vida cotidiana.

**Fidel Delgado hace el prólogo de tu libro, curioso en su gráfica y fiel a su estilo.**

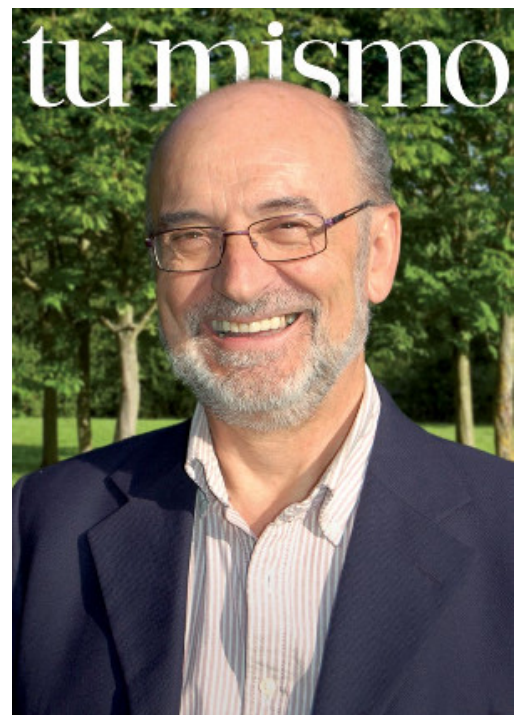
El prólogo es característico de lo que es Fidel. Lo hizo por una cuestión de amistad, en su estilo, porque le encanta escribir a mano con esa caligrafía tan cuidada, y con sabiduría, expresada con mucho humor.

**¿Hacia dónde apuntan las metáforas, Enrique?**

La metáfora es un vehículo muy adecuado, sobre todo para hablar sobre estas cuestiones. Etimológicamente, metáfora significa "transporte", algo que nos quiere "llevar más allá". Evoca y apunta hacia aquello que está más allá de lo que percibimos a primera vista. Cuando la escuchamos con atención, la metáfora suele producir un silencio de la mente y justo cuando la mente se acalla, se aquieta, despierta en nosotros una capacidad de trascenderla, de ver más allá de ella. Por eso estas setenta metáforas del libro buscan responder a la única pregunta realmente decisiva: quién soy yo.

**¿Cómo puedes explicar la No-Dualidad?**

No-Dualidad es unidad-en-la-diferencia. Me viene la imagen del abrazo de todo lo Real. No se niegan las diferencias, pero se percibe el fondo común que las constituye, tal como ha reconocido la sabiduría perenne. En síntesis, No-dualidad significa que la fuente de lo existente es solo una. Todo/todos somos no-dos.



### Quién es

Psicoterapeuta, sociólogo y teólogo, Enrique Martínez Lozano vive en Navarra desde hace unos años. Autor de varios libros, el último titulado *Metáforas de la No-Dualidad*, de editorial Desclée de Brouwer, ofrece encuentros que abordan contenidos de tipo psicológico y espiritual. También talleres para practicar la meditación y aprender de la propia experiencia con un objetivo: crecer en comprensión. En su trabajo, asume y desarrolla la teoría transpersonal y el modelo no-dual de cognición. Más información

**Aunque la ciencia, a través del campo de la física cuántica, respalda la frase "la realidad no es lo que parece", tan antigua como la humanidad misma, vivimos como si lo fuera.**

Esa expresión es el título de la obra de Carlo Rovelli, reconocido físico teórico, en la que, hablando como científico, responde a esa cuestión. Las cosas no son como las vemos a simple vista, pero paradójicamente vivimos como si lo fueran. Vivimos en el mundo de las apariencias, como si lo único real fuera lo que entra por los sentidos o lo que nuestra mente puede percibir.

**Cuestionas expresiones como lo "evidente", el "sentido común", "darse cuenta". ¿Por qué?**

Todo lo que sea poner en cuestión las "aparentes evidencias" es una riqueza en el camino de la Verdad. En ese sentido, la metáfora resulta una herramienta tremendamente útil, práctica.

**¿Mente y consciencia es lo mismo?**

Tal como yo lo veo, no. Mente es lo que tenemos y consciencia es lo que somos. Somos seres racionales en el sentido de que utilizamos la mente, que se ha desarrollado en el proceso evolutivo como herramienta de una riqueza preciosa, valiosísima. Pero lo que nos define no es la mente, sino la consciencia.

**Dices que, más allá de lo que quieras, todo está bien, perfecto, sin importar tus empeños, creencias y posibilidades. Y lo vinculas con la filosofía Wu Wei, de la no-acción, aclarando que no hay que confundirla con inactividad o indolencia.**

Ese tipo de expresiones solo pueden entenderse bien cuando tenemos en cuenta la paradoja que constituye una característica básica del ser humano y todo lo profundo. ¿Qué significa paradoja? La paradoja es una contradicción irresoluble para la mente, porque, debido a su naturaleza dualista, al afirmar un polo de la misma, niega el otro. Sin embargo, cuando nos situamos bien vemos que la paradoja es solo una contracción aparente. Al abrazar los dos polos de la paradoja, en la no-comprensión dual, aquella se resuelve en una verdad mayor, por lo que afirmaciones aparentemente contradictorias en un nivel de comprensión más profundo se revelan complementarias.

**Destacas la paradoja ignaciana, aquella que dice "confía como si todo dependiera de Dios y vive como si todo dependiera de ti". Y también afirmas "vive, actúa y confía".**

Cuando me sitúo en la realidad de lo que soy, si tengo en cuenta mi realidad completa en el doble polo de la paradoja, veo que lo que brota de ahí simultáneamente es confianza, que incluye aceptación, y responsabilidad. Puedo confiar porque sé que el fondo de lo real es fiable y que en ese nivel profundo todo está bien, con lo cual la confianza no solo está asegurada sino que constituye nuestra verdad última: "confianza" es otro nombre de lo que somos. Pero al mismo tiempo, si no olvido lo que soy, esa misma confianza de fondo se traducirá en acción adecuada, y no por un voluntarismo del ego que busque determinados propósitos, sino porque el fondo que soy está dotado de un dinamismo del que brotará en cada momento lo que tengo que hacer. De ahí la responsabilidad. Confianza y

responsabilidad o aceptación y responsabilidad no son conceptos contrapuestos sino complementarios.

### **¿Y cómo se traduce esto en la vida cotidiana?**

Al final la clave de la vida cotidiana siempre es la comprensión. Cuando voy comprendiendo quién soy, cuando puedo responder adecuadamente a la pregunta "quién soy yo", la luz ilumina nuestra vida cotidiana. Y esa luz nos libera de la confusión en la que solemos enredarnos y del sufrimiento inútil. No nos ahorrará esfuerzos ni el trabajo de utilizar la mente para las actividades que desarrollamos día a día. Nada de eso. Pero lo haremos desde el lugar y con la luz adecuada para que sea realmente un camino de plenitud. Cualquier filosofía, espiritualidad o incluso "sabiduría" que no se tradujera en la vida cotidiana no pasaría de ser un cuento mental.

### **Tenemos que alinearnos, fluir con la vida, cruzando un río que nunca es el mismo.**

Sí, el mundo de las formas es puro cambio, constante. El Tao dice que el cambio nace de lo quieto, de lo que no cambia, y otra vez encontramos los dos polos de la paradoja y la No-Dualidad. El cambio en las formas es incesante y la quietud del fondo, siempre ecuánime, que permanece.

### **Esto es difícil para quien está acostumbrado a controlar, con ansiedad, y depresión. El mal de nuestros días...**

Comparto la apreciación, es el mal de nuestros días. La dificultad, tal como yo lo veo, radica en una falta de comprensión. Mientras yo viva en la creencia de que soy un yo separado o un yo particular, no podré renunciar al control. Para el yo no controlar es morir, el control es la forma que tiene de autoafirmarse. No es que el yo tenga que controlar, sino que él mismo es control. Basta quitar el control para que el yo de pronto se diluya. Una vez que comprendes que eres uno con la totalidad, en lugar de controlar, fluyes. ¿Entras en un pasotismo, indolencia o despreocupación? ¡No! Fluyes, te protegerás de lo que debas, pondrás cuidado, pero no lo harás desde el pánico que produce el temor a no controlar algo o la angustia que proviene de creer que tu seguridad está en peligro. Has comprendido que hay algo en ti que siempre está a salvo. Lo que realmente eres, eres seguridad, desde esa plataforma vivirás con una libertad interior inaudita e increíble para quien se haya situado en la creencia del yo o del ego.

### **¿La vida no puede equivocarse?**

Exactamente, ¿cómo habría de equivocarse? Vida es sinónimo de Totalidad, ¿cómo se podría equivocarse la Totalidad? Ni un copo de nieve cae nunca en el lugar equivocado. Creemos que hay equivocaciones cuando vemos desde una perspectiva limitada, la de nuestros sentidos y nuestra mente. Jesús de Nazaret decía "ni siquiera un cabello de vuestra cabeza cae sin que Dios lo permita". Si cambiamos la expresión "Dios" por Vida o Totalidad... – todas ellas son metáforas para hablar del Fondo o Sustancia última de lo real– comprendemos que, en ese nivel profundo, cada cosa es como tiene que ser, todo está bien. Y de nuevo la paradoja de nuestra condición: la afirmación anterior niega que

yo haré lo que tenga que hacer, pero ojalá viva y actúe desde aquella comprensión de fondo.

### **Los gurús, los salvadores, los que te indican lo que tienes que hacer o creer, ¿cómo se ven desde la No-Dualidad?**

Desde la comprensión. En tiempos de crisis, hay un caldo de cultivo para que surjan gurús, supuestos maestros, gente que trata de aprovecharse de una situación determinada. Cuando estamos vulnerables corremos más riesgos de ser manipulados. Pueden abundar charlatanes que venden seguridad y felicidad, pero finalmente la sabiduría remite a la persona a ella misma. La sabiduría no crea alienación ni personas sometidas, sino que estimula la comprensión de cada cual invitándole a que descubra que el único maestro que debe seguir es el "maestro interior". Todos somos maestros y aprendices. Desconfío de alguien que se presenta como maestro o presumiendo de haber vivido experiencias especiales que supuestamente lo colocan en un estatus superior. Todos somos a la vez maestros y discípulos, aprendiendo todos de todos.

### **Algunos se reconocen como buscadores en el camino de la espiritualidad. Tú recuerdas aquello de "deja de buscar y déjate encontrar".**

Es comprender lo que la sabiduría ha dicho siempre, que este es un camino sin camino. ¿Por qué? Porque somos ya todo aquello que vamos buscando. Si somos uno con la Totalidad, uno con lo que es, somos plenitud; el problema es que no nos hemos dado cuenta. Es curioso que muchas sabidurías sapienciales hablan del "tesoro escondido", oculto. Dentro de nosotros está el tesoro, pero vivimos como si no estuviera, como si no lo supiéramos. Ahí radica la clave. Al ego, al yo, le encanta buscar porque está movido por la ansiedad. El yo, desde la insatisfacción que lo caracteriza porque en el fondo es vacío, siempre proyecta su felicidad o plenitud en cualquier futuro. Se lanza al futuro con frecuencia ansioso de aquello que lo liberará del vacío que le resulta insoportable. Así como la búsqueda es lo que define al yo desde la ansiedad, cuando comprendes quién eres, automáticamente la búsqueda cesa porque ya has comprendido que no tienes que ir a ninguna parte, que ya estás en casa. No se trata por tanto de buscar sino de dejarse encontrar, de reconocer lo que ya eres.

### **Ese reconocer, el darse cuenta, no es pensar.**

No, incluso el pensar, si solo fuera pensar, haría imposible el darse cuenta. Hay dos verbos que se conjugan en los dos niveles en que nos movemos. En el nivel mental, el nivel de la forma (del yo, del personaje), el verbo es pensar, que tiene su función, lugar y riqueza. Pero sin embargo, cuando estamos en el nivel de comprensión, el estado de presencia, nivel profundo, el verbo es atender. De modo que la sabiduría es un camino que nos lleva del pensamiento a la atención, y crecemos en comprensión en la medida en que vamos quitando pensamiento, sólo utilizándolo como una herramienta, y ponemos atención. La atención es la capacidad que nos hace comprender.

### **Y la atención llega a través de la meditación.**

Exactamente. Entre los significados que esta palabra posee está acallar la mente. Es un entrenamiento para silenciar la mente y ver cómo, a medida que se silencia la mente, la atención va ocupando más espacio y crece. La atención permite ver aquello que la mente oculta. En cierto modo, cuando estamos reducidos a la mente, esta se convierte en un velo que esconde lo Real. Meditar es descender ese velo, al acallar la mente, para poder ver con más claridad.

### **¿La meditación, ahora más de moda con su variante occidental, el mindfulness, es la herramienta principal de la revolución de la consciencia que mencionas?**

Sin duda, la meditación en realidad significa estado de consciencia, estado de No-Dualidad. Ha sido siempre recomendada por todos los sabios en diferentes variantes y formas, que han hablado con frecuencia de contemplación o silencio contemplación, sin objeto, no reflexiva. Ellos han comprendido que era necesario aquietar la mente, acallar el barullo mental, para poder acceder a otros niveles de comprensión. Estoy contento, a pesar de las sombras que pueda tener, frente a este movimiento del mindfulness por dos motivos: primero, porque es una herramienta psicológica que, bien trabajada, puede dar frutos notables de cara al bienestar de las personas, y segundo, porque puede ser una puerta de entrada para la persona motivada, para internarse en este ámbito de la práctica de la meditación.

Meditación es más que mindfulness. Este son prácticas atencionales que se han revelado científicamente validadas para reducir la ansiedad, el estrés, prevenir la depresión, vivir con ecuanimidad. La meditación incluye esto, pero es más que las propias prácticas, es un estado de conciencia, caracterizado por la No-Dualidad.

### **Soltar para caer en cuenta de lo que somos, ¿un no-hacer, haciendo?**

Tiene esas connotaciones, pero quizá sea un poco más complejo y específico. Soltar para comprender lo que somos. El yo, que se define también por su carencia y por tanto por su insatisfacción y ansiedad, busca acaparar. La palabra que define al yo es apropiación. El yo necesita recargarse de energía de la que carece. El yo, como un parásito, tiene siempre que apropiarse de algo, de relaciones, imágenes, títulos, para sentir que existe. Por lo tanto, la sabiduría nos propone el camino opuesto: aprender a soltar para comprender quién soy. Y surge la pregunta de cómo lo comprenderé, quién soy yo. La respuesta es sencilla: eres aquello que nunca podrás soltar. Si te preguntas "qué es lo que no puedo soltar", empieza a nombrar cosas. Podrás soltar todo lo que nombres. En la muerte de hecho lo harás si no lo hubieras hecho antes. ¿Y qué es lo único que no puedes soltar? Solo hay una cosa sola: la consciencia de ser, la certeza de ser. No sé cómo soy, pero sé que soy; no sé qué soy, pero sé que soy. No sé cómo explicar que sé que soy, pero no puedo dudar de ello, es una evidencia. Por eso el camino de soltar, del desasimiento o desprendimiento es algo que han señalado todas las tradiciones sapienciales. Es un camino que nos conduce a la comprensión de que somos aquello que nunca podremos soltar.

---

**Fuente:** *Revista Tú Mismo, Noviembre 2018*

