

# ESPIRITUALIDAD NO-DUAL: EL CAMINO SIN CAMINO

Por Mónica Cavallé

Conferencia dada en el I Foro de Espiritualidad de la Asociación “Aletheia” - Zaragoza 2011

## 1. ¿Qué significa una espiritualidad no-dual?

Frente a otros paradigmas religiosos o de espiritualidad, las tradiciones espirituales no-dualistas sostienen que el Fondo del ser humano es el mismo Fondo de la realidad, que no hay dualidad, por tanto, entre nuestro Sí mismo y lo Absoluto o el Principio divino, como no la hay entre lo divino y el mundo o la realidad manifestada.

En aquellas tradiciones espirituales y sapienciales no-dualistas que acuden a la palabra “Dios” (pues no en todas ellas Dios es el referente de lo sagrado), esta palabra cobra un sentido renovado. El Maestro Eckhart, representante claro de esta intuición en la tradición cristiana, distinguirá entre *Deus* (Dios) y *Deitas*: “la Divinidad más allá de Dios”. Esta última es la Base inmanente-trascendente de todo lo que es; no equivale al Dios creador de las religiones, Ente supremo diverso esencialmente de la criatura y del yo humano —este lo busca, lo conoce y lo ama como un objeto de su conocimiento y de su voluntad—, sino al Fondo increado que los unifica en su raíz y donde son uno y lo mismo.

Como intentaremos hacer ver, transitar desde los modelos de religiosidad en los que el alma individual y lo divino se consideran realidades esencialmente separadas, a la espiritualidad no-dual, para la cual la nuestra esencia última no es distinta de la Esencia divina [1], conlleva un cambio radical de paradigma, un cambio no meramente teórico, sino vivencial, que tiene profundas y muy revolucionarias consecuencias en nuestra vida cotidiana y en la práctica y en la vivencia espirituales.

## 2. La Identidad

El hecho de que para las tradiciones espirituales y sapienciales no-duales el fondo del ser humano no sea distinto del principio divino, determina una característica de las mismas que resulta singular desde el punto de vista de la religiosidad que nos resulta culturalmente más familiar: el objetivo de la espiritualidad no-dual coincide con la tarea del autoconocimiento, es decir, la práctica espiritual equivale a la tarea de clarificar “quién soy yo”, a la indagación en la naturaleza de nuestra verdadera identidad.

Precisamente porque su meta se resume en el aforismo escrito en la entrada del Templo de Apolo en Delfos, centro de culto de la Antigua Grecia: “*Conócete a ti mismo*”, estas enseñanzas se constituyen como prácticas de rememoración de nuestra verdadera naturaleza. En esta línea, la escuela Vedânta Advaita de la India propone una práctica de autoindagación sencilla y radical. Shankara, sistematizador y consolidador de esta enseñanza —que pretende recoger y articular intuiciones metafísicas presentes ya en las *Upanishads*—, al inicio de su *Comentario a los Brahma-Sûtras*, compendia el primer paso de esta indagación en la tarea de vislumbrar la irreductibilidad existente entre aquello que es sujeto y lo que es objeto, y la consiguiente falacia de atribuir al sujeto atributos que solo competen a los objetos.

En mi obra *La sabiduría recobrada*, describo así la naturaleza de este discernimiento:

“Una cosa es aquello que es *objeto* de conocimiento, aquello que puede ser conocido, y otra radicalmente distinta aquello que conoce, que es *sujeto* o conocedor. El conocedor no puede ser conocido como un objeto de conocimiento; si fuera conocido, ya no sería sujeto sino objeto [...].

Lo que denominamos ‘yo’ es aquello que en nosotros es sujeto; un sujeto que en ningún caso puede ser objeto, algo cognoscible. Ahora bien, podemos conocer nuestro cuerpo, podemos experimentar nuestros síntomas y sensaciones físicas; por lo tanto, nuestro cuerpo no es sujeto, sino objeto. Podemos tener conciencia, igualmente, de nuestras ideas y del proceso de nuestro pensamiento; en otras palabras, nuestros pensamientos no son sujeto, sino objeto. También percibimos nuestra vida anímica: nuestras emociones, convicciones, impulsos, deseos, etc. Entonces, todo ello no es sujeto, sino objeto de nuestra percepción.

Nuestro cuerpo y los contenidos y procesos de nuestra vida psíquica no son sujeto, pues podemos saber de ellos, conocerlos o experimentarlos. En otras palabras, no son Yo. El Yo —afirma la sabiduría Vedânta— es el sujeto o el experimentador puro, la luz del conocimiento que ilumina todo lo que es, pero que en Sí misma no es nunca cognoscible como un objeto. El Vedânta denomina a este sujeto que es nuestro más íntimo Yo, el Testigo, y nos enseña que un aspecto de su naturaleza es ser luz o Conciencia pura. El *Testigo* es aquello que conoce en nosotros, pero que nunca es cognoscible. Aquello que atestigua todo lo que es, los diferentes contenidos de conciencia, pero que nunca puede ser ‘atestiguado’.

Habitualmente, confundimos nuestro cuerpo y nuestros pensamientos con nuestro ‘yo’, pero en realidad no son Yo en sentido propio. Este Yo superior no es particular sino universal, porque no está constreñido a un organismo psicofísico —aunque este le sirva de vehículo—, porque la mente y el cuerpo son ‘objetos’ o contenidos de la Conciencia, pero no su límite. Si solemos pensar que ‘nuestra’ conciencia es una realidad limitada, constreñida a un organismo, separada de las otras conciencias y de la totalidad de la vida, es porque habitualmente nos *identificamos* con nuestro cuerpo y con los contenidos de nuestra vida psíquica y olvidamos al experimentador puro. El Yo ve, conoce, pero no puede ser visto ni conocido. Por eso, por su carácter evasivo, lo confundimos con lo que sí podemos ver y conocer”. [2]

Nuestra identidad esencial —nos invita a descubrir esta enseñanza— es una Presencia ontológica real, que no se puede conocer como un objeto, es decir, dentro del marco epistemológico que distingue y separa el sujeto y el objeto, sino de un modo mucho más íntimo: se conoce siéndola.

El Vedânta describe la experiencia plena del fondo último de nuestra subjetividad como *Sat-cit-ânanda*: Ser, Conciencia y Bienaventuranza.

Nadie duda de que *es*. Ahora bien, ¿cómo sabemos que somos? No sabríamos explicar cómo lo sabemos, pero lo sabemos sin género de dudas. Y es que todos tenemos un sentido directo y absolutamente inmediato de nuestro ser, de lo que cabe denominar nuestra Presencia ontológica, que puede expresarse verbalmente con las palabras: “Yo soy”. A su vez, es intrínseco a este sentido puro de ser —que es anterior a la identificación con ciertos contenidos de conciencia: “yo soy esto” o “yo soy aquello”— el saber de sí, es decir, hablamos de una Presencia lúcida, consciente, despierta a sí misma. Por último, esta Presencia, cuando se vivencia con radicalidad, revela que tiene la naturaleza de la beatitud, de la bondad y del amor incondicionales. En propiedad, no es que nuestro Ser tenga consciencia o sea consciente, es conciencia; no es que sea amoroso, es amor, etc. A este nivel, dichas cualidades esenciales (*svarûpalakshana*) no tienen grados.

La Fuente de la Vida en nosotros, del ser, del conocer, del actuar y del amar, no es nuestra identidad individual y separada. Esta última no se anula, sencillamente se constata que es solo la expresión de otro centro de identidad más radical. Es la Inteligencia cósmica la que conoce en nosotros, la Plenitud que sostiene el cosmos es la misma plenitud que nos sostiene, la belleza de nuestro ser es la Belleza que hace bellas a las cosas bellas, es la misma Vida que late en todo la que nos permite vivir, existir y actuar.

Hay momentos en que nuestra mente abandona su estado de enajenación habitual, de confusión con ciertos objetos y contenidos de conciencia, y, a veces de forma sorpresiva, descansamos en lo que somos, en una realidad más amplia que relativiza, incluso pulveriza, nuestras concepciones habituales sobre nuestra identidad y que tiene el sabor inconfundible de lo realmente real. Frecuentemente, y dado que la vivencia ordinaria de nuestra identidad excluye el reconocimiento de nuestro Yo profundo, cuando descansamos en nuestra propia Presencia, interpretamos la irrupción de esa belleza, amor, fuerza, plenitud ontológica, luz y espaciosa claridad como si vinieran de fuera, como una suerte de gracia arbitraria que alguna instancia externa nos concede. No siempre reconocemos esas cualidades como nuestra realidad profunda, como la irradiación de nuestro auténtico Sí mismo.

La coincidencia plena con nuestro Fondo irreductible va acompañada, además, de una sensación de familiaridad, de reconocimiento, como si estuviéramos recordando una realidad ya conocida y más originaria que habíamos olvidado, que poseíamos, pero de forma velada, oscuramente. Y, en efecto, estamos recordándonos a nosotros mismos, a nuestro verdadero ser. Por eso esta irrupción tiene el sabor y la densidad de lo más cierto y real; por eso va acompañada de la sensación de que por fin estamos en casa, de que hasta ese momento nuestra experiencia de la realidad había sido incompleta, de que siempre había sido como ahora sabemos que es, si bien no lo habíamos advertido.

### 3. La pseudoidentidad

Si somos en todo momento y en esencia esa plenitud, ¿por qué no la vivimos? ¿Por qué la experiencia cotidiana de tantas personas parece tan alejada de lo que aseveran sobre nuestra naturaleza profunda muchas de las grandes tradiciones sapienciales?

Estas mismas tradiciones responden a esta pregunta afirmando que es así porque hemos olvidado quiénes somos y vivimos sugestionados creyendo ser lo que no somos. Nos hemos identificado con ciertos contenidos de nuestra experiencia, nos volcamos en los objetos de conciencia, y hemos olvidado, obviado, al percibidor puro. Esta confusión e identificación de la Conciencia pura con ciertos contenidos de conciencia se expresa verbalmente bajo la forma: “Yo soy esto”, “esto es mío” (“yo soy justamente este organismo, ciertos rasgos físicos y temperamentales, mis supuestas cualidades o defectos, mi biografía, mis tenencias, logros, ideas, ideales, creencias, recuerdos, expectativas, hábitos, deseos, esperanzas, etc.”). Se forja de este modo el *yo superficial*, que no es más que el acto falaz por el que nos identificamos o confundimos de forma exclusiva con una representación objetiva de nosotros mismos en la que ciframos erradamente el sentido último de nuestra identidad.

Señalábamos que todos tenemos un sentido directo y absolutamente inmediato de lo que cabría denominar nuestra Presencia ontológica, que puede expresarse verbalmente con las palabras: “Yo soy”. Sencillamente somos, y nuestro ser se saborea a sí mismo de un modo perfectamente directo y autoevidente. Aludimos, por tanto, a una Presencia ontológica real, no a un constructo mental; a una sensación de ser como experiencia directa de nuestra propia Presencia, no a una idea o creencia sobre quienes somos.

Pero lo habitual, cuando no hemos despertado a lo que realmente somos, es cifrar el sentido de nuestra identidad en nuestra autoimagen, identificarnos con un constructo mental: nuestra imagen corporal, nuestro concepto de nosotros mismos, nuestra máscara social, en resumen, cómo nos vemos y cómo creemos que nos ven los demás. Nos confundimos con cierta representación mental a la que denominamos “yo”. Ahora bien, nuestro sentido de identidad no puede proceder de una imagen cambiante que solo existe, de hecho, cuando pensamos en ella y nos identificamos con ella. En efecto, la representación que tenemos de nosotros mismos ha cambiado desde nuestros primeros años y seguirá cambiando. También nuestro cuerpo y los contenidos de nuestra mente han cambiado. Solo lo que nos permite sentir en cada momento “yo soy” es perfectamente autoidéntico. Por eso es lo único que merece ser denominado “identidad” en un sentido radical. Esta diferencia queda patente en la distinción entre el yo —el sentido puro “yo soy” sin atributos— y el *mí* (mi cuerpo, mis pensamientos, mis emociones, mi biografía...). ¿Quién dice “mí”? Yo.

Denominaremos *yo idea* a la descrita confusión de la propia identidad con una autoimagen. Si bien los factores psicobiográficos no explican en ningún caso la razón de ser (de alcance ontológico) de la dinámica intrínseca al desenvolvimiento de la conciencia que nos conduce a confundirnos con ciertos objetos y a olvidarnos como receptor puro, sí contribuyen a reforzar esta dinámica y sí explican en buena medida por qué construimos un yo idea y no otro. Demasiado a menudo, la educación que recibimos y el proceso de socialización no colaboran al reconocimiento del milagro presente en el simple hecho de ser, sin más, como una expresión gratuita, singular y única de vida, inteligencia y afectividad. El mensaje que recibe el niño con frecuencia, generalmente de forma indirecta, es que su ser no posee un valor absoluto e incondicional, que su valor radica en que sea y se comporte *de una determinada manera*, y que su identidad está en juego en el proceso de llegar a ser, o no, de esa determinada manera. [3]

El contenido del yo idea se va configurando desde la infancia. El niño interioriza un determinado patrón de ser y de conducta, y se compara con él para saber quién es y cuál es su valor. En función de lo que concluye sobre sí, y de lo que el entorno le dice sobre sí, comienza a configurar su autoimagen, el conjunto de creencias que considera que lo definen (“soy bueno o malo, torpe o inteligente, adecuado, insociable...; soy el que se comporta así o asá, el que tiene estos miedos y estas ambiciones...”). De este modo, el centro de gravedad del sentido del yo se traslada: de la experiencia directa y auténtica de uno mismo a la mente. Pues es la mente la que retiene el modelo y las creencias e imágenes sobre sí (e indirectamente sobre la realidad) que confunde con su verdadera identidad.

Cuando nos identificamos con el yo idea nos desgajamos de nuestro fondo esencial. Esta desconexión de nuestro fondo —de naturaleza psicológica, no ontológica, pues nunca dejamos de ser lo que somos— se vivencia a lo largo de nuestra vida, en expresión de A. H. Almaas, como una sensación de vacío deficiente, un vacío que se corresponde con una desconexión mayor o menor de una o varias de nuestras cualidades esenciales: [4]

Un vacío de ser, que se traduce en sentimientos de no ser suficiente, de insignificancia, de vergüenza, de infravaloración, en pérdida de confianza básica en la realidad. Un vacío de energía y de fuerza esenciales: mengua la vitalidad, la capacidad de jugar y de expresarse por el gusto de hacerlo, el entusiasmo; hay impotencia, pérdida de voluntad y de asertividad, inhibición de la combatividad. Un vacío de afecto: disminuye la capacidad de amar, de gozar, de crear y de percibir la belleza, de experimentar alegría de vivir. Un vacío de inteligencia: se de-

bilita la capacidad de ver por nosotros mismos y de actuar en función de lo que vemos, lo que se traduce en desorientación y falta de criterio. Etc.

Estos vacíos son fuente de sufrimiento psicológico. Buscamos, por tanto, eludirlos o llenarlos. Y lo intentamos de tres maneras fundamentales:

a) Pretendemos llenarlos *desde fuera*, es decir, nos sentimos esencialmente carentes (pues no encontramos dentro de nosotros la fuente del amor, de la voluntad, del criterio, etc.), por lo que buscamos y demandamos que el exterior nos proporcione lo que demandamos: amor, energía, orientación, motivación, estímulo, reconocimiento, aprobación, criterio, etc. Dicho de otro modo, en la misma medida en que no vivimos directa y conscientemente nuestro fondo, lo proyectamos al exterior y esperamos que esas cualidades nos vengan desde fuera. Terminamos cayendo de este modo en una actitud de dependencia pasiva con respecto al exterior que nos impide adueñarnos de nosotros mismos. Nos sentimos valiosos si recibimos del exterior la confirmación de nuestra valía, cuando alguien ve y reconoce nuestro valor; si recibimos afecto, nos alegramos; si no, nos entristecemos; ante los estímulos positivos, respondemos positivamente, ante los estímulos que juzgamos negativos, lo hacemos negativamente; etc. Quedamos a merced de lo externo, de lo que no depende de nosotros, y dejamos en buena medida de ser focos activos de nuestra propia existencia.

b) *Proyectando nuestra plenitud en el futuro*. La primera consecuencia de la identificación con el yo idea es la sensación de limitación y separatividad. El yo, al confundirse con una imagen mental de sí, se limita, pues ya no se vivencia desde su ser real sino desde la mente. Pero esta vivencia limitada del yo no responde a la intuición de plenitud que este reconoce veladamente como su naturaleza profunda, y a la que, por ello, no le es posible renunciar. Como ha perdido el contacto con esa plenitud en el presente, el yo superficial necesita proyectar la posibilidad del logro de la misma en el mañana; para ello, elabora otra idea que ubica en el futuro, la de lo que cree que ha de llegar a ser, tener y experimentar para alcanzar la plenitud que anhela. Se configura de este modo el *yo ideal*, una imagen idealizada del yo que se compone de aquellos rasgos que neutralizan lo que ahora se percibe como una limitación o como insuficiente. El que se ha sentido o se siente débil, fantaseará con fortaleza y poder; el que se ha sentido desairado, con llegar a ser una gran personalidad para impresionar a los demás; aquel para quien en su autoimagen es central la bondad, con engrandecer el yo encarnando un elevado ideal moral o espiritual; etc. El yo idea, lo que creo ser, se complementa necesariamente con otra idea, la de lo que creo que he de llegar a ser, el yo ideal. Imaginamos que, cuando realicemos el yo ideal, alcanzaremos la plenitud que demandamos. Este yo ideal puede ser tosco o sutil, puede tener ambiciones materiales o supuestamente altruistas o espirituales; esto no modifica su carácter ilusorio.

El juego entre el yo idea y el yo ideal, entre lo que creemos ser y lo que creemos que hemos de llegar a ser, define el *argumento del yo superficial*. Consciente o inconscientemente orientamos nuestra vida a la consecución de ese yo idealizado, lo que define unos objetivos y una escala de valores desde los que interpretamos lo que acontece como positivo o negativo para nuestra identidad.

c) *Las falsas cualidades*. Hay una tercera forma, particularmente sutil, con la que intentamos llenar esos vacíos: con pautas de conductas compensatorias que imitan las cualidades esenciales, es decir, llenamos el vacío de cualidades esenciales con falsas cualidades, con falsos valores. [5]

Por ejemplo, la pérdida de conexión con nuestra inteligencia profunda se suple con la acumulación de conceptos y teorías, con un exceso de erudición y racionalización. La pérdida de fuerza esencial, ocultando la propia vulnerabilidad y haciendo alardes de fuerza. El vacío del amor puede compensarse con sentimentalismo y muestras externas afectadas de excesiva solicitud amorosa. La desconexión con la voluntad esencial, con tozudez o con una conducta obstinada que pretende evitar la angustia que acompaña a la pérdida de confianza básica. La pérdida de contacto con nuestro valor incondicional, pretendiendo perfección, eficiencia y utilidad. Etc.

La expresión espontánea de nuestro fondo se suple, de este modo, con una conducta no genuina ni creativa, con imitaciones de las verdaderas cualidades. Se llenan de este modo falsamente dichos vacíos.

Es fundamental distinguir entre las cualidades que son expresión directa de nuestro fondo, las cualidades esenciales reales (las cualidades básicas: ser-energía, inteligencia y amor, y todo el espectro de cualidades derivadas: coraje, compasión, bondad, etc.) y las falsas cualidades. No resulta sencillo, pues, con frecuencia, una falsa cualidad resulta más reconocible que la verdadera cualidad dado que se ajusta al correspondiente cliché. La expresión de la cualidad real, de hecho, no suele ser obvia en una primera impresión para las personas poco penetrantes, pues no suele responder a los estereotipos asociados a ella.

#### 4. La pseudoespiritualidad

Indicábamos que el tránsito de la religiosidad dual a la espiritualidad no-dual supone un cambio radical de paradigma, un cambio no meramente teórico, pues tiene revolucionarias consecuencias en nuestra vida cotidiana y en nuestra práctica espiritual. Así, por ejemplo, cuando no se ha superado la conciencia de separatividad, cuando no se ha resuelto la cuestión básica “quién soy yo”, cuando aún nos vivenciamos desde el yo idea, fácilmente la espiritualidad degenera en pseudoespiritualidad, en un yo idea intentando alcanzar un yo ideal espiritual. La “espiritualidad” se convierte, de este modo, en un argumento más del yo superficial.

— Por una parte, intentamos llenar nuestras carencias *desde fuera*, es decir, buscamos y demandamos que una instancia radicalmente distinta y exterior a nosotros nos proporcione aquello de lo que nos sentimos carentes. Aludiendo esta actitud, que nos rebaja ontológicamente, afirmaba el Maestro Eckhart: “Recientemente me he preguntado si querría recibir alguna cosa de Dios: sobre eso quiero reflexionar bien, porque si recibiera cualquier cosa de Dios, estaría por debajo de él o sería inferior a él, como un siervo o un esclavo, y él, al dar, sería como un señor, y no es así como debe sucedernos en la vida eterna”. [6]

— Proyectamos, además, nuestra plenitud en un yo ideal supuestamente espiritual, en una imagen ideal de nosotros mismos que intentamos lograr y realizar en el tiempo con el fin de sentirnos valiosos y completos, y confundimos esta dinámica de logro y consecución, de reforzamiento y engrosamiento de nuestra pseudoidentidad, con la genuina vida espiritual.

— Por último, confundimos el crecimiento espiritual con el proceso de revestirnos de ciertas cualidades, que no son auténticas, sino imitativas, en la misma medida en que van acompañadas de pretensión (la de ser más amorosos, más buenos, más sabios, más espirituales, más... algo).

En esta dinámica, que distorsiona en mayor o menor grado la vivencia espiritual no acompañada de un claro discernimiento sobre la raíz de nuestra identidad, hay algo genuino: el anhelo de plenitud que es la demanda de nuestro fondo. Sentimos la carencia de plenitud

como algo antinatural porque nuestra naturaleza profunda es plenitud, porque en nosotros hay una demanda de plenitud y un “recuerdo” de la misma. Las distorsiones surgen cuando este anhelo está filtrado por creencias erróneas relativas a quiénes somos. Estas propician lo que denominaremos el *error de la mente dividida*.

## 5. El error de la mente dividida

Afirma Krishnamurti en su obra *La libertad primera y última*:

“Hay una diferencia entre ser virtuoso y hacerse virtuoso. El ser virtuoso proviene de la comprensión de lo que sois, mientras que el hacerse virtuoso es aplazamiento, encubrimiento de lo que *es* con lo que desearíais ser. Al haceros virtuosos, evitáis obrar directamente sobre lo que sois. Este proceso de eludir lo que *es* mediante el cultivo del ideal es considerado virtuoso; pero si lo observáis de cerca y directamente, veréis que no es nada de eso. Consiste simplemente en dejar para después el enfrentarse con lo que *es*. La virtud no es llegar a ser lo que uno *no es*; la virtud es la comprensión de lo que *es* y por lo tanto el estar libre de lo que *es*”.

[7]

La pseudoespiritualidad, tal y como la hemos descrito, es la dinámica favorecedora por excelencia de la mente dividida. Divide dramáticamente entre “lo que yo soy” y “lo que yo debería ser”. En general, divide en todos los ámbitos de la existencia entre lo que las cosas son y lo que deberían ser. Esta división necesariamente conduce a entrar en conflicto con la experiencia presente, es origen de lucha y tensión: “Yo no debería estar sintiendo lo que siento, no debería ser como soy, los demás no deberían ser como son, la sociedad no debería ser como es, el mundo no es como debería ser...”. El yo idea, veámos, es indisociable del yo ideal. La tensión entre ambos constituye el yo superficial; a su vez, la ruptura de dicha tensión equivale al fin del yo superficial. Y en pocos ámbitos esta tensión se expresa de forma más aguda que en la vivencia espiritual en que no se ha superado la conciencia de separatividad y toda la centralidad recae en el yo individual separado, en lo que este hace o deja de hacer —de ello considera que depende nada menos que su salvación y su plenitud ontológica—.

Lo mismo puede expresarse así: la pseudoespiritualidad es un terreno particularmente propicio para los falsos ideales. El sabor de la plenitud de nuestro ser —que, cuando no estamos en contacto consciente con él, experimentamos bajo la forma del anhelo— contrasta con la imperfección cotidiana, la nuestra y la que percibimos fuera de nosotros. Añoramos esa plenitud, pero como nos consideramos esencialmente carentes y limitados (pues hemos situado nuestra identidad en el yo superficial), no sospechamos que nuestro anhelo es la llamada de nuestro propio fondo. Nuestra mente, por tanto, como hemos descrito, crea y proyecta en el futuro una idea o imagen de lo que deberíamos ser, pero también de lo que las cosas, la sociedad y el mundo deberían ser. Y a todo ello lo denominamos mi “ideal” o mis “ideales”. Se genera, de nuevo, una dualidad dramática entre un presente esencialmente carente, mediocre, insatisfactorio, y un ideal futuro en el que hemos decidido situar la plenitud. Cuanto más nos apegamos al ideal, más rechazamos la experiencia presente, más nos disociamos de la experiencia presente, más la condenamos, más pretendemos mejorarla ya (es decir, cambiarla sin antes haberla asumido, integrado y comprendido) y más nos perdemos en fantasías. Y ennoblecemos las emociones negativas de ira o frustración que experimentamos en nuestro empeño por cambiar a los demás, al mundo o a nosotros mismos, pues entendemos que son el reflejo necesario de nuestras altas aspiraciones, de la “nobleza” de nuestros ideales.

La mente dividida da lugar a la vivencia de lo que Krishnamurti denomina “tiempo psicológico”: la distancia subjetiva existente entre lo que es y el ideal situado en un futuro imaginario. El yo superficial, de hecho, depende para subsistir del tiempo psicológico, de la referencia constante a un yo ideal, de un tiempo ficticio que conduce a pasar por alto que el único tiempo real, y en el que cabe una acción real, es el presente.

### **Un ejemplo**

Un ejemplo, referido en primera persona, quizá clarifique lo que acabamos de exponer:

Me encuentro mal porque experimento ante asuntos cruciales de mi vida duda y confusión. Creo que lo único que puedo hacer ante esa sensación que califico de negativa es eludirla, que no puedo descansar en ella. Pienso que sin ese estado de duda todo sería mejor y yo sería más feliz, y que, por tanto, tengo que eliminarlo a toda costa. Intento salir de la confusión acopiándome de ideas o teorías, leyendo, cavilando, buscando información. Busco claridad, y, cuando tengo alguna luz, me apego a ella con avidez e intento convencer a los demás de lo que creo haber visto claro como una forma de aferramiento, de represión de la duda.

Ahora bien, puedo proceder de un modo diferente ante mis dudas, en concreto, no eludiendo *lo que es*. Así, aunque no abandono mi pesquisa, también descanso en la duda. Esta ya no es algo cuyo sentido radique en ser eliminado, en ser un mero peldaño para un estado de ausencia de duda, sino que la asumo y la vivo con plena consciencia. Descubro que la duda asumida no es paralizante, sino creativa y dinámica. Cuando profundizo en esta actitud, advierto que, permanezcan las preguntas o no, hay una claridad más allá de la duda; una claridad, una certeza, que no es un contenido de conciencia aferrable, sino la conciencia que observable sin aferrar nada. Esta última proporciona una certeza no es incompatible con la duda. Experimento que hay una claridad que no es el polo opuesto de la duda —el que se alcanza en el tiempo combatiendo la duda—, sino que es anterior a ella y que está siempre presente.

Advierto, en definitiva, que solo cuando abrazo mi experiencia presente descanso plenamente en mi propia Presencia; y se me revela la claridad que es anterior al dilema psicológico duda-no duda. Cuando descanso en ese vacío, y dejo de eludirlo buscando fuera lo que creo que ha de llenarlo, descubro que detrás de él hay una plenitud; una plenitud que no es el polo opuesto del vacío psicológico, el que se alcanza en el tiempo, sino que es anterior a esta dualidad.

Saboreo la evidencia de que lo que en último término buscamos está ya aquí, en el corazón del presente, en el trasfondo de toda experiencia, sea cual sea su naturaleza. Pero esto no lo puedo advertir cuando vivo con la mente dividida.

## **6. La espiritualidad no-dual**

“En el Ser sin nombre no hay deseos. La ausencia de deseos trae la paz; es entonces cuando el mundo se ordena a sí mismo”. (Lao Tse) [8]

“El necio no alcanza la paz por la acción ni por la ausencia de acción”. (*El Cantar de Ashtavakra*) [9]

El necio no alcanza la paz porque lucha por alcanzarla. Hacer de la paz interior un objetivo futuro carece de sentido, pues, cuando así procedemos, separamos “lo que es” y “lo que



debería ser”, de modo que automáticamente generamos conflicto, lucha. La salida, la verdadera paz, equivale a la superación de esta dualidad.

Una espiritualidad sin mente dividida es, entre otras cosas, una espiritualidad en la que no existe dicha dualidad irresoluble, en la que no hay “tiempo psicológico” en el que pueda habitar el yo superficial, ni disociación entre los medios y los fines.

Se puede entender ahora por qué las enseñanzas no-dualistas realizan de forma recurrentes afirmaciones tan desconcertantes para el buscador espiritual como las siguientes: “deje de buscar”, “no haga nada”, “solo sea”, etc. “Deje de buscar” significa, en este contexto, “ponga fin a la mente dividida”. En palabras de Nisargadatta:

“El Ser está cerca y el camino a él es fácil. Todo lo que usted necesita hacer es no hacer nada”. [10]

“Para encontrarse a sí mismo no necesita dar ni un solo paso”. [11]

“Cuando la búsqueda cesa, el estado supremo es”. [12]

“Lo que busca está tan cerca de usted que no hay espacio para un camino”. [13]

“No se necesita una salida. ¿No ve que la salida [el mismo movimiento hacia la liberación] es también parte del sueño? Todo lo que tiene que hacer es ver el sueño como sueño [...]. Cuando ha visto el sueño como sueño, ha hecho todo lo que es necesario hacer”. [14]

Las tradiciones no-dualistas sostienen, igualmente, que la acción no conduce a la realización, que lo condicionado no puede conducir a lo incondicionado, lo procesual a lo atemporal, lo relativo a lo absoluto. Solo el Testigo lleva al Testigo. Sin modificar la vivencia de nuestra identidad, las acciones y pretensiones del supuesto yo separado con las que este busca un resultado o beneficio siguen fortaleciendo al yo superficial.

Para la religiosidad en que el yo individual se erige en centro absoluto, decíamos, lo que el yo haga o deje de hacer para salvar la distancia que lo separa de lo divino resulta absolutamente decisivo. La espiritualidad no-dual, en cambio, nos habla ante todo de nuestra identidad: de quiénes somos; no de qué debemos hacer o no hacer, de cómo alcanzar el cielo, etc., aspectos, estos últimos, en los que la vivencia inercial de la propia identidad no se modifica, sino que, por el contrario, se refuerza. Para estas tradiciones, la acción correcta es la de quien se ha situado en el genuino centro de su identidad, pues su nivel de conciencia lo transferirá necesariamente a sus actos. No hay más norma que la máxima "conócete a ti mismo". En palabras del Maestro Eckhart:

"Las personas no deberían pensar en lo que tienen que hacer; tendrían que meditar más bien sobre lo que son. Que no se pretenda fundamentar la santidad en el actuar; la santidad se debe fundamentar en el ser, porque las obras no nos santifican a nosotros, sino que nosotros debemos santificar a las obras". [15]

## **7- El sentido de la práctica espiritual en las tradiciones no-dualistas**

Ahora bien, ¿todo lo dicho hasta ahora conlleva renunciar a la acción moral, a los ideales, a los objetivos espirituales, a los métodos, a las prácticas, al compromiso personal y social por cambiar aquello que puede ser cambiado, al anhelo de mejora?

Algunas relecturas contemporáneas de la enseñanza advaita (englobadas bajo la expresión genérica de “neoadvaita”), en mi opinión, si bien realizan aportaciones valiosas y actualizadas sobre esta intuición perenne, no son fieles al sentido genuino de esta enseñanza cuando interpretan la afirmación de que la acción no conduce a la realización como si esto significara

que la realización espiritual es disociable de la conducta cotidiana, que “la iluminación y el comportamiento no están unidos” (Wayne Liquorman) [16]. Esta interpretación fácilmente aboca a una vida espiritual sin autoexamen, sin compromiso activo por el propio desarrollo y por la propia congruencia, sin centralidad de la vida ética, etc. Considero que no es esto lo que han sostenido los principales representantes de las tradiciones no-dualistas. Estas en ningún caso disocian la realización de la conducta, ni niegan la importancia de la conducta congruente (como manifestación de la hondura de la comprensión) y del compromiso ético. La tradición Vedânta, por ejemplo, describe cuatro prerrequisitos que han de estar presentes en quienes aspiran a adentrarse en su enseñanza: *viveka* (el discernimiento entre lo real y lo ilusorio), *vairâgya* (la ecuanimidad y el desapego), *samâdi-satka* (el autodomínio mental, el autocontrol de los sentidos, el cumplimiento de los deberes propios, la resistencia paciente de los opuestos, la confianza espiritual y la concentración en la verdad), y *mumuksutva* (el anhelo intenso de verdad y de liberación). El Budismo, a su vez, compendia su práctica espiritual en el noble óctuple sendero, que comprende la recta comprensión, el recto pensamiento, la palabra recta, la acción recta, el modo de vida recto, el esfuerzo recto, la recta atención y la recta concentración.

Para las enseñanzas no-dualistas el sentido de estas prácticas y requisitos no es comprender la realidad —pues el estado supremo atemporal no puede ser el fruto de ninguna práctica o actividad temporal—, sino purificar la mente que obstruye ese reconocimiento, y, en un sentido más profundo, alinearnos con lo que realmente somos. Y es que, si bien el estado último no es el resultado de un proceso y no puede alcanzarlo ninguna acción, es decir, si bien la acción no conduce a la perfección, *la perfección sí se expresa en la acción*. Si bien la conducta no conduce al Ser, como si fuera un resultado de ella, el Ser se manifiesta en la conducta. Realizar el Ser y actuar en armonía con Él son dos dimensiones indisolubles, dos caras de una única realidad, lo cual es conforme con la propuesta advaita de la no-dualidad entre lo absoluto y lo relativo, entre la fuente omnipresente y atemporal del yo y la realidad manifestada.

Tampoco todo lo dicho hasta ahora sobre la superación de la mente dividida equivale a renunciar a los ideales, sino solo a los falsos ideales. Los *ideales reales* se corresponden con la *aspiración*, con nuestro dinamismo intrínseco empujado por el anhelo interior, por la fuerza misma de nuestro ser, que pugna por expresar sus cualidades esenciales en nuestra existencia concreta, es decir, de dentro hacia fuera. El ideal es la llamada de nuestro yo profundo para ser y expresar aquí y ahora lo que somos íntimamente. Ahora bien, esto poco tiene que ver con el apego a una imagen ideal, la relativa a “cómo deberían ser las cosas”, que se ubica mentalmente en el futuro. Equivale, eso sí, a vivirnos con la suficiente radicalidad como para poder descansar en nuestro genuino Sí mismo y desenmascarar la dinámica falaz del yo superficial; y equivale a expresar activamente eso que somos en nuestra realidad y circunstancias concretas, a movilizar en nuestras respuestas, aquí y ahora, las cualidades esenciales que nos constituyen mediante nuestra máxima presencia activa, cognitiva y afectiva en las distintas situaciones de nuestra vida cotidiana. Responder movilizandó nuestra capacidad de amar, el amor que somos, es muy distinto a “pretender” ser amorosos. Lo primero depende de la calidad de nuestra presencia, de nuestra apertura y centramiento (los que nos conducen a reconocer y a asumir, entre otras cosas, lo que en nosotros hay de falta de amor), sin que esté en juego autoimagen alguna; lo segundo tiene ver —si bien esta dinámica no es siempre consciente— con una imagen idealizada que intentamos cultivar y mantener ante nosotros mismos y ante los demás.

El genuino ideal, entendido como aspiración, equivale a estar inspirados por nuestro ser, por el sabor de la verdad, del bien y de la belleza que constituyen nuestra propia raíz ontológica. No equivale a devaluar la experiencia presente fantaseando sobre mundos y situacio-

nes mejores, sobre cómo tendríamos que ser nosotros mismos o los demás. Si bien este tipo de imágenes mentales, cuando son flexibles, son necesarias para guiar la acción individual y colectiva, en ningún caso radica en ellas el verdadero ideal.

Una pregunta nos puede ayudar a advertir si nuestra mente está dividida: ¿Cuál es nuestra relación con el presente? ¿Instrumentalizamos el momento presente? Advertiremos de este modo si el ideal que nos guía que es la fuerza misma de nuestro ser expresándose en nosotros, una fuerza que se traduce en una actitud interiormente activa, en la disposición a vivir en acto, en el presente, el potencial que somos, o bien si se trata del ideal entendido como una imagen mental (la del yo ideal, la sociedad ideal, el otro ideal, las circunstancias ideales, etc.), sostenida en el tiempo psicológico, y que conduce a no asumir plenamente un presente considerado insatisfactorio y mediocre, devaluado o puramente instrumental.

Todo lo dicho también se traduce en la disposición a no dissociar en nuestra vida espiritual los medios y los fines. El medio ha de ser ya el fin. Abunda actualmente una literatura espiritual expresada en clave de autoayuda psicológica, orientada a aminorar el estrés, a alcanzar ciertos niveles de calma y a aliviar el sufrimiento mental. Esta pseudo-práctica espiritual está motivada, en el fondo, por los resultados o frutos que supuestamente proporciona: eludir el sufrimiento, nuestra vida mediocre, nuestros sentimientos de insignificancia, nuestros problemas personales, nuestras frustraciones, nuestro presente aburrido y que no nos gusta; eludir las experiencias de la confusión, del dolor, del vacío, de la duda, etc. Esta instrumentalización es una forma de negocio. Y con lo profundo no cabe negocio alguno, pues incumbe a la dimensión absoluta, a aquello que es intrínsecamente valioso, se justifica por sí mismo y nos demanda de forma incondicional. Es inaccesible a quien espera un beneficio de su búsqueda.

La instrumentalización descrita se puede manifestar de forma sutil. Podemos admitir que no hay acción instrumental que nos conduzca a la realización de lo que somos, pero si esto lo asumimos solo intelectualmente, sin que la vivencia de nuestra identidad haya cambiado, es decir, si nuestra mente permanece dividida, el “no hacer nada”, la “aceptación del presente”, y otro tipo de consignas que invitan a trascender la división de la mente, se perciben, paradójicamente, como nuevos trucos para no sufrir, como nuevas técnicas o medios para ser plenos, con lo cual se vuelve a incurrir en la ambición sutil y en la espera de que la verdad nos proporcione ventajas. Seguimos buscando un resultado. Pero la verdad es un fin en sí misma, no un medio para no sufrir. Si la consideramos un medio, es que no la amamos. Y si no la amamos incondicionalmente, no podemos reconocernos como el amor incondicional que somos.

## 8. La acción no-dual: *Karma yoga* o la vida como juego

Afirma Nisargadatta en uno de los diálogos con sus visitantes:

“Nisargadatta: la vida diaria es una vida de acción [...]

Pregunta: ¿cómo ha de trabajar uno entonces?

Nisargadatta: ni por usted mismo ni por los demás, sino por el trabajo mismo. Una cosa digna de hacerse contiene su propósito y significado. No haga nada como un medio hacia algo más. No limite. Dios no crea una cosa para servir a otra cosa. Cada una se hace para sí misma. Debido a ello, no interfiere. Usted usa las cosas y las gentes para fines ajenos a ellos mismos, y con ello está causando estragos en el mundo y en usted mismo”. [17]

¿Qué sentido tienen estas palabras? En nuestra actividad cotidiana predominan las acciones instrumentales: conduzco o camino para llegar a un lugar, cocino para comer o para

que coman los demás, etc. ¿Qué significa que una cosa digna de hacerse contiene su propósito y significado, que no ha de hacerse ni para uno mismo ni para los demás?

Asociamos habitualmente la acción a carencia: actuamos porque buscamos algo, porque nos orientamos hacia un resultado del que en el presente carecemos. El sentido de la acción radica en dicho logro futuro, y decimos, por tanto, que la acción es estrictamente un medio. Pero hay acciones que no responden a una carencia. Estamos contentos y bailamos. ¿Por qué bailamos? No es esta una acción instrumental, sino una plenitud que se derrama, que, siendo completa en sí misma, siente el impulso de expresarse gratuitamente creando nuevas formas. O bien, nos sentimos inspirados: una sensación, una emoción, una idea, una imagen o un ritmo nos posee. Y cuando esta idea inspirada satura completamente nuestro interior, se expresa como canción o como poema. Al igual que cuando el aire se satura de vapor de agua llueve, la idea inspirada nos penetra y nos satura y, en ese punto de condensación, comienza a llover en nosotros la canción o la poesía. De nuevo, una plenitud que se derrama. Y se crean nuevas formas que no pretenden completar un estado previo, pues no había una previa carencia, sino una plenitud. La plenitud que sentimos es completa en su nivel, si bien es propio de su dinámica interna manifestarse creativamente en nuevas formas en otro plano de realidad.

Hay, por tanto, una acción que conduce a la perfección, y una acción que es la expresión de la perfección. Pertenecen a esta última categoría todas aquellas acciones que son un fin en sí, las acciones creativas como el *arte* o el *juego* que no encuentran su sentido fuera de sí mismas. Desde cierto punto de vista, parece que en este tipo de actividades también hay involucrado un resultado: ganar el juego, realizar la obra de arte, pero, en realidad, el sentido del juego es el propio juego, como el de la creación es la propia creación. Son acciones sin porqué, que no tienen una causa ni se orientan a un resultado distintos de la propia acción. Son porque sí.

Todas las grandes tradiciones no-dualistas han sostenido que la acción del Ser, de lo Infinito, del Fundamento de lo existente, no puede buscar fuera de sí su plenitud, pues nada queda fuera del Ser. Lo Absoluto no tiene carencia alguna. Además, en un presente eterno, en un no tiempo, no tiene sentido la acción procesual, el llegar a ser. La autoexpresión del Absoluto en la manifestación, por el mismo motivo, ha de carecer de todo propósito, de todo porqué, meta o intención. Es una acción sin porqué. El origen de todo es una creatividad gratuita, pura e inagotable.

Esta acción sin porqué encuentra su mejor equivalente analógico en nuestro mundo relativo, como hemos indicado, en la creación artística y en el juego. De aquí que ambas metáforas hayan sido utilizadas en numerosas tradiciones metafísicas de Oriente y Occidente para aludir a la actividad propia de lo Infinito.

Ahora bien, para estas tradiciones no solo *lîlâ* (el juego) es la metáfora que mejor expresa la naturaleza de la acción propia del Ser, sino también la de la acción de quien ha realizado su naturaleza profunda. La acción del sabio es igualmente sin porqué, una plenitud que se derrama.

Si atendemos a la naturaleza del juego, podemos advertir que en él siempre tiene lugar la síntesis de dos niveles, de dos lógicas distintas pero no excluyentes:

1) En un nivel, hayamos una acción procesual orientada a un resultado, y un objetivo, unas reglas, un criterio de éxito y fracaso, un ganador y un perdedor. Hay quienes viven su vida exclusivamente en este nivel: identificados con lo que logran, con lo que consiguen, calificándose de exitosos o fracasados en función de sus logros, totalmente volcados en acciones

orientadas a la consecución de resultados futuros, y sintiendo que en esta dinámica de lucha, conquista y logro están en juego su identidad y su plenitud.

2) Pero no cabe hablar de juego si no está presente otro nivel. En este último, el sentido del juego es el propio juego. Cuando jugamos no nos percibimos como seres limitados y carentes que buscan completarse en el futuro, sino como una plenitud esencial que busca actualizarse y expresarse en el tiempo. Cada momento es un fin en sí, una manifestación de lo que somos, y en esta autoexpresión radica precisamente el gozo intrínseco al juego.

Precisamente en la síntesis de ambos puntos de vista, no procesual y procesual, radica la esencia de todo proceso creativo: cada instante del mismo es un fin en sí, perfectamente satisfactorio y total, que no se subordina ni adquiere sentido en función del resultado final. La plenitud que se posee en perfecta simultaneidad en el ahora se expresa y autorrevela en el tiempo, ante nuestra conciencia dual, como un proceso de conquista progresiva de dicha plenitud. Pero el misterio de este proceso es que la plenitud buscada es ya, y lo es en cada instante del mismo.

En esta síntesis radica, asimismo, la naturaleza de lo que en la India se denomina *karma yoga* (yoga de la acción). El *karma yoga* es la acción no-dual, la acción desapegada de los frutos y resultados, sostenida en la disposición a movilizar en nuestra actividad cotidiana, aquí y ahora, lo mejor de nosotros mismos, de actualizar el potencial que somos, aunque el exterior no lo justifique ni lo provoque, porque hacerlo es nuestra naturaleza. Nuestra vida, en efecto, está colmada de acciones instrumentales, pero cuando aspiramos a que cada momento de nuestra actividad diaria sea un fin en sí, una expresión de nuestro fondo, la acción adquiere una nueva dimensión, se torna un sacramento —del verbo *sacrare* = hacer santo—, se torna contemplación. Y esto es genuina espiritualidad. De hecho, esta última no concierne a unas determinadas acciones frente a otras, sino a la actitud y a la radicalidad con que se vivencia cualquier acción.

Es la mente superficial la que todo lo instrumentaliza. El yo superficial desea hacer cosas grandes o bellas. El *jñâni* (el conocedor de la realidad) hace lo que está haciendo, sea lo que sea, con grandeza y con belleza; no aspira a realizar un yo ideal en el futuro, sino a eclosionar en el presente.

El *karma yoga* nos evidencia que la vida espiritual no está dissociada de la vida cotidiana, de las acciones ordinarias que colman nuestro día a día; que la centralidad de la comprensión no conlleva abandonar el compromiso con la acción. Y que las prácticas espirituales específicas, sin ser ineludibles (pues ya no hay disociación entre las actividades supuestamente espirituales y las no espirituales), no precisan ser abandonadas. Desaparece sencillamente la pretensión, el apego a los frutos y a los resultados, pues el principio, el medio y el fin de la acción radican en el ahora.

Solo así la existencia y la vida espiritual dejan de percibirse como un proceso enajenado que busca su sentido en un futuro siempre elusivo, para pasar a constituir la expresión de la plenitud que en nuestro más íntimo fondo ya somos. Solo entonces estamos en el mundo, sin ser de él; en el devenir, sin ser de él. Y la vida se revela arte, juego, canto, celebración. En palabras del filósofo estoico Epicteto:

“¿Qué otra cosa puedo hacer yo, un anciano cojo, más que cantar un himno a la divinidad? Si fuera un rruiseñor, haría lo propio del rruiseñor; si cisne, lo del cisne. Pero en realidad soy un ser racional: debo cantar el himno de la divinidad; esa es mi tarea; la cumpliré y no abandonaré ese puesto en la medida en que me sea dado y a vosotros os exhorto a participar del mismo canto”. [18]

---

[1] Utilizo aquí el término “esencia” en la misma acepción presente en los escritos de, por ejemplo, Nicolás de Cusa o el Maestro Eckhart, para quienes la esencia de los seres creados no es distinta de la Esencia divina, y no en la acepción filosófica más habitual del término, la aristotélica, según la cual la esencia define al ente individual, distinguiéndolo, por tanto, de los otros entes.

[2] Mónica Cavallé, *La sabiduría recobrada*, Martínez Roca, Madrid, 2006, p. 171-172.

[3] Sobre la constitución del “yo idea” y su proyección en lo que más adelante denominaremos el “yo ideal”, cfr. Antonio Blay, *Ser. Curso de psicología de la autorrealización*, Índigo, Barcelona, 1992.

[4] Cfr. A. H. Almaas, “La teoría de los agujeros”, en *Diamond Heart. Book one*, Shambala, Boston & London, 2000.

[5] Cfr. *Ibid.*

[6] *El fruto de la nada*, Siruela, Madrid, 1998, p. 176.

[7] *La libertad primera y última*, Edhasa, Barcelona, 1979, p. 47.

[8] *Tao Te King*, Sirio Málaga, 1995<sup>3</sup>, XXXVII, p. 83.

[9] *Dédalo*, Buenos Aires, 1979, XVIII-39, p. 81.

[10] *Yo soy eso*, Sirio, Málaga, 1988, p. 397.

[11] *Ibid.*, p. 542.

[12] *Ibid.*, p. 337.

[13] *Ibid.*, p. 337.

[14] *Ibid.*, p. 218.

[15] *Tratados y Sermones*, Edhasa, Barcelona, p. 91.

[16] “The irony is that enlightenment and behavior are not linked”. Wayne Liquorman, discípulo de Ramesh Balsekar, bajo el pseudónimo “Ram Tzu”, en su newsletter *Advaita Fellowship News*, February 2005.

[17] *Yo soy eso*, pp. 173 y 174.

[18] *Disertaciones por Arriano*, Madrid, Gredos, 1995, libro I, XVI, p. 106.