

INTRODUCCIÓN

"Vende tu astucia y compra asombro" (Rumi).

"En cuanto te quitas de en medio, Eso aparece" (Rafael Redondo).

"Cuando deja de haber un «yo», concluye toda búsqueda espiritual" (David Loy).

"Todo te revelará su secreto si lo amas suficientemente" (George Carver).

*"Simplemente abandona lo que no es tuyo, y encuentra lo que nunca perdiste: tu propio ser"
(Nisargadatta).*

Estoy profundamente convencido de que el paso de la perspectiva dual a la no-dual encierra tesoros de sabiduría, riqueza y humanidad. Soy consciente también de que no resulta fácil internarse en este territorio a quien no está familiarizado con él o a quien no ha vivido alguna experiencia consciente de no-dualidad. Aunque, paradójicamente, tampoco es extraño que, al oír hablar de ello, se despierten en muchas personas "ecos" antes ignorados, "resonancias" intuitivas a través de las cuales se expresa el "maestro interior" de cada cual.

Las personas que se acercan a esta "nueva" perspectiva suelen encontrar una doble dificultad: por un lado, como ocurre cuando se accede a un idioma desconocido, todo resulta extraño, una especie de jeroglífico incoherente; por otro, no poseemos –todavía- herramientas conceptuales para poder expresar adecuadamente los fenómenos no-duales, ya que nuestra mente, hoy por hoy, es de naturaleza dual.

Sin embargo, considero que la apertura a la perspectiva no-dual es imprescindible e incluso urgente para:

- superar las trampas del modelo mental y los límites inherentes a la razón;
- trascender el dualismo que existe solo en nuestra mente, no en la realidad;
- acceder al núcleo mismo de nuestra dimensión más profunda, aquella a la que nos referimos al hablar de "interioridad" o "espiritualidad",
- sortear la pobreza reiterativa de discursos filosóficos y teológicos, apoyados en una erudición abstracta, con frecuencia enredados en pseudoproblemas y atrapados en sus propios planteamientos, cada vez más desconectados de la sensibilidad emergente y alejados de la genuina sabiduría;
- favorecer una vivencia plena y honda de lo que somos en profundidad, a través de un acceso directo, no-mediado y autoevidente, a nuestra verdad más profunda;
- utilizar la mente como una herramienta a nuestro servicio, en lugar de identificarnos con ella y caer en reduccionismos de todo tipo (científico, filosófico, teológico, religioso, político...);
- encontrarnos en el "territorio" común y compartido –la verdad de lo que somos-, en vez de encerrarnos en la jaula de los "mapas"

particulares –y con frecuencia exclusivos y excluyentes- que nuestra mente ha fabricado y continúa fabricando.

Ahora bien, la clave para que pueda iniciarse esa apertura radica en la asunción de un nuevo modelo de cognición que –por decirlo de otro modo- implica el paso del *pensar* al *atender*, de la *mente* a la *consciencia*. Si el modelo mental nos proporciona lo que podemos denominar un *conocimiento por análisis y reflexión*, el no-dual hace posible un *conocimiento por identidad*. El primero funciona admirablemente en el mundo de los objetos –materiales o mentales-; el segundo hace posible el único modo de acceso para conocer lo que realmente somos. Puesto que nuestra verdadera identidad –al no ser un objeto- no puede ser pensada; solo puede ser *sida*. Y es entonces, únicamente cuando la somos, que podemos conocerla.

Así, dejamos de absolutizar la mente y la erudición –aferrados a doctrinas o creencias que hemos *convenido* en admitir como incuestionables- y somos introducidos en la consciencia y la sabiduría.

En ningún caso se trata de un rechazo de la mente –y, mucho menos, de la razón crítica, que nos previene frente a la irracionalidad-, sino únicamente de reconocer su propio campo de acción y los límites que le son inherentes.

Es precisamente la importancia de lo que se halla en juego lo que me ha motivado a ofrecer estas páginas, en las que intento mostrar la hondura, la belleza y la sabiduría que encierra la perspectiva no-dual, y hacerlo –hasta donde fuera capaz- del modo más sencillo posible.

Empecemos, pues, con sencillez. En el momento preciso de empezar a redactar estas líneas, me entra un correo electrónico de una persona amiga, que expresa lo siguiente:

“Y... ¿qué se puede hacer sino postrarse ante la evidencia de lo que SOMOS?

Con mis torpezas Soy.

Con mis limitaciones Soy.

Con mi frustración Soy.

Con mis carencias Soy.

Con mis dolores Soy.

Con mi tristeza Soy.

Y también Soy con mi alegría, con mi plenitud, con mis aciertos.

iiiY más que todo esto!!!

No hay vuelta atrás, Enrique; la Totalidad del SER nos habita y tan solo hemos de aceptar la evidencia.

SOMOS el agua del océano y de la ola, nunca fuimos separados salvo por nuestra mente... Me siento enlazada a las personas como si TODAS estuviéramos reunidas en un espacio infinito vibrando ante una hermosa melodía”.

Al leer este correo, me vinieron a la memoria unas preciosas palabras de Epicteto, el sabio estoico: *“¿Qué otra cosa puedo hacer yo, un anciano cojo, más que cantar un himno a la divinidad? Si fuera un ruiseñor, haría lo propio del ruiseñor; 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*¹.

Me parece un buen comienzo. La perspectiva dual nos hace ver todo separado de todo, hasta el punto de que el Todo no sería sino la "suma" de las partes aisladas. La realidad, sin embargo, parece justo lo contrario: solo existe lo Uno expresándose admirablemente en la variedad de formas que nuestros sentidos y mente perciben.

¿Qué hace que hayamos vivido convencidos de que todo es una suma de realidades separadas? Un hecho sencillo: que hemos visto todo desde el ángulo de nuestra mente. Dado que ella, por su propia naturaleza, es separadora – opera únicamente sobre la base de la separación sujeto/objeto-, hemos llegado a la conclusión de que existen solo "cosas" separadas; la educación recibida nos ha ratificado en esa creencia... y nos hemos dicho que eso era "de sentido común". La perspectiva dual es, por eso, simple reflejo de la visión limitada y reductora que nuestra mente tiene de las cosas. Pero, ¿es realmente así?

De pronto, se te regala inesperadamente la percepción inequívoca de que todo es uno, y en ese mismo instante la mente pierde su protagonismo. Sigue siendo una herramienta valiosísima, pero has visto que no es criterio último de verdad: de suma utilidad en el mundo de los objetos, es radicalmente incapaz de percibir la hondura de lo Real. En esa visión, la percepción misma de tu identidad se ve profundamente modificada: tu verdadera naturaleza no es el "yo" que tu mente había pensado –desde su propia perspectiva dual-, sino la Consciencia misma, una, atemporal e ilimitada, que alienta, habita y da forma a todas las cosas. Cuando eso se produce, ha emergido la perspectiva no-dual: todo aparece de un modo sorprendentemente nuevo. Cae la ilusión (mental) de la separación y se hace manifiesta la Plenitud del Ahora, en la Totalidad de lo que es. Todo es perfecto, todo es completo: la comprensión nos hace salir del sueño y genera una acción nueva, consciente y amorosa.

Y es que todo nace de la comprensión. De hecho, cambiamos cuando "vemos", no por algún tipo de voluntarismo.

La comprensión de la que aquí vamos a hablar puede entenderse como la luz que nace de la consciencia y que ilumina la realidad. No tiene, por tanto, mucho que ver con el pensamiento, sino más bien con el no-pensamiento.

Cada vez empezamos a ser más conscientes de que la identificación con la mente constituye una cortina opaca que nos impide ver con claridad. Por eso, los místicos cristianos –desde las beguinas y el anónimo inglés del siglo XIV hasta Juan de la Cruz y Miguel de Molinos- recomendaban la sabiduría del "no-saber", que para ellos significaba acallar los pensamientos.

Y es que, como ha escrito acertadamente Gangaji, "*no-saber es tener la mente abierta para percibir lo que no puede ser percibido por el pensamiento*"².

El motivo es claro: cada vez que te piensas, te percibirás como un objeto. Y así ocurrirá con todo lo que sea pensado. Sin embargo, cuando dejas de pensarte, ¿cómo te percibes? Prueba a experimentar por ti mismo el cambio que se produce en el modo de percibirte cuando, *en lugar de pensarte* –de

¹ *Disertaciones por Arriano*, Gredos, Madrid 1995, libro I, XVI, p.106.

² GANGAJI, *El diamante en tu bolsillo*, Gaia, Madrid 2006, p.29.

volver a las ideas que ya tienes sobre ti-, te experimentas de un modo directo, no-mediado por la mente.

¿En qué consiste el cambio? Sencillamente, en que hemos pasado del modelo mental de cognición al modelo no-dual. En el primero, pareciera que el conocer, saber o comprender se reducen al pensar, constituyendo a la mente en criterio último de verdad.

El modelo no-dual, sin embargo, es el único capaz de adentrarnos en el conocimiento último de lo Real, porque no "objetiva" nada ni busca apropiarse de nada. Al contrario, deja que lo real sea. Por eso, se trata de un conocimiento caracterizado por el respeto, la humildad, el asombro y la contemplación.

Los sabios siempre han sido conscientes de que existían distintos niveles de realidad, a los que podíamos acceder a través de diferentes órganos de conocimiento. Así, en una expresión que sería definitivamente acuñada por san Buenaventura –aunque, antes que él, en el siglo XII, fue utilizada por los monjes Hugo y Ricardo de San Víctor -, hablaban del "ojo de la carne", el "ojo de la razón" y el "ojo del espíritu" ("ojo de la contemplación" o "tercer ojo")³.

Pero ya en los orígenes de la filosofía griega presocrática, Anaxágoras se refería al *noûs* como fuente de conocimiento inmediato, diferente del conocimiento discursivo, en una distinción que asumiría posteriormente el propio Aristóteles.

Del mismo modo, apuntaba en la dirección adecuada la distinción neoplatónica entre la *ratio* aristotélica y una facultad intuitiva superior a la razón, denominada *intellectus*, cuyo equivalente griego se encuentra en la distinción realizada por Plotino entre *logismos* (el entendimiento o la razón) y *noûs* (el intelecto superior). Según Plotino, la razón distingue las formas separadamente, mientras que el intelecto las contempla todas juntas. En la misma línea, Nicolás de Cusa afirmará que es el *intellectus* el que permite transcender el principio de no-contradicción y comprender la coincidencia de los opuestos ("*coincidentia oppositorum*").

Desgraciadamente, sin embargo, esa sabia percepción iría ocupando un lugar cada vez más marginal, hasta quedar prácticamente olvidada en el desarrollo de la filosofía occidental.

En Oriente, ha sido la poderosa corriente del Vedanta advaita –sin olvidar la rica aportación del taoísmo y del budismo- quien ha mantenido viva aquella forma de conocer, en un esfuerzo constante por mostrarla, enriquecerla y potenciarla⁴.

³ Ken WILBER ha retomado esta cuestión en *Los tres ojos del conocimiento. La búsqueda de un nuevo paradigma*, Kairós, Barcelona 1991; ID., *El ojo del espíritu. Una visión integral para un mundo que está enloqueciendo poco a poco*, Kairós, Barcelona 1998.

⁴ Del sistema filosófico Vedanta Advaita, y en el contexto de elaborar la "tarea imprescindible" de que la ciencia y la espiritualidad se unan, ha dicho el físico N.C. PANDA, *Ciencia y Vedanta*, Etnos, Madrid 2011, p.XIV, que "solo él [el citado sistema filosófico] parece capaz de incorporar todos los conceptos científicos sin que ello le provoque la menor contradicción". Según este autor, "ha llegado, para todas las religiones, el tiempo de una gran transición: la que les lleve a transformarse gradualmente en formas de auténtica espiritualidad. La era de la religión, entendida al modo clásico, ha concluido... A comienzos del siglo XXI, sentimos, intuimos con claridad que todas las religiones deberían irse mudando en espiritualidades, y que la ciencia y la técnica deberían, por su parte, humanizarse y espiritualizarse... El resultado final de dicha síntesis será la espiritualidad cósmica, de un nivel más elevado que la ciencia y la religión de hoy en día": *Id.*, pp.518 y 519.

Todas estas tradiciones han sostenido que, junto al conocimiento discursivo, fruto de la razón (objeto del "segundo ojo"), podemos acceder a otro tipo de conocimiento directo, no-mediado por la mente, intuitivo o contemplativo. Se trata, por decirlo brevemente, de un *conocimiento por identidad*: conocemos algo porque lo somos.

Esta afirmación descansa en el postulado básico de la no-dualidad, accesible también gracias a la visión del "tercer ojo": la *unidad básica de todo*. En este saber, es la consciencia –como un círculo cuyo centro está en todas partes y su circunferencia en ninguna- la que se conoce a sí misma, evidenciando la coincidencia entre "sujeto" y "objeto".

En último término, el sujeto del conocimiento es la propia consciencia, y ella misma es también lo conocido. He empezado este escrito afirmando que el cambio nace de la comprensión, y que esta es fruto de la luz de la consciencia. Ahora tal vez podamos comprenderlo mejor: la comprensión de que aquí se trata no es fruto de un proceso intelectual, ni resultado de una elaboración conceptual o de un sofisticado razonamiento.

La comprensión es lo que acontece cuando, *acallando la mente*, "conectamos" o "sintonizamos" con la consciencia que somos. Es entonces, de una manera intuitiva, cuando permitimos que la consciencia se reconozca en todo. Lo que emerge entonces es la sensación profunda e inequívoca de que la verdad me toma o se me impone desde dentro.

Se requiere silenciar la mente –tiene toda la razón Vicente Simón cuando escribe que se necesita "*calmar la mente, para ver con claridad*"⁵; y Consuelo Martín cuando indica que "*si no hay silencio del pensamiento no sabremos lo que es la verdad*"⁶-, porque el modelo mental es esencialmente separador, hasta el punto de hacernos creer que la realidad no es sino una suma de objetos separados. De ahí, que mientras no salgamos de la mente, es imposible otro conocimiento que no sea el de objetos.

Acallada la mente, ¿qué ocurre? Que la consciencia se reencuentra consigo misma. Y que, sin negar las diferencias en las que la propia consciencia se manifiesta y expresa, accedemos a ver la unidad que todas comparten. A este abrazo de las diferencias en una unidad mayor es a lo que llamamos "no-dualidad".

De entre tantas metáforas posibles para hablar de la no-dualidad –de una realidad transmental solo podemos hablar metafóricamente-, una que me parece particularmente adecuada es la del océano y las olas.

En el modelo mental, se privilegia la diversidad de las olas, hasta el punto de olvidar el agua común que las constituye. En el no-dual, por el contrario, se percibe inmediatamente el océano, sin negar las olas que en él surgen constantemente. En el primero, la ola olvida su identidad de agua, por lo que llega a confundir la "acueidad" con la "oleidad", viviendo todo lo que le ocurre como si fuera únicamente esa forma concreta. En el segundo, por el contrario, la ola se asienta en su identidad de agua, y desde esta, la percepción de lo que le sucede se modifica radicalmente.

Por lo que se refiere a nosotros, más allá de la metáfora, nuestra tragedia y fuente de todos nuestros extravíos y desventuras no es otra que la

⁵ V. SIMÓN, *Aprender a practicar mindfulness*, Sello Editorial, Barcelona 2011, p.28.

⁶ C. MARTÍN, *La revolución del silencio. El pasaje a la no-dualidad*, Gaia, Madrid 2002, p.49.

identificación con la mente, que nos lleva a confundir nuestra "identidad" básica con nuestra "personalidad" concreta.

Ahí nace el "yo", al que tomamos como nuestra identidad última, y, con ello, el engaño que nos lleva a ver todas las cosas, acontecimientos y circunstancias desde la estrecha perspectiva egoica. La conclusión solo puede ser una: al mirar las cosas desde el yo, todo queda distorsionado.

A partir de ahí, nos enfadaremos con la Vida cuando en ella aparezcan circunstancias que nuestro yo (nuestra mente) etiquete como "negativas", o forzaremos un estado de ansiedad permanente a la búsqueda de experiencias "positivas".

Para sortear el engaño, necesitamos responder adecuadamente a la pregunta esencial: ¿quién soy yo? ¿La "ola" impermanente que mi mente piensa, o el "agua" compartida con todo lo Real? *Si me pienso*, únicamente podré verme como "ola", no porque sea así, sino sencillamente porque la razón solo puede ver objetos delimitados. *Si acallo la mente*, y me experimento de un modo no-mediado por ella, me percibiré simplemente como "agua".

En cualquier caso, es claro que yo no soy un objeto, nada de aquello que pueda observar: no soy mi cuerpo, ni mis pensamientos, ni mis sentimientos, ni mis emociones... No soy nada de lo observado, sino *Eso* que observa. Y *Eso* no puede ser observado; solo puedo serlo y, al serlo, es cuando lo conozco. Con lo cual, venimos a la misma conclusión anterior: el conocimiento de lo que no es objeto únicamente es posible porque lo *somos*.

Pues bien, una vez contestada adecuadamente la pregunta esencial (¿quién soy yo?), se trata de *aprender* a ver, desde mi verdadera identidad, todo lo que ocurre a mi alrededor. Por volver a la metáfora anterior, puedo empezar a ver las cosas, no desde la "ola" que creía ser, sino desde el "océano" que soy.

La ola se siente constantemente amenazada por su impermanencia, así como por cualquier cosa que para ella represente un peligro. El océano, sin embargo, permanece ecuánime; más aún, ve cualquier ola como algo que *nace* dentro de él.

Cuando aprendemos a ver desde nuestra verdadera identidad, todo, *absolutamente todo lo que aparece*, es reconocido como algo que "nace" de lo que somos. Por tanto, lo que vivimos es *aceptación*, no como resignación, sino como *rendición* a una sabiduría mayor. Caen las etiquetas del ego ("bueno" / "malo", "positivo" / "negativo", "agradable" / "desagradable"), y todo es reconocido como formando parte de un conjunto mayor, cuya coherencia escapa a nuestra mente, pero que no por ello es menos real.

En definitiva, se trata de aprender a ver y vivir todo desde la perspectiva no-dual, en la consciencia de que no hay nada separado de nada. Y que, en última instancia, lo que somos se halla siempre a salvo de cualquier vaivén mental o emocional.

Lo que quiero ofrecer en este trabajo es, precisamente, una aproximación a las grandes cuestiones, desde una perspectiva no-dual: tras presentar lo más característico de la misma (capítulo 1, el más extenso, porque constituye la base y el marco de todos los demás), abordaremos, desde ella, el tema de nuestra identidad (2), las relaciones interpersonales (3), el sentido de

la vida (4), las crisis y la felicidad (5), el compromiso (6), el silencio místico (7), el dolor y la muerte (8), y la vida como sueño o representación, con especial atención al tema de la libertad (9).

Con todo ello, deseo que podamos experimentar cada vez más nuestra verdadera identidad y anclarnos en ella. Únicamente esta comprensión hará posible el reconocimiento de la plenitud que somos y alumbrará una humanidad nueva, en la que la consciencia sea plenamente consciente de sí misma.

Solo existe Ahora, y Ahora todo está bien.

