ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO



LA DICHA DE SER

NO-DUALIDAD Y VIDA COTIDIANA

DESCLÉE DE BROUWER

Enrique Martínez Lozano

La dicha de ser

No-dualidad y vida cotidiana

Desclée De Brouwer

"Los hombres despiertos no tienen más que un mundo, pero los hombres dormidos tienen cada uno su mundo" (Heráclito).

"Si entiendes, las cosas son tal como son. Si no entiendes, las cosas son tal como son" (Proverbio zen).

"Nadie se emborracha con la palabra vino. Nadie se quema con la palabra fuego" (Dichos sufíes).

"Hay más cosas entre el cielo y la tierra, Horacio, que las que sospecha tu filosofía" (William Shakespeare).

"Toda verdad pasa por tres fases: primero es ridiculizada; luego, recibe una violenta oposición; finalmente, es aceptada como evidente" (Arthur Schopenhauer).

"Los labios de la Sabiduría permanecen cerrados, excepto para el oído capaz de comprender" (Kybalion).

"Si las personas definen las situaciones como reales, estas son reales en sus consecuencias" (William Thomas).

"Cuando yo era Yolande, no veía el mundo, sino que veía mis pensamientos" (Yolande Duran-Serrano).

"No hay otro Dios que aquel de quien nada puede conocerse [pensarse]" (Margarita Porete).

"Aprenderéis que todo era nada. Que todo se pasa. Y que solo Dios basta" (Palabras atribuidas a Teresa de Jesús).

"Deja de buscar... Déjate encontrar" (Nisargadatta).

La identificación con las creencias constituye el mayor obstáculo para abrirse a la verdad, porque toda creencia, del tipo que sea, nace de la idea (creencia) errónea de la separación.

En cualquier circunstancia, aquieta la mente y pon consciencia.

Índice

Prólogo, de Vicente Gallego.
Del pensamiento a la atención: vivir amando 13

Introducción 17

1. Resistencias ilustradas a la no-dualidad 23
Una constatación que me parece elocuente 25
Las resistencias más frecuentes 29
Los límites de la razón ilustrada 32
Trascender la mente: el despertar espontáneo y la práctica meditativa 34

2. Más allá de la razón valorada e integrada 43
El carácter multidimensional de lo Real 43
La pregunta básica y la única certeza 49
Integrar y trascender la Modernidad 54
Prepararse para ver 59

3. Conocer y vivir. ¿Para qué sirve el conocimiento? 63
Tres "tipos" de conocimiento 63
Conocer, una dimensión básica del ser humano 64
Conocer y vivir 66
Conocer para ser libres 67
Conocer para ser (conocer es ser) 68

Del conocimiento por análisis y reflexión al conocimiento por identidad. El modelo no-dual: solo conocemos cuando somos 70

4. Pensar, separa; atender, une. Cuidar la atención para vivir la unidad que somos 77
El funcionamiento de la mente y el nacimiento del yo 78
Riqueza y límites de la mente 80
Cuando el pensamiento ahoga la atención 81
Cuando se ve más allá de la mente 83
Sabiduría: quitar pensamiento, poner consciencia 85
El "secreto" de la vida: vivir en la consciencia de ser 86

5. Soltar para ser. La entrega que transforma y conduce a la plenitud 93
Una constatación inicial 93
Comprender el mecanismo de la apropiación. 94
La sabiduría pasa por "soltar" 97
Vivir es aprender a soltar: el lugar de las crisis y del trabajo psicológico 100
Soltar, camino que transforma y conduce a la plenitud 103

6. La dicha de ser uno más 107
"Nadie" es dichoso 108
La compulsión por ser "alguien" o la necesidad de ser "especial" . . 109
Consecuencias de la pretensión de ser "especial" 112
¿Cómo salir de la trampa? 114
La resistencia a ser "uno más" 117
El camino de la dicha: soltar, entregarse 118

Prólogo
Del pensamiento a la atención: vivir amando

La primera vez que lo vi –coincidimos en unas jornadas sobre la aplicación de la no-dualidad a la vida cotidiana– no había leído nada suyo; sin embargo, me bastó con eso, con verlo ser y estar, y partirse de la risa porque sí, para entender cuál era toda su doctrina. Gratitud, confianza, con qué poca cosa tiene uno de sobra para pasárselo en grande en esta vida. Enrique no es un hombre cordial, es la cordialidad misma tomando forma humana, respondiendo en carne y hueso. Lo escuché luego hablar, compartir, ofrecerse. Hay quienes dan explicaciones, y los hay que funcionan por contagio. No es que le falte a Enrique claridad expositiva, pues argumenta con contundencia meridiana; es que sus argumentos verdean de júbilo, resultan infecciosos, ya que son pronunciados desde la vivencia de la gratitud sin causa. ¿Quién no sabe –así sea en ese fondo donde nunca se atrevió a mirar– que no hay nada de lo que preocuparse en realidad, que nada se gana ni se pierde realmente, y que todo viene dado? La palabra certera de Enrique Martínez –pero aún más su manera de decir, de celebrar, su continua acción de gracias– no cesa de recordarnos esa verdad de Perogrullo. En cuanto vemos claramente lo obvio: que el saco está roto, que no hay manera de sacar tajada ni en la tierra ni en el cielo, solo entonces la duración se extingue en la profundidad y, desde lo más profundo de la vida, surge un vivirse en el ser y no en el tiempo, en el amor y no en los intereses, que es como hemos aprendido a llamarles a

nuestros demonios. Enrique, que nos quiere bien, lleva años sugiriéndonos que hallemos oído franco, que echemos un vistazo a ese fondo donde todo es nada, donde el yugo es suave y la carga ligera.

Este libro que tienes entre las manos, querido lector, expone la falacia implícita en el uso de la razón cuando esta –pretendiéndose razonable y alzándose, sin embargo, como último criterio de verdad– niega todo aquello que queda fuera de su dominio. El asunto no es baladí, pues llevamos ya demasiados siglos padeciendo ese secuestro del corazón, que es donde reside el único entendimiento posible. La modernidad, al decretar la muerte de Dios –y por tanto de cualquier Dios conocido, creado por la razón propia de grupo–, estaba abriéndole la puerta –tras muchos siglos de dogmatismo y autoritarismo– al auténtico misterio del ser; pero en esa apertura venía agazapada una nueva cerrazón, una nueva creencia, que podríamos resumir de este modo: "todo aquello que no pueda reducirse a palabra y pensamiento es pura fantasía y resulta inoperante". Se produjo así, inadvertidamente, el endiosamiento de la razón, y con él, no solo el paulatino olvido de la realidad, sino el olvido de ese olvido, como advirtió Heidegger. No es posible desde ahí entrar en contacto con lo real, puesto que, obviamente, las palabras y pensamientos no conducen sino a más y más de lo mismo. Y esto, aunque parezca mentira, es lo que hemos preferido por entero en cuanto intentamos discutir acerca de lo real. Lo real está aquí para ser encarnado, no para prestarse a vanas discusiones. El que no da con ello de inmediato, puesto que se trata de lo único que no está separado de nada ni de nadie, es porque ni siquiera se toma la molestia de mirar lo que tiene delante –y detrás– de los ojos, pues ha sido convencido de que ver consiste en percibir las cosas tal y como las presentan los hábitos y patrones heredados de pensamiento. No será el pensamiento, sino la atención, la que nos revele la naturaleza original de todo lo manifestado; este es el punto sobre el que Enrique insiste de muy varias maneras a lo largo de estas páginas. Así pues, hecho el diagnóstico: una hipertrofia ya secular de la razón

en su torpe afán de encoger la realidad para meterla en la estrechez que caracteriza a todo lo inteligible, se nos receta la cura, que pasa por invertir el foco de la atención, de modo que se desplace desde su apego hacia los diversos objetos y contenidos psíquicos a un auténtico interés por sí misma, es decir, por la naturaleza del principio que entiende, que sabe que sabe, y que, por tanto, es uno y el mismo en todos, ya que esa capacidad simple de entendernos precede a todo lo inteligible como condición de base, como piedra angular.

¿Por qué no sincerarse, ceñirse los lomos y atenerse al principio consciente, allí donde todos somos uno en el ser y el comprender? ¿Por qué no contentarnos con "ser uno más", en definitiva, pues no existe verdadera alegría fuera de esa humildad que, por otro lado, no es un logro de nadie, sino la naturaleza original de la conciencia? Esta es la invitación que encontraremos en la penúltima sección del libro, porque solo el "hombre verdadero sin ubicación ni rango" del que habla el maestro Lin-chi –que habita en cada uno de nosotros sin perder su identidad– es garantía de toda bienaventuranza. La mente, que padece la atávica ansiedad de darse forma –es decir, de afirmarse en la distinción y pasar por alto que ninguna acumulación de caracteres implica una diferencia esencial en el ser de todas las cosas– no querrá oír una sola palabra acerca de "ser uno más", porque cree ver una limitación, una merma de sus capacidades expansivas, donde justamente se hace presente la total ausencia de límites. Mientras uno no es capaz de sentir el derroche de plenitud y piedad de este eterno instante, es fácil que sucumba una y otra vez a la tentación de perseguir metas: la realización personal, el prestigio, el yate, el placer, la consideración social, la paparrucha, en fin. Ahora bien, lo que tiene de bueno cualquier persecución es que pone muy pronto de manifiesto la futilidad de los objetivos que la ponen en marcha y alimentan, pues no existe logro capaz de saciar la sed que produce vivir entre falsedades. "Ser uno más", parece sencillo, y lo es, tanto que no hay manera de serlo mientras ese uno siga empeñado en ser alguien en particular.

Enrique habla en este libro de lo único concreto, que no es nunca lo visto y oído –ya que ahí nos condenamos a movernos en círculo sobre el terreno de la abstracción, el condicionamiento y las conjeturas–, sino el ver y el oír. Por poner un ejemplo, cuando hablamos acerca de una persona en concreto, ¿a quién nos referimos?, puesto que no hay manera de fabularla sin recurrir a un cúmulo de abstracciones. Pero, para hallar en nosotros lo concreto, ese principio uno que ve y oye –en una palabra, que entiende y *es* aquí y ahora–, es preciso "soltar" –como nos recuerda el autor constantemente–, soltar todo aquello de lo que nos hemos ido apropiando como parte de nosotros llevados por la inercia, por la credulidad, que equivale siempre a una falta de auténtica indagación. El que mira con profundidad en lo profundo ya no puede convivir con ninguna creencia; de la misma manera, aquel que ha cavado su propio pozo y ha probado el agua se negará a beber vinagre, aunque todos le aseguren que se trata de un vinagre muy aguado.

Amigo, si sientes la necesidad de cavar tu propio pozo, de sincerarte, en este libro encontrarás las herramientas que te están haciendo falta. Lástima que no podamos meter en él a Enrique con su cordialidad arrasadora, o al menos una de esas carcajadas suyas que, respetando a todo el mundo, hacen temblar los moños del más crecido en sus engaños. Aquel que no está dispuesto a reírse de sí mismo y de sus cosillas en toda circunstancia es porque no ama de veras, ni siquiera a sí mismo, ya que se empeña en procurarse tan malos ratos. Todo esto, en realidad, es muy sencillo, nos está recordando Enrique bajo la apariencia filosófica de su discurso: en cuanto uno se siente amado por la vida que él mismo es, en cuanto llega a amar sin condiciones, todo queda resuelto antes de plantearse. "Que el amor es lo único real, / eso es cuanto sabemos del amor", cantaba Emily Dickinson. He aquí, pues, el principio y el fin de toda doctrina.

Vicente Gallego

Introducción

Todo se ventila en ser capaces de *conocer y vivir lo que somos*. A quien lo logra se le llama "sabio". La sabiduría emerge en la persona que *saborea* el fondo último de lo Real, que es a la vez su propio fondo, y que *únicamente puede conocerse cuando se vive*.

Pero, en realidad, la sabiduría no es diferente de lo que llamamos habitualmente "consciencia", que es el saber-que-sabe y que constituye aquel mismo substrato que se halla en el origen de todo lo que es. *"Todo es consciencia; consciencia es todo lo que hay"*, proclamaba Ramesh Balsekar. Y eso mismo es lo que manifiesta toda persona que ha vivido un "despertar espontáneo".

Solo la sabiduría –la consciencia o inteligencia creativa–, no la mente, es capaz de responder adecuadamente a la única pregunta que realmente merece la pena: *¿quién soy yo?* Y solo la respuesta adecuada a esta pregunta, al situarnos en la verdad acerca de nosotros mismos, permite una comprensión de todo lo demás. Tenía razón la sentencia grabada en el templo de Delfos: *"Hombre, conócete a ti mismo, y conocerás al Universo y a los dioses"*.

Lo que pretendo con estas páginas es ofrecer pistas para responder más adecuadamente a aquella pregunta primera –¿quién soy yo?–, y avanzar así en el conocimiento de lo que somos, más allá de la *idea* que la mente ha elaborado acerca de ello. Es una *invitación a vivir con sabiduría* y, por tanto, a *ser dichosos*, bien

consciente de que, para conocer y vivir lo que somos, necesitamos pasar *de la mente a la atención*. Solo desde la atención despierta –*poniendo consciencia* en todo lo que hacemos y sentimos– podremos *percibir y vivir la no-dualidad en el trajín de la vida cotidiana*.

El título evoca aquel otro del primer libro que escribí en 2003: *"El gozo de ser persona"*. Y el cambio en el título pone de manifiesto todo un proceso: desde una filosofía (y teología) personalista hasta la experiencia transpersonal. Sin renegar de los contenidos allí expresados, lo que se ha modificado de manera radical ha sido el "mapa" utilizado. Sin haberlo pretendido y ni siquiera imaginado, he sido conducido de la búsqueda del "gozo de ser persona" a la "dicha de ser", de la identificación con la mente personalista a la experiencia transpersonal, de la creencia teísta a la espiritualidad no-dual.

Hoy es claro para mí –aunque comprendo que resulte incomprensible para quien se halla identificado con la mente y las construcciones mentales– que la "persona" es solo una forma concreta en la que se hace manifiesto "Lo que es", y que nos engañamos peligrosamente cuando reducimos a ella nuestra identidad. Persona es lo que *tenemos*, pero lo que *somos* es Consciencia. No se trata, por tanto, si se entiende bien, de *ser persona*, sino sencillamente de *solo ser*, tal como lo expresaba de manera hermosa el poeta Jorge Guillén: *"Solo ser. Nada más. Y basta. Es la absoluta dicha"*.

Solo ser; todo lo demás "se nos dará por añadidura". Esa y no otra es la sabiduría espiritual o sabiduría de la no-dualidad. Porque la experiencia transpersonal va de la mano de la no-dualidad: *hay diferencias en todo lo que percibimos, pero no separación*. Si bien la mente está diseñada para la separación, lo real no se halla separado. *Todo es no-dos*.

Para hablar, pues, de *la dicha de ser*, necesitaba empezar con una referencia expresa a la no-dualidad y, en particular, a

las resistencias que percibo. Me habita la certeza de que, mientras sigamos absolutizando lo "personal", seremos incapaces de abrirnos a la experiencia luminosa de lo que es (lo que realmente somos).

Creeremos incluso amar y entregarnos a los otros, pero al hacerlo desde el error de base que nos hace creernos separados de ellos, no conseguiremos sino prolongar la inconsciencia (ignorancia) y, con ella, el sufrimiento. Si amo, si quiero que todos sean felices, si quiero el despertar de los demás, el primer paso –imprescindible– es que despierte yo a la verdad de lo que soy: *todos somos uno, y no existen otros fuera de mí*. Porque no soy el yo separado frente a otros yoes –eso es solo parte del sueño–, sino la consciencia que todo lo constituye.

Mi presunta identidad individual o mi separación del resto de la humanidad (o del universo) es tan solo una falacia de mi mente. La persona –por decirlo con palabras de la doctora Ana María Oliva– es *"únicamente un cruce entre informaciones del universo…, nada más que una acumulación temporal de energía"*. Por lo que, si me identifico con ella, sufriré las consecuencias inevitables de la impermanencia. Cuando por el contrario despierto a lo que soy (somos), descubro que todo es luminosidad, libertad y plenitud.

En torno a ese objetivo –contribuir al despertar para conocer y vivir lo que somos– se desarrolla todo el texto. Pero, antes de referirme expresamente a cada uno de los capítulos, me parece adecuado decir una palabra sobre su origen. En esta ocasión existe una doble génesis: por una parte, algunos capítulos –especialmente los dos primeros– tratan de recoger lo que surgió en mí, con una intención dialogante, como "respuesta" a las resistencias que percibo en sectores académicos y religiosos frente a la no-dualidad. Los otros, sin embargo, están más inspirados en el trabajo realizado con grupos en diferentes contextos. En cualquier

caso, en este libro, puede que a diferencia de otros, cada capítulo tiene un grado de autonomía en sí mismo y contiene, de algún modo, la esencia del conjunto. Ello puede explicar que existan algunos ecos en ciertos contenidos que, debido a su importancia, he preferido mantener en los diferentes capítulos, dado que lo que se pone de manifiesto, una vez más, es que aunque los caminos y las formas de acercarnos a lo Real sean diversos, la experiencia genuina de Lo que Es –nuestra naturaleza original– tiene siempre un mismo sabor.

Empiezo –como decía más arriba– haciendo referencia a las *resistencias que encuentra el modelo no-dual*, en especial por parte de quienes pueden hallarse más identificados con la mente, para mostrar el camino que nos conduce *más allá de la razón integrada*. *Integrada*, porque de ningún modo se trata de descalificarla, sino de reconocer su valor, asumir su riqueza y caer en la cuenta de que es *trascendida* en otro modo de conocer previo y no fragmentador. De esta manera, abordando las resistencias más frecuentes a la no-dualidad y colocando en su lugar a la razón ilustrada, he querido clarificar las bases sobre las que se asienta todo el desarrollo posterior.

A continuación, me detendré en la *relación entre conocer y vivir* (¿qué es el conocimiento?), para mostrar después cómo es la propia *naturaleza separadora de la mente* la que, en última instancia, hace imposible avanzar en el conocimiento de lo real. En el quinto capítulo, me detengo en una actitud que, aunque de entrada no lo pareciera, resulta fundamental para avanzar en el conocimiento y la vivencia de lo que somos: tanto para conocernos en nuestra verdadera identidad como para vivirla, necesitamos *soltar* –desidentificarnos de– todo aquello que no somos, en la certeza de que no somos nada de ello. La *sabiduría del soltar* nos muestra nuestro verdadero rostro, nos conduce a casa y permite, sin los bloqueos que supone la apropiación, que la Vida fluya en libertad. Y el capítulo final quiere expresar una conclusión que surge por

sí sola al conectar con nuestra verdadera identidad: cuando eso se produce, cae toda pretensión –algo impensable para el yo separado– y se experimenta la *dicha de ser uno más*.

Lo aquí escrito no tiene otra pretensión que la de *invitar*, a quien así lo desee, a *ejercitarse en el paso del pensamiento a la atención*, no porque se descuide el primero, sino porque, de ese modo, se lo va a situar en su lugar adecuado. Lo que tenemos es mente; lo que somos es consciencia. *Tenemos la capacidad preciosa de pensar, pero somos atención*. No es casual que sea esta la que nos conduzca a "casa", la que nos revele nuestra verdadera identidad.

Mientras, terminado ya el libro, estoy dando forma a esta introducción, me siento habitado por una profunda y gozosa gratitud. En primer lugar, hacia tantas personas implicadas en el desarrollo de diferentes "Foros de espiritualidad" –las asociaciones *Daat* de Alcoy, *Aletheia* de Zaragoza, *Universidad Popular* de Logroño, *Viento del Sur* de Andalucía y Extremadura–, porque ha sido en ellos donde he compartido gran parte de lo que aquí recojo por escrito, y porque están llevando a cabo una tarea valiosísima al servicio de la sabiduría que nos hace reconocernos en la consciencia que somos.

La gratitud necesita nombrar también a tres personas concretas: a Clara Iváñez, por su entrega servicial en la organización y el desarrollo de encuentros y talleres; a Luisa Melero, por su aportación siempre lúcida, valiosa e incondicional, en la elaboración y corrección del texto; y a Vicente Gallego, por el regalo de un *Prólogo*, cuya hondura y belleza –está todo dicho en él– rivaliza con el cariño que derrocha. Gracias a los tres por tanto amor.

1

Resistencias ilustradas a la no-dualidad

Parece innegable que la emergencia, a escala colectiva, de un nuevo modo de conocer –el llamado *modelo de cognición no dual* o, simplemente, *no-dualidad*– está suponiendo una revolución que puede transformar de raíz la consciencia que tenemos de nosotros mismos y de todo lo real. Por decirlo brevemente, el *modelo mental* ha dado de sí lo que estamos viendo. Esto no significa negar sus logros ni prescindir de él, sino simplemente reconocer sus límites y –lo que es más importante–, integrándolo en la nueva perspectiva, *no reducirnos a él*, para no negar otro modo de conocer que, al ser más adecuado, nos abre a horizontes insospechados e inimaginables desde el modelo anterior.

Ante esta emergencia a la que me refiero, percibo que quienes se hallan más identificados con el modelo dual (o mental) –pertenecientes, sobre todo, a los ámbitos académicos de la psicología, la filosofía y la religión– parecen sentirse incómodos, molestos o recelosos. Y desde esa incomodidad llegan descalificaciones y juicios que me parecen, por decirlo suavemente, apresurados. Así, mientras unos hablan de "moda superficial" o "gustos orientalizantes", otros creen ver en la no-dualidad confusión y peligro.

Lo curioso es que, aunque fue la sabiduría oriental –fundamentalmente la hindú– la que se adentró con más dedicación y coherencia en todo ello, han sido los sabios y místicos de *todas* las tradiciones quienes se han visto conducidos a expresarse de ese

modo; y lo han hecho, no por el gusto de alguna especulación teórica, sino desde las vivencias que les eran regaladas. Es decir, fueron sus propias experiencias las que les "obligaron" a recurrir a un "modo" de expresarlas –piénsese aquí en los grandes místicos cristianos, desde el Maestro Eckhart y las beguinas hasta Juan de la Cruz y Teresa de Jesús, con las elocuentes imágenes que utiliza en las *Séptimas Moradas*–, al que genéricamente nos referimos como "no-dual". En este sentido, me resulta igualmente significativo el hecho de que las personas que han vivido una experiencia cercana a la muerte (ECM), sin haber conocido antes lo que designamos como no-dualidad, recurran a un modo de expresarse que encaja completamente con ella.

La *novedad* del momento que nos corresponde vivir, en mi opinión, no radica en "modas" –aunque ese riesgo exista en este como en otros campos–, sino en el hecho de encontrarnos *colectivamente* ante el umbral de un cambio significativo que se nombra como la "revolución de la no-dualidad". Lo que siempre habían visto los sabios empieza a abrirse camino de una forma cada día más amplia.

Lo que pretendo, en este capítulo, es muy simple. Poner un granito de arena en la tarea de clarificar qué se quiere apuntar con el término "no-dualidad", con el objetivo de favorecer el crecimiento, ampliación o transformación de la consciencia colectiva, en la certeza de que esa es la revolución profunda, de la que habrán de surgir todas las demás (porque habrá de repercutir en todos los campos). *"Sé el cambio que quieres ver en el mundo"*, aconsejaba Gandhi. Se trata de una sentencia sabia, dado que aquello que sucede en el mundo no es más que un "reflejo" de lo que sucede en nuestro interior y, en último término, del nivel de consciencia en el que nos hallamos.

Y lo hago desde la convicción de que la emergencia (colectiva) de la no-dualidad lleva aparejada una *transformación radical de*

la consciencia, que hace posible una *percepción más ajustada de lo real*. Sin embargo, como suele ocurrir siempre que emerge algo nuevo, aunque las resistencias se agudizan, es notable la apertura que se aprecia en públicos cada vez más numerosos y conformados por personas pertenecientes a los más diversos sectores.

Una constatación que me parece elocuente

Desde hace unos años, percibo que, en torno a lo que nombramos como no-dualidad, se ha generado un debate que, con frecuencia, me parece confuso, probablemente debido a algo elemental: al no haberlo experimentado, no se habla del *estado de consciencia no-dual*, sino del *"concepto"* de la no-dualidad. Semejante error de partida ha de conducir inexorablemente a la confusión: porque ya no se habla de "lo que es", sino de las *ideas* personales acerca de lo que *se piensa* que es. No es de extrañar que se genere un debate estéril. Porque *la mente dual no puede entender la no-dualidad*; la comprensión viene solo de la mano de la experiencia directa o de la práctica del "acallamiento" mental.

Tal vez sea ese el motivo que explique también el hecho que vengo constatando, tras años de compartir y acompañar: quienes se muestran particularmente reacios a este "modo de ver" provienen, en general, del mundo académico y del mundo religioso. Paradójicamente, es la gente sencilla –o, simplemente, más alejada, tanto de la erudición academicista como de la religión institucionalizada– la que muestra una mayor sintonía y una capacidad "espontánea" de vibrar ante lo que escucha. Lo cual me trae a la memoria las palabras de Jesús, cuando admirado alaba al Padre, "*porque has escondido estas cosas a los sabios y prudentes, y se las has dado a conocer a los sencillos*" (Mt 11,25).

Este hecho me resulta significativamente llamativo, por cuanto no pocos críticos a ultranza de este "modo de ver" arguyen que se

trata de un discurso abstracto y desconectado de la vivencia de la persona. Sin embargo, la experiencia cotidiana me dice justamente lo contrario: la gente más sencilla lo "reconoce" con facilidad por las resonancias o "ecos" que produce en su interior; el "susto" suele nacer solo cuando resulta difícil soportar que las propias creencias mentales se vean amenazadas.

La no-dualidad no es una filosofía, por más que las explicaciones que puedan darse acerca de ella lo sean. Aunque nos resulte imprescindible utilizar palabras y conceptos –expresarnos "filosóficamente"–, la no-dualidad es un *estado de consciencia*, infinitamente más rico (integrador) que el estado mental.

La mente –y el estado mental– *es necesariamente dual*. Debido a su propia naturaleza delimitadora, la mente crea dualidad. Dicho con más rotundidad: *la dualidad está en la mente, no en la realidad*[1].

La realidad manifiesta es inevitablemente *polar* –de hecho, conocemos gracias al contraste–, pero no *dual*, de modo que todas, absolutamente todas las "diferencias" que percibimos en ella se reclaman unas a otras –no puede existir un polo sin su opuesto– y quedan integradas en una unidad mayor. Pero, del mismo modo que "diferencia" no significa "separación", "polaridad" no significa "dualidad", ni "personalidad" significa "identidad". La no-dualidad es aquel *estado de consciencia* en el que se percibe, de manera sublime y extasiada, la *unidad-en-la-diferencia*, o si se prefiere, lo Uno expresándose en lo Múltiple.

1. Me parece importante advertir que, como desarrollaré más adelante al hablar de los diferentes niveles de lo real, la dualidad es creada por la mente; donde no hay mente no hay dualidad. Y esto no significa abogar por una fusión confusa o magma amorfo en el que las diferencias se difuminan. La consciencia aprecia las diferencias pero, a diferencia de la mente, no introduce ningún tipo de fragmentación. Porque la realidad, en sí, es no fragmentada, es decir, no-dual.