

No-Dualidad, Meditación y Compromiso

Por Enrique Martínez Lozano

I. Meditación y compromiso

Deseo abordar brevemente algunas cuestiones que me parecen básicas, de cara a *seguir creciendo en comprensión* para vivir cada vez más lo que somos.

Me ha surgido el movimiento interior a hacerlo cuando he leído una crítica sobre el modo en que hablo de la no-dualidad.

No busco polemizar, tampoco discutir afirmaciones que malinterpretan radicalmente lo que digo, ni siquiera detenerme en las descalificaciones, algunas de ellas graves (se me acusa de “miopía”, “enfermedad zen o quietismo”, “narcisismo espiritual”, “errónea comprensión de la nodualidad”; incluso de negar la trascendencia (!), cuando todo lo que expreso se basa en la certeza de que toda forma está transida por el Misterio que, siendo la dimensión profunda de lo real, nos trasciende...), sino solo ofrecer algún elemento para clarificar aquellas cuestiones a las que me refería. (Con todo, no dejo de preguntarme por qué resulta tan difícil ofrecer el propio planteamiento sin descalificar a quien propone otro diferente. Me entristece la superficialidad con que se deforma y desfigura el planteamiento ajeno, ignorando matices decisivos y, finalmente, no deja de sorprenderme la prontitud con la que alguien se arroga el derecho a otorgar credenciales de «no-dualidad» o de «pseudonodualidad» a tenor de su propio mapa mental).

1. Meditación. La meditación no es un medio para alcanzar la iluminación. En realidad, hablando con rigor, “*meditación*” es un estado de consciencia caracterizado por la no-dualidad. Y la *práctica meditativa* no es un fin en sí misma, tampoco un medio para iluminarse, ni mucho menos para alcanzar un bienestar sensible o alguna paz cómoda en un refugio hecho a medida. No. La práctica meditativa es un *entrenamiento para vivir lo que somos*, en todas las dimensiones de nuestra existencia. Pero lo realmente importante no es la práctica, sino la vida. Como le gusta decir al monje vietnamita Thich Nhat Hanh, “*no practicamos por el futuro, ni para renacer en un paraíso, sino para ser paz, para ser compasión, para ser gozo en este instante*”.

2. Compromiso. “*La justicia y la compasión –se afirma en esa crítica– no son valores relativizables*”. Totalmente de acuerdo. Pero, a no ser que caigamos en la arrogancia de identificar la justicia y la compasión con *nuestro modo* particular de entenderlas, habremos de admitir que *nuestras ideas acerca del compromiso son inexorablemente relativas*. De lo contrario, nos veríamos abocados a un *absolutismo* –ahora en nombre de algo tan sagrado como el “compromiso”, la justicia o la compasión– *siempre indigesto y al final peligroso*. Es necesario relativizar el modo como lo entendemos y el “lugar” desde donde lo vivimos. Porque *el compromiso –nuestro modo de plantearlo– también puede ser profundamente tramposo*. Lo es cuando, consciente o inconscientemente, nace del ego y lo alimenta. En ese caso no hará sino perpetuar la ignorancia y aumentar la locura del mundo. *El compromiso genuino nace de la comprensión y se vive en la desapropiación*. Por eso, el simple hecho de pensar que “yo tengo razón” o de arrogarme el poder de dictaminar qué es y qué no es compromiso, tendría que hacerme ver dónde estoy y desde dónde hablo.

Aparte de constituir un rasgo claro de narcisismo, la *necesidad de “tener razón”*, aunque se disfrace de “preocupación por la defensa de la verdad o del bien”, como suele hacer el poder religioso, oculta un doloroso sentimiento de inseguridad afectiva.

Por lo demás, el compromiso que tiene al “yo” como sujeto puede caer en equívocos peligrosos. Porque, como decía no sin humor Antonio Blay, “*líbrete Dios de mi idea de bien para ti*”.

II. Compromiso y desapropiación

El compromiso fluye del amor desapropiado. Y este solo es posible en la comprensión experiencial de que somos uno.

Tal como los sabios nos han enseñado –recuerda Marià Corbí–, “*la ley suprema del amor es el olvido del ego*”^[1]. Si no quiere caer en mistificaciones –trampas diversas y sutiles con las que el ego busca, de manera consciente o inconsciente, autoafirmarse–, el compromiso reclama la meditación para *comprender* que no somos el yo que nuestra mente piensa. Porque mientras perviva la *creencia* en el yo no será posible la desapropiación, ni el amor ni el compromiso gratuito. Como sigue desarrollando el propio Corbí en la obra citada, el compromiso no nace del yo, sino que “pasa” a través de él, porque está brotando del Amor que somos.

Al final, *todo se ventila en la comprensión*: desde el *estado mental* todo parece nacer del yo; por el contrario, en el *estado de presencia* se descubre que todo surge de la misma Presencia que somos y que el yo –que era considerado como la instancia central en el estado anterior– es únicamente un pensamiento o, dicho con más rigor, el resultado que se obtiene cuando la mente se *apropia* de la consciencia.

La sabiduría ha insistido siempre en la desapropiación o gratuidad como el signo de identidad del auténtico compromiso, como modo de prevenir la apropiación egoica con todas las trampas y engaños en los que introduce.

Vuelvo a recoger lo que escribía en una entrega anterior, hace apenas unas semanas: Tanto el taoísmo (“*Nadie hace nada y, sin embargo, nada queda sin hacer*”; “*es el Tao quien actúa en los diez mil seres*”) como el budismo zen (“*En todo lo que hagas, no hagas nada*”) lo han expresado de manera contundente. Se está diciendo ahí que si eres “tú” el que (cree que) lo hace, *la acción nacerá contaminada por la apropiación y, lo que es más grave, por la ignorancia que sostiene la creencia errónea de que hay un “yo” hacedor*.

Y es aquella misma sabiduría la que trasluce en las palabras de Jesús de Nazaret: “*Que tu mano izquierda no sepa lo que hace tu derecha*”. Palabras que no inducen a ningún tipo de falsa humildad –que suele esconder un orgullo soterrado–, sino que invitan a la comprensión de que “tú” no haces nada, que no hay “nadie” que haga nada; *todo, sencillamente, se hace* y, cuando no caemos en la trampa primera de identificarnos con el ego, *fluye* a través de nosotros.

Pero *la mente no puede captar la verdad de la paradoja*, puesto que la ve como mera contradicción. Es en el *silencio de la mente* –en el *estado de presencia* que nos regala la meditación o contemplación–, en el que germina la comprensión, donde se ve que la para-

doja era solo una “contradicción aparente” y que aquellos que parecían polos opuestos son en realidad complementarios. Con lo cual, somos remitidos a una cuestión decisiva: *¿qué experiencia tengo de Silencio mental?* Otra paradoja: silencio y palabra van unidos; el silencio sin palabras (sin mente) deriva fácilmente en mutismo inane, pero la palabra (mente) sin Silencio se reduce a mero blablablá.

III. La pregunta por donde empieza todo: “¿Quién soy yo?”.

He leído recientemente que “*en el caso judeocristiano esta pregunta sobre ¿quién soy yo? no tiene mucha importancia, pues lo importante es preguntarse de modo relacional, para evitar el egocentrismo: ¿Cuál es tu voluntad?*”.

Creo comprender lo que esa afirmación busca prevenir y proteger. Me parece que quiere prevenir el riesgo narcisista por el que nos ensimismamos, defendiéndonos de cualquier referencia externa. Y probablemente busca proteger la actitud de apertura y comunión con todo lo real.

Sin embargo, no me parece que el cuidado de esos valores exija soslayar la primera pregunta humana. Porque, desde mi punto de vista, la pregunta “*¿quién soy yo?*” no solo tiene una importancia decisiva, sino que, de no hacerla, no podemos evitar caer en meras creencias o ideas escuchadas a otros. Solo desde el dogmatismo –al aferrarnos a la *idea* preconcebida que tenemos acerca de nosotros mismos–, o si nos movemos en lo *puramente conceptual*, parece posible decir que “*no tiene mucha importancia*».

Pero lo meramente conceptual no conduce muy lejos, porque no salimos de la mente y sus construcciones («mapas mentales»). La respuesta conceptual a la pregunta «¿quién soy yo?» no sirve de mucho, de cara a liberarnos de la ignorancia y el sufrimiento. Por eso, me parece que solo quien se halla ahí –en el mundo de lo meramente conceptual– puede decir que tal pregunta “*no tiene mucha importancia*”: la respuesta no pasaría de ser *otro concepto más* –otra construcción de la mente–, nada auténticamente valioso. Sin embargo, la respuesta experiencial a esa misma cuestión contiene, encierra y sostiene toda la sabiduría.

¿Cómo pasar de lo “conceptual” a lo “experiencial”? *Iluminando la mente (pensamiento) desde la consciencia (atención)*. El pensamiento desconectado de la consciencia tiene un recorrido corto y resulta peligroso. Conectado a (vivido desde) ella es vehículo de sabiduría y creatividad.

Por todo ello, la afirmación que citaba al principio de este texto me sorprende y me despierta un doble comentario. En primer lugar, me parece claro que, si no queremos quedar atrapados en creencias (construcciones mentales) previas e incuestionadas, que damos por válidas únicamente porque las hemos hecho nuestras, no hay conocimiento ni comprensión que no empiece por esta cuestión: *¿quién soy yo?* Será solo esa respuesta experiencial –esa certeza– la que relativice todas las demás creencias.

En segundo lugar, la otra pregunta (“*¿Cuál es tu voluntad?*”) encontrará también la respuesta adecuada una vez comprendida la primera. Si no nace de la comprensión de lo que somos, *lo más probable es que esta segunda pregunta conduzca a algún tipo de alienación*. Porque la respuesta a la misma tampoco pasará de ser *otro concepto* –otra construcción de la mente–, por más que el creyente apele a la «revelación divina».

Por el contrario, cuando comprendes que “tú” no eres el yo separado que tu mente piensa, sino la misma Vida que se expresa en esa forma particular, toda tu existencia no es sino una *sumisión* constante y gozosa a la Vida.

En lenguaje religioso, así se expresaba la máxima aspiración a la que podía aspirar el creyente: *someterse a la voluntad de Dios*. Sin embargo, el dualismo que habitualmente encerraba esa expresión hacía que con frecuencia terminara, como decía, en alienación. Superada la trampa dualista, recuperamos la validez de aquella intuición sabia: el “yo” en el que nos experimentamos temporalmente vive en *sumisión profunda* a la Vida que somos. Y aquí todo se muestra unificado: ahí se nos regala vivir en *estado de presencia*, es decir, en *meditación permanente*, y de ahí brota con fuerza el *compromiso*, tal como en cada persona haya de darse.

Ahí se superan las dualidades –espiritualidad/política, mística/compromiso, contemplación/acción– y la comprensión, siempre la comprensión, hace posible que nos vivamos de manera unificada, integrada y armoniosa, gozosa y comprometida.

Me parece que, cuando esto falla, es posible que se nos estén colando miedos no resueltos, necesidades pendientes, intereses espurios, exigencias perfeccionistas o culpabilidades religiosas. En concreto, en el campo del compromiso y en el modo de entenderlo, me pregunto si no se ha infiltrado –se infiltra–, con demasiada frecuencia, algún tipo de mesianismo judeocristiano, que exige ir de “salvadores”, y la culpa católica, con su tendencia a censurar y culpabilizar indiscriminadamente.

IV. El lugar de la mente y del Silencio

Desde el ángulo en el que me vengo moviendo, podría decirse que *la mente y el Silencio constituyen los dos polos de la paradoja humana*. Dos polos que se reclaman mutuamente y que están llamados a vivirse sin contraposición alguna. Frente al riesgo de desechar cualquiera de ellos –que implicaría amputar una dimensión fundamental de lo humano–, la sabiduría consiste en (y capacita para) vivirlos de manera armoniosa: *mente y Silencio se hallan abrazados también en la no-dualidad*. Pero me parece oportuno situar la reflexión sobre ambos polos en el marco de la pregunta acerca de nuestra identidad.

La pregunta *¿quién soy yo?* no solo me parece que es el comienzo de la sabiduría, la “puerta de entrada” del conocimiento –“*conócete a ti mismo y conocerás el Universo y a los dioses*”, rezaba la inscripción del Templo de Delfos–, sino la cuestión capaz de liberarnos de discusiones mentales que nos enredarían en laberintos sin salida.

Ante esa pregunta, *la mente se acalla* –porque no tiene respuesta adecuada– y, *en ese Silencio, puede brotar la comprensión*. Es similar a lo que ocurriría, metafóricamente hablando, si, cuando en los sueños que surgen al estar dormidos, pudiéramos preguntarnos: *¿quién es el que sueña?*

Por ese motivo, tal como lo veo, me parece que ante cualquier pregunta mental –que tiende a encerrarnos en discusiones tan prolongadas como estériles–, lo adecuado es “retraducirla” a esta: *¿quién soy yo?* A diferencia de las otras, esta *primera* pregunta, de entrada silencia la mente, luego nos resitúa –nos coloca en el “lugar” de nuestra verdadera identidad– y,

al resituarnos, toda otra cuestión «cae» en el marco adecuado, por lo que la acogemos con ecuanimidad y, en lugar de una reacción automática, aparecerá la respuesta ajustada. Cuando no es así, fácilmente podremos enzarzarnos en debates interminables que no pasarán de ser meros juegos mentales.

La mente, necesariamente ambigua e incapaz de atrapar la verdad, no puede conducirnos más allá de sí misma. Por más erudita que sea e incluso farragosa en su modo de expresarse, todo lo que surja de ella serán únicamente construcciones mentales, es decir, “mapas”. Es una herramienta preciosa para manejarnos en el mundo de los objetos –de las formas– y para desenmascarar la irracionalidad –este es el gran logro de la llamada “razón crítica”–, pero se revela absolutamente incapaz de responder a la gran cuestión: *¿quién soy yo?* En este campo, lo que se requiere es justamente aprender a acallarla si queremos empezar a ver con claridad. Tal como repite Marià Corbí, siguiendo lo que han dicho sabios y místicos de todos los tiempos, *“el silenciamiento desde la mente pretende conducir nuestra comprensión hasta llegar a ver con toda claridad que lo que damos por realidad es solo una construcción de nuestra mente”*^[2].

La mente es un instrumento precioso, una herramienta valiosa, que muestra toda su capacidad cuando se vive en conexión con la consciencia, cuando nace de la atención o del Silencio. De hecho, *el requisito previo para cualquier pensamiento creativo es acceder a la Consciencia*, gracias a la atención y al Silencio. Cuando es así, consciencia y mente dan lugar a la sabiduría; por el contrario, la mente desconectada de la consciencia (de la atención o del Silencio), en el mejor de los casos, solo podrá ofrecer erudición; en el peor, se convertirá en fuente de confusión, de enfrentamiento estéril y de sufrimiento inútil. Dicho brevemente: *el pensamiento lúcido, creativo y constructivo solo puede nacer del Silencio*.

Por eso, ante cualquier debate, sobre todo si nos vemos “pillados” emocionalmente –el sujeto de esa sensación siempre es el ego–, el camino adecuado es el de *acallar la mente* y abrirnos a *saborear la Verdad que se oculta en el Silencio*. Ahí salimos de la ambigüedad y experimentamos la Plenitud que, constituyendo nuestra identidad, trasciende por completo el mundo de las formas y de las construcciones mentales.

Acallar la mente no significa infravalorarla, ni mucho menos dejarla de lado o demonizarla, sino trascenderla. El discurso crítico es imprescindible, pero es imposible poner la seguridad en la mente. Una cosa es la razón crítica, y otra bien distinta absolutizarla, creer que las cosas son como ella las ve.

Frente a la creencia –tan frecuente en nuestra cultura– de que la mente es el criterio último de verdad, me parece importante reconocer su lugar dentro de nuestra naturaleza paradójica. Ello implica utilizar la mente sin absolutizarla. *“Es una perversión de la inteligencia creer que la razón lo solventa todo”*, escribe con razón el psicólogo italiano Giorgio Nardone. Y Raimon Panikkar recordaba con lucidez que la absolutización de la razón y del individuo constituían los dos grandes mitos del Occidente moderno. Pues bien, *el camino habitual para trascender la mente no es otro que la práctica meditativa o contemplativa: el entrenamiento en el silencio mental*.

Pero conviene no olvidar el *riesgo del extremo opuesto*: la desconfianza en la razón o desvalorización de la mente. Cuando esto ocurre, se acaba cayendo en la credulidad pueril o en la irracionalidad peligrosa.

V. Meditación /contemplación: el Silencio de la mente

Con todo lo dicho, me parece que la clave de la solución pasa por *reconocer*, también en este punto, *la naturaleza paradójica del ser humano*: somos “seres racionales”, capaces de pensar, razonar, criticar, desenmascarar trampas, construir alternativas..., y somos –a la vez– pura consciencia o presencia consciente que trasciende la mente. La actitud adecuada es aquella que *tiene en cuenta ambos polos*: tan peligrosa es la descalificación de la mente, en nombre de no sé qué irracionalismo utópico, como su absolutización, exigiendo de la mente algo –conducirnos a la verdad– que ella no puede dar, ya que su propia naturaleza no le permite trascender el mundo de los objetos (materiales o mentales), por cuanto “pensar” equivale necesariamente a “objetivar”.

De nuevo nos topamos con la *nuestra condición paradójica*. Y solo en la comprensión profunda de la misma podrá resolverse *lo que parecía un conflicto irresoluble entre la razón crítica y el Silencio de la mente*. Una vez comprendida aquella paradoja, se resuelve el conflicto, se deshace la confusión y todo encuentra su lugar adecuado.

Pero ello requiere experimentar que *hay “otro lugar” más allá de la mente*. Y ese es el motivo, a mi parecer, por el que la sabiduría ha abogado siempre por el *camino del Silencio* –caminos contemplativos o meditativos, en el sentido profundo y genuino de esos términos–, que sabe utilizar la mente hasta donde es capaz de sernos útil, pero al mismo tiempo reconoce que *somos más* que ella.

Eso es lo que nos regala la práctica de la contemplación –y que no podrá entender quien no la haya vivido: “*quien lo probó lo sabe*”, decía Rumi–. Por eso, sobre este punto, no cabe discutir; se requiere experimentarlo.

Valoro la mente, definiendo como uno de los mayores logros de la humanidad la emergencia de la “razón crítica” y la aportación de los “maestros de la sospecha”, y agradezco el trabajo de aquellas personas que nos dan que pensar porque cuestionan los posicionamientos adquiridos. Pero me parece una pobreza humana reducirnos al ámbito de la mente, cuando es el Silencio quien guarda los secretos anhelados.

Ahora bien, *¿nos damos tiempo para experimentar el Silencio y para adiestrarnos en su práctica?* En el mundo religioso, del que provengo, he constatado no poca resistencia –manifiesta o camuflada– hacia el mismo. Con frecuencia, el “tiempo de silencio” de las comunidades religiosas, incluidas las denominadas de “vida contemplativa”, se llena fácilmente con lecturas, reflexiones, rezos... Es decir, incluso en el tiempo de oración se sigue reforzando la actividad mental, con lo cual se bloquea la experiencia de Silencio real y, con ello, el acceso a experimentar el *estado de presencia*.

Resulta llamativo el hecho de que personas con largo recorrido en la vida religiosa, incluida la monástica, con años dedicados a la oración y tiempos diarios de “silencio” prolongado, no logren salir de la perspectiva estrecha de la mente..., ni experimentar la riqueza y el gozo del Silencio. Ganan en capacidad reflexiva, erudición, dotes de programación, incluso en motivación para la acción, pero no llegan a encontrar el “tesoro escondido” del que hablaba Jesús –lo que la mente ofrece es la *creencia* de que existe ese tesoro, así como interminables *conceptos* acerca del mismo– o la “perla del color de la noche”, en la parábola de Chuang-Tzú. La reflexión genera erudición pero no sabiduría. Y por ello constituye un obstáculo insalvable para comprender y saborear nuestra verdadera identidad.

Porque es justamente el Silencio –una vez más, “*quien lo probó lo sabe*”– quien guarda la respuesta a la pregunta *¿quién soy yo?* (y, con ella, nos ofrece el marco adecuado para afrontar todas las demás cuestiones, recurriendo a la ayuda de la mente), tal como recuerda la bella parábola de Chuang-Tzú:

*«El Emperador Amarillo fue paseando al Norte del Agua Roja
a la montaña de Kwan Lun.*

Miró a su alrededor desde el borde del mundo.

Camino a casa, perdió su perla del color de la noche.

Mandó a la Ciencia a buscar su perla, y no consiguió nada.

Mandó al Análisis a buscar su perla, y no consiguió nada.

Mandó a la Lógica a buscar su perla, y no consiguió nada.

Entonces preguntó a la Nada. ¡Y la Nada la tenía!

El Emperador Amarillo dijo:

*«Es en verdad extraño: ¡La Nada, que no fue mandada,
que no trabajó nada para encontrarla,
tenía la perla del color de la noche!».*

¿Una sugerencia? Tómate un tiempo cada día. En él, deja toda lectura, toda reflexión, y permanece en el Silencio, sin huir. Permanece fiel a ese tiempo, busca ayuda si la necesitas para adentrarte en la práctica, únete a un grupo que viva la meditación o contemplación, confía en la sabiduría del propio Silencio..., y empieza a notar lo que ocurre. Ante cualquier movimiento mental, vuelve al Silencio y permite que sea él quien hable. Tal vez no tardes mucho en notar lo que aporta el Silencio contemplativo –“contemplación sin objeto”– o meditativo, el Silencio a secas.

Solo en ese Silencio –siempre con mayúscula, porque es lo contrario al mutismo– se nos regala la comprensión de lo que somos, y solo desde él brotará la acción adecuada y el uso creativo y eficaz de la mente. El Silencio resuelve nuestra paradoja en una verdad más plena.

Y, en cualquier circunstancia, ante cualquier situación, recuerda: *no eres la mente que habla, sino la Presencia consciente que la escucha hablar.*

[1] M. CORBÍ, *El camino interior más allá de las formas religiosas*, CETR, Barcelona 2013, p.221. Este recomendable libro se halla disponible en: <https://www.espiritualidadpamplona-irunea.org/wp-content/uploads/2018/08/eBook-en-PDF-El-camino-interior-mas-alla-de-las-formas-religiosas.pdf>

[2] M. CORBÍ, *Silencio desde la mente. Prácticas de meditación*, Bubok, Barcelona 2011, p.15.