

1. Concepto y tipos de no-dualidad

La no-dualidad (en sánscrito *advaya* y *advaita*; en tibetano *gÑis-med*; en chino *pu-erh*; y en japonés *funi*) es, probablemente, el concepto más importante de las filosofías y religiones orientales, pero también uno de los más ambiguos. Grimes (1996: 15) lo define como «un estado de consciencia maduro en el que la dicotomía “yo-los otros” es transcendida y la consciencia es descrita como “sin centro” y “sin dicotomías”». Aunque puede aparecer de forma espontánea, suele ser producto del entrenamiento en prácticas contemplativas. Pese a que el concepto se encuentra más ligado a las tradiciones espirituales orientales como el budismo, el taoísmo o el vedanta advaita, también se encuentra en las tres religiones monoteístas, islam, judaísmo y cristianismo, así como en tradiciones grecolatinas o en movimientos espirituales modernos como el unitarianismo, el trascendentalismo, el universalismo y el perennialismo. Durante todo el libro, cuando hablemos de no-dualidad y de deconstrucción del yo, nos centraremos en los conceptos y prácticas de las tres religiones orientales anteriormente descritas, pero existen libros que analizan

a fondo las prácticas no-duales de otras tradiciones místicas (Alvarado, 2012).

Existirían múltiples dualidades. Según Loy (1999) algunas de las más importantes son las siguientes:

1. Dualidad de conceptos bipolares: existen muchos conceptos en cualquier idioma que parecen muy alejados y diferentes, pero que, en última instancia, son lo mismo pero opuestos. Así, por ejemplo, «grande» y «pequeño» son dos formas de hablar del tamaño de un objeto; «alto» y «bajo» describen la altura; «bello» y «feo» describen la belleza de un objeto, y así sucesivamente. En la mayor parte de los casos, esta dualidad se asume y no es relevante para la vida de las personas, pero algunos conceptos importantes para las religiones, muy cargados emocionalmente, pueden generar mucho sufrimiento si uno no es consciente de las implicaciones de la dualidad. Por ejemplo, si uno quiere ser rico, necesariamente tiene miedo a ser pobre.

En la tradición oriental, la principal dualidad se da entre «sabiduría» e «ignorancia», y este extremo es el que diferencia a una persona que practica la religión de quien no lo hace. Sin embargo, en las tradiciones monoteístas abrahámicas, la mayor dualidad es «el bien» y «el mal», y se considera de una forma metafórica que el mundo es una especie de tablero de ajedrez donde ambos libran una batalla y donde los seres humanos somos peones de dicha guerra. Asociado a ese concepto se encontraría el de «pureza», si se contempla el bien, e «impureza», si no se hace así. El problema de esta dualidad y de buscar de manera compulsiva «el bien» y «la pureza» obliga a que uno tenga que ser absolutamente consciente y estar preocupado por

«el mal» y «la impureza». De hecho, la lucha contra el mal ha sido una de las principales fuentes de sufrimiento de la humanidad. El concepto de bien y mal es inverso a cada uno de los grupos que la defienden: si pensamos en las Cruzadas, poderoso movimiento religioso en la Edad Media, «los buenos» desde la perspectiva cristiana eran «los malos» desde el punto de vista musulmán, y viceversa, y ambos luchaban por lo más sagrado, y recibían una gran recompensa en el cielo.

En las tradiciones orientales se intenta huir incluso de esta dualidad. Así el Buda dice:

Subhuti, las denominadas virtudes positivas no son positivas, y esta es la razón por la que se denominan virtudes positivas.

Subhuti, cuando el Tathagata expone el *dharma*, no está enseñando realmente ningún *dharma*, por eso se dice que está enseñando el *dharma*.

(*Vajracchediña Prajñāparamita Sutra*,
Lu K'uan Yu, 1971: 18-19)

También Nagarjuna, máximo exponente del budismo Mahayana, asegura:

El “mal” solo existe en relación con el “bien” y es con respecto a lo “malo” como nos forjamos una idea de lo “bueno”. Por tanto, la noción de “bien” resulta inseparable de la noción de “mal” y, del mismo modo, la noción de “mal” depende de la noción de “bien”.

(*Mulamadhyamikarika XXIII: 10-11*)

Nagarjuna insistía en que buscar la pureza produce que estemos absolutamente obsesionados por la impureza, enredándonos en el *samsara*.

El taoísmo también se alinea de esta forma: «Debido a que existe el “ser”, también existe el “no-ser” y, del mismo modo, es el “no-ser” el que nos permite hablar del “ser”. Así pues, el sabio no se aproxima a las cosas desde este nivel, sino que trata de reflejar la luz de la naturaleza» (deBary, 1964). Aspecto que se desarrolla en el capítulo 2 del *Tao-te-king*.

2. La dualidad en la meditación: la forma que tenemos de practicar la meditación puede convertirse también en una dualidad, al distinguir entre medios y fines. Meditamos para conseguir algo, para alcanzar un lugar o un estado diferente al que tenemos o estamos; o, por el contrario, meditamos por sí mismo, por el placer de hacerlo. Si meditamos por algo es como un fracaso, ya que no puedes estar donde estás; devalúas el presente. Si la meditación me va a permitir entender cómo es el mundo, lo cosifico, y me separo de él. Meditar se convertiría en algo que tapa mi insatisfacción vital (que analizaremos en el siguiente capítulo como «proyectos de carencia»): busca llenar en el futuro el vacío que siento ahora. La meditación tendría que realizarse, como dicen los japoneses, *shikantaza*, sin objeto.

Algunos tipos de meditación pueden constituir un problema: se concentran mucho en un objeto para eliminar de la mente el resto de objetos. Inicialmente son exitosas, pero con el tiempo tanto esfuerzo constituye un problema, porque la forma más elevada de meditación es sin esfuerzo, sin objeto sobre el que focalizar la atención. Loy, en algún retiro de no-dualidad

que hemos compartido, afirmaba que algunas meditaciones estarían contraindicadas para alcanzar la no-dualidad. Algunas de ellas serían: 1) las prácticas de visualización, típicas pero no exclusivas, del budismo tibetano; 2) el *body scan* usado en mindfulness y enfatizado en el budismo Theravada, y 3) ser testigo de la conciencia o autoindagación, típica del Advaita. Considera que todas ellas potencian la idea del yo, la sensación de separación, de dualidad. Como podremos comprobar, no todos los autores no-duales están de acuerdo con esta afirmación.

3. La dualidad de este mundo frente a otro más elevado: en las religiones abrahámicas este concepto es clave. Este mundo no es importante, es una preparación, una prueba, un paso hacia otro mundo definitivo y real, que se encuentra más allá de la muerte. Incluso en el budismo antiguo existe esta distinción y se hacen diferencias entre Samsara y Nirvana.

Sin embargo, en el Mahayana, Nagarjuna, que ha sido considerado el segundo Buda, afirma que no hay diferencia entre el Samsara y el Nirvana, no son dos lugares diferentes. Lo que los diferencia es la forma de experimentar este mundo:

No hay nada que diferencie al Samsara del Nirvana y al Nirvana del Samsara.

La frontera del Nirvana es a la vez la frontera del Samsara.

Entre estos dos no hay ni la más mínima diferencia.

(*Mulamadkyamakarika*, MMK 25; 19-20)

Si lo percibimos de forma dual, como una colección de experiencias separadas, es Samsara; pero si comprendemos de

forma no-dual qué es, somos parte de este mundo, que todo es lo mismo, es Nirvana. La idea no es dejar de percibir el mundo de forma dual, sino no dejarnos atrapar por ello y comprender que, junto a esa verdad relativa, se encuentra la verdad absoluta de la no separación, y poder integrar ambas simultáneamente.

El Yoga del conocimiento de la mente, atribuido a Padma Shambava asegura:

Al no existir verdaderamente la no-dualidad, el pluralismo es falso.

Hasta que no se trasciende la dualidad y se realiza el estado de un solo sabor, es imposible alcanzar la Iluminación.

La totalidad de Samsara y Nirvana se halla indisociablemente unida a la Mente...

El ignorante solo ve la dualidad externamente transitoria.

(Evans-Wentz, 1977)

4. Dualidad sujeto-objeto: muy relacionada con el punto anterior, encontramos esta dualidad que es la más intrínseca al ser humano: sentirnos separados del resto del mundo, de los demás objetos y seres vivos. Consistiría en la tendencia a ver el mundo como una colección de objetos discretos e independientes, entre los que se encuentra nuestro yo, que interactúan casualmente en el espacio y el tiempo. Pero realmente el mundo es no-dual y las cosas que se hallan en él no son diferentes, y todas constituyen una manifestación de la totalidad espiritual, porque la «Mente Única» incluye todas las conciencias particulares. Así lo afirma el Advaita:

Cuando la mente realiza a *Brahman* no percibe ninguna multiplicidad. Quien percibe la pluralidad se condena a vagar de muerte en muerte.

(*Katha Upanisad II, i, 10-11*)

Esta misma *Katha Upanisad* afirma:

Al igual que el fuego no-dual, después de haber penetrado en el mundo, parece asumir aspectos diferentes según lo que arda, así también el atman no-dual que se halla dentro de todas las cosas asume formas distintas según la materia que impregna sin necesitar de ella para existir.

(*Katha Upanisad II, ii, 9*)

Pero también es la visión taoísta:

Existe un principio que lo contiene todo
 y que es anterior al cielo y la tierra.
 Silencioso y carente de forma,
 no depende de nada y nunca cambia.
 Lo impregna todo y jamás se extingue
 y puede ser llamado, por tanto, madre del mundo.
 Ignoro su nombre pero lo denomino tao.

(*Tao-te-king, capítulo 25*)

En el taoísmo, la evolución que llevó a los seres humanos a desligarse del todo la relata Chuang Tzu (Fung Yu-lan, 1996) así:

¿Hasta qué punto era perfecto el conocimiento de los antiguos? En un principio, los seres humanos ignoraban hasta la existencia de las cosas y ese es el conocimiento más perfecto al que nada puede agregarse. Luego supieron que existían las cosas, pero no establecieron ninguna diferencia entre ellas. Más tarde, comenzaron a hacer distinciones, pero no formularon ningún tipo de juicio al respecto. Solo cuando aparecieron los juicios comenzó la destrucción del tao.

El Vedanta afirma lo mismo y quizá este extracto del *Atmabhoda* sea uno de los mejores ejemplos:

El yo trasciende toda diferenciación entre el conocedor, el conocimiento y el objeto conocido porque, siendo de la naturaleza del Gozo que es pura Conciencia, es lo único que resplandece.

(*Atmabhoda* 41)

En suma, esta última sería la no-dualidad más importante desde la perspectiva de la meditación y la Iluminación. El yo, objeto principal de estudio en este libro, sería la contraparte negada o disuelta desde la perspectiva no-dual. La deconstrucción del yo y la realización de la no-dualidad sujeto-objeto serían dos formas de expresar el mismo concepto.