



Espiritualidad no-dual, ¿qué es eso?

Por **Joan Tollifson** ▶

Cuando la gente me pregunta sobre qué escribo y hablo, no tengo una respuesta que me resulte realmente satisfactoria. Actualmente, a menudo me decanto por la espiritualidad no-dual, lo que podría significar muchas cosas diferentes. Clasificamos las cosas en categorías (biología, física, filosofía, medicina, etc.) para ayudarnos a señalarlas, pero la vida en sí misma no está dividida en pequeñas cajas ordenadas y separadas. Tanto la *no-dualidad* como la *espiritualidad* son términos generales que incluyen perspectivas muy divergentes. Si le preguntaras a muchas personas que dan charlas y escriben libros sobre la no-dualidad y/o la espiritualidad qué significa eso, obtendrías respuestas muy diferentes y contradictorias. Este artículo trata sobre lo que estas palabras significan para mí. Mañana puede que encuentre mejores palabras para lo que estoy escribiendo, así que tómate estas palabras a la ligera.

La no-dualidad, como yo la veo, significa que aunque hay diversidad y variación infinita, no hay una separación real. Todo es un todo indivisible, sin fisuras, sin exterior ni interior. Los bordes y las costuras son porosos y fluidos o puramente conceptuales. A veces llamo a esta totalidad ininterrumpida *unicidad* o *insubstancialidad* (*groundlessness*). La unicidad enfatiza su plenitud todo-inclusiva; la insubstancialidad enfatiza su *no-cosidad* (*no-thing-ness*) o vacío. Vacío, como yo lo uso, significa vacío de cualquier existencia o naturaleza esencial, sustancial, sólida, persistente, objetiva, independiente del observador. Significa que nunca existen "cosas" independientes, persistentes y separadas, incluido un yo. Las formas son una especie de apariencia congelada de lo que en realidad es un flujo relacional momentáneo y siempre cambiante. Como señaló el gran sabio zen [Nagarjuna](#), la impermanencia es tan completa que ninguna "cosa" (ninguna forma aparente)

realmente se forma o persiste para ser impermanente. Al comprender la no-dualidad, resueno con la forma en que el Zen habla de "no uno, no dos" o "ni uno ni muchos". La no-dualidad incluye la danza de la dualidad aparente. Está más allá de todas las ideas y, sin embargo, incluye las ideas porque lo incluye todo. Apunta a no fijarse ni atascarse en un lado de ninguna polaridad aparente.

Espiritualidad es una palabra con la que me siento menos cómoda porque puede entenderse de alguna forma a la que definitivamente *no me refiero*. Por ejemplo, no me refiero al espíritu en oposición a la materia, ni me refiero a algún tipo de alma que sobrevive a la muerte, ni me refiero a los ángeles o las creencias religiosas. Entonces, ¿a qué me refiero con espiritualidad?

Para mí, todo es espiritual. Vaciar mi bolsa de ostomía, sacar la basura, estar atrapado en un atasco de tráfico o ver una película es tan espiritual como meditar, rezar en un templo o estar en compañía de un gurú. La espiritualidad es la vida misma, este único momento sin fondo. La espiritualidad es una forma de ver que considera que todo merece atención, una forma de ver que es fresca y abierta, enraizada en la experiencia directa del momento presente, no en ideas y creencias *sobre* esto. La espiritualidad es estar despierto a la vitalidad, la viveza, la presencia, la inteligencia-energía, el resplandor que brilla por todas partes. La palabra *espíritu* proviene de *spirare* o *spiritus*, que significa aliento, soplo, viento. La respiración es a menudo un foco de práctica espiritual por muchas razones. Siempre está presente, es tanto voluntaria como involuntaria, une el interior y el exterior, es vital para la vida y, como el viento, es invisible e inasible, pero inmensamente poderosa y transformadora. No puedes precisarla o encerrarla y, sin embargo, es obvia e innegable, y no requiere de creencia.

La espiritualidad no-dual reconoce la nada (*no-cosi-dad*) de todo, la inseparable interdependencia o totalidad de todo, el vacío de todo (vacío de cualquier esencia permanente). En esta totalidad indivisible, *todo* está incluido, todo pertenece, nada puede separarse del todo. Las polaridades solo existen en relación unas con otras, y no puedes tener una sin la otra. No hay monedas de una sola cara. No puedes vencer la oscuridad y tener solo la luz.

La no-dualidad revela que no hay un yo en la forma en que imaginamos — no hay un autor que piense nuestros pensamientos, ningún elector que tome nuestras decisiones, ningún hacedor que realice nuestras acciones. Sí, existe lo que llamamos una persona aquí, pero esa persona es más como un remolino o una ola que una especie de "cosa" permanente y persistente. Es un patrón de energía, pero incluso el patrón siempre está cambiando.

“El cuerpo” es un concepto, pero la actualidad viva a la que apunta esa palabra es un cambio continuo inseparable de todo lo demás que supuestamente no es el cuerpo. No podemos vivir sin comida, agua, aire, luz solar — básicamente, nada puede existir sin todo lo demás. Como las joyas de la Red de Indra, todo es un reflejo de todo lo demás. Experimentalmente, el cuerpo está en constante cambio de vibraciones, hormigueos y otras sensaciones — no es una cosa sólida y autónoma.

La palabra "mente" parece sugerir una entidad cohesiva dentro del cuerpo que realiza diversas actividades, como pensar, imaginar, percibir, recordar, etc. Y, sin embargo, tal entidad en realidad no se puede encontrar, y todas esas actividades están entrelazadas con todo lo que creemos que está "fuera" de nosotros.

“El yo” es una imagen mental, una especie de espejismo formado por pensamientos, sensaciones, recuerdos, historias, ideas. Si lo buscamos, no se puede encontrar. Entonces, sí, hay lo que llamamos una persona aquí, lo que llamamos un cuerpo, lo que llamamos una personalidad, y hay un sentido funcional de límites y de acción — pero todas esas "cosas" son más como verbos que sustantivos. Todo es un movimiento de todo el universo. Una persona es como un movimiento ondulante del océano, y ninguna ola puede ir en una dirección independiente del océano.

¿Y qué es “el océano”? Sea lo que sea todo este acontecimiento, es absolutamente incomprensible. El todo no es un objeto gigante que podamos ver. Es infinito, ilimitado, sin principio ni fin. No tiene adentro ni afuera ni otro. No se detiene y, sin embargo, nunca se aparta del aquí y ahora. "Eso" no es realmente un "eso" en absoluto, sino más bien una vibrante no-eso-idad (it-less-ness). Siempre es *solo esto*: el sabor del té, la brisa otoñal, las flores primaverales, el sonido de una motosierra, el aroma de la comida cocinada, el olor a mierda, los pensamientos y sensaciones palpitantes que llamamos ira, miedo, pena, dolor o alegría, estas pequeñas formas negras que aparecen en la pantalla se traducen instantáneamente en significado — toda esta danza increíble. La vida como es.

Y parece que la “vida” tiene muchas dimensiones o formas en las que se puede ver o experimentar. Se puede ver en la forma cotidiana como yo yendo al trabajo, criando a mis hijos, comprando comestibles, etc. Puede experimentarse como una danza no conceptual de colores, formas, sonidos y sensaciones. Puede verse como los mapas abstractos (formulaciones e ideas) generados por el pensamiento y la conceptualización. Se puede sentir como energía y vibración. Puede desaparecer por completo en el sueño profundo. El pensamiento-sensación del “yo” puede aparecer y desaparecer. Puede haber una sensación de presencia-consciencia impersonal ilimitada, o una sensación de encapsulación y separación. Puede haber la perspectiva humana, o las perspectivas cósmica o subatómica. Y yo diría que todas estas son simplemente formas diferentes en que la realidad se manifiesta o aparece, todas igualmente reales.

Gran parte de la espiritualidad tiene que ver con mejorar a la persona, controlar la atención y tener ciertas experiencias y no otras experiencias. La espiritualidad no-dual no está *prescribiendo* nada de eso, pero tampoco está *en contra* de nada de eso — simplemente reconoce que todo eso es un movimiento impersonal del universo que podría suceder o no. Siempre existe simplemente *lo que es, tal como es* — todo ello sucede sin elección sin que haya nadie separado de él que lo esté controlando o no. Puede haber elección y control *aparentes*, pero si investigamos algo de esto más de cerca, encontramos que *todo* es un movimiento inexplicable sin elección. Reconocer esto no significa que ya no hagamos planes o tomemos decisiones aparentes, o que aparentemente no podamos “elegir” meditar, ver a un psicoterapeuta o participar en un movimiento por el cambio social. Simplemente

significa reconocer que la urgencia, el deseo, el interés y la capacidad de hacer *cualquiera* de estas cosas es un movimiento del todo. El “yo” que parece estar llevando las riendas es un espejismo.

Reconocer esto es maravillosamente liberador y aliviador. Nos alivia de la culpa y el resentimiento, y nos produce compasión por nosotros mismos y por todos los demás y por el hecho de que el mundo es tal como somos en cada momento, incluidos los momentos en que nos *sentimos* críticos, enojados y *no* compasivos. Todo es impersonal. En este momento, no puede ser de otra manera que como es. *Somos* esta experiencia presente, tal como es. No podemos ser más que exactamente como somos, y nunca podemos permanecer iguales de un instante a otro.

Fuente: Joan Tollifson. [Right Now, Just As It Is \(substack.com\)](http://substack.com)