

Terapia no-dual

La psicología para recuperar la plenitud

Por Nic Higham | 25 de enero de 2025

¿Qué es la no-dualidad?

La no-dualidad es el reconocimiento de que toda la vida es la actividad indivisible de una única realidad. No se trata de un concepto religioso o filosófico, ni de una idea que haya que comprender, sino más bien de una descripción de la inmediatez sin fisuras de lo que es.

La no-dualidad no es un sistema de creencias ni un logro. Es la visión sencilla y clara de lo que ya es así: que toda la vida es una realidad continua e indivisible. No es algo que haya que comprender intelectualmente ni alcanzar mediante un esfuerzo espiritual; es el reconocimiento de que *no estás separado de la vida*. Lo que buscas no está en otra parte ni en el futuro. Ya eres eso.

Desde la perspectiva no-dual, todo —pensamientos, sensaciones, el cuerpo, el mundo— aparece dentro de la conciencia. Esta conciencia no es personal ni está limitada a un individuo; no es algo que tengamos, sino lo que somos. Como expresa tan bellamente el shivaísmo de Cachemira, todo el universo de la experiencia —la materia, la mente y la percepción— es el juego dinámico de una sola consciencia. No hay un experimentador aparte de la experiencia, ni un yo aparte de lo que se ve. La división entre el yo y el mundo es meramente conceptual, y una vez que se ve más allá de esa creencia, la base del sufrimiento comienza a disolverse.

La no-dualidad no consiste en deshacerse del ego ni en trascender tu humanidad. Es el descubrimiento de que tu verdadera naturaleza —lo que ya eres— no es la persona, ni su historia, ni los roles, sino la presencia sin forma, abierta y consciente en la que todo va y viene. El sufrimiento surge de la creencia en la separación—la idea de que somos un yo distinto e incompleto que busca la plenitud. Pero lo que eres ya es completo. La búsqueda no termina con la adquisición de algo nuevo, sino con ver que nunca te faltó nada. Ninguna experiencia, ninguna práctica y ninguna creencia pueden añadir ni quitar nada a lo que eres.

No hay ningún camino hacia la no-dualidad porque no hay ningún otro lugar al que llegar. Nunca abandonaste lo que eres; solo imaginaste que lo habías hecho. Cada momento es ya la plenitud del ser, pero cuando la mente se ve atrapada en la búsqueda, esa plenitud parece estar en otra parte. El enfoque «Reclaiming Wholeness» (Recuperar la Plenitud) nos remite a esta sencilla verdad: tu naturaleza esencial —cualidades como el amor, el sentido de pertenencia, la sabiduría, el valor, la autenticidad y la soberanía— no se encuentra en el futuro. No son resultados de la sanación. Son el fundamento inmutable de tu ser.

La conciencia no necesita mejorarse, purificarse ni comprenderse. Simplemente es. Como dijo Nisargadatta: *«Tú eres el camino y la meta»*. Lo que eres es la conciencia en la que incluso la idea de la no-dualidad aparece y desaparece. No hay que añadir ni quitar nada. Lo único que se requiere es darse cuenta de lo que siempre ha estado aquí.

Según la terapia no-dual, la paz y la plenitud no se encuentran en la experiencia objetiva, sino que son inherentes a nuestra naturaleza esencial, la consciencia. Pasar por alto, olvidar o ignorar la realidad fundamental de la consciencia y la creencia en la separación es la causa fundamental de la infelicidad. Por lo tanto, el objetivo de la terapia no-dual no es arreglar o cambiar el contenido de la experiencia, sino facilitar el reconocimiento de la propia naturaleza esencial y disolver la sensación de separación y el sufrimiento asociado a ella.

El resultado de la terapia no-dual no consiste en convertirnos en alguien diferente ni en alcanzar un nuevo estado, ya que nuestra naturaleza esencial es anterior a todo devenir y siempre está ya presente. La sanación definitiva reside en reconocer que lo que somos en esencia es siempre íntegro, inquebrantable y

libre de enfermedad o muerte, independientemente del estado de la mente y el cuerpo.

¿Qué es la terapia no-dual?

En el núcleo del enfoque «Reclaiming Wholeness» (Recuperar la Plenitud) de la terapia no-dual se encuentra el reconocimiento de que el sufrimiento no proviene de las circunstancias de la vida, sino de una sensación de separación o contracción—una tensión en torno a una identidad errónea. Cada persona está moldeada por un patrón particular de deseo y miedo, un «estilo de búsqueda» único. Por ejemplo, alguien con un profundo miedo a la crítica puede buscar constantemente la aprobación, pero sin sentirse nunca verdaderamente realizado, porque la libertad de expresión que busca no puede concedérsela el exterior. Cualidades como el amor, la pertenencia, el valor, la autenticidad y la soberanía no son logros ni rasgos psicológicos, sino aspectos esenciales de nuestra verdadera naturaleza. A medida que nos volvemos hacia nuestro interior y empezamos a percibir estas cualidades como algo ya presente e incondicional, la contracción interior comienza a suavizarse. El miedo remite, el deseo se relaja y se revela una plenitud natural.

La Terapia no-dual es un enfoque revolucionario de la sanación que tiende un puente entre la conciencia no-dual, la integración psicológica y la encarnación somática. Basada en la comprensión de que la separación es una ilusión, esta modalidad reconoce que el sufrimiento surge de la contracción de las cualidades innatas de la vida en patrones de miedo y búsqueda. Estas contracciones, moldeadas por el condicionamiento personal y colectivo, crean una falsa sensación de identidad —el «yo buscador»— que busca constantemente la plenitud fuera de sí mismo.

A diferencia de las terapias convencionales que se centran en el cambio de comportamiento, la reparación de la historia personal o el fortalecimiento de la identidad, este enfoque invita a un reconocimiento directo y sentido de la no separación. El objetivo no es arreglar un «yo» defectuoso, sino ver que el «yo» que intentamos arreglar es una ilusión. Al percibir y encarnar las cualidades que alimentan toda búsqueda, pasamos de la lucha a la tranquilidad—de intentar cambiarnos a nosotros mismos a permitir que lo verdadero se manifieste. Esto no es una negación de la experiencia humana, sino un encuentro sincero con ella, arraigado en la realidad de la plenitud. La transformación que sigue no es solo terapéutica, sino profundamente liberadora.

La esencia de la Terapia No-dual no radica en la superación personal ni en el control de los síntomas, sino en disolver la ilusión de la carencia y revelar la plenitud que siempre ha estado presente. A través del proceso «Reparenting as Presence» (Reeducación parental desde la presencia), las personas aprenden a afrontar sus miedos más profundos con una conciencia compasiva, lo que permite que la falsa identidad del buscador se disuelva y que las cualidades inhe-

rentes al ser —como la pertenencia, el amor, el valor, la sabiduría, la autenticidad y la soberanía— se manifiesten plenamente

Los fundamentos de la no-dualidad en la sanación psicológica

Aunque la no-dualidad tiene sus raíces en tradiciones como el Vedanta Advaita, el shivaísmo de Cachemira, el zen y el taoísmo, su visión de la inseparabilidad de la experiencia trasciende cualquier cultura o filosofía concreta. La no-dualidad revela que lo que consideramos separado y opuesto —la luz y la oscuridad, el dolor y el placer, el miedo y el deseo— son, de hecho, dos expresiones de una misma totalidad. En términos psicológicos, esto significa que las cualidades que buscamos en el exterior nunca están realmente ausentes—solo quedan ocultas por un condicionamiento basado en el miedo.

Esta comprensión no es puramente intelectual, sino profundamente experiencial. Las contracciones basadas en el miedo que experimentamos en nuestro cuerpo y nuestra mente son huellas energéticas congeladas que distorsionan nuestra percepción, haciéndonos creer que somos deficientes, separados o incompletos. La Terapia no-dual actúa suavizando estas contracciones a través de la presencia, permitiendo que la energía del miedo se disuelva de nuevo en su forma original e incondicionada.

Este proceso está profundamente alineado con la psicología ayurvédica, que enseña que la mente, al igual que el cuerpo, debe ser capaz de «digerir» experiencias, emociones y creencias. Cuando no se digieren, se acumulan como *ama* mental (toxicidad en el ayurveda), lo que alimenta patrones de búsqueda y sufrimiento. La Terapia no-dual restaura el *Agni* mental (fuego digestivo en el ayurveda), metabolizando el condicionamiento pasado en sabiduría y presencia.

De la búsqueda a la encarnación: la psicología de la Terapia no-dual

En el corazón de la búsqueda yace una percepción errónea fundamental de la carencia—la creencia de que aún no somos lo que buscamos. Esta ilusión alimenta nueve patrones de búsqueda dominantes, cada uno de ellos arraigado en un miedo fundamental:

- Quienes buscan **aceptación** temen el rechazo y buscan la pertenencia en los demás.

- Quienes buscan la **aprobación** temen las críticas e intentan demostrar su valía.
- Quienes buscan la **importancia** temen pasar desapercibidos y buscan la validación a través de los logros.
- Quienes buscan la **simpatía** temen la indiferencia y buscan el amor a través del sufrimiento.
- Quienes buscan la **inteligencia** temen la ignorancia y buscan seguridad en el conocimiento.
- Quienes buscan la **fuerza** o el **poder** temen la vulnerabilidad y persiguen el control.
- Quienes buscan la **virtud** temen equivocarse y se esfuerzan por alcanzar valor a través de la pureza moral.
- Quienes buscan el **dominio** temen la inutilidad e intentan ganarse valor a través de la acción constante.
- Quienes buscan la **certeza** temen el caos e intentan encontrar seguridad en el control y la previsibilidad.

(Este modelo se inspira en parte en el «Mapa de las necesidades humanas» de Chase Hughes, que describe lo que buscamos en los demás).

Cada uno de estos patrones es una contracción energética de una cualidad más profunda que ya está presente. La Terapia no-dual disuelve estas contracciones restaurando la cualidad original que ocultan, en lugar de alimentar la ilusión de la carencia.

Por ejemplo, alguien que busca la aprobación no carece en realidad de valor—simplemente, su valor se ha condicionado para depender de factores externos. Cuando suaviza la tensión de la inseguridad y encarna su verdadera autenticidad, el ciclo de búsqueda de aprobación se disuelve de forma natural.

Del mismo modo, alguien que busca la importancia no necesita acumular logros para demostrar su valor. Al encarnar su valor inherente, el impulso de ser visto y validado desaparece.

Cualidades no-duales: la esencia de nuestro ser

Una premisa fundamental de la Terapia no-dual es que no estamos separados de las cualidades que buscamos. Estas cualidades no-duales, que también pueden

entenderse a través del *Sattvavajaya Chikitsa* (curación mediante el aumento del *sattva* en el Ayurveda), son inherentes y existen por sí mismas. No se cultivan, sino que se revelan cuando se disuelve el condicionamiento basado en el miedo.

Cada una de estas cualidades se distorsiona cuando se filtra a través del miedo y se convierte en búsqueda:

- La **pertenencia** se convierte en búsqueda de aceptación
- La **autenticidad** se convierte en búsqueda de aprobación
- El **valor** se convierte en búsqueda de importancia
- El **amor** se convierte en búsqueda de simpatía
- La **sabiduría** se convierte en búsqueda de inteligencia
- La **soberanía** se convierte en búsqueda de fuerza/poder
- La **claridad** se convierte en búsqueda de certeza/control
- El **arraigo** se convierte en búsqueda de productividad
- La **integridad** se convierte en búsqueda de virtud

A través de la «reeducación parental desde la presencia», las personas se liberan de su dependencia de fuentes externas y reconocen que estas cualidades nunca faltaron, sino que solo estaban veladas.

El proceso de sanación en la terapia no-dual

La sanación en la terapia no-dual sigue tres pasos principales:

1. Reconocer los estilos de búsqueda: Identificar cómo el miedo moldea el patrón de búsqueda de cada uno.

2. Reeducación parental (recurso) como presencia: Proporcionar las condiciones internas para que la necesidad fundamental se sienta directamente en el momento.

3. Revelar (integrar y encarnar la necesidad fundamental): pasar de la búsqueda externa a la encarnación interna, disolviendo la falsa identidad del buscador.

Este proceso neutraliza el *ama* mental y fortalece el *Agni* emocional, restaurando la claridad, el equilibrio y una sensación de plenitud interior.

En qué se diferencia la terapia no-dual de los enfoques tradicionales

Si bien todos los modelos terapéuticos tienen su lugar, la terapia no-dual va más allá de la psicología convencional en varios aspectos clave:

Más allá del paradigma de la superación personal: en lugar de trabajar para mejorar la personalidad, la Terapia no-dual revela que la identidad condicionada es una ilusión. La sanación no se produce arreglando el yo, sino disolviendo la identidad que cree que está rota.

- Reconocimiento directo frente a comprensión conceptual: a diferencia de los modelos que se basan únicamente en el reencuadre cognitivo, este trabajo facilita cambios experienciales directos. No se trata de cambiar los pensamientos, sino de ver más allá del pensador.

- Trabaja con el cuerpo y el sistema nervioso: la búsqueda no es solo mental, sino somática. Las contracciones de miedo y deseo se sienten en el cuerpo, y la sanación se produce cuando se procesan y se liberan a través de la presencia

- Integra el crecimiento psicológico y espiritual: muchas enseñanzas espirituales pasan por alto el condicionamiento psicológico, y muchos enfoques psicológicos ignoran la realización no-dual. La Terapia no-dual tiende un puente entre ambos al integrar la sanación profunda con el reconocimiento directo de uno mismo.

Recuperar la plenitud más allá de la búsqueda

La Terapia no-dual no consiste en arreglar ni en alcanzar algo, sino en recuperar lo que nunca se perdió. Nos invita a despertar de la ilusión de la carencia, para ver que lo que hemos estado buscando ya está aquí. Al disolver las contracciones del miedo, encarnamos nuestra verdadera naturaleza, no como un concepto, sino como una realidad vivida.

Esto no es solo terapia—es el despertar en acción. Es un retorno a la plenitud sin esfuerzo que siempre ha existido.

Fuente: Reclaiming Wholeness (1) | Reclaiming Wholeness (2)

Compartir