

LA ARMONÍA INVISIBLE

“La armonía invisible es más fuerte que la visible” (Heráclito, fragmento 54)

Mónica Cavallé

“Si se quiere hablar juiciosamente, hay que hacerse fuerte en el todo común o universal (...)”.

“Los hombres no llegan a comprender este *Logos* (Razón) que existe siempre (...). Y, a pesar de que todo llega a ser de acuerdo con este *Logos*, no obstante siguen sin enterarse (...)”.

“Por eso, es preciso seguir lo universal. Pero, a pesar de que el *Logos* es común a todos, la mayoría vive como si tuviera una inteligencia propia particular” (Heráclito, fragmentos 114, 1 y 2).

Heráclito (ss. V-IV a.C.) fue conocido —aún hoy en día se le conoce así— como “el oscuro”. Sus coetáneos de la antigua Grecia rara vez le entendieron. Pocas veces le comprendieron las generaciones helenas inmediatamente posteriores, las que definieron las líneas maestras de lo que habría de ser el pensamiento occidental. Y rara vez nosotros, occidentales que tenemos nuestro asiento cultural en Grecia, le hemos entendido.

Heráclito se dirigía con sentencias breves y herméticas, con paradojas, con imágenes extrañas, a un pueblo que comenzaba a descubrir, optimista y atónito, la precisión matemática del concepto, la sólida arquitectura mental del razonamiento discursivo, el poder concluyente —aparentemente irrevocable— del silogismo, la belleza aséptica de la regla de tres. Heráclito hablaba de un modo sinuoso y enigmático al pueblo de la simetría y de la luz. Y más aún, guardaba prolongados y extraños silencios ante una civilización que hizo de la palabra su estandarte, que hizo del discurso su máspreciado producto y su más refinado placer, y que tejó su cultura en la trama del diálogo y de la conversación.

Mientras sus contemporáneos salían a las calles, a las plazas y a los pórticos, buscando con quiénes medirse en el arte de hablar y de escuchar, Heráclito buscaba dentro de sí, y en la observación silente de la naturaleza, al Único cuya voz consideraba realmente digna de ser escuchada, al Único cuya ley merecía considerarse referente y medida, y cuya aprobación valía la pena procurar.

Heráclito no fue profeta en su tierra. Pero éste es el precio que casi siempre ha pagado quien ha sido profeta de la tierra entera. Y Heráclito lo es. Porque no le intimidaron las voces humanas, porque no se rigió por la opinión de la mayoría ni buscó el calor de la complicidad y la comprensión de los hombres, tuvo acceso a la Voz del *Logos*, que era la de su propio corazón.

Si sus sentencias son breves y paradójicas, es porque conciso y paradójico es el lenguaje del *Logos*. Si sus máximas son herméticas es porque

“El sublime Uno que dice sus palabras secretas en Delfos, ni oculta ni revela, sino que más bien insinúa, da señales, indica, da a entender” (Heráclito, fragmento 93).

Tal era su confianza en la Voz que escuchaba dentro de sí, que, a pesar de que sus palabras eran distintas a las de la mayoría, él decía con pasmosa convicción que sólo estaba expresando “el pensamiento común” o universal, la sabiduría perenne, la que tiene su asiento en lo que siempre ha sido, en lo único que realmente es y en lo que siempre será. Aseguraba enseñar la única filosofía. Y

recriminaba con ironía la confianza que muchos de sus coetáneos, “nuevos ricos” del pensamiento, tenían en lo que estaba siendo la moda emergente —una moda que causó furor, que se prolongaría durante muchos siglos, y que definiría el estilo inconfundible de Occidente—: el gusto desorbitado por la especulación, y la confianza ciega en las capacidades de la razón individual. Y así, cuando distintos pensadores comenzaban a elaborar sus nuevas teorías y nacía la historia de la filosofía —entendida como un compendio de sistemas de pensamiento dispares, cada uno con su firma y sello individual y sus derechos de autor—, Heráclito se aferraba a la filosofía imperecedera, la que no tiene historia, la que en sus formas es siempre impredecible y cambiante, pero cuya savia y raíz es una y la misma.

Esta confianza de Heráclito en el alcance universal de su enseñanza puede parecer presunción si no se conocen las numerosísimas voces que, en los distintos rincones del planeta y en los distintos recodos del tiempo, han entonado su mismo mensaje. Si no se sabe, por ejemplo, que un contemporáneo suyo, en el otro extremo del mundo conocido, otro solitario de mirada de fuego, de palabras breves y prolongados silencios, Lao Tse, encontraba en sus palabras un pasmoso eco simétrico. Que al otro lado del Mediterráneo, en el viejo Egipto, la tierra del Sol, una sabiduría antiquísima y colosal como sus templos —que nutrió lo más selecto y profundo del pensamiento griego, y ante la que las confiadas especulaciones de los helenos parecían juegos de niños— se aunaba a coro a ese mensaje inmemorial. O que en las cuencas del misterioso Indo, y, aún más al sur, en el corazón de los bosques de sándalo, otra tradición de sabiduría cuyo origen se escapa de la memoria de la historia, y a la que los griegos más ilustres aludían con reverente admiración, también entonaba esa única voz.

Heráclito sabía que no estaba solo —confiaba en “la armonía invisible, que es más fuerte que la visible”; en la hermandad invisible, que es más fuerte que la visible—. Y, efectivamente, no lo estaba.

El juego de los opuestos

“A causa de la enfermedad, la salud es agradable; por el mal, el bien es agradable; por el hambre, la saciedad; por el cansancio, el descanso” (Heráclito, fragmento 111).

Observando la realidad en todos sus niveles —la naturaleza, su cuerpo, su mundo interior, la vida de la polis y de los pueblos...—, Heráclito advirtió que todo es dual y que todo obedece a una dinámica rítmica o bipolar. Así, todo lo que asciende, tarde o temprano desciende o decae. Todo lo que nace, muere. No hay luz sin oscuridad y sabemos de la oscuridad porque sabemos de la luz. El día es seguido por la noche y la noche es seguida por el día. La vigilia se alterna con el sueño y el sueño con la vigilia. Para inspirar hay que exhalar; para exhalar hay que inspirar. Toda contracción va seguida de una expansión. Todo periodo activo se alterna con periodos de reposo. No hay placer sin dolor, y la capacidad para sentir placer es proporcional a la capacidad para sentir dolor. Sólo podemos concebir el bien por referencia al mal, y viceversa. No habría santos si no hubiera pecadores. No reconoceríamos la sabiduría si no reparáramos en la ignorancia, y tomar conciencia de la ignorancia supone tomar conciencia, paralelamente, de su opuesto: la sabiduría...

Heráclito sabía, a través de la observación de los procesos internos y externos, groseros y sutiles, que nada escapaba a esta dinámica de alternancia dual. Ahora bien, sabía también que entre esos polos o términos duales (bien-mal, luz-oscuridad, vida-muerte, ascenso-descenso, etc.), entre esos aparentes contrarios, latía una unidad secreta. Adivinaba esta unidad secreta, entre otras cosas, en el hecho de que dichos polos sólo pueden comprenderse en su referencia mutua, de tal modo que, aunque cabe distinguir el ascenso del descenso y el descenso del ascenso, el dolor de la alegría y la alegría del dolor, el hambre de la saciedad, etc., es imposible separarlos. La observación de la realidad le desvelaba que todo tiene su

par de opuestos; pero le desvelaba también que los opuestos, lejos de ser contrarios mutuamente excluyentes, son interdependientes, y que, por lo tanto, hay una unidad secreta que los enlaza.

“Es siempre uno y lo mismo, lo vivo y lo muerto, despierto y dormido, joven y viejo” (Heráclito, fragmento 88).

En otras palabras, todo se manifiesta de modo dual y, a su vez, en su más profunda intimidad, todo es uno:

“No escuchándome a mí, sino al *Logos*, sabio es que reconozcas que todas las cosas son Uno” (Heráclito, fragmento 50).

Nuestro filósofo denominaba a la unidad latente que sustenta y reconcilia todas las dualidades, *Logos* o *Zeus*:

“Zeus es el día y la noche, el invierno y el verano, la guerra y la paz, la saciedad y la necesidad, todos los opuestos (...)” (Heráclito, fragmento 67).

Heráclito —decíamos— no estaba solo. Sus sentencias no expresan simplemente las teorías de un pensador particular, aunque los manuales de historia de la filosofía nos quieran dar a entender que así es. Heráclito estaba dando voz a lo que era un sentir y un pensar común a las culturas más preclaras del mundo antiguo. Y así, en ese mismo periodo histórico, distante en el espacio físico, pero habitante del mismo espacio interior, el de la “Razón común”, escribía Lao Tse:

“Si todos reconocen lo bello como tal, reconoce a la vez lo feo. Si como tal reconocen lo bueno, reconocen a la vez lo que no es bueno. Porque Ser y No-Ser se engendran mutuamente. Difícil y fácil se determinan entre sí. Largo y corto se conforman mutuamente. Entre sí se invierten alto y hondo. Sonido y tono mutuamente se enlazan. El después es consecuencia del antes (...)” (*Tao Te King* II).

Lao Tse advertía, con Heráclito, que el cosmos es una danza de opuestos indisociables —pues cada uno de ellos contiene el germen de su contraparte polar— cuya unidad secreta es la unidad del *Tao*. El cosmos es la eterna cópula de la dualidad básica *yin* y *yang*: de lo masculino y lo femenino, de lo activo y lo pasivo, de lo positivo y lo negativo, de lo cálido y lo frío, de lo celeste y lo terrestre, de lo diurno y lo nocturno...



A su vez, la sabiduría hermética atribuida al antiguo Egipto, cuyo principal representante es una figura que tiene un pie en la historia y otro en la leyenda, Hermes Trismegisto (supuestamente contemporáneo de Abraham), enseñaba:

“Todo es dual; todo tiene polos; todo tiene su par de opuestos; semejante y desemejante son lo mismo; los opuestos son idénticos en naturaleza pero distintos en grado; los extremos se encuentran; todas las verdades son medias verdades; todas las paradojas pueden ser reconciliadas” (Principio 4 de *El Kybalion*).

La percepción dual. Puede resultar ilustrador, en este punto, acudir a un correlato contemporáneo de esta antiquísima intuición:

Como ha mostrado la rama de la psicología denominada *Gestalt* (término alemán que significa “forma” o “figura”), para que algo pueda ser percibido es preciso que se constituya como una figura, la cual, a su vez, se percibe como tal en referencia a un fondo. En otras palabras, nuestra percepción divide automáticamente lo que aparece en su campo en dos: fondo y figura. Si convertimos algo en figura —por ejemplo, las letras de este libro—, no vemos el fondo —no advertimos la página en blanco—, pues el fondo es por definición lo que no se destaca, lo que no se ve. Ahora bien, ambos aspectos están íntimamente unidos, pues es el fondo, la blancura de la página, lo que nos permite percibir las letras como tales. Lo que es fondo puede pasar a ser figura y viceversa, pero nunca ambos se perciben a la vez ni cobran para la percepción idéntico protagonismo.



En este dibujo, o bien vemos una copa (si nos fijamos en el espacio blanco), o bien el perfil de dos rostros mirándose frente a frente (si atendemos a las manchas negras). En realidad, ambas figuras son una sola, constituyen una unidad. Pero nuestra percepción necesita dividir esa unidad en dos, y percibir las dos partes así escindidas de modo sucesivo, como si fueran mutuamente excluyentes. Si vemos dos rostros, no vemos la copa (el fondo es, por definición, lo que no se ve). Si vemos la copa, si hacemos de ésta “figura”, no vemos el fondo: los dos rostros simétricos. La propia naturaleza de la percepción exige que lo percibido se divida en dos facetas: si vemos la primera, no vemos la segunda; si vemos la segunda, no vemos la primera. Sólo podemos contemplar las dos alternativamente, de modo secuencial, nunca en simultaneidad.

A algo análogo apunta el pensamiento oriental cuando afirma que nuestra conciencia ordinaria es una *conciencia dual*, divisora o bipolar. Al igual que la naturaleza de la visión nos incapacita para captar más de un lado de un objeto a la vez, nuestro pensamiento ordinario no puede acceder al conocimiento de la realidad una y no dividida, sino que necesita dividir artificialmente lo unitario en fragmentos que luego contempla sucesiva y aditivamente; no puede captar la unidad que late detrás de toda aparente división y, en la raíz de cada una de las partes, las enlaza.

Nuestra mente conceptual divide todo en dos, pues sólo puede conocer algo al ponerlo en relación con su opuesto: la figura, en relación con el fondo; el “yo”, al contraponerlo con lo que es “no-yo”; la ausencia, al contrastarla con la presencia; la unidad, en relación con la multiplicidad; el bien, en relación con el mal; el antes, en relación con el después; etc. Las categorías básicas de nuestra mente conceptual son siempre parejas de opuestos. Además, al afirmar un término de una polaridad, nuestra mente excluye necesariamente a su contrario. Ésta no nos muestra, sin más, un mundo de opuestos, sino un mundo de opuestos mutuamente excluyentes.

El principio de contradicción. Este carácter dual, divisor, de la estructura de nuestra conciencia es la causa de que nuestros modos ordinarios de percepción sean ciegos para la íntima unidad de los opuestos. Percibimos los opuestos (bien-mal, alegría-dolor, presencia-ausencia...), pero se nos suele pasar inadvertida la unidad que los enlaza.

La sabiduría nos enseña que es posible percibir a la vez la dualidad y la unidad. En virtud del ojo natural y de la mente conceptual, percibimos el mundo de las diferencias y de las dualidades. Pero, a su vez, en virtud de la mirada interior —lo que denominamos la *visión*—, podemos captar la unidad latente en las diferencias. Ambas miradas coexisten y no se excluyen.

Ahora bien, a nosotros, occidentales modernos, nos cuesta reconocer esa unidad latente y admitir que todo tiene dentro de sí el germen de su opuesto. Estamos convencidos de que lo que es “A” es “A” y

no puede ser “no-A”. Nos cuesta aceptar que, como sostiene *El Kybalion*, “todas las verdades son medias verdades” y “todas las paradojas pueden ser reconciliadas”. Nuestra sensibilidad parece en este punto muy distinta a la sensibilidad de buena parte del mundo antiguo o a la sensibilidad de las culturas orientales. ¿Por qué? Porque hemos hecho de nuestra razón, del pensamiento lógico y conceptual, el eje y la medida de la realidad. En otras palabras, porque hemos olvidado a Heráclito y hemos entronizado a Aristóteles. Expliquemos esto último:

Heráclito —decíamos— ha sido conocido como “el oscuro”. Para quienes están familiarizados con el pensamiento de Oriente, Heráclito es el más claro, el más sencillo y el más luminoso de los filósofos occidentales de la antigüedad. Pero se le denomina “el oscuro” porque su pensamiento fue desbancado por la línea filosófica que ha predominado en Occidente: la aristotélica; una línea que impuso el predominio de un modo de percepción y de acercamiento a la realidad muy distintos a los preconizados por Heráclito. La línea establecida por Aristóteles, que resume la impronta característica del modo de pensar de nuestra cultura, queda resumida en su “principio de no-contradicción”, al que considera el principio de todos los principios. Dice así:

“Es imposible que el mismo atributo se dé y no se dé simultáneamente en el mismo sujeto y en un mismo sentido (...). Es imposible, en efecto, que nadie crea que una misma cosa es y no es, según en opinión de algunos dice Heráclito (...). Y si no es posible que los contrarios se den simultáneamente en el mismo sujeto (...) está claro que es imposible que uno mismo admita simultáneamente que una misma cosa es y no es” (*Metafísica*)¹⁵⁸.

Para Aristóteles, este principio no expresa sólo una ley del pensamiento lógico, lo cual Heráclito admitiría (pues, efectivamente, nuestra mente conceptual no puede pensar a la vez que algo es y no es; no puede concebir simultáneamente los opuestos ni advertir su secreta unidad, y allí donde hay una unidad expresándose de modo dual, secuencial, percibe contrarios irresolubles). Para Aristóteles, decimos, esta ley no es sólo una ley que rige el pensamiento, sino *una ley de la realidad misma*. En la realidad, afirma Aristóteles, lo que es “A” no puede ser “no-A”; en otras palabras: carece de sentido afirmar, como hace Heráclito, que “es uno y lo mismo, lo vivo y lo muerto, despierto y dormido, joven y viejo...”.

Donde muchos antiguos veían una danza de opuestos —que no son mutuamente excluyentes, pues cada uno contiene dentro de sí el germen de su reverso y se transforma, alternativamente, en él—, Aristóteles ve una lucha —la absoluta incompatibilidad y la mutua exclusión de los opuestos—. Donde Heráclito veía una discordia aparente resolviéndose en armonía, y armonía expresándose en una aparente discordia¹⁵⁹, Aristóteles ve discordia sin armonía o armonía sin discordia. Donde Heráclito veía la hermandad de unidad y multiplicidad, Aristóteles ve la total disparidad de ambas —pues, a sus ojos, lo que es dos no puede ser uno, y lo que es uno no puede ser dos—.

Aristóteles representa, en este punto, la opinión de la mayoría, la de quienes apegados a su mirada ordinaria y pragmática se han desconectado de su visión interior; una opinión que ya tenía presente Heráclito cuando afirmaba:

“La gente no entiende cómo lo diverso y discordante puede reunirse y concordar consigo mismo. Es una armónica juntura de opuestos, como la del arco y la lira” (fragmento 51).

Aristóteles reduce el *Logos* (que era para Heráclito la Realidad misma, la Inteligencia única que rige el cosmos) a lógica. De hecho, gran parte de la filosofía posterior identificará *Logos* y razón,

¹⁵⁸ IV, 3, 1005 b 20-30.

¹⁵⁹ “Lo que se opone es concorde, de los discordantes surge la más bella armonía, y todo se engendra por la discordia” (Heráclito, fragmento 8).

entendida esta última como pensamiento lógico-conceptual. Pero, para Heráclito, el *Logos* poco tiene que ver con la lógica de la razón individual. El *Logos* no es “lógico”; es la Vida misma, mientras que la lógica es el instrumento de la especulación discursivo-racional sobre la vida. Y así, mientras que la Vida es paradójica —una síntesis armónica de opuestos—, la lógica, basada en el principio de contradicción, niega la paradoja, es ciega para la naturaleza profunda de la realidad.

La Vida no obedece al “principio de contradicción”. La observación nos evidencia que cada aspecto de la realidad contiene dentro de sí su opuesto: que sólo está vivo lo que puede morir; que sólo al ascender puedo caer o descender y que el que asciende ya tiene dentro de sí el vértigo de su potencial de descenso; que sólo tras una intensa actividad se puede alcanzar un profundo reposo; que sólo al no evitar los conflictos, sino al enfrentarlos, se logra la paz; que la búsqueda directa de placer produce insatisfacción y frustración; que el deseo de ser perfecto realza lo que es imperfección; que cuanto más me defiendo, más vulnerable me vuelvo; que lo que es blando no es susceptible de tener fisuras; que sólo cuando puedo decir “no” estoy preparado para el “sí”; que cuanto más temo algo y más lo niego y evito, más me posee y más estoy a su merced...

Por lo tanto, la lógica es apta para la comprensión de las verdades superficiales, pero no para la comprensión de las verdades profundas, para la comprensión de la Vida misma, pues:

“Una verdad superficial es un enunciado cuyo opuesto es falso. Una verdad profunda es un enunciado cuyo opuesto es otra verdad profunda” (Niels Bohr).

Aristóteles afirmó que su “principio de contradicción” era tanto una ley del pensamiento como la ley que rige la Realidad. Esta confusión de las leyes del pensamiento con las de la realidad ha sido la forma de pensar que ha triunfado en Occidente y la que, en gran medida, ha sellado su destino.

En conclusión, Heráclito nos enseña que:

* La dualidad es la estructura del mundo manifiesto (del mundo tal y como se presenta a nuestros sentidos y a nuestra mente ordinaria). Pero estas dualidades no implican división alguna pues son sólo la expresión en sucesividad y alternancia de lo que es, en sí mismo, perfecta e indivisible unidad.

* El dos es la estructura del mundo visible y la estructura de nuestro mundo mental, y el Uno es su unidad invisible.

* Nuestros ojos ordinarios, filtrados por el pensamiento y sus categorías contrarias, son ciegos para esta unidad. Y por ello, nuestra mente lógica y conceptual no es la facultad que puede abrirnos al conocimiento profundo de la realidad.

* El dos es el vaivén del péndulo, y el *Logos* (la Unidad secreta) es la mano que lo sostiene. Ambos, lejos de excluirse, se dotan mutuamente de sentido: sin la quietud de la mano, no podría darse dicha oscilación.

El dos no excluye al Uno, ni el Uno excluye al dos. El Uno que excluye al dos no es el verdadero Uno, sino el “Uno” de la lógica: un concepto mental.

* La “armonía o unidad *visible*” es la unidad que excluye la contienda, el juego de los opuestos; es la unidad a la que aspira el dogmático, el fanático, el teórico, el inseguro, el sectario, el imperialista o el dictador. La “armonía *invisible*”, por el contrario, respeta la lucha de los opuestos, la multiplicidad y las diferencias. Pues el correlato visible de la unidad invisible no es el uno-visible, sino el dos.

* El dos es la salida y la puesta del sol, para nuestra mirada circunscrita al horizonte terrestre. El Uno es el Sol visto desde sí mismo, o visto desde el espacio exterior, allí donde no tiene sentido hablar de su salir o su ocultarse.

* Si andamos por un camino y queremos avistar dos pueblos distantes entre sí es preciso contemplar uno y luego el otro. Pero si ascendemos a un otero y los contemplamos desde esa nueva perspectiva, desde la altura, los dos estarán simultáneamente presentes en nuestro campo de visión. Tal

visión es posible en virtud de una elevación, de un cambio de nivel.

* El hombre tiene dos opciones: ver sólo con su mirada ordinaria y terrestre, o bien, mirar también desde la altura, desde el “promontorio interior” que le permite percibir en simultaneidad los términos de toda dualidad y captar su unidad secreta. Mirar desde la altura es mirar con los ojos del *Testigo*, del *Logos*, con lo que los orientales y los místicos medievales han llamado “tercer ojo”, con lo que el mundo sufí denomina “el ojo del corazón”.

* Mirar con los ojos del *Logos* es mirar la realidad desde su propia perspectiva: ver las cosas tal como son y dejarlas ser lo que son. Mirar con los ojos de la mente es trazar cuadrículas, establecer fronteras, dividir y acotar las cosas y los pensamientos para poder operar con ellos, controlarlos y manejarlos. Con los ojos de la mente, tras situarnos frente a las cosas y enfrentarlas mutuamente entre sí, nos adueñamos del mundo. Con el tercer ojo, sabemos que, más allá y más acá de esa relación de enfrentamiento, el mundo es uno, y el ser humano, uno con él.

Un universo sin reposo

“Ningún ser humano ni divino ha hecho este mundo, sino que siempre fue, es y será eternamente fuego vivo, que se enciende según medida y según medida se apaga” (Heráclito, fragmento 30).

El dos es la estructura del mundo manifiesto. Por ello:

“Nada descansa; todo se mueve; todo vibra” (Principio 3 de *El Kybalion*).

Pues con la dualidad aparece la tensión entre los opuestos y, con ella, el movimiento. Todo es un oscilar constante entre dos polos. En otras palabras, y como bien saben los que observan el mundo a escala subatómica, todo vibra. Allí donde están presentes un polo positivo y otro negativo, uno femenino y otro masculino, surge la atracción y se genera el movimiento y la vida. El magnetismo, en el nivel físico, orgánico y psíquico opera así. Donde existe un desnivel, como en un salto de agua, hay electricidad: energía y dinamismo. La creación artística y espiritual tiene lugar cuando se acoplan lo femenino (la actitud receptiva, la pasividad que no violenta los procesos sino que deja que algo se haga, la acogida envolvente de la semilla creadora y el cuidado paciente de la misma, la materia plástica susceptible de convertirse en obra de arte...) con lo masculino (la penetración, la inspiración, la idea creadora, el impulso activo, el estado de máxima alerta anímica y espiritual...).

La vida va siempre de la mano del “dos”.

“Impulso, impulso, impulso,
Siempre el impulso generador del mundo.
De la penumbra surgen iguales elementos contrarios, siempre la
sustancia y el crecimiento, siempre el sexo,
Siempre un tejido de identidades, siempre lo diferente, siempre la
vida que se engendra” (Walt Whitman)¹⁶⁰.

“Todo se mueve; todo vibra”. El mundo del espíritu, el mundo psíquico, el mundo energético y el mundo material, todos vibran, si bien divergen en su grado de vibración: cuanto más sutil es un nivel de realidad, más acelerada es su vibración; en los niveles más groseros, la vibración se ralentiza. A su vez, la vibración más rápida y la más lenta tienen algo en común: parecen, ante nuestros modos ordinarios de

¹⁶⁰ *Hojas de hierba*, p. 25.

percepción, quietud. La rueda que gira a máxima velocidad, para la mirada ordinaria está quieta. Ésta es la aparente quietud del Ser, del *Logos*.

Heráclito enseñaba que la naturaleza íntima del cosmos es el fuego; no el mero fuego material o físico —como han interpretado algunos intelectuales ciegos para el pensamiento analógico— sino, ante todo, el fuego como símbolo de la eterna inquietud del devenir. Una inquietud que es, a la vez, permanencia; pues el fuego lo es precisamente porque deja de ser a cada instante; es consumiéndose y renaciendo como el fuego permanece como tal.

“El fuego es guerra y paz” (Heráclito, A 1§ 8)¹⁶¹.

Gran parte de la filosofía, con posterioridad, nos dirá que sólo puede permanecer lo que es estático, lo que no cambia; que el movimiento —el dos— no tiene nada que ver con lo permanente —el Uno—. Que, por lo tanto, la naturaleza intrínseca de la realidad, el Ser, aquello que se caracteriza por su permanencia, ha de ser ajeno al cambio. Se identifican así *permanencia* y *fijeza*. Pero Heráclito, con su imagen del fuego, y en unanimidad con la sabiduría perenne, nos dice que hay una *permanencia invisible* cuyo correlato visible es el cambio constante, una permanencia que se expresa como movimiento y que es la realidad íntima del movimiento.

“En los mismos ríos ingresamos y no ingresamos, estamos y no estamos”
(Heráclito, fragmento 49).

Y Lao Tse nos enseña a ser como el cielo y como la tierra, que permanecen, paradójicamente, porque nada en ellos busca permanecer. Así, el Sol se oculta y renace cada día, los vientos volubles traen siempre nuevos aires, las estaciones se suceden y se suceden las luces y las sombras, y las plantas que reverdecen también se marchitan, para ser, de este modo, abono de nuevas vidas...

“El cielo y la tierra son permanentes.
Deben su permanencia a que no hacen de sí mismos la razón de su existencia.
También son así los sabios: se ponen detrás para estar delante.
Excluyen su ego, y su ser permanece.
Por no desear nada, son señores de todo” (*Tao Te King* VII).

¿En qué momento sentimos que somos más nosotros mismos? ¿Cuándo se realiza y se afirma nuestra identidad de modo más profundo?

Por muy variadas que sean nuestras respuestas, con toda probabilidad todas ellas puedan resumirse en estas dos, que en el fondo son una: cuando amamos y cuando creamos; es decir, al dejar de hacer de nosotros mismos la razón de nuestra existencia. Cuando abandonamos la permanencia entendida como fijeza y permanecemos como el fuego: muriendo y recreándonos a cada instante, perdiéndonos para encontrarnos y encontrándonos al perdersnos.

La permanencia estática es la de aquel que cree ser él mismo si es como fue ayer y sabe cómo será mañana, si es fiel a las imágenes y consignas mentales fijas que cree que le definen. La *permanencia dinámica* es la propia de quien abandona esas referencias y obedece sólo a la lógica interna de cada instante —pues el *Logos*, recordemos, habla sólo *ahora* y para el *ahora*—, y halla de este modo otro tipo de permanencia, otro tipo de coherencia: una coherencia o “armonía oculta que es mejor que la visible”.

La permanencia visible caracteriza a quien ha muerto en vida y ya no alumbraba en su ser y en su obrar nada realmente nuevo; a quien ha dejado de crear y de permitir que la vida cree a través de él: aquel que identifica su madurez con su nivel de cristalización, y teme cualquier atisbo de creatividad real, pues su endurecimiento le hace ser proclive a todo tipo de quiebras y fisuras. La *permanencia invisible* es

¹⁶¹ Testimonio acerca de Heráclito de Diógenes Laercio, IX, 8.

aquella que posibilita que la ola sea ola, que la fuente sea fuente, que el río sea río, que el fuego sea fuego, que el hombre sea hombre, que la vida sea vida.

Los opuestos son idénticos en naturaleza pero distintos en grado

“Maestro de los más es Hesíodo. Y creen que él es quien más cosas sabe cuando ni siquiera conoció que el día y la buena consejera de la noche no son sino uno” (Heráclito, fragmento 57).

Todo es dual o polar. La unidad invisible del *Logos*, del *Tao*, se expresa en el mundo visible como juego de opuestos. El Uno se manifiesta como dos. Pero el dos sigue siendo, dentro del mundo manifiesto, reflejo del Uno del que procede. Esto se advierte, entre otras cosas, en el hecho de que los opuestos son indisolubles y, en ningún caso, contrarios mutuamente excluyentes. Más aún, constituyen un continuo, comparten una misma naturaleza. Como expresaba *El Kybalion*:

4). “(...) los opuestos son *idénticos* en naturaleza pero distintos en grado” (principio

Los opuestos parecen contrarios, nos advierte Heráclito, pero no lo son. El bien no es lo contrario del mal; la oscuridad no es lo contrario de la luz; el placer no es lo contrario del dolor; la vida no es lo contrario de la muerte. Los opuestos, lejos de ser contrarios, son idénticos en naturaleza; únicamente divergen en grado. Son las dos fases posibles del movimiento de un mismo péndulo, dos tonos de la misma escala, la cara y la cruz de una única realidad.

Así, el mal no es lo contrario del bien o aquello cuya naturaleza intrínseca es contraria a la naturaleza intrínseca del bien. El mal es de la misma naturaleza que el bien, sólo que inferior en grado, es decir, es *ausencia* de bien.

La oscuridad no es aquello que es contrario a la naturaleza de la luz, sino la ausencia de luz. Por eso no podemos expulsar la oscuridad de una habitación, porque la oscuridad no es “algo” sustancial. Lo único que cabe hacer es abrir las ventanas para que penetre la luz, y ésta desvelará la insustancialidad de las sombras.

¿Quién puede trazar el límite entre el calor y el frío y decir: aquí termina uno, aquí comienza el otro? No es posible hacerlo porque el calor y el frío son idénticos en naturaleza, y sus diferencias son sólo relativas, de grado.

¿Por qué nuestra más ardiente pasión amorosa puede transformarse, de repente, debido a alguna circunstancia fortuita, en odio? Porque la energía de atracción y la energía de repulsión comparten una misma naturaleza. En la atracción más intensa se oculta el germen de la repulsión; en el odio, se oculta el germen del amor.

Sólo hay cualidades. El pensamiento de Heráclito y la sabiduría hermética son filosofías de vida; sus intuiciones llevan dentro de sí la semilla de la transformación. Por eso, la comprensión profunda de la idea aquí expuesta —“los opuestos son idénticos en naturaleza”— puede irradiar sobre nuestra vida personal una luz inusitada. De momento, nos transmite una buena noticia: *sólo hay cualidades*. Todo lo que es está constituido por cualidades, y lo que calificamos de “defecto” es sólo la ausencia o la expresión limitada de alguna cualidad.

¿Qué es la timidez, por ejemplo, sino la expresión limitada de nuestra capacidad de autoafirmación? ¿Qué es el egoísmo sino una expresión estrecha del amor? ¿Qué pretende el criminal, en último término, sino conseguir lo que considera que es su propio bien? ¿Qué busca el suicida, irónicamente, sino mejorar su “calidad de vida”?... En general, allí donde percibimos un “defecto”, lo que hay en realidad es una cualidad expresándose de modo torpe y limitado. Esta expresión restringida se

origina, a su vez, en nuestras creencias e ideas igualmente limitadas sobre nosotros mismos y sobre la realidad: la creencia del egoísta de que su bien está reñido con el de los demás, la creencia del tímido de que su autoafirmación y la autoafirmación ajena son incompatibles, la miopía del criminal para calibrar lo que no sea el logro de su objetivo inmediato, etc.

En otras palabras, sólo hay cualidades, si bien, frecuentemente se manifiestan de modo restringido debido a lo limitado de nuestro nivel de conciencia y de nuestro sistema de creencias. Si esto es así, nuestro perfeccionamiento no consiste tanto en esforzarnos por alcanzar las cualidades que supuestamente no tenemos o en luchar contra nuestros supuestos defectos, como en comprender que las cualidades que pretendemos alcanzar constituyen ya nuestra naturaleza profunda, y que son nuestras falsas creencias, nuestra errada percepción de las cosas, lo que obstruye su expresión. La transformación verdadera —decíamos en la primera parte de este libro— es aquella que va de la mano de la ampliación de nuestra conciencia, de la corrección y mejora de nuestra visión. La finalidad de la filosofía perenne es precisamente la de permitirnos alcanzar el nivel de conciencia que, a modo de cauce amplio y sin obstrucciones, permitirá la expresión plena y fluida de las cualidades que potencialmente *ya* somos y tenemos.

Defectos y cualidades son, sustancialmente, lo mismo: los primeros son sólo “carencia” de las segundas. Por eso, luchar contra el mal, contra nuestros supuestos defectos, es luchar contra quimeras, es pretender alejar a empujones la oscuridad. De aquí lo infructuosos y frustrantes que suelen ser estos esfuerzos. La energía orientada al crecimiento de nuestras cualidades, aunque sean aún pequeñas y frágiles como semillas, es el único camino que permite la superación real de nuestros límites.

Unos ejemplos. Una consideración quizá pueda ayudarnos a ahondar en este punto. Reflexionemos sobre cómo aquellos comportamientos y actitudes que solemos considerar “negativos”, tienen —cuando son observados con detenimiento y profundidad— un propósito o intención positiva (entendiendo aquí por “positivo” lo que busca promover el desarrollo de una cualidad). Pongamos algunos ejemplos:

— Imaginemos que alguien se desmotiva en su trabajo y holgazanea, saboteando así su progreso profesional. Quien así actúa se recrimina su pereza. Cree que ésta es la causa de su falta de diligencia y eficacia. Ahora bien, esa faceta de sí mismo, a la que califica de perezosa, con toda probabilidad sea más sabia de lo que cree. Quizá le está indicando que ese trabajo le aparta de sus anhelos más íntimos; o bien, que ya es hora de que deje de trabajar bajo el peso de la obligación, la inercia, el temor o la ambición; en otras palabras, le está indicando que su energía y entusiasmo sólo van a colaborar con aquella actividad que sea la expresión positiva de su vitalidad y de lo más auténtico de sí.

— Reparemos en cómo solemos caer enfermos cuando nuestra actividad o nuestra tensión psíquica es excesiva. La enfermedad que calificamos de “negativa” en realidad nos está invitando a ralentizar nuestro ritmo, a dejar de violentar los ritmos naturales, a serenarnos y entrar en contacto con nosotros mismos, a ver las cosas desde otra perspectiva.

— Muchos hábitos que calificamos de auto-destructivos son, en el fondo, un modo inconsciente de purgar algún sentimiento oculto de culpabilidad; ésta es su intención positiva inconsciente. O tal vez, al recriminarnos a nosotros mismos incesantemente esos hábitos, estamos reproduciendo, con estos mecanismos de auto-reproche, la relación que tuvimos en la infancia con una figura de autoridad (un padre severo, por ejemplo); de este modo, este mecanismo nos reconecta con la seguridad que esa figura en su momento nos proporcionó —patológica y regresiva, pero seguridad a fin de cuentas—.

Estos ejemplos nos pueden ayudar a comprender que, allí donde aparentemente hay un defecto, lo que realmente existe es una cualidad pugnando por expresarse. Por ello, se tratará de no dirigir la atención hacia los supuestos “defectos”, sino de averiguar cuál es su intención positiva, para ir a su favor. Eso sí, se apoyará esta dirección positiva, una vez descubierta, de una manera más creativa y constructiva que antes, es decir, desde un nivel de conciencia más amplio, desde un marco de creencias más maduro. Volviendo a los ejemplos anteriores:

— El que holgazaneaba en su trabajo quizá descubra que su supuesta pereza le estaba indicando que no estaba en su lugar. Si no puede cambiar de trabajo, o siente honestamente que no debe hacerlo,

quizá decida permanecer en él desde una actitud interior renovada, realizándolo no sólo por inercia, ambición o temor. El simple hecho de haber comprendido que su desgana era un síntoma —que le informaba acerca de que una cualidad, la autenticidad, buscaba abrirse paso—, hará que disminuya. Desde el momento en que se capta su mensaje, el síntoma ya no tiene razón de ser.

— El que enfermaba cuando su tensión era excesiva, quizá comprenda que debe modificar sus ritmos y sus hábitos, pues la hiperactividad y la tensión nunca pueden ser el cauce de una actividad auténtica y centrada. La enfermedad ya no necesitará decirle lo que él ya ha visto por sí mismo y ha puesto en práctica.

— El que se da cuenta de cómo ciertos hábitos auto-destructivos eran una forma indirecta de sentirse seguro, de cómo el auto-reproche le era tan familiar que sin él se sentía desolado (“demasiado desnudo”), podrá enfocar su atención en obtener esa seguridad de una forma más provechosa y madura, que no obstaculice su bienestar y crecimiento. Sus hábitos negativos perderán fuerza, porque no necesitará proporcionarse a través de ellos, inconscientemente, lo que ya está logrando conscientemente por otra vía.

En conclusión: luchar contra nuestros supuestos defectos no es el camino del crecimiento. Ilustrábamos esta idea diciendo que no podemos expulsar la oscuridad de una habitación, sólo abrir las ventanas para que penetre la luz. El acto de abrir las ventanas es una metáfora de la inutilidad de fijar la atención en los defectos, y de la necesidad, en cambio, de orientarla hacia la intención positiva que poseen —aunque de entrada nos cueste admitirlo—. “Abrir las ventanas” equivale a buscar el desarrollo de esa intención positiva desde un marco de creencias renovado, desde un nivel superior de comprensión. Equivale a aceptar, frente a lo que suele ser nuestra tendencia habitual, que nuestras “limitaciones” pueden ser nuestras colaboradoras; que no hay que silenciarlas a toda costa, sino escucharlas. De hecho, nos proporcionan una información valiosísima: nos dicen qué cualidades necesitamos desarrollar en un momento dado de nuestra vida, y qué creencias precisan ser modificadas para que sea posible este desarrollo.

La dinámica de la alternancia

Para adentrarnos en la comprensión de lo que denominaremos “dinámica de la alternancia”, nada mejor que retomar de nuevo la sentencia la sentencia de Heráclito que — recordemos— nos decía:

“(…) este mundo siempre fue, es y será fuego vivo que se enciende según medida y según medida se apaga” (fragmento 30).

En otras palabras, la vibración u oscilación entre dos polos, que parece ser la dinámica de toda la realidad cósmica, tiene lugar “según medida”, es decir, de forma rítmica y proporcionada. La sabiduría hermética lo expresa así:

“Todo fluye, fuera y dentro; todo tiene sus mareas; todas las cosas suben y bajan; la medida de la oscilación a la derecha es la medida de la oscilación a la izquierda; el ritmo compensa” (Principio 5 de *El Kybalion*).

La medida de la oscilación a la derecha es la medida de la oscilación a la izquierda. Cada polo es compensado al ser sucedido por el polo opuesto, y cada realización de un polo exige la manifestación proporcional de su reverso.

A esta ley rítmica, que opera en todos los niveles de la realidad —groseros y sutiles, físicos y psíquicos—, y tanto a escala universal como individual, apunta la noción índica de *karma*. Ésta no expresa, como se ha interpretado con frecuencia, una suerte de sanción moral, de premio o de castigo

cósmico, sino la ley de compensación en virtud de la cual se mantiene el equilibrio de la totalidad: cualquier énfasis en un aspecto parcial de la realidad ha de ser seguido por un énfasis proporcional en el aspecto opuesto.

El péndulo se mueve hacia la izquierda en el mismo grado en que se moverá hacia la derecha. El ascenso de un brazo de la balanza contiene la medida del descenso del brazo alterno.

En otras palabras: cuanto más busque el placer, más temeré el dolor; cuanto más aprecie algo, más me dolerá su pérdida; cuanto más ascienda, más agudo será el vértigo consiguiente y más grave será la caída... En general, cuanto más enfatice un aspecto de la dualidad, con más fuerza, tarde o temprano, me enfrentaré a su opuesto, y tendré que asumir que yo mismo —con mi énfasis excluyente— he contribuido a dirigirme hacia él.

Comprender a fondo esta ley, tal y como opera dentro y fuera de nosotros, equivale a vislumbrar el porqué de ciertas dinámicas paradójicas presentes en el comportamiento del individuo y de la sociedad, así como de algunas trampas psicológicas que nos dificultan tanto conseguir lo que queremos.

Esta ley explica la razón de ser de la batalla campal que todo ser humano ha experimentado dentro de sí y en la que parece que cuanto más nos esforzamos por vencer al contrincante, éste más nos domina y nos posee.

Nos permite entender, por ejemplo, por qué, con demasiada frecuencia, el asceta se torna libertino, y el libertino, asceta; por qué, en el ámbito social, épocas de rigidez y de estrechez moral dan paso, sistemáticamente, a épocas de excesos y de desorden, y viceversa.

Una visión panorámica de la historia de la humanidad nos patentiza que las culturas más florecientes decaen, y que los imperios se derrumban y se desvanecen por la falta de tensión dinámica que propició su éxito —pues no es posible que el oscilar del péndulo se mantenga indefinidamente en uno de sus extremos—. Análogamente, hemos observado cómo en la vida individual un éxito prematuro puede ser el preámbulo de un fracaso vital, pues desaparece la fuerza motriz necesaria para generar un impulso activo (el “dos” o la tensión de los opuestos).

Probablemente hayamos sido testigos de cómo el pseudo-virtuoso acumula frustración, resentimiento y acritud, y de cómo muchas veces el débil, en virtud de su comprensión de la condición humana, llega a ser genuinamente virtuoso, bondadoso y compasivo.

Hemos observado, igualmente, que quien decía vivir dándose a los demás con frecuencia termina reclamando las necesidades propias que en un momento dado decidió relegar y, lleno de exigencia, se enfrenta a aquellos a quienes “se dedicó”. El que se plantea conscientemente ser humilde, puede desarrollar una secreta arrogancia y autocomplacencia. La persona que se identificó con la belleza de su juventud, acaba enfrentándose con especial virulencia al fantasma de la fealdad y de la decadencia —un fantasma que ella misma nutrió al poner un énfasis tan unilateral en una belleza que no asumía su opuesto—. Quien desarrolla un control obsesivo sobre lo que ingiere, termina siendo víctima de la voracidad compulsiva. El que teme que le hagan daño y se protege, se siente constantemente herido...

“Porque el cultivo del bien es el cultivo velado del mal” (Lao Tse).

Esta ley no sólo nos revela el porqué de las dinámicas de esta naturaleza, sino —más importante aún— cómo neutralizarlas. Esto es lo que pasaremos a ver a continuación: ¿Cómo evitar esta trampa paradójica? ¿Cómo optar por un polo de la dualidad sin pasar a ser víctimas de su opuesto? ¿Cómo estar en el mundo de los opuestos sin ser de él, sin ser arrastrados por su continuo vaivén?

La mano que sostiene el péndulo

Rara vez somos conscientes de que hay una armonía que integra los opuestos:

“Pues no habría armonía si no hubiese agudo y grave, ni animales si no hubiera hembra y macho, que están en oposición mutua” (Heráclito, fragmento 9).

“Se debe comprender que la (...) contienda es la justicia, y que todo sucede gracias al impulso de la contienda” (Heráclito, fragmento 80).

Buscamos la paz negando “el impulso de la contienda”, el dinamismo de los opuestos, en otras palabras, negando la “mitad” del mundo y de nuestras experiencias: aquella que calificamos de “negativa”. Pocas veces advertimos que hay una paz que no es incompatible con ninguna experiencia, sino que las abraza a todas; que no excluye la “contienda”, pues no pertenece a su mismo nivel. La contienda es la oscilación del péndulo. La paz real es la mano que lo sostiene.

Nuestra tendencia habitual —particularmente representativa de nuestra mentalidad occidental— es la de afirmar sólo ciertos aspectos de la realidad, como si fuera posible detener la oscilación de un péndulo en uno de sus extremos. Queremos placer sin dolor, ascensos sin descensos, vida y renovación sin muerte, éxitos sin fracasos, palabras brillantes sin periodos de silencio, una economía de crecimiento ilimitado sin recesos, un progreso lineal sin roces. Dividimos el mundo en dos, y queremos sólo una mitad, la compuesta de los polos que calificamos de positivos, pretendiendo negar o evadir las polaridades supuestamente negativas: la otra “mitad” de la realidad.

Nuestros proyectos políticos, nuestros programas económicos, nuestros ideales individuales, nuestras metas morales... se sustentan en la ilusión —pues niega la naturaleza cíclica y rítmica de todo lo que es— de la posibilidad de un progreso lineal y unidireccional a cualquier nivel.

Pero, ¿es que puede ser de otro modo? ¿Quién puede elegir conscientemente las polaridades negativas? ¿Cómo no elegir el bien frente al mal, la belleza frente a la fealdad, la abundancia frente a la carencia, el ascenso frente al descenso, el avance frente al retroceso...?

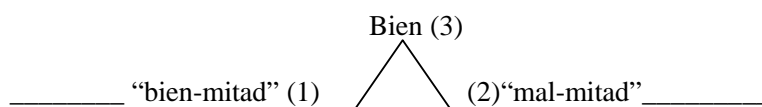
Recordemos en este punto lo que nos indicaba la sentencia hermética: “los opuestos son de idéntica naturaleza pero distintos en grado”. Lo que llamamos mal —decíamos— es carencia de bien; lo que llamamos fealdad es sólo carencia de belleza; etc. Esto significa, para la mirada profunda, que, en último término, esos vaivenes bipolares, a cuyos extremos tendemos a otorgar realidad y valor absolutos, son sólo la manifestación gradual, sucesiva, de una *realidad única* que no merece, en propiedad, ser calificada como “buena” o como “mala”, como “bella” o como “fea”, como “positiva” o como “negativa”..., tal y como entendemos y usamos estos términos de ordinario (es decir, como conceptos duales). Una realidad única a la que es posible denominar *bien, belleza, sabiduría y felicidad*, sólo en la medida en que se advierta que estos términos tienen ahora un nuevo sentido, pues no están ya en relación con ningún opuesto. En este punto hay que hacer un pequeño esfuerzo de cara a superar las inercias y límites de nuestra mente dual —que sólo nos permite comprender una cualidad al ponerla en relación con su contraparte polar— y captar lo que el pensamiento índico denomina *no-dualidad*:

La mano que sostiene el péndulo posibilita y sostiene su vaivén; pero la mano en sí misma no participa de dicha oscilación. Del mismo modo, la realidad última —el *Tao*, el *Logos*— reúne, armoniza y sostiene todas las dualidades, pero ella, a su vez, no tiene opuesto, es decir, no oscila, no forma parte de ninguna dualidad. Éste es el significado de la expresión “no-dualidad”: aquello que aúna y sustenta las dualidades sin formar parte, a su vez, de ninguna de ellas. La no-dualidad, al modo de la mano que sostiene el péndulo, es una suerte de tercer término que no se puede nivelar con el plano en el que todo es necesariamente polar o dual. Y, a su vez, es en virtud de ese tercer término que lo que es “dos” puede ser “dos”. La no-dualidad es el fundamento de la dualidad, su esencia y unidad secreta.

“El punto en el que esto y aquello no tienen su pareja [donde no hay opuesto o contrario] es el quicio del *Tao*” (Chuang Tzu).

Decíamos que la realidad última y única que sostiene nuestro mundo polar, puede ser calificada de *bien, belleza, sabiduría y felicidad* sólo en la medida en que estos términos no nos sugieran sus opuestos. En otras palabras: hablamos de un Bien que no es el bien que está limitado por el mal y es negado por éste; de una Sabiduría que no es la sabiduría cuya contraparte polar es la ignorancia; de una Felicidad superior que no está amenazada por el dolor, pues es más originaria de la polaridad dolor-felicidad; etc.

El “bien-mitad”, el que se contrapone al mal y lo excluye, no es el verdadero Bien. La “belleza-mitad”, la que se contrapone a lo que denominamos fealdad, no es la genuina Belleza. La “alegría-mitad”, la que se alterna con el dolor, no es la auténtica Felicidad. Etc.



Este gráfico, aún siendo una metáfora necesariamente limitada, nos puede ayudar a comprender el significado lo que venimos diciendo. No es accidental que acudamos a la figura del triángulo, pues éste es uno de los símbolos tradicionales de la no-dualidad. En él, la línea horizontal 1-2 simbolizaría el mundo tal y como se muestra ante nuestra percepción dual. En este plano horizontal —en el que se desenvuelve nuestra conciencia ordinaria—, sólo podemos pensar en el bien si lo contraponemos al mal, y viceversa. El bien es, en este nivel, lo contrario del mal, y el mal es lo contrario del bien. Ambos se excluyen mutuamente.

El punto (3) simbolizaría, a su vez, la Realidad con mayúsculas (es decir, la realidad en sí, y no tal y como la perciben nuestros conceptos), la no-dualidad o la unidad secreta del *Logos*. Este vértice no tiene opuesto y, a su vez, revela la unidad interna de los opuestos que, dentro del plano de la dualidad (la horizontal 1-2), parecían incompatibles. Es aquí donde radicaría el Bien superior o no-dual.

Ambos planos (el de la dualidad y el de la no-dualidad) no deben ser confundidos:

“Lo que es directamente contrario a un mal no pertenece nunca a la esfera del Bien superior”. “La palabra bien no tiene el mismo sentido como término de la correlación bien-mal que cuando designa a lo Absoluto” (Simone Weil)¹⁶².

El vértice (3) equivale a la mano que sostiene el péndulo. La polaridad (1) y (2) a los extremos que dibuja su vaivén.

Apliquemos este esquema a la Verdad, la Belleza, la Felicidad, etc.

En resumen: el bien, la belleza, la sabiduría y la felicidad no pueden dejar de ser los ideales de la vida humana. Pero la verdadera Belleza, el verdadero Bien, la verdadera Sabiduría... *no son polos de una dualidad, sino lo que sostiene la dualidad misma*. Pertenecen a la “armonía invisible”, al lugar sin lugar donde se establece la secreta unidad de los aparentes contrarios, a la dimensión de la realidad y a la mirada en las que tiene lugar la reconciliación de los opuestos.

El reino del *Logos*, del *Tao*, es el dominio de la no-dualidad.

Ahora bien, ¿en qué consiste una Felicidad que radica más allá del vaivén felicidad-infelicidad? ¿Qué pueden significar un Bien ajeno a la polaridad bien-mal y una Sabiduría que no se contrapone a la ignorancia?

¹⁶² *La gravedad y la gracia*, pp. 112 y 137.

En las secciones siguientes dilucidaremos estas cuestiones. De momento, pasaremos a responder a la primera de estas preguntas: *¿Qué puede significar una felicidad no-dual?*

La felicidad no-dual

“Quien se alegra en el tiempo, no se alegra todo el tiempo (...). Quien se alegra por encima del tiempo y fuera del tiempo, éste se alegra todo el tiempo” (Maestro Eckhart)¹⁶³.

La mayor parte de las enseñanzas filosóficas y espirituales han tenido una curiosa forma de aproximarse a la cuestión de la felicidad: acercándose, en primer lugar, a la realidad del dolor. Muchos de quienes han accedido a la experiencia de una alegría intensa y sostenida en el tiempo, afirman que ésta comenzó tras un contacto directo, sin filtros, con el sufrimiento. Algunos de ellos optaron, incluso, tras esta experiencia, por un modo de vida que les ponía en relación directa y permanente con los que sufren. De entrada, para nuestras reacciones más elementales, todo esto parece contradictorio: ¿Cómo se puede ser feliz ante la evidencia de los fantasmas que más amenazan nuestros ideales y sueños de felicidad?

La “primera noble verdad” de la enseñanza budista es la afirmación de que el dolor es intrínseco a la existencia humana:

“Nacer es sufrir, envejecer es sufrir, morir es sufrir; la pena, el lamento, el dolor, la aflicción, la tribulación son sufrimiento; no conseguir lo que se anhela es sufrimiento (...)” (Buda)¹⁶⁴.

Este sufrimiento —nos enseña el budismo— tiene su origen en nuestra voluntad de aferramiento a lo que no puede ser más que cambiante, transitorio e impermanente.

Según la leyenda, la realidad del dolor, de la carencia y la limitación, de la enfermedad, la decadencia, la vejez y la muerte había sido ocultada ante los ojos del joven príncipe Sidharta (quien, tras su iluminación, sería llamado el *Buda*). Tuvo que rebasar los límites de su palacio, donde vivía rodeado de todos los goces, en medio del lujo y de la ociosidad, y donde era objeto del más perfecto respeto y admiración, para toparse con lo que quebró la ilusión de la completa felicidad en la que hasta entonces había estado sumergido. La visión de la decrepitud, encarnada en un anciano, de la degeneración física y del sufrimiento moral, en la figura de un enfermo, y de un cadáver, al que conducían en medio de gritos y llantos a la pira funeraria, le revelaron la fugacidad y la limitación propias de todo lo existente.

La expectativa de una felicidad total, entendida como el sostenimiento en el tiempo de un compendio de polaridades exclusivamente positivas, nos mantiene también a nosotros dentro de los márgenes de nuestros bien acondicionados engaños. Quizá no seamos bellos, ricos, poderosos y queridos como el joven Sidharta en su palacio, pero basta con que pensemos que es posible desterrar de nuestras vidas el dolor, el esfuerzo, el declive o la frustración. Esta expectativa nos recluye en nuestros ilusorios palacios mentales, y nos ciega al carácter dual —en el que sombra y luz van siempre de la mano— de la existencia.

Y todo parece invitarnos a que así sea. El optimismo científico se encarga de ocultarnos la evidencia de la enfermedad, de la decadencia y de la muerte. Hay quienes sostienen que el reciente descubrimiento del mapa del genoma humano pondrá fin a las enfermedades que aún nos afligen y neutralizará los desagradables efectos secundarios de la vejez. La muerte parece ser cada vez más un fenómeno aséptico e impersonal; se trata de que sintamos que siempre mueren “los otros”... El optimismo

¹⁶³ *Tratados y Sermones*, p. 358.

¹⁶⁴ *Majjhima Nikaya, Los sermones medios del Buddha*, p. 184.

económico nos hace olvidar que la indigencia de las tres cuartas partes de la población planetaria y los desastres ecológicos son, en gran medida, el precio del bienestar socioeconómico de Occidente. Una colaboración puntual con una organización benéfica puede ser, en algunas ocasiones, un modo de acallar los posibles atisbos de mala conciencia... La publicidad nos promete un ideal de juventud eterna: un poco de dinero, y nuestras arrugas y excesos adiposos desaparecen como por arte de magia...

Evadimos la mirada del mendigo porque quizá no queremos entrar en contacto con el potencial para decaer que todos tenemos dentro: esa rampa psicológica que nos puede arrastrar hacia abajo en situaciones límite. Por lo mismo, puede que evitemos a ese familiar con demasiados problemas o a ese amigo que ha venido a menos —justificándonos con el argumento de que él es el único responsable de su malestar—.

Dentro de nuestras vidas, de nuestros hogares, quizá las grietas son muchas y por ellas se infiltra todo lo que no queremos mirar, gritándonos su evidencia. Pero es fácil desatender esas señales, por ejemplo, encendiendo el televisor o hundiendo nuestros ojos en *magazines* que nos permiten, de forma vicaria, ser por un momento lo que soñamos ser. Nuevas ilusiones nos hacen olvidar: “¡Cuando avance un poco más ‘lo del genoma humano!’” “¡Si nos tocara la lotería!”... Se trata de que siempre queramos “algo más” y de que de eso parezca la salvación; de este modo, evitamos el contacto con lo que late silenciosamente bajo nuestra avidéz: una gran sensación de vacío y de futilidad provocada por tanta huida y por tanto cerrar los ojos. Como afirma Thoreau:

“La mayoría de la gente vive su vida en una tranquila desesperación”¹⁶⁵.

Si identificamos la felicidad exclusivamente con las experiencias fisiológicas, mentales y emocionales de naturaleza positiva y con las situaciones que las posibilitan, la felicidad permanente será sólo una quimera. Pues nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones están en constante cambio, y también lo están los objetos, personas y situaciones que sustentan nuestro bienestar. Este tipo de felicidad es necesariamente dual; su contraparte polar, su sombra inseparable, es la infelicidad.

“La felicidad se sustenta en la infelicidad; la infelicidad acecha a la felicidad”
(Lao Tse)¹⁶⁶.

La ilusión de una felicidad completa, así entendida, es una de las grandes mentiras con las que la sociedad del bienestar y del progreso ilimitado nos hechiza. Una ilusión que nos mantiene en un estado de insatisfacción crónica, y que garantiza el sostenimiento del engranaje socioeconómico que sobrevive alimentando artificialmente la dinámica de nuestros deseos.

Como se dice usualmente: “la vida no es fácil”. Esta frase puede parecer prosaica o una verdad de Perogrullo, pero son pocas las personas que han tomado plena conciencia de este hecho y que, por lo tanto, han abandonado la expectativa de que alguna vez vivir sea fácil para ellas. Cuántas vidas se consumen a la espera de este ideal. Y cuántas personas pierden su propio centro y raíz al vivir enajenadas y distraídas, contemplando las vidas de los otros y comparándose continuamente con ellos, engañadas por la creencia de que para algunos de esos otros la vida sí que parece ser fácil.

El dolor es intrínseco a la existencia, nos enseña el budismo. Ésta no es una afirmación pesimista, pues está enunciando algo que en el fondo todos sabemos. No nos dice nada nuevo. Simplemente, nos invita a tomar plena conciencia de este hecho; a salir de nuestros palacios imaginarios; a mirar directamente los aspectos de la vida, de nuestra propia vida, que tanto nos escuecen; a sentir cómo, al hacerlo, tantos castillos de naipes mentales caen por tierra y tantas ilusiones pierden su hechizo sobre nosotros. Quizá nos “des-ilusionemos”. Pero, ¿por qué consideramos negativa la muerte de una ilusión? La ilusión, efectivamente, otorga cierta energía y motivación, pero no es ésta la energía que nos ha de

¹⁶⁵ *Walden*, p. 25.

¹⁶⁶ *Tao Te King*, LVIII.

interesar (es la de los ilusos). Pues bien, sólo entonces, desde la aceptación del carácter dual de nuestra existencia, en la que la alegría convive con la tristeza y el placer con el dolor, y en la que el nacimiento es la otra cara de la muerte, estamos, paradójicamente, en condiciones de comenzar a entender qué puede significar ser feliz y dónde hemos de situar las raíces de la verdadera felicidad.

Paradójicamente, al dejar de correr tras la “felicidad mitad” o “dual”, y de huir de su opuesto, comenzaremos a saborear una felicidad de otra cualidad: más profunda, más firme, más intensa y, a la vez, más serena y silenciosa. Un gozo sereno que ya no tememos perder ni necesitamos aferrar, pues, al modo de la savia que nutre y vivifica la planta desde su raíz, con independencia de vientos y de lluvias, del sol del verano y de la oscuridad gélida del invierno, este gozo surge desde nuestra propia raíz, desde aquello que en nosotros —la mano que sostiene el péndulo— es inalterable e inalienable.

Al abandonar las “ilusiones” en las que solíamos cifrar nuestra fuente de motivación —y que, a modo de falsos estímulos, necesitamos para avanzar y exorcizar el desaliento—, comprobaremos que un nuevo tipo de motivación que ya no precisa de ilusiones, sino que tiene su asiento en la realidad, nos guía y nos inunda.

La afirmación budista de que el dolor es intrínseco a la existencia, invita a abrir los ojos, a dejar de vivir de ilusiones. Pero en ningún caso nos dice que sea imposible ser feliz. Todo lo contrario: en un segundo momento, esta enseñanza nos dice que es posible ser máximamente feliz con los ojos abiertos. Más aún, nos dice —como tantas otras doctrinas filosóficas y espirituales— que sólo es posible ser realmente feliz con los ojos abiertos, viviendo conscientemente, abandonando nuestros “sueños” de felicidad. Ésta es una gran noticia: nada, ningún panorama real, puede amenazar la verdadera alegría. Este segundo paso hace que la constatación del dolor intrínseco a la existencia no sea un refugio para el cinismo o para el desaliento.

La sabiduría nos enseña que la felicidad más genuina no sólo puede convivir con la realidad de la limitación y del dolor, sino que encuentra en la aceptación de la fugacidad de las cosas, de la temporalidad y de la muerte su más certera guía. Paradójicamente, sólo la felicidad que se sustenta en la toma de conciencia de la impermanencia de todo cuanto existe, puede ser permanente.

La felicidad dual y la felicidad no-dual. Es fácil distinguir ambos tipos de felicidad. Éstos podrían ser algunos criterios:

* La *felicidad dual* es amenazada y negada por la experiencia del dolor; esta última es su opuesto.

La *felicidad no-dual* no sólo no excluye la experiencia del dolor, sino que se alcanza a través de la aceptación del mismo como un ingrediente intrínseco a la existencia. Reconcilia dentro de sí el par de opuestos alegría-dolor; por eso es *no-dual*.

* La *felicidad no-dual* no se preocupó nunca de sí misma, no se “planificó”. Posee, inesperadamente, a quien está comprometido con la verdad, con su propia veracidad; a quien vive con los ojos abiertos y se ha reconciliado plenamente con las luces y las sombras que constituyen la existencia.

Una felicidad “planificada”, erigida de antemano como una meta, es, por el contrario, una dicha imaginada. Por eso es dual, pues una “imagen” de la felicidad conlleva, necesariamente, otra “imagen”: la de aquello que a toda costa se ha de evitar y evadir. La dicha que se busca en directo es una *felicidad condicionada* porque estará presente sólo cuando se den ciertas condiciones: las que establece nuestra idea particular de la misma.

La *felicidad no-dual* es *incondicionada*, no depende de que se cumplan ciertas condiciones. Puesto que no se planeó ni se buscó directamente, sólo una vez que se ha saboreado —nunca antes—, es reconocida como tal.

* La *felicidad dual* se traduce, con frecuencia, en sentimientos de euforia crispada. El que la alcanza se regodea en ella, pues la había convertido en un fin absoluto; se apega crispadamente a ella, además, porque sabe de su fragilidad. Pero en virtud de la dinámica cíclica que hemos explicado, no nos ha de sorprender que, tarde o temprano, este estado dé paso al abatimiento; éste será más profundo cuanto más intensa haya sido la excitación anterior. Los ciclos “maniaco-depresivos” —en los que, sin necesidad de llegar a límites patológicos, todo ser humano está en mayor o menor grado inserto— encuentran su

mejor cura en la comprensión de que es el apego a nuestras experiencias felices y el cultivo de la excitación que ellas nos proporcionan, lo que alimenta la tristeza y la sensación de futilidad posteriores; de que al inflar con el apego nuestras experiencias gozosas, nutrimos la hondura del vacío posterior.

Quien saborea la felicidad no-dual recibe con los brazos abiertos toda experiencia, sea del signo que sea. Se abre a ellas sin temor. Se abre por igual a la alegría y al dolor, cuando éstos se hacen presentes. Se entrega a la alegría sin buscar retenerla —sin alimentarla con el apego o con la imaginación— y por eso ésta permanece. No rechaza el dolor, y por eso éste no provoca sufrimiento psicológico ni acritud, y desaparece con suavidad, dejando el rastro de una mayor dulzura de carácter, hondura y sabiduría.

Quien así actúa no olvida, en los momentos de alegría, que éstos son pasajeros y que sobrevendrán momentos de tristeza. Cuando experimenta tristeza, tiene presente que tal estado pasará y que volverá a sentir alegría. No engrandece lo primero; no dramatiza lo segundo. Sabe que su ser más íntimo radica más allá de ese vaivén; que no es péndulo, sino la mano que lo sostiene; y halla en este saberse sostén y no péndulo, en este sentirse libre interiormente con respecto a las oscilaciones de la existencia y a los contenidos de tonalidades ilimitadas que la componen, una felicidad de otra naturaleza: la única que es inexpugnable y permanente. Halla el contento invisible que es más fuerte que el visible; la armonía invisible que es mejor que la obvia.

Nos preguntábamos al final del apartado anterior cómo neutralizar la dinámica en virtud de la cual un énfasis en un aspecto polar de la realidad necesariamente nos enfrenta a su opuesto. Pues bien, podemos dar ya una primera respuesta: podemos neutralizar esta dinámica evitando *identificarnos* o *apegarnos* de forma *exclusiva* a ciertos aspectos parciales de la realidad (de forma exclusiva, porque no consideramos los aspectos opuestos: no los miramos directamente ni lo asumimos como ingredientes ineludibles de la existencia).

No estamos hablando de renunciar a poner los medios para que en nuestra vida abunde el bienestar psicológico y físico en todas sus formas. Todo lo contrario, debemos comprometernos activamente con que así sea. Lo que es preciso comprender es que *aquello de lo que huimos, lo que no queremos asumir o enfrentar, por esa misma razón, nos persigue*. Se trata, por lo tanto, de que nuestra legítima preferencia por algo no conlleve la negación o la evitación sistemática de su opuesto.

Es el apego el que provoca que el movimiento del péndulo se agudice con ímpetu, y que con ímpetu proporcional seamos arrastrados en la dirección contraria. Quien integra los opuestos, quien los observa vibrar en su íntima interdependencia, y no convierte sus preferencias en predilecciones excluyentes o ilusorias, no sólo ralentiza la oscilación del péndulo, sino que deja de ser arrastrado por éste. Pues ver en simultaneidad los dos opuestos, advertir su intrínseca unidad, es estar ya más allá de ellos; equivale a ascender por el cordel del péndulo en dirección al vértice que enlaza los extremos que dibuja su vaivén. Desde ahí, somos señores del mundo de los opuestos, y dejamos de ser sus víctimas.



El bien no-dual

“Para Zeus, todo es bello, bueno y justo; los hombres, por el contrario, tienen unas cosas por justas y otras por injustas” (Heráclito, fragmento 102).

Hemos intentado comprender qué significa una “felicidad no-dual”. Intentaremos a continuación dilucidar en qué puede consistir un “bien no-dual”.

En este punto conviene matizar lo dicho anteriormente, introduciendo una nueva distinción:

Entre las dualidades que conforman la existencia, cabe distinguir dos tipos cualitativamente diferentes. El primero corresponde a las dualidades naturales, las que advierte cualquier observador imparcial y en las que, en principio, está ausente todo componente valorativo: frío-calor, invierno-verano, noche-día, alto-bajo, masculino-femenino, etc. El segundo tipo es el de aquellas dualidades que se sustentan siempre en una valoración y existen en virtud de ella: bueno-malo, agradable-desagradable, positivo-negativo, útil-inútil, justo-injusto, etc.

Ordinariamente, nos enfrentamos a las distintas realidades, tanto externas como internas, a través de juicios de valor. Si ponemos un poco de atención veremos que nuestro diálogo interno es un continuo juzgar y valorar. Estos juicios son el filtro a través del cual nos relacionamos con nosotros mismos y con lo que nos rodea. Juzgamos a las personas presentes y ausentes, conocidas y desconocidas; a nosotros mismos —nuestros deseos, impulsos, acciones, omisiones, características internas y externas, circunstancias...—; también la situación social, el mundo como un todo, e incluso al mismo Dios.

Gran parte de nuestro mundo emocional es el compendio de las reacciones que han provocado en nosotros cada uno de esos juicios valorativos: estados de ánimo positivos y estimulantes, si en dichas estimaciones hemos salido beneficiados; deprimentes e incapacitantes, en el caso contrario; sentimientos de superioridad y de distanciamiento arrogante, cuando los que salen mal parados son los demás; de comunión y afecto, en el caso inverso; de integración y de arraigo existencial, cuando nuestra opinión sobre la realidad en sentido amplio es positiva; de desarraigo y desconexión, cuando no es así...

En general, a cada pensamiento que adopta la forma de un juicio lo acompaña un sentimiento. Las emociones no son tan arbitrarias y carentes de lógica como nos inclinamos a pensar —quizá para evitar sabernos cómplices del desorden de nuestro mundo emocional—. Si queremos ver un correlato exacto de cómo nos sentimos, no tenemos más que observar la tonalidad predominante de nuestro diálogo interior. Cambiemos esta última y cambiará, sin duda, nuestro tono emocional.

Todas estas evaluaciones —en virtud de los cuales calificamos algo, básicamente, como “bueno” o “malo”, con todas sus variantes: deseable o indeseable, aceptable o inaceptable...— arraigan en nuestros particulares sistemas de creencias, que son, a su vez, sistemas de valores. Estos sistemas tienen algo en común: todos ellos definen cómo debemos ser y qué debemos hacer, cómo deben ser los demás y qué deben hacer, y, en general, cómo deben ser las cosas. Presuponen, en definitiva, que *hemos determinado o creemos saber quiénes somos y qué es el mundo*.

En cierto modo, todos estos juicios y las emociones concomitantes actúan como una burbuja artificial que nos envuelve y nos penetra. En ella habitamos. Como decíamos en el capítulo “Filosofía para durmientes. Filosofía para el despertar”, no habitamos todos el mismo mundo; cada uno mora en un mundo particular que es tan personal, subjetivo e incompatible como un “sueño”. Con frecuencia, lo que llamamos comunicación y comunión no es más que el roce ocasional y tangencial de los sueños ajenos con nuestro propio mundo-sueño.

El mundo que cada cual percibe es en buena medida un reflejo de su esfera privada de creencias, pensamientos, valores y deseos. Pero —como decíamos también— una treta psicológica muy generalizada, con la que buscamos olvidar que somos hasta cierto punto responsables de lo que vemos y sentimos, nos lleva a pensar que sucede exactamente a la inversa; así, por ejemplo, digo que me siento indignado *porque* el mundo es injusto, que estoy desmotivado *porque* el mundo es desalentador y poco estimulante, etc. En primer lugar, decidimos qué queremos creer y, por consiguiente, en qué clase de mundo queremos habitar. En segundo lugar, vemos el mundo a través de ese filtro de creencias, de tal modo que nuestra percepción confirma nuestra previa elección. Interpretamos esto último como si nuestras creencias hubieran sido confirmadas por “la realidad” y olvidamos —más bien: decidimos olvidar— que dicha “realidad” no es más que la proyección de nuestras ideas y deseos.

Nuestros juicios —las creencias que los sostienen y las emociones que los acompañan— definen la idiosincrasia de nuestro mundo personal. El que vive exclusivamente en el mundo de sus interpretaciones personales, está “dormido” a la realidad. La imagen del “sueño” —utilizada como una metáfora de nuestro estado ordinario de ignorancia— es una constante en todas las grandes tradiciones de sabiduría, tanto de Oriente como de Occidente. Para estas tradiciones, los “despiertos” no habitan en el mundo de sus opiniones y evaluaciones subjetivas; por eso comparten un “mundo común”. Recordemos la sentencia ya citada de Heráclito:

“Los despiertos tienen un mundo único en común; cada uno de los que duermen, en cambio, se vuelve hacia su mundo particular” (fragmento 89).

Ahora bien, ¿cómo acceder a ese mundo común?, ¿cómo salir del estado de ensueño en el que habitualmente transcurre nuestra vida?... En el capítulo señalado, desde otra perspectiva dimos respuesta a estas preguntas. Ahondaremos en esa respuesta dentro de nuestra actual línea de reflexión:

Despertar requiere, en primer lugar, reconocer que desconocemos el secreto y el sentido último de todo lo que vemos; abandonar la creencia de que sabemos quiénes somos y lo que las cosas son; admitir que habitualmente dormimos y que “sólo los estúpidos se creen muy despiertos” (Chuang Tzu).

Requiere, en segundo lugar, advertir que las distintas realidades, antes de nada —de ser de un modo u otro, y de “deber ser” algo— sencillamente *son*. Este mundo, en toda su complejidad y misterio, ante todo *es...* y es como es. Más allá de nuestras opiniones y valoraciones, atracciones y repulsiones, la realidad permanece imperturbable. Nuestros juicios no la rozan; y ella no nos pide disculpas por ser como es.

Despertar exige, en tercer lugar, comprender que no podemos situarnos “más allá” de “lo que es”, para, desde esa posición privilegiada, poder juzgar el mundo. No podemos porque somos parte de “lo que es”. Participamos también del misterio de la existencia; un enigma que no tenemos la capacidad de conocer o desvelar —posicionándonos frente a él— porque es nuestra misma sustancia. Ni siquiera podemos juzgar la más mínima cosa y su íntimo sentido, pues ella es parte indisoluble de la totalidad de la vida.

El ser humano no puede situarse fuera de la totalidad de la que forma parte; pero sí tiene una opción frente a la realidad: la de ser *conscientemente* uno con ella; la de *aceptar* que el mundo sea como es; la de reconciliarse con el misterio que le penetra y le envuelve; la de rendirse ante el hecho evidente de que todo, sencillamente, *es*.

El que así lo hace, admite que hay demasiadas cosas que no entiende, que le duelen, le confunden o le repugnan. Pero, por un momento, decide acallar los juicios que sustentan su rechazo, tanto como los que sustentan su apego. Sabe que la estrechez de su mente y su propia limitación no son el instrumento apto para medir el misterio colosal e insondable del mundo. Y en este acto de plena aceptación que excluye todo juicio, de reconciliación con la existencia —con sus luces y sus sombras, con su misterio—, experimenta, sorprendido, que le invade una gozosa certeza: la de que, básicamente, “todo está bien”. Se le revela un *Bien* que es independiente de sus valoraciones y preferencias personales. *Un Bien superior* —al bien y al mal relativos— *que no depende de ningún juicio de valor*; que es uno con la experiencia profunda del sentido de la vida. *Un Bien no-dual*.

En este momento, deja de habitar en “su” mundo y pasa a ser habitante del único mundo. Despierta de su sueño personal, que tomaba por vigilia. Transita al mundo del *Logos*:

“Para Zeus —nos decía Heráclito— todo es bello, bueno y justo; los hombres, por el contrario, tienen unas cosas por justas y otras por injustas” (fragmento 102).

Ve las cosas desde el punto de vista del *Tao*:

“El genio de río preguntó: en las cosas, bien sea en su exterior o bien en su interior, ¿dónde está el término o la línea divisoria de lo precioso y de lo vil, de lo pequeño y de lo grande? El genio del mar del norte le responde: Si se las ve desde el punto de vista del *Tao*, en las cosas no existe la diferencia entre lo precioso y de lo vil; mirándolas desde el punto de vista de las mismas cosas, cada cosa se tiene a sí por preciosa y a las demás por viles; mirándolas desde el punto de vista del sentir mundano, lo precioso y lo vil no están en las cosas mismas (están en la valoración que se hace de ellas)” (Chuang Tzu)¹⁶⁷.

Quien renuncia de este modo a tomarse a sí mismo como eje y medida, comprueba que la estricta subjetividad de su mundo emocional se desvanece, y que en ese espacio vacío se alumbran otras emociones: *emociones “objetivas”*.

Con anterioridad, sus sentimientos no le informaban sobre la realidad —cosas, personas, situaciones, etc.—, aunque así lo creyera, sino sobre la naturaleza de sus creencias y deseos; no le conducían más allá de sí mismo, pues eran en buena medida el correlato de su mundo mental. Ahora sus emociones son precisamente el sello, la reverberación, de su unión con lo más íntimo de cada cosa.

Antes, sus sentimientos velaban sus ojos. Ahora le des-velan el secreto del mundo.

Sus sentimientos eran, anteriormente, reactivos: reacciones ante los hechos, una vez que éstos pasaban por su filtro de creencias y deseos. En el presente son puramente activos: expresan el contacto directo, sin filtros, de las cosas con su propio corazón.

Lo que se suele denominar *sentimentalismo* consiste en otorgar un algo rango y dignidad a lo que sólo son emociones reactivas, sustentadas en asociaciones, interpretaciones y valoraciones estrictamente subjetivas; sentimientos que no conllevan conocimiento, que no nos revelan la realidad ni suponen ninguna penetración en ella; meros auto-cosquilleos psicológicos que no nos sacan de nosotros mismos, aunque nuestra efusividad parezca dar a entender todo lo contrario. A estas emociones se refiere Heráclito cuando afirma:

“Para las almas, la muerte consiste en volverse agua” (fragmento 36).

“El borracho, cayendo y levantándose, se deja llevar por un chiquillo sin saber a dónde va, con el alma aguada” (fragmento 117).

Estos fragmentos de Heráclito se han considerado particularmente oscuros y han conducido a todo tipo de interpretaciones fisiologistas. Pero no lo son para el que sabe que el agua, dentro del simbolismo iniciático de la antigüedad, representaba el mundo emocional. Sólo el alma que se torna seca, que abandona los sentimientos de apego o repulsión ante las cosas, accede a la realidad, al mundo único, y lo contempla con las emociones adecuadas: las que acompañan no a los juicios subjetivos, sino a la comprensión objetiva de la naturaleza de cada realidad. A su vez, la lucidez (luz) de la comprensión, de la que brotan las *emociones objetivas*, era simbolizada en la antigüedad con el elemento “fuego”¹⁶⁸.

“El alma seca es la mejor y la más sabia” (Heráclito, fragmento 118).

Al que accede —tras dejar de considerarse patrón de medida del universo— a la certeza de que, en último término, “todo está bien”, le replicarán que cómo puede ser tan optimista cuando los informativos nos bombardean con noticias cada vez más catastróficas; que cómo va a estar todo en orden cuando... (aquí, cada cual adjunte su retahíla preferida). El que ha despertado sonreirá en silencio y probablemente no se moleste en dar demasiadas explicaciones, pues, a pesar de ser agudamente consciente del claroscuro que compone el cuadro de la existencia, sabe que el corazón de las cosas está en paz, y que la existencia, en su totalidad y en su más íntimo fondo, está en paz. Sabe que, más allá del

¹⁶⁷ *Chuang-Tzu*, c. 17, 4.

¹⁶⁸ Heráclito habla, de hecho, de un “fuego inteligente”.

nivel que alcanzan nuestros juicios y valoraciones, del bien y del mal relativos y duales, todo sencillamente *es*, es decir, es completo en sí mismo. Y, por eso, “está bien”. Un Bien, en este caso, sin opuesto, no-dual, pues ¿con qué comparar o medir el Todo, si éste no deja nada fuera de sí?

Desde este momento, sabrá que los juicios le apartan de la Realidad —de la que nunca darán cuenta los noticiarios—; que las cosas le revelan sus secretos sólo cuando las deja ser lo que son.

“Cuando todas las cosas se consideran con ecuanimidad, regresan a su naturaleza original” (*Sin –sin-ming* 25).

“La Vía [el *Tao*] no tiene nada de difícil, pero hay que evitar elegir. Libérate del odio y del amor [duales]: La Vía aparecerá entonces en toda su claridad” (*Sin-sin-ming* 1).

No por ello dejará de juzgar. Los juicios, a cierto nivel, tienen su razón de ser; y el despierto no teme —a ese nivel— llamar a las cosas por su nombre; no es mojigato. Sencillamente, sabe que sus descripciones valorativas no tocan la esencia de las cosas. Estas descripciones tienen para él sólo un alcance funcional, útil. Así, si tiene una meta y quiere alcanzarla, lo que le permita ese logro será “bueno” y lo que se lo impida será “malo”. Ambos términos querrán decir, en este caso: conveniente o inconveniente de cara a alcanzar un determinado fin —el que se haya establecido en cada caso como deseable—. En un sentido más profundo, será “bueno” lo que permita a cada cosa alcanzar su forma particular de plenitud, y “malo” aquello que lo impida. Pero incluso este último tipo de evaluaciones —las más profundas, en el nivel en que éstas tienen razón de ser—, no tocan la realidad en su más profundo centro: allí donde, incluso lo que en el nivel relativo es considerado unánimemente como un mal incuestionable, es un elemento indisoluble de la totalidad; donde toda cosa o hecho particular es sólo expresión y símbolo del Fondo o Plenitud secreta del que todo brota.

Ser perfecto es ser completo

En este punto de nuestra reflexión, una consideración etimológica quizá pueda resultar iluminadora. La palabra “perfecto” en su sentido originario no significaba lo que hoy en día esta palabra nos sugiere: un compendio de cualidades positivas en el que no hay el más mínimo resquicio para la sombra o la limitación. *Perfectus* significaba “acabado, concluido, completo”. Lo perfecto era aquello que era *total*. Ahora bien, aquello que solemos calificar de imperfecto, las polaridades y aspectos “negativos” de la realidad, ¿no forman también parte de la totalidad?

Las tradiciones que han sido cauces de la sabiduría perenne han conservado este sentido del término “perfección”. Han considerado, además, que el camino hacia la perfección así entendida consiste en un proceso de ampliación de nuestra conciencia orientado a que ésta abarque todo lo que es; en una vía de aceptación de la totalidad (de todas las polaridades que constituyen la existencia) que nos permite llegar a reconocernos uno con ella.

“Es propio del alma un *logos* (conciencia) que se acrecienta a sí mismo”(Heráclito, fragmento 115).

Este proceso tiene lugar en virtud de lo que denominamos la actitud del *Testigo*: una actitud de *atención sin opción*, sin apego ni rechazo, global e imparcial a todo lo que acontece dentro y fuera de nosotros. Así, aquello ante lo que nuestra conciencia se solía contraer porque lo evaluábamos como negativo, malo o doloroso, al adoptar la posición interior del Testigo, lo contemplamos sin juzgarlo ni negarlo. Atestiguamos, igualmente, con la misma ecuanimidad, aquello que habitualmente calificamos de placentero o amable. Incluso si los juicios, el rechazo o el apego afloran, no juzgamos nuestro propio

juzgar, nuestro apego o nuestro rechazo. También ellos forman parte de la totalidad. Los dejamos ser. No negamos esta mirada amorosa e imparcial a nada, a ninguna realidad interna ni externa.

A través de este camino de integración, de unificación, el sabio deviene “total”. Sabe que la realidad es una danza de opuestos indisolubles, y que él es también un compendio de todos los opuestos pues no hay sombra o luz que no forme parte de él. Pero sabe, además, que su identidad última es más originaria que ese vaivén pues, de hecho, lo observa.

Las tradiciones que han practicado este tipo de *atención pura* han considerado que ésta posibilita una transformación profunda y permanente. Paradójicamente, el “dejar ser” a las cosas, el simple hecho de verlas y aceptarlas tal y como son, lo aparentemente menos dinámico, se ha considerado la fuente por excelencia de la transformación, no epidérmica, sino radical.

“La atención extrema es lo que constituye la facultad creadora del hombre”
(Simone Weil)¹⁶⁹.

La sombra. El poder transformador de la *atención* se fundamenta en lo siguiente: *sólo cuando aceptamos una situación somos capaces de elevarnos sobre ella*. De cara a ahondar en esta idea, puede resultar útil acudir al ámbito de la psicología profunda contemporánea. En concreto, dilucidaremos una noción introducida por el psiquiatra y pensador Carl G. Jung —quien, por cierto, encontró en el pensamiento hermético y taoísta unas de sus principales fuentes de inspiración—: la *sombra*.

La *sombra* son todos aquellos aspectos de nosotros mismos que no reconocemos como propios, es decir, con los que no estamos habitualmente en contacto de modo consciente.

Recordemos: cuando éramos niños muy pequeños comenzamos a configurar nuestra auto-imagen. Los adultos nos decían que éramos *así* o *asá*, y que debíamos ser de *una determinada manera* y no de *otra*. Nos decían que ciertas facetas de nosotros eran *buenas* y que otras eran *malas*; y nos daban directa o indirectamente a entender que su amor dependía, en gran medida, de que las primeras predominaran sobre las segundas. De este modo, comenzamos a negar en nosotros aquellas dimensiones que no armonizaban con nuestra imagen de lo que “debíamos ser”. Pues “ser” ya no era suficiente. Ante todo, para ser aceptados y estimados, teníamos que ser “de un modo particular”.

Por ejemplo, quizá alguien en su tierna infancia tenía frecuentes rabietas. Pero no era precisamente querido ni bien visto cuando las expresaba. Comenzó a sentir que éstas eran incompatibles con su “yo ideal” y, de este modo, tras catalogar su agresividad como “mala”, intentó por todos los medios negarla y disociarse de ella. Con el tiempo, dejaría de estar en contacto directo con su ira; ésta pasaría a formar parte de su *sombra*... Puede, además, que ese mismo niño disfrutara particularmente no haciendo nada y siendo un tanto abandonado, pero le recriminaban que fuera tan poco diligente y productivo. Él mismo empezó a censurárselo y a negar todo lo que no cuadrara con la imagen de eficiencia en la que sentía que se debía reafirmar. Todo su gusto por la ociosidad, tras ser catalogado como negativo, pasó también a engrosar su *sombra*.

En general, todo aquello que sistemáticamente hemos negado y reprimido, y que no forma parte de nuestro auto-imagen consciente, configura nuestra *sombra*. Pero no porque dejemos de verla ni porque la excluyamos de nuestra conciencia, deja de pertenecernos y de ser operante. Actúa a través de lo que Jung denominó la *proyección*. En virtud de este fenómeno, todo el potencial que hemos negado en nosotros mismos y que, por ello, no expresamos de forma directa, lo proyectamos en el exterior, es decir, lo percibimos fuera de nosotros. Si es un potencial que consideramos negativo, lo percibimos, además, como vuelto “contra” nosotros.

Así, quizá la persona de nuestro ejemplo anterior, siendo ya adulta, se considere muy pacífica y haya, en efecto, adquirido el aspecto de un manso corderito; pero probablemente el mundo le parezca agresivo y amenazador y tienda a sentirse, habitualmente, como una oveja en medio de lobos. Interpretará como amenazante todo lo que en los demás es sólo un movimiento sano de auto-afirmación energética.

¹⁶⁹ *La gravedad y la gracia*, p. 154.

Verá continuamente agresividad dirigida hacia él, cuando es únicamente el lobo que lleva dentro, pero que no reconoce como propio, el que le asalta desde “fuera” en virtud del fenómeno de la *proyección*... Puede, además, que tenga un amigo más bien indolente. Curiosamente, su amigo le pone profundamente nervioso porque no puede tolerar lo que considera su pereza. En el fondo, lo que no tolera es su propia tendencia a la ociosidad; pero identificado como está con su faceta eficiente, proyecta su indolencia oculta en su amigo y reacciona desproporcionadamente ante ella, sin sospechar en ningún momento la relación que ésta tiene consigo mismo.

“Cuando odiamos a una persona, odiamos en su imagen algo que llevamos en nosotros mismos. Lo que no está también en nosotros mismos, nos deja indiferentes”
(Hermann Hesse)¹⁷⁰.

En general, la *proyección* está presente allí donde, ante cualquier situación, tenemos una reacción emocional desproporcionada. Esta reacción puede ser negativa, como en los ejemplos anteriores (temor e impaciencia-irritación). Pero también puede ser “positiva”:

Un individuo —por ejemplo—, a causa de una educación rígida en exceso en su infancia, pudo llegar a sentir que su espontaneidad y creatividad eran disonantes con su entorno. Esto le condujo a reprimirlas y a excluirlas de su auto-imagen. Pues bien, probablemente, siendo ya mayor, allí donde vea a alguien capaz de ser creativo y espontáneo en situaciones en las que él está rígido como un bastón, experimente una admiración desorbitada. En realidad, lo que allí admira es su propia creatividad negada y relegada. Lo desorbitado de su admiración es inversamente proporcional a su capacidad para reconocer esa cualidad en su interior. Precisamente por ello, su admiración le enajena, no le remite hacia sí mismo.

Muchos apegos insanos a la figura de un líder, por ejemplo, tienen aquí su raíz. En la misma medida en que creemos que esa persona posee algo de lo que carecemos totalmente —y esto es lo que el líder con frecuencia busca dar a entender—, no tenemos la oportunidad de reconocer esa cualidad en nosotros mismos. De aquí que esa dependencia nos parcialice y nos empobrezca.

Las relaciones “románticas” son, en gran medida, un fenómeno de *proyección* a dúo.

El fanatismo en todas sus formas encierra una dinámica de *proyección*. El que, en su afán desorbitado de seguridad mental y emocional, no se permite la duda, no puede tolerarla fuera de sí mismo. El ímpetu con el que ataca al “infiel” y con el que busca convencerlo y convertirlo, es proporcional al ímpetu con el que dentro de sí reprime la semilla de la incertidumbre.

El pseudo-virtuoso ve continuamente pecadores a su alrededor, y continuamente se indigna “justamente” por ello.

Las cazas de brujas fueron la escenificación exterior de la tremenda *sombra* generada por una moralidad y una religiosidad negadoras y estrechas. Las supuestas brujas sólo actuaron a modo de pantallas de *proyección*, y la perversión que en ellas se veía era generalmente la perversión reprimida de sus perseguidores.

El que tiene una baja autoestima, o bien un oculto narcisismo que no se atreve a reconocer, buscará constantemente —y encontrará— a quienes otorgar la admiración que secretamente le gustaría otorgarse a sí mismo; se hará adicto a todo tipo de líderes y “club de fans”...

Integración. La vía de superación de la *proyección* —nos enseña Jung— es la *integración*. Integrar es reconocer que todo forma parte de nosotros; que nada humano nos es ajeno. Equivale a advertir, a través de nuestras respuestas emocionales desproporcionadas, que eso que estamos viendo fuera y de lo que creemos carecer totalmente, nos pertenece. Sólo en este reconocimiento la *proyección* pierde su fuerza, y poco a poco dejamos de teñir el mundo con nuestras apreciaciones distorsionadas. El simple hecho de mirar con atención ecuánime algo que hasta ahora nos negábamos a aceptar, y de reconocerlo como

¹⁷⁰ *Demian*, p. 160. Herman Hesse (1877-1962), escritor alemán y premio nóbel de literatura, fue, como es sabido, un profundo conocedor del pensamiento junguiano y de la sabiduría de Oriente y de Occidente.

propio, nos libera de ello. Dejamos de estar a su merced, de reaccionar, y comenzamos a actuar. Poco a poco nos integramos, crecemos, nos ampliamos, nos unificamos, nos volvemos “perfectos”, es decir, *totales*.

En resumen, la *sombra* es el conjunto de aquellos aspectos del individuo que éste no reconoce como suyos, por haber enfatizado conscientemente sólo los aspectos opuestos y por haberse identificado con estos últimos. El individuo se verá reiteradamente enfrentado a lo que ha reprimido o negado en el nivel consciente y se sentirá a merced de ello; lo experimentará como una fuerza ajena —pues la represión se traduce en *proyección*— e incontrolable, hasta que no reconozca dichos aspectos como propios, integrándolos así en su conciencia.

El camino de la *integración* es la mirada atenta e incondicional, ajena tanto al *sí* (el apego) como al *no* (el rechazo):

“No te apegues a las opiniones duales
Evita cuidadosamente seguirlas
Si hay el menor rastro del sí y del no
El espíritu se pierde en un dédalo de complejidades” (*Sin Sin Ming* 11).

Habitualmente, lo que solemos entender en nuestra cultura como “camino hacia la perfección” es un proceso exactamente inverso al que acabamos de describir. Así, en primer lugar, consideramos —porque eso nos han enseñado— que “debemos ser” o que “debemos llegar a ser” “algo”. Para lograrlo, rechazamos y negamos lo opuesto de ese algo: lo que supuestamente no debemos ser. De este modo, lejos de unificar e integrar, dividimos y enajenamos: dividimos entre *lo que debe ser* y *lo que no debe ser*, y negamos lo segundo fuera y dentro de nosotros. El resultado es la división, la *sombra*, la *proyección* y la compulsión crecientes (nos encontraremos sometidos a fuerzas sobre las que no tenemos ningún control), el empobrecimiento, la estrechez y la ceguera crecientes.

Otra consideración etimológica puede sernos útil en este punto. El término “diablo”, símbolo del mal por excelencia en nuestra cultura, significaba originariamente: *divisor* (*diabolus*). Al igual que el término “perfección” era sinónimo de *integración* y de totalidad, lo que apartaba de la perfección era la división: la escisión y la exclusión. En otras palabras, se consideraba que el verdadero “mal” no era un polo de la dualidad (el polo “negativo”), sino la dualidad misma cuando se otorga a ésta carácter absoluto, es decir, cuando los opuestos se perciben como contrarios mutuamente excluyentes.

El único “mal” es la escisión de lo que en sí está unido, la división en nuestra conciencia de lo originariamente indiviso. Un “mal” que, en último término, no es tal (carece de realidad positiva), pues esta división es sólo una ilusión, un error de nuestra percepción.

En conclusión: si la realidad última es no-dual, si integra armónicamente los opuestos, no puede ser uno con ella el que se resista a ver, aceptar y asumir alguna faceta de este mundo polar. La ampliación de nuestra conciencia y la ecuanimidad de nuestra atención son el camino por excelencia hacia la plenitud, hacia la perfección.

“En el mundo hay sólo un heroísmo: ver el mundo tal cual es, y amarlo”
(Romain Rolland)¹⁷¹.

Esa atención amorosa e imparcial es la fuente de la *comprensión*. Esta *comprensión* es el germen de la *transformación*. Ambas constituyen la esencia de la sabiduría.

¹⁷¹ Citado por Federico Delclaux en *El silencio creador*, p. 51.