

La fuerza de la Dualidad. Guía espiritual

Evitar o rechazar aquello desagradable y penoso, buscar fórmulas rápidas para alcanzar el éxtasis y evitar el dolor están a la orden del día. Viene a ser como querer alcanzar la cima de una gran montaña sin querer estar y andar el camino con sus realidades y dificultades, o sin querer prepararnos física y psíquicamente para su ascensión...Evitando así encontrar la dolorosa realidad limitada llamada "dualidad" donde cada ser vivo vive separado de los demás y lo demás; donde subir una montaña implica estar en la realidad de poner un pie tras otro y no pretender llegar a la cima de un salto milagroso donde está esperando el éxtasis y el gozo de la unión con Dios o conciencia "no-dual".

Cuan rechazada es la dualidad, el cuerpo encarnado y el ser persona individual en los entornos llamados "espirituales" (más bien en realidad Bypass o evasión espiritual). Cuan despreciada y rechazada es la naturaleza terrenal y humana y cuanta lucha por desprenderse a toda costa de ella para llegar a ese estado semidivino, esa cima vanagloriada y celestial salvadora de todo mal y por encima de todo y de todos...Cuando, si no fuera por nuestro cuerpo, no estaríamos en esta vida.

La separación o dualidad es un estado en el que vivimos los seres humanos (y todos los seres vivos). Vivimos separados de los demás, sean personas, seres vivos u objetos. Separados mediante el cuerpo. Cada ser, cada objeto tiene su propio cuerpo. Cada uno reside en su cuerpo material. Esto genera experiencias y vivencias de soledad y aislamiento que nos provocan miedo, en su grado más extremo miedo a morir porque el estar separados nos deja vulnerables. Tan arduo es a menudo este estado que deseamos y forzamos provocar ilusamente que el salto milagroso a la cima ocurra. La dualidad también comprende todos los opuestos que existen en la realidad como día-noche, bien-mal, luz-oscuridad, abierto-cerrado, alegre-triste, etc.

Cierto es que nuestra naturaleza última, la fuente original de allí de dónde venimos es común en todo ser vivo y todo lo que existe. Todos a un nivel mucho más profundo pertenecemos y estamos unidos por la misma naturaleza, pertenecemos a la realidad última no-dual o Dios.

Ambas realidades son reales, la dualidad y la Unidad o no-dualidad. De hecho, la dualidad existe gracias a la no-dualidad, dado que esta es la realidad última (o Dios). Aunque grandes tradiciones espirituales dan por real la no-dualidad y la dualidad es considerada como ilusión.

En mi experiencia, el camino a Ser pasa por estar, sentir y vivir toda la realidad en su plenitud que nos aporta la dualidad. El querer alcanzar la Unidad o no-dualidad viene de la mano de que la soltemos y amemos a priori nuestra dualidad. La no-dualidad sucede de forma espontánea, algo natural resultado de amar la dualidad, se desvela de forma natural.

Si no vivo des de aquí, internamente vivo en una gran contradicción entre el vivir en mi cuerpo y Ser, y el “camino espiritual” de la Unidad, donde tengo que negar o alejar de mí mi realidad mundana y humana.

Cuantas veces me he cuestionado profundamente: ¿si la existencia es y tiene un sentido de ser por sí misma, así como es, qué sentido tendría llegar al mundo con un cuerpo siendo alguien o algo individual si en realidad no fuera real o debería ser distinto a lo que es? No tiene sentido...

¿Por qué iba a pelear o dejar de ser o decirme que lo que soy no es la realidad? Si así como vivimos es una ilusión, entonces ¿por qué motivo la realidad última o Dios ha permitido su creación?

En mi experiencia la dualidad es una realidad. Eso no significa que no haya más realidad. Pero es real. Yo tengo un cuerpo con unas fronteras físicas. Yo y todos los humanos y todos los animales y todos los vegetales...todos los seres vivos. Como humanos nacemos dentro de un cuerpo en el que estamos, sentimos, amamos, pensamos y vivimos.

¿Todos estamos viviendo en una ilusión? Lo dudo. Y dicho esto, no niego que no haya más realidad que nuestro estar vivos en nuestro cuerpo individual. Digo que todo, el cuerpo (incluidos sus cuerpos energéticos en distintos planos) junto con mi Ser y el Alma también son realidad. Y si niego esta realidad en mí, ¡sufro! Porque niego quien he venido a ser en esta vida, niego mi Humanidad. He venido a ser humana con mi cuerpo por algo...y es real.

Voy a sufrir si vivo alejada de la unión con Dios, pero también si niego la unión con mi cuerpo, con mi ser y con mi Alma, así como Soy y quién Soy en mi dualidad. No soy una ilusión, soy una realidad, así como soy de dual, individual y aislada. Cuanto más me adentro en mí y me siento a mí misma y acepto toda mi separabilidad y todo mi aislamiento más me conecto conmigo. Y cuanto más me conecto conmigo más encuentro mi Alma. Y cuanto más encuentro y vivo en mi Alma más encuentro en mí a Dios, que es mi naturaleza última.

He venido a ser quien soy, no tendría ningún sentido nacer y ser para luego negar y rechazar quien soy. Soy mi cuerpo y mis sensaciones, soy mis emociones, soy mis pensamientos, soy mi alma y Dios es en mí. Y cuanto más me amo, así como soy, me uno a mí y vivo en mí y siento, más me encuentro unida a los demás y a lo demás. Solo amándome será posible abrirme a mí misma a tal amplitud y sin juicio que me permitirá entonces observarme des de aquí con la mirada más pura y limpia que exista en mí, la mirada compasiva y acogedora de mi Alma y la mirada comprensiva de mi Conciencia. Des de aquí observaré mis sensaciones, mis pensamientos, mis emociones...todos ellos hablan de mí, proyectan mi Ser y mi existencia des de la Unidad hasta hoy. Aquí empieza el camino de integración, de comprensión y el acogimiento de quién soy, mi corazón se abre y me uno a mí.

Es entonces que mis fronteras de conciencia se difuminan y me encuentro unida. Cuando me uno a mí encuentro la no-dualidad. Pero lejos de negar mi dualidad, al contrario, amo mi vivir en la dualidad. Cuanto más me acepto así, no hay negación, no

hay lucha. Lo que hay es Amor, respeto por mí. De no ser así volvería a separarme, pero esta vez de mí. ¿Cómo voy a encontrar la no-dualidad y a Dios si niego quién soy, si dejo de amarme? Yo no soy una ilusión. Si me digo que soy una ilusión, así como he venido toda yo en esta vida y con cuerpo individual, me niego a mí misma. Y si me niego a mí misma ya estoy en la separabilidad conmigo misma. Buscando la no-dualidad me voy a la dualidad. Si me niego a mí con toda quien soy, niego a Dios finalmente.

¿Cómo vamos a encontrar la no-dualidad negando que la dualidad sea realidad y tachándola de ilusión? Así borramos el rastro del camino, nos perdemos en un sinfín de ideas y más ideas de la no-dualidad y no la encontramos.

No hay evolución sin dualidad, porque es así como hemos venido a este mundo. Es necesario ser y vivir en la dualidad, amarnos así y amarla. Primero con nosotras misma...solo ahí encontramos el camino con Dios.

Pero no la trascendemos sin abrirla, comprenderla, acogerla, respetarla, vivirla y amarla plenamente. Es desde aquí que tomamos su fuerza, desde su sentido de ser. Es importante que exista y sea para amar lo que nos enseña y nos muestra. Con la dureza y el dolor que a menudo nos causa...sobre todo cuanto más la negamos...Lo vuelvo a decir, cuanto más queremos huir de nuestra dualidad más vivimos en el sufrimiento, porque hay pelea. Pero si nos adentramos en ella descubrimos sus matices, sus mensajes, nos desvela nuestra verdad, nuestra idiosincrasia de ser, nos desvela por donde nos pasa la vida y la realidad...

Amar por donde pasa el camino de cada una de nosotras a veces es un gozo, otras veces encontramos dolor, el dolor producido por nuestra falta de amor. Pero pase por donde pase el camino, sea lo largo que sea, dure lo que dure, el encuentro que vendrá después será el gozo de Ser y estar en la vida. Y es aquí donde podemos sentir a Dios, donde paso a paso nos acercamos un poquitito más a la Unidad. Ese encuentro será verdadero y profundo, asentado en nuestro interior, porque vendrá de la mano de haberlo creado un paso tras otro. En el amar nuestro cuerpo se irá transformando, nuestro sentir despertando, nuestro corazón abriendo, nuestro pensar calmando...nuestra alma expandiendo y nuestra conciencia encontrará más y más espacio para asentarse en nuestro interior...Esa es la laboriosa apertura a Dios en nuestro interior cuando nos dejamos caer en el interior de quiénes somos, no buscando fuera quiénes no somos...

El sentido de nacer como seres separados e individuales es el de fortalecernos y dejarnos romper por la verdad interior para poder intimar y abrir nuestros corazones a nosotras mismas, a los demás, a la existencia, a la creación y a Dios. Aprender a amar verdaderamente más allá de quienes somos.

Y no es necesario destruir la mente, no es una enemiga. Es una creencia. Si no fuera por ella no estaría escribiendo. Nadie lo podría hacer, ni hablar, ni comprender...es no significa que sea ella la que dirija o que ella sepa todo. Pero necesitamos de nuestra mente como necesitamos de nuestro cuerpo entero para estar en esta vida que hemos

venido a vivir, así como somos, de lo contrario no hubiésemos venido a esta vida en esta forma. No estaríamos encarnados. No tiene sentido. La Realidad no se equivoca. Así que también necesitamos de nuestra mente, una mente que se ponga a nuestra disposición y que nos ayude a estar en la realidad.

Una mente que haga equipo conmigo, con mi conciencia, con mi Alma. Y ya...con el corazón. Des de aquí se rendirá y se unirá a Dios...

Si lo permito, mi dualidad me guiará hacia la no-dualidad.