

injusticia; hacemos nuestras las palabras de Käsemann: «El Creador ama a sus criaturas, y exige por eso nuestro amor incondicional al prójimo y nuestra absoluta disponibilidad para el servicio y el perdón, ya que de otro modo perece irremisiblemente la criatura.»

Estamos ante un buen trabajo clarificador e interpelante, en donde ha logrado poner en diálogo la misericordia, los pobres y el Reino en perfecto ensamblaje, desde donde hace una llamada clara al compromiso de todos, por hacer un mundo más habitable y posible para todos en donde no quede nadie fuera. Agradecemos la entrega por lo que tiene de clarificadora y útil para el compromiso con los últimos.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ

MARTÍNEZ LOZANO, E., *La dicha de ser, no-dualidad y vida cotidiana*. Desclée De Brouwer, Bilbao 2016, 123 pp.

Lo sepamos o no, consciente o inconscientemente, en todo lo que hacemos y en todo lo que dejamos de hacer, los seres humanos vamos buscando la felicidad. Estamos programados para ello. A su vez, nuestra tarea más noble consiste en liberar del sufrimiento a los demás y ayudarles a ser felices, para ello debemos estar integrados nosotros mismos.

Sin embargo, con demasiada frecuencia erramos el camino de búsqueda propia y ayuda a los demás, con lo que no solo nos alejamos de la meta buscada, sino que prolongamos e intensificamos en sufrimiento propio y ajeno pues la búsqueda de un lado y la ayuda de otro no están centradas en la verdadera realidad personal.

La única salida a este dilema pasa por la sabiduría, que no tiene que ver necesariamente con la erudición, sino con el *saber sabroso* que nace de saborear el secreto de la Vida y que nos regala la comprensión de nuestra verdadera identidad, que es esa y no otra. Esto requiere pasar de la razón al «conocimiento silencioso» (o trans-racional), de las creencias a la certeza, de la idea de separación a la experiencia de no dualidad, de la confusión mental a la luminosidad consciente. En definitiva, acallar la mente y poner consciencia en todo lo que ocurre. Es un verdadero despertar que indefectiblemente hará despertar a los otros que están en ese camino de verdadera indagación.

Eso es vivir en la verdadera sabiduría, y ahí se encuentra la clave de nuestra liberación y de nuestra felicidad: la dicha de ser. Porque, en último término, sabiduría y felicidad son las misma cosa.

Enrique Martínez Lozano, es psicoterapeuta, sociólogo y teólogo. Autor de varios libros y se halla comprometido en la tarea de articular psicología y espiritualidad, abriendo nuevas perspectivas que favorezcan el crecimiento integral de la persona. Su trabajo asume y desarrolla la teoría transpersonal y el modelo no-dual de cognición.

La ordenación en capítulos es la siguiente:

1. Resistencias ilustradas a la no-dualidad.
2. Más allá de la razón valorada en integrada.
3. Conocer y vivir. ¿Para qué sirve el conocimiento?
4. Pensar, separa; atender, une. Cuidar la atención para vivir la unidad que somos.
5. Soltar para ser. La entrega que transforma y conduce a la plenitud.
6. La dicha de ser uno más.

El libro destila en todas sus páginas el vivirse en el ser, no en el tiempo, vivirse en el amor y no en los intereses; hace una llamada a abrir bien los oídos para oír la vida, mirar dentro; de ese modo nuestra existencia estará más ligera de equipaje y de este modo se propicia un «crecimiento silencioso» y seguro, de nosotros mismos. No se puede secuestrar el corazón, los sentimientos es en donde reside el entendimiento que hace posible la comprensión de la vida en su totalidad, hay que llegar al auténtico misterio del ser, entrar dentro sin miedo; se ha abusado mucho de la preponderancia de la razón en detrimento de los sentimientos, del espíritu. Desde este último la vida adquiere su verdadera dimensión.

Se trata de invertir el *foco* de atención, que se centra en muchas cosas a la vez y situar ese foco en el principio de las cosas, que es uno para todas, de ese modo se simplificará el análisis de la realidad, que de otro lado es mucho más simple de lo que creemos. Se buscan futilidades que no plenifican, pero que distraen del verdadero sentido de las cosas y de la vida y conduce a estar siempre en búsqueda de lo que no es; el foco no está bien situado y distorsiona la verdadera imagen de la vida plena.

El autor, propone «soltar» todo aquello de lo que nos hemos ido apropiando, llevados por la inercia y por una falsa indagación, y hace una invitación a vivir en lo profundo de nosotros con sencillez, no queriendo ser originales sino «uno de tantos» beber de nuestro propio pozo, y no de otros que no sacian, y llegan a confundirnos más y más acerca de la propia realidad.

La verdadera *sabiduría* está en conocer y vivir lo que somos, la sabiduría emerge en la persona que «saborea» el fondo de lo Real, que es a la vez su propio fondo y únicamente puede conocerse cuando se vive. Esta sabiduría es diferente a lo que se llama consciencia, que es el —saber que sabe— y que

constituye el substrato de lo que se es, se trata de despertar a lo verdadero y no buscar erróneamente.

Toda persona se pregunta ¿quién soy?, la respuesta verdadera a esta pregunta nos sitúa en nuestra verdad y otorga a su vez la comprensión de todo lo que nos rodea. La sentencia en el templo de Delfos corrobora esta tesis, «Hombre concóctete a ti mismo y conocerás al Universos y a los dioses». Desde aquí el autor hace una invitación a vivir con sabiduría lo que conducirá a ser mas felices, sabiendo que para vivir lo que somos, hay que *pasar de la mente a la atención*, y atención despierta, poniendo consciencia en todo lo que hacemos y sentimos. De este modo se podrá vivir la no-dualidad en el ajeteo de la vida cotidiana. Decía Jorge Guillén: «Solo ser y nada más, y basta, es la absoluta dicha». Esa es la sabiduría de lo no-dualidad, de ese modo nos abrimos a la experiencia de lo que realmente somos sin engaños. Para contribuir a que despierten los demás a su verdadera realidad, lo primero es despertar nosotros y con ello se vive en verdad, libertad y plenitud.

Los capítulos del libro van señalando inicialmente las resistencias que hay para adoptar el modelo no-dual, sobre todo por parte de las personas que están más identificadas con la mente. El autor hace una apuesta por un modelo integrador de acercamiento a nuestra propia realidad. Prosigue con la diferencia entre *conocer* y *vivir*, teniendo en cuenta que considerando solo la mente se hace imposible avanzar por el camino de lo real. Hace también una apuesta por la sabiduría de «soltar» como la única forma de no apropiarnos de nada y que la vida fluya en su propio ser sin aditivos innecesarios. Desde ahí se descubre la certeza de que somos «uno más», no somos nada extraordinarios ni excepcionales.

En suma, la intención del autor es plantear el paso del pensamiento a la atención, tenemos la capacidad de pensar, sobre ello no hay duda, pero somos atención sobre lo que tampoco cabe la menor duda. Y es precisamente la atención la que nos lleva a nuestra *verdadera casa* y la que no revela nuestra verdadera identidad.

Todo el libro parte de la experiencia personal del autor y de la conducción de grupos, lo que le otorga un valor experiencial y de gran utilidad para que otros grupos y personas lo puedan poner en práctica en este camino de la no-dualidad, en la vida cotidiana.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ