

LA BÚSQUEDA DE LA NADA

**La Realización del Ser
Un camino hacia la meditación**

SESHA

LA BÚSQUEDA DE LA NADA La Realización del Ser Un camino hacia la meditación



ISBN: 96177-0-0

La Búsqueda de la Nada es un texto que se obtiene exclusivamente en formato digital y no se volverá a editar ni imprimir en formato texto.

Todos los derechos de propiedad intelectual de este libro están reservados al autor. Sin embargo, este texto puede ser divulgado libremente siempre que no exista ánimo de lucro.

A Phytios

*Quien con su amor
me enseñó a estar en el mundo*

Con todo mi amor y agradecimiento

A Kchatrya

Quien me enseñó a salir de él

Con toda la devoción,
a los pies de Loto del Maestro

SESHA

AGRADECIMIENTOS

A Nicolai Nikolaevich, gran pintor y amigo quien facilitó su “Firmamento” como obra para la portada.

A Silvia del Río, quien amorosamente corrigió el borrador del texto.

A Ricardo Gómez y su empresa Bocetos por el diseño de la portada.

A Hellen Karf, amorosa alma quien aportó su trabajo en la fotografía de la portada.

SESHA

INTRODUCCIÓN

Iniciar un camino de búsqueda interior conlleva inexorablemente al descubrimiento de grandes verdades.

Todo ser humano profundamente reflexivo se convierte en un indagador constante de sí mismo, de su razón de ser, de todo aquello que pueda darle un significado más válido a su existencia.

Suele afirmarse que en Occidente tenemos ciertas dificultades para entender los postulados de la Filosofía Oriental. Quizá se debe a ese especial sentido práctico de la razón, que si bien es necesario en muchos momentos, en otros nos limita la posibilidad de llegar a comprender las verdades profundas de nuestro mundo interno.

A diferencia de lo que ocurre en nuestra sociedad occidental, en Oriente, es propio de su cultura y profundamente natural educir una búsqueda de la explicación de Dios, y de los estados Interiores del hombre mediante un sendero religioso y filosófico. Para los orientales lo espiritual es la sana bebida que calma la sed del alma. Sobre lo espiritual sustentan su existir, pues saben que sólo en la comprensión de la íntima relación entre el hombre y lo Supremo encontrarán el fundamento de la vida.

Por lo general, para nosotros los occidentales esta búsqueda nos resulta algo distante y en ocasiones incomprensible, pues estamos acostumbrados a lo tangible, a lo concreto, a experimentar aquella realidad que nuestros sentidos pueden corroborar.

Sin embargo, no necesariamente debemos pertenecer a uno u otro hemisferio, a una u otra religión o filosofía para comprender, para hacer nuestra la verdad. Es así, como el autor, conocedor de esa gran verdad oculta bajo el velo de nuestras propias apreciaciones, muestra el tan anhelado camino, nos va llevando a través de sencillos ejemplos, de sus inquisidoras preguntas, y sus claras respuestas a enfrentarnos con nuestras propias contradicciones.

Al compartir su experiencia, enseña, que la “verdadera realidad” está más allá de toda conceptualización mental; que, solemos vivir en una “realidad” aparente donde nos identificamos continuamente con nuestras acciones y sus resultados, lo que impide vivir los actos plenos en el presente, y más bien, estén siempre teñidos de futuro o de pasado.

De igual manera, el autor nos plantea que el ser poseedores de una mente atiborrada de pensamientos, sumida en su propio caos, manipulada por sus constantes hábitos, impide llegar a ser espontáneos y libres. Los pensamientos al igual que mariposas sueltas que revolotean incansables no permiten un instante de silencio interior. Es entonces, por el control de esta caótica mente, por el afianzamiento de su capacidad intelectual para poder discriminar lo real de lo irreal por donde debemos comenzar. En consecuencia, la meditación se presenta como mecanismo práctico para detener las fluctuaciones mentales, pues sólo gracias a la quietud del océano mental podrá reflejarse el Sol de la Conciencia. Poseer una mente firme y tranquila conlleva a un verdadero estado de vacío interior, de vacío pleno de Existencia Absoluta, en donde ni tiempo, ni espacio, ni nombre, ni forma alguna existen; en donde sólo somos uno con el Ser.

En conclusión, debemos necesariamente estar abocados a *la realización del Ser*, a la completa identificación del alma individual con Dios. Somos Dios en esencia, y con el tiempo entenderemos que ello no es más que la Esencia Primordial que sustenta todo lo que nos rodea, que la Divinidad está presente en todo cuanto existe, y por ende en nosotros mismos. El camino de búsqueda interior nos llevará a ese final, y tanto esta obra como su autor nos servirán de guía en ese maravilloso encuentro. De cada uno depende el lograr escalar la cima dónde eternamente y en quietud, resplandece la verdad que prodiga la tan anhelada paz interior.

Este libro surgió como respuesta a la necesidad de recopilar una serie de conceptos acerca de la filosofía Vedanta, sobre todo en su aspecto No-dual. El autor, buscador incansable en este campo, supo captar las inquietudes de sus múltiples y variados alumnos en los diferentes seminarios y talleres que imparte en diversos lugares del mundo. Intenta develar con paciencia y comprensión la verdadera dimensión de ésta filosofía, para lo cual se hace necesario un claro entendimiento y una constante reflexión.

Quienes hemos sido afortunados de compartir con él, durante horas y horas sus enseñanzas, sabemos lo valioso e indispensable que resulta hoy en día el poder acceder a tan maravilloso conocimiento.

En este volumen aparece el resumen de largas jornadas de enseñanza, expuestas a través de respuestas a preguntas hechas por estudiantes en sus seminarios. Inquietudes todas ellas referidas a la filosofía Vedanta Advaita en sus bases teórica y práctica. Todo esto implica por parte del lector de una profunda y paciente lectura, a fin de lograr una verdadera comprensión de lo aquí expuesto.

Esperamos que esta obra sea una herramienta útil y fructífera para todos aquellos que han decidido abocarse a la búsqueda seria de su propia realización interior.

Se ha intentado incluir en el libro los mínimos vocablos en lenguaje sánscrito, y los que por fuerza de necesidad aparecen, se explican extensamente.

S. Amado, J. Rojo *Bilbao, Junio de 1.996*

PRÓLOGO

Hace tiempo se me pidió presentar al autor. La labor era ardua y difícil, pues presentar un personaje como Sesha resultaba bastante complicado, máxime cuando la relación que me une a él es tan profunda. Después de haber considerado varias opciones opté por realizarla a partir del relato de una de las múltiples experiencias vividas con el autor.

El contenido de este libro y quién lo escribió son el motor y guía central de la experiencia que os voy a contar.

Sesha había cruzado una vez más el gran océano para venir hasta nosotros y transmitirnos sus enseñanzas. Nos encontrábamos en un monasterio, realizando un taller de meditación...¹

Todavía no amanecía, y ya estábamos todos preparados para la primera sesión matinal de meditación. A una simple palabra de Sesha y como si de un rito ancestral se tratase, adoptamos la postura acostumbrada y nos sumergimos en el ondulante océano de la mente buscando aquietarla.

Durante aproximadamente una hora permanecemos en una aparente inmovilidad, al menos física, intentando con mayor o menor esfuerzo dominar las agitadas olas de los pensamientos. El cansancio era evidente, y los cinco días de retiro, o como también solíamos llamarlo, de internado, no habían pasado sin dejar su huella. El cuerpo

¹ *Sesha* acostumbra introducir a sus estudiantes en la práctica de la meditación *NIRGUNA BRAHMAN* o "*Brahman* sin atributos", en donde la mente ha de posarse sin apoyo ni ayuda alguna, en el "silencioso espacio entre dos modificaciones mentales".

estaba tan agotado, que ni siquiera los lamentos le procuraban el anhelado alivio a sus penas, con lo cual el silencio era su único consuelo.

Luego del desayuno y un breve descanso Sesha propuso salir al monte a realizar el siguiente ejercicio. Durante el internado muchas de las practicas se solían realizar al aire libre, así, se intercalaban magistralmente los ejercicios con la meditación, probando una vez más que ésta no puede ser separada de la vida cotidiana.

A través de estos ejercicios de profundo significado psicológico, descubríamos “antiguos depósitos” que se guardan como legado de innumerables experiencias, y que por lo general nos sentimos renuentes a aceptar. Estos “depósitos” van convirtiéndose en un peso tan grande que cuando se pretendía controlar la mente, lo único que se lograba era atraer con mayor fuerza una suerte de pensamientos no deseados, generando como consecuencia un enorme estado de tensión, lo que a su vez impedía realizar correctamente la práctica, pues generalmente la problemática que cada quien mantenía surgía en esos momentos; y Sesha, conocedor de nuestros estados psicológicos, aprovechaba la oportunidad para enfrentarnos a ellos y hacernos conscientes, de tal manera que en el futurouviésemos las herramientas necesarias para solucionarlos.

El ejercicio propuesto esta vez sería realizado en el campo. Tomamos un sendero que bordeaba la colina y así poco a poco ascendimos hasta encontrar una especie de balconada natural desde la cual se divisaba el monasterio y sus alrededores. El ejercicio consistía en emitir un grito lo más intenso posible tratando de sacar con él toda la carga psíquica que guardábamos. Aparentemente el ejercicio parecía sencillo. Pero lo que

inicialmente parecía simple fue convirtiéndose en algo profundo con gran significado psicológico.

Los primeros "voluntarios" elegidos a dedo, salieron al escenario y luego de tomar su tiempo para poder contactar con la corriente subterránea de transformación que mora internamente, lanzaron un grito con tal fuerza, que el mundo, representado por aquellas montañas, parecía se derrumbaba sobre nuestras cabezas.

El sentimiento de dolor, tristeza o soledad que acompañaba el desahogo era tan grande que nos colocó en un estado de profunda observación interior, y quien lo realizaba, quedaba posteriormente en un estado de vacío, quietud o paz indescriptible.

Cada vez que alguno de los compañeros con quienes mantenía un vínculo afectivo más directo realizaba el ejercicio, se provocaba en mi interior una ruptura y una descarga desconocida, quedando una sensación de apertura, de ligereza y libertad de contacto con el mundo que nunca antes había experimentado.

El tiempo transcurría rápidamente. Sin notarlo estábamos a diez minutos de la hora de la comida. Luego de comer y de un breve descanso, Sesha nos propuso continuar con el ejercicio.

El cielo estaba completamente cubierto y las primeras gotas de lluvia no tardaron en aparecer imprimiendo al ambiente el aroma de la tierra recién mojada. La dirección que tomamos era la misma de la mañana, pero de repente surgió un claro en el cielo y un haz de luz fue a posarse en una zona del monte justo en la dirección opuesta a la que habíamos tomado. A la vez, un tenue pero claro arco iris se dibujaba en el cielo. Sesha, quien entiende las señales que la naturaleza nos da, cambió la

ruta dirigiendo el grupo hacia la zona del monte señalada por el haz de luz.

El camino era más largo que el de la mañana, y sin mayores contratiempos iniciamos la ascensión. La imagen que generábamos semejaba a la de un dragón subiendo una montaña. Ascendíamos en pequeños grupos de tres o cuatro personas haciendo comentarios en voz baja.

Durante el trayecto una pareja de amigos me comentó acerca del estado interior que uno de ellos había logrado experimentar en una práctica previa. No encontraba las palabras precisas para expresar aquel sublime acontecimiento, pues durante el tiempo que duró el estado, se diluyó la particular sensación de ser un “yo” experimentador, con lo cual el tiempo, el espacio y los recuerdos desaparecieron. Quedó tan sólo la sensación de algo maravilloso, de un estado de paz poco frecuente. En ese estado, la ausencia de pensamientos permite una experiencia limpia y diáfana de la "Realidad". Así, comprobábamos que las enseñanzas de Sesha no eran algo inalcanzable, sino que podían ser realizadas por cualquiera de nosotros.

Por mi parte les comenté cómo hacía aproximadamente dos años, en el transcurso de una sesión de meditación ocurrió algo parecido, siendo una experiencia que me marcó durante mucho tiempo. Corría el tercer día cuando se indujo un estallido interior en el pecho, que llevó a la desaparición del mundo, viéndome sumergido en "algo" que no era lo cotidiano que se percibe mediante los sentidos. No había formas ni nombres, ni objetos, “no había nada”, tan sólo un insondable océano de silencio. Al cabo de no se cuanto tiempo —aunque imagino fue de una hora—, unas voces me sacaron del estado y me

encontré de nuevo en la sala de meditación junto con mis compañeros.

Poco después se lo comenté a Sesha, pues a partir de aquel momento mis meditaciones se habían impregnado de un anhelo por encontrar el camino que conducía a aquel mismo estado. Su respuesta fue de lo más común en él "... te costará al menos otros dos años llegar ahí, tiempo suficiente para que tú mente se olvide de ese camino y así la meditación estará libre del manejo del gusto y del recuerdo..."

Casi sin darnos cuenta habíamos llegado al lugar indicado en donde el rayo de sol había osado posarse. El cielo seguía cubierto y una fina lluvia nos acompañaba. Por fin nos hallamos frente a un paraje donde el camino se ensanchaba hasta configurar un espacio desde el cual se divisaba una panorámica excepcional con el fondo montañoso de la sierra castellana.

Poco antes de comenzar el ejercicio, el clima se había vuelto un poco más benigno y nos había regalado un descanso de agua. El ejercicio era el mismo de la mañana y el primero en salir fui yo.

Cuando escuché mi nombre quedé petrificado y sin poder articular ni mover ninguna parte de mi cuerpo, y por inercia, como empujado por una mano invisible me ubiqué en el lugar indicado.

En ese breve momento pasó por mi mente todo el camino que había recorrido desde el día que la vida me regaló el encuentro con un ser como Sesha. Durante bastantes años y a través, en principio, de concepciones cristianas del mundo, había ido buscando "algo" que diera sentido a mi vida. Descubrí en esa búsqueda numerosas posibilidades, aunque ninguna hasta hoy me había procurado las suficientes respuestas.

A través del encuentro con Sesha no conseguí nuevas respuestas a esas preguntas tan antiguas que mi mente pretendía satisfacer, pero en cambio se despertó en mi interior una certeza de que el "camino" que había empezado a tantear ahora era el correcto, y que por más que aparecían las dudas éstas se desvanecían inmediatamente. Desde entonces la profesión, la familia, las amistades, etcétera, han adquirido un sentido más amplio y una vivencia mas plena, enseñándome a admitir aquellas lecciones que la vida nos tiene preparadas, incluso las de sabor amargo.

Ahora me encontraba "solo" en aquel escenario rodeado de naturaleza, la mente se quedó completamente quieta e intentando hacer un esfuerzo por encontrar algo en sus niveles más profundos. Pero la búsqueda era infructuosa y tan sólo aparecía vacío. Por fin, después de algunos minutos el grito apareció de algún confín de mi ser, saliendo como una erupción volcánica. El silencio y el vacío se convirtieron en el nuevo escenario de aquella obra sin guión. Luego, al regresar de esta experiencia, podía percibir espontáneamente el mundo sin juzgarlo, en todo su esplendor y con la serenidad y limpieza que da la ausencia de pensamientos, que da el regresar de la nada...

No me cabe ninguna duda de que la anterior historia, así como muchas historias que se suceden a lo largo del camino de búsqueda no se podrían dar si junto a nosotros no nos encontráramos a personas como Sesha, que con mente preclara son capaces de hacer del discernimiento un hábito y del conocimiento sabiduría, desterrando de forma categórica cualquier tipo de ostentación intelectual, tan propios de nuestro tiempo. Así, su seguridad se transforma en firmeza sin imposición, convirtiendo su presencia en luz que disipa los velos de lo irreal abriéndonos al conocimiento de la realidad.

En él se conjugan de forma atemporal y sin condiciones al amigo y al hermano, al profesor y al sabio, y con mano firme y cariñosa nos entrega este libro que es fruto de la serenidad y de la tenacidad de un personaje cuya máxima en la vida se ha convertido en la de transmitir de forma comprensiva las herramientas necesarias para poder llegar a descubrir entre tanta nube el sol que mora en cada uno de nosotros.

Dr. I. Fernández Bilbao, Junio de 1.996

(1) En el contexto de la meditación suele incluirse el término “espiritualidad”. ¿Es acaso la “espiritualidad” un concepto teórico o eminentemente práctico?

Comúnmente, el tergiversado concepto occidental de “espiritualidad” se asocia a un estado de extravío psíquico del universo práctico en su conjunto; en esta ensoñación, la “espiritualidad” cautiva a las mentes débiles, induciéndoles una conducta amorfa; la meta “espiritual” de estos infortunados se adorna con la visión “etérea” de Maestros por doquier y la inmadurez interior llega a tales límites que la propia identidad se desdibuja, siendo reemplazada por una falsa moral que promete premios en esta vida o en otra, mientras acosa con el temor al pecado.

El término “espiritualidad” implica realmente una conducta de vida que resume a un individuo con madurez psicológica. Esta Madurez Psicológica es, a su vez, el resultado de una conciencia atenta en la constante toma de decisiones: el arte de tomar decisiones nos lleva necesariamente a conocer nuestros propios límites y saber los propios límites nos sitúa en una clara realidad con respecto al presente; es únicamente en este estado donde un “sí” es “sí”, y un “no” es “no”. El “tal vez” muere junto con la intención de posponer las determinaciones de los actos del presente.

Vivir bajo la premisa de la atención sin esfuerzo opaca la duda e induce un estado de libertad interior: es esta actitud de vida la que se denomina “espiritualidad”.

(2) *El camino “espiritual” ha de ser entonces para algunos pocos. ¿Qué hacer con el resto de la humanidad?*

Mientras el ser humano juegue a identificarse ignorantemente con sus *koshas*,² estará destinado a vivir bajo los límites de sus propios juicios. Existen dos formas de enfrentar el caos psíquico: el correcto discernimiento, y la vivencia del repetitivo “gusto–disgusto” en la acción. Esta segunda opción es la más común; para quienes la tomaron, la moral delinea sus vidas. Juegan a creer que son buenos o malos por hacer o dejar de hacer pero la moral es válida únicamente en las mentes débiles de quienes actúan bajo la presión social.

En verdad la única moral válida es la No–Moral. Categorizar la acción y su consecuencia es muy arriesgado, pues sólo se favorece a quien define las reglas morales. La No–Moral es una actitud espontánea que aparece junto con el presente en cada acción. Los actos por sí mismos no son buenos ni malos. Identificar al ego con la actitud de hacedor o experimentador de actos sólo promueve el egoísmo. Identificar un ego con el acto que busca el fruto de la acción provee de realidad al futuro y, por lo tanto, oxigena la sensación de existencia del “yo”. El verdadero sustento de la No–Moral aparece bajo la

² Término sánscrito que significa “envoltura”, “vaina”. Hace referencia a las cinco envolturas ilusorias de las cuales el *atman*, o esencia absoluta se recubre, ellas son:

Anno maya kosha o envoltura hecha de alimento.

Prano maya kosha o envoltura producida de vitalidad.

Mano maya kosha o envoltura hecha de la mente.

Vignano maya kosha o envoltura hecha de conocimiento.

Ananda maya kosha o envoltura hecha de Bienaventuranza.

convicción personal que afirma la unicidad del individuo con lo siempre Eterno, Absoluto y Divino.³

De la misma forma en que usted nunca intentaría maltratarse, tampoco intentará hacerlo con los demás cuando en su corazón esté grabado en forma indeleble que su congénere y usted comparten idéntica esencia divina, pues dañar a otros implicaría dañarse a sí mismo.

(3) No me es claro lo dicho respecto a identificarse con la acción...

Identificarse con la acción es tan sólo el medio más válido para que el ego sustente su aparente realidad. Para los hombres, el fundamento de la acción no está en la acción, está en lo que con ella consiguen. Los actos no se suelen vivir plenos en el presente, siempre se tiñen de futuro y pasado. Ejecutar la acción por la acción es libertad, mientras que ejecutar la acción por su resultado encadena al futuro, proyecta la propia identidad en el tiempo. El encadenamiento entre presente y futuro mediante la apetencia del fruto, o mediante la sensación de sentirse hacedor de la acción, fue denominada desde antaño por los sabios orientales como *karma*.

El ego es tan sólo un conjunto dinámico de estructuras mentales (memoria) unidas *kármicamente*.

(4) Pero en la anterior definición, ¿cómo tiene cabida el concepto de memoria?

³ *Jiva brahman aika*, o la "identidad entre el individuo y lo Absoluto". Tal es el resumen de toda la enseñanza del *vedanta*.

Existe memoria de no acceso, o memoria a largo plazo. El no tener acceso a una parte de la propia historia no implica su inexistencia como recuerdo.

La Conciencia⁴ es el único acto autoluminoso de la esfera psíquica humana. Puede existir memoria a la cual el “yo” no reconozca como propia, como es el caso de la actividad sensoria paralela en donde, por ejemplo, mientras alguien habla, no distingue el olor externo, o su propia actividad táctil; sin embargo, si el individuo es hipnotizado años después y se lo localiza en el acontecimiento del ejemplo, podrá recordar información que el “yo” no percibió directamente, pero la cual sí fue efectivamente memorizada. Así pues, el acto de ingresar al pasado lejano y evocar detalladamente acontecimientos implica que hubo un registro consciente, mas no de acceso voluntario y, por lo tanto, jamás podrá ser llamado “memoria inconsciente”, puesto que la conciencia tuvo acceso al recuerdo.

El acto puro en el que la Conciencia se desenvuelve de instante en instante puede tan sólo compararse a la presencia constante de Dios. Dios se manifiesta primeramente como Conciencia, tal como la famosa *mahavakya* — gran sentencia — lo expresa: *Pragnaman brahman*, el Ser Absoluto es Conciencia, es Conocimiento.

La realidad que opera a nivel mental es tan sólo un producto virtual. La mente, al diseccionar la realidad y definirla con nombre y forma, cae en el laberinto del parecer. En ocasiones, este parecer atribuye realidad

⁴ El concepto “conciencia” utilizado por el *vedanta* diverge de la presentación que de él hace la filosofía o la psicología occidental. Conciencia Pura o *kutasta chaitania* no es más que el aspecto integrador e inteligente de la Realidad Absoluta y No-dual. Es el Acto del Saber y Saber que se Sabe. La acepción *chidaabasa* o Conciencia reflejada tiene, en cambio, una “relativa proximidad” al contexto occidental.

únicamente a la materia e intenta describir lo ilimitado con base en la tosca opción objetiva; en tal caso, vida y muerte se definen como inicio y final del acto real. En cambio, hay quienes atribuyen realidad únicamente a la materia mental y a sus innumerables combinaciones: son estos últimos los teóricos que ven a Dios tras sus propios juicios.

(5) Cuando habla de memoria a largo plazo, ¿está abiertamente a favor de la reencarnación?

Ni la evolución ni la reencarnación existen realmente. Lo Real no tiene meta alguna hacia la cual desenvolverse. Es imprescindible entender el plano de seidad sobre el cual les hablo. Desde el entorno de *brahman* — el Absoluto No-dual — la única opción posible de existencia es la Unidad vista desde la Unidad; desde el plano ilusorio del ego, la Unidad es vista desde la pluralidad. Todo lo existente es *brahman*, pero *brahman* no es el universo, o sea, el universo no existe independiente de *brahman*; *brahman* es su sustento.

*Sankaracharya*⁵ fue contundente al afirmar que, desde el punto de vista de lo Absoluto, el universo no existe y que, desde el punto de vista de lo relativo, el universo es real. Si se ve a sí mismo como ego real, tanto la evolución como la reencarnación son hechos no solamente válidos sino además partícipes de su individual parecer; bajo esta perspectiva, quienes se ven impelidos a reencarnar y permanecer bajo las leyes *kármicas* son los

⁵ El más grande filósofo hindú y a la vez reestructurador del *vedanta advaita* o Filosofía Final No-dual. Nacido en el Siglo VII D.C., y discípulo de *Govindapada*, quien a su vez lo fue de *Gaudapada*. Sus comentarios al *Bhagavad Gita* y *Brahmasutras*, junto con los de algunos *Prakaranagrantas* — libros introductorios al estudio del *Vedanta* —, son requisitos para todo estudiante serio y anhelante de sabiduría.

koshas, jamás la Conciencia. Sin embargo, para el *gnani*⁶ la vida y su desarrollo son similares a la vivencia del mundo onírico, mientras se sabe que se sueña.⁷

La Conciencia es la que Sabe y Sabe que Sabe, mientras que el ego no es más que memoria limitada en estado dinámico asociada por *karma*.

(6) *Entonces ¿dónde opera Dios?*

¿Cuál?, ¿su concepción de Dios o la mía? Dios es tan sólo una palabra cuya connotación lo supera. Dios es todo lo que cree superior. Él es la causa que no entiende de usted mismo. Dios existe realmente fuera, si así lo supone, pero Dios también existe realmente en usted si así lo cree.

Cuando se tiene un jarrón, ¿se puede afirmar que el espacio interno difiere del externo a causa de las paredes de barro? Si rompe el jarrón, ¿dónde están “afuera” y “adentro”? El límite con Dios existe aparentemente mientras su enjuiciamiento mental transcurre; más allá del espacio mental reposa el Silencio Uno sin límites.

(7) *¿Más allá del espacio mental...?*

El actual mecanismo cognoscitivo mental es realmente muy precario: todo juicio, inexorablemente, está acompañado de secuencialidad, individualidad y memoria. Existen formas más profundas para aprehender ideas, conceptos, verdades: individuos mentalmente más

⁶ Dícese *gnani* al conocedor de *brahman* o Absoluto No-dual.

⁷ Mientras se vive el estado onírico, el sueño aparece como una realidad tan similar a la experimentada mientras se vive el estado vigílico. Por lo tanto, soñar con la plena certeza de que se sueña, implica estar libre de los acontecimientos oníricos.

maduros que logran emitir juicios basados en la inmediatez, unidad y no experiencia; graciosamente, le suelen llamar a ello “corazonada”, “inspiración” o “intuición”. El único requisito para situarse en esta nueva modalidad cognoscitiva es liberar la mente de toda expectativa. Lo más cercano a esta nueva modalidad es adoptar una constante actitud de aprendizaje; los antiguos lo han denominado “situarse en la corriente del *budhi*”⁸

Sin embargo, existe más allá de esta última expectativa cognoscitiva otra aún más hermosa: se basa en la percepción de lo cotidiano desde la ausencia del ego. En este nuevo espacio mental reposa el Silencio, Uno y sin límites.

(8) ¿Existe alguna forma de ejercitarse en la actitud de situarse en el *budhi*?

Para ello se requiere de preparación, de disciplina. Para fluir cotidianamente en ese estado es requisito indispensable estar libre de temor y duda. La maestría se alcanza cuando se ha logrado extirpar en la vivencia directa el miedo a “existir” o, mejor dicho, el miedo a “dejar de ser” como ego.

La raíz primigenia teórica de la mente se llama “existir”, y se expresa en forma práctica como “llegar a ser”. Habiendo caminado el buscador de Sí mismo conscientemente por la más primigenia “guarida mental”, debe inducir el desvanecimiento del ego. Tras la

⁸ *Antakarana* resume a los *koshas mano* y *vignano*. Hace referencia al *vignano maya kosha*, u órgano dónde se sustenta el *budhi* o Conciencia reflejada — o egóica, o *chidaabasa* — sede del conocimiento; y la memoria o *chitta*. *Mano maya kosha* se conforma de *manas* — mente — y *ahamkara* — egoencia.

disolución del ego aparece el *samadhi*⁹, o la posesión de Sí mismo.

Existen una serie de ejercicios que obligan a la mente a romper las cadenas de la habitualidad y la asociatividad. Ver la experiencia sin perjuicio implica Libertad. Libertad es vivir intensamente la acción en el presente sin esfuerzo psicológico.

(9) ¿Es acaso la conciencia una actividad superior a la mente?

La Conciencia no es una actividad, ni necesita de ninguna función mental para manifestarse. La Conciencia Es, no depende de cosa alguna para Ser. El símil de la Conciencia es el espacio: alrededor del espacio los objetos se mueven, mas el espacio no se modifica por ello; de igual forma la conciencia no es doble ni triple, la Conciencia es No-dual. La Conciencia es *brahman*. Cuando se enjuicia cualquier objeto lo que realmente ocurre es que la Conciencia asociada a la mente a través de los órganos de los sentidos perciben finalmente los objetos. Gráficamente sería:

Conciencia / Mente / Sentidos / Objeto

Por tal razón la Conciencia es un acto totalmente diferente a la mente. En realidad, la mente no tiene inteligencia, la mente es tan inerte como el cuerpo. La cualidad luminosa que imparte cognoscibilidad es la Conciencia.

⁹ Se denota al *samadhi* como el más excelso de los estados posibles de realizar por el ser humano. Similar al logro del *nirvana* budista, del Satori según el Zen, o al Éxtasis Místico cristiano.

(10) ¿Cómo puede entenderse el término “conciencia del yo”?

Así como cada gota de agua es representativa de la totalidad del mar, de igual forma la conciencia egoica es la acepción individual de lo total. Sin embargo, no existen dos conciencias: si observamos el reflejo del sol en el agua de un estanque en movimiento, se nota que aparecen cientos de soles; de igual forma la Conciencia No-dual se ve individualizada como parte del “yo”, a causa del limitante mental.

El acto dinámico-práctico primero de la Conciencia en el ser humano se denomina “atención”. Cuando la atención se posa continuamente sobre la mente se habla de Concentración; cuando la atención se posa sobre sí misma, se denomina Meditación. Por lo tanto, Meditación no es más que situar la atención en ningún punto más que en sí misma.

(11) Siempre se me había enseñado que para meditar debía necesariamente meditar en “algo”; sin embargo, afirma que para meditar es necesario estar atento a “nada”.

La Meditación ha sido definida como *chitta vritti nirodaha*¹⁰. Meditar es la cesación de las fluctuaciones de la mente. También ha sido definida como una corriente de ideas del mismo tipo que aquéllas sobre *Brahman*, el Uno sin segundo¹¹.

¹⁰ *Yogas sutras de Patanjali*, aforismo II.

¹¹ *Vedanta sara* ó “Esencia del vedanta”, sloka 192, Sadananda Yoguindra.

En general, al compendio global de la mente se le suele denominar *antakarana*¹² o vehículo interno. El *antakarana* está constituido por cuatro funciones, a saber:

Ahamkara: o actividad egoica.

Manas: o lo que fluctúa. Actividad de movilidad de la materia mental.

Chitta: memoria o materia mental.

Budhi: o capacidad intelectual. Actividad de quietud de la materia mental.

En otras palabras, la capacidad mental de ver la experiencia desde el centro de mi propia egoencia se denomina *ahamkara*. La actividad de la masa mental mientras intenta “ubicar” el objeto previamente reconocido se denomina *manas*. La actividad de la masa mental como “función de registro de información” se denomina *chitta*. A la actividad de la detención de la materia mental, cuando la imagen percibida “corresponde” a la imagen memorizada, se le denomina *budhi*.

Cuando *chitta* o materia mental se reconoce a sí misma se denomina *ahamkara*; cuando *chitta* fluctúa intentando adoptar la forma de pensamiento concreto se le llama *manas*; cuando *chitta* permanece por un instante firme sin movilidad alguna, situada en una idea concreta se le denomina *budhi*.

La conciencia del “yo” y la atención operan desde la esfera del *budhi*. Cuando la atención opera asociada a *manas*, el individuo está en actitud de duda y permanece en constante actividad pensante, mientras que cuando la atención opera en la esfera del *budhi*, la materia mental

¹² El *antakarana* es la suma de *mano maya kosha* y *vignano maya kosha* — ver nota 8.

permanece en reposo y allí conoce. “Pensar” y “conocer” son dos actividades diferentes.

(12) Aún no me es clara la diferencia entre pensar y conocer.

— Recuerde un suceso cualquiera ocurrido hace diez años.

— *Intento hacerlo pero no lo logro.*

— Vamos, siga pensando en ello unos instantes más.

— *Por más que trato no lo recuerdo.*

La operación de la memoria de ir, buscar y traer un contenido es “pensar”. La constante búsqueda de información es conocida como “fluctuación mental”. “Conocer”, en cambio, es reconocer el contenido. Mientras piensa no conoce, mientras conoce no piensa.

Para conocer se requiere que la imagen obtenida de la memoria se mantenga sin cambio alguno por un instante lo suficientemente extenso para lograr definirlo; esta definición implica una momentánea quietud de la materia mental. El objeto mental así reconocido, se hace existente, cognoscible y relacionable, pues la atención (atributo dinámico primero de la conciencia) está presente asociándose al silencio mismo de la mente (*budhi*).

(13) ¿Permanecer en constante estado de atención no llevará acaso a un nivel de tensión incalculable?

Sin embargo, a usted le es posible mantener un estado de caos mental sin esfuerzo alguno.

(14) ¿Un estado de caos...?

Usted no domina su presente. Cree que piensa porque deduce juicios válidos que corresponden a decisiones de su esporádico presente. Cree que vive el presente. Lo que no nota es que sus conclusiones cotidianas aparecen como realidades en su caótico océano mental. No se da cuenta que sabe, simplemente “aparece entendiendo”.

No existe secuencialidad en su presente. Una imagen mental se desdibuja y aparece otra inmediatamente sin conexión alguna. Esto se repite constantemente día a día. Es como si soñara en vigilia.

Cuando el interés por algo es superior a su inercia caótica mental, aparece conociendo algo. Cuando el deseo por el objeto percibido muere, muere también el mínimo control de atención conseguido. La atención a los objetos del presente es tan ínfima, que la habitualidad y la asociatividad mentales son las que realmente viven y se afianzan cada vez más.

Pareciera que solamente la consecución originada por un gran interés, o por la posible pérdida de algo muy querido pudiesen anclar al individuo al presente. El estado de acecho provocado por la intensa ganancia o pérdida obligan a la mente a permanecer asociada con la atención. La acción vivida de esta forma, aunque intensa, es incompleta, y crea grietas por donde ingresan elementos del pasado o del futuro. Vivir así genera una tensión incalculable.

Lograr permanecer en estado de atención espontánea no sólo realza la vida, sino que induce un estado psíquico de trasfondo plano conocido como la “alegría sin objeto”, que acompaña a la acción cotidiana. Este particular modo de relacionarse con la acción no genera el más mínimo estado de estrés, ni cansancio. Al

contrario, nos permite navegar por un mar mental estable. Vivir así, es realmente “vivir”.

La mejor manera de lograr un estado de atención sin esfuerzo es soltarse de la identificación con la acción. El creerse hacedor de los cotidianos actos, y el involucrarse con los resultados de la acción sin que estos actos aún existan, encadena pasado, presente y futuro.

El ansia de anhelos lo traslada al mundo aún no existente de futuro, impidiéndole vivir estrechamente lo que sucede en el aquí y el ahora.

(15) Sin embargo, aunque lo intento todo el tiempo, me es imposible permanecer atento de esa manera. Sin saber cómo ni dónde, aparece mi mente en otro sitio asociándose al pasado y al futuro. Es realmente imposible lograrlo.

Se equivoca. Confunde la quietud con el “esfuerzo” de quietud. Intenta no esforzarse, y para ello mantiene una atención tensa en los objetos del presente. La atención tensa se caracteriza porque la acción que ejecuta tiene una télesis, existe bajo un fin siempre. Su intención final es la obtención de un “algo”. Por más que ese “algo” sea el equilibrio interior, en el fondo no es más que “interés” de estar en equilibrio interior.

Entender cómo entregarse a la vida implica comprender qué es el “no-esfuerzo”. Entienda, usted no ejecuta la acción, son las *gunas*¹³ las que la realizan.

¹³ Cualidades primigenias de la materia. Son *rajas* o actividad, *tamas* o inercia y *satva* o equilibrio. En su estado indiferenciado suelen denominarse *prakriti*, mientras que impulsadas por *Ishvara* o “Señor Creador”, conformarán al mezclarse y luego “Quintuplicarse”, toda la base material con la que se conforma el universo sutil y denso.

Usted es *brahman*. La Conciencia permanece siempre libre, ejecute los actos o no.

(16) Pero entonces, ¿quién soy yo?

Se expresa correctamente cuando afirma “soy”. Se equivoca en la afirmación “yo”. Cree saber qué es un “yo”, sin embargo no sabe qué es “Ser”. Por su ignorancia, relaciona “ser” con “yo”. De esta manera, identifica la Realidad total y luminosa que ofrece “Ser” con la limitada experiencia que ofrece el “yo”. Así, su realidad siempre es a medias, ve que todo “es algo”, inclusive el “yo”.

No se preocupa por la divergencia de las percepciones, ni por la inestabilidad temporal de todo objeto material y psíquico. Su preocupación tan sólo estriba en saber que la “cosa percibida” existe en ese momento. La atemporalidad no le interesa al “yo”. Sin embargo, tiempo después, al observar un similar marco de referencia, lo define de diferente forma, y eso tampoco le preocupa.

Existe bajo cualquier acción y en cualquier lugar y tiempo un sólo ente inmodificable: la Conciencia. Situar la atención allí y no en la memoria es Meditar.

(17) ¿Y cómo realizo la acción si estoy en constante Meditación?

Hay dos modos genéricos al meditar con respecto al *anna maya kosha*¹⁴: el pasivo, y el activo. El pasivo se

¹⁴ *Anna maya kosha* o envoltura hecha del alimento, o cuerpo físico. Del alimento, pues el cuerpo físico no es más que una modificación del alimento. Existe si lo hay; decae y muere si no. Véase nota 2.

realiza con una postura física estática, tomando una actitud mental única y específica. La meditación activa aprovecha la acción diaria, cualquiera que ella sea.

El *karma yoga* intenta abordar la acción sumergiéndose a quien así la ejecuta en la sola acción, impidiendo relacionarla o identificarla con su resultado final o consecuencia y evitando, además, que aparezca la identificación de ver al ego como hacedor o poseedor de la misma. A esta forma de meditación en la acción se la denomina *karma yoga*.

(18) ¿Cuál de las dos formas de meditación es más importante?

Realmente, no entiende. Está acostumbrado a categorizar todo: los paisajes, la comida, el saber, en general lo aprendido. Esto, bajo su punto de vista, es lógico, pues cuando pasea busca el sitio más a gusto; cuando come, selecciona lo mejor a su paladar; cuando aprende, busca aquello que le interesa para conocer más y mejor.

Siempre realiza la acción por su consecuencia, por el resultado que de ella deviene. Sin embargo, puede actuar de tal forma que en otro paisaje, con otra comida y con un saber distinto no se sienta a gusto y lo rechace. En el mejor de los casos, para no verse decepcionado ante la nueva experiencia, prefiere relacionar el paisaje, la comida y el nuevo saber afirmando “son muy parecidos al que me gusta”; así, ha matado la intensidad única y propia de su acontecer del Presente. En realidad, nunca vivió el Presente, todo el tiempo lo comparó con aquello que supone su fuente de bienestar. El ser humano ha aprendido a describir el mundo, no a vivirlo.

Tanto el *karma yoga*, *bhakti yoga* y el *gnana yoga*¹⁵ son vías al Uno Mismo. Las diferencias las crean quienes caminan por sus respectivos senderos.

(19) ¿Qué diferencia existe entre la Concentración y la Meditación?

En la Concentración la mente, aunada a la inteligencia que provee la Conciencia, mantiene la atención en un sólo objeto de percepción.

En la Meditación, la atención, aunada a su propia matriz, la Conciencia, permanece absorta sobre sí misma sin esfuerzo alguno.

En la Concentración, el *vritti*¹⁶ presente se mantiene, en la Meditación cesa todo *vritti*. Mientras hay Concentración, la materia mental adopta un parecer específico; en la Meditación, la materia mental adopta un estado de no-fluctuación, permitiendo a la Conciencia asociarse espontáneamente a sí misma.

(20) ¿El vacío aparece cuando se percibe la no-fluctuación?

El vacío como juicio no tiene nada que ver con el vacío del “no-pensamiento”. En el vacío de juicio hay tan solo aridez, mientras que el vacío de pensamiento imprime al experimentador un estado de “presencia viva”.

¹⁵ El *karma yoga* se afirma en la acción recta o *dharma* como vía a la reunificación. El *bhakti yoga* lo hace llevando al devoto a posar su mente en Dios, ya sea ofreciendo cada una de sus acciones o colocando la mente a sus Pies. El *gnana yoga* en cambio busca la unidad mediante el desarrollo de *viveka* o discernimiento espiritual.

¹⁶ Un *vritti* representa la conformación momentánea de la materia mental *manas*. Es algo similar a un pensamiento. Cuando el *vritti* aparece, la materia mental ha entrado en actividad intentando asimilarse a alguna forma.

Con frecuencia, quien practica la meditación cae en el error de situar la mente en el vacío de juicio, no dándose cuenta de que tal vacío es tan sólo un “pensamiento con forma de vacío”. El vacío del “no-pensamiento”, en cambio, estimula el acercamiento de la Unidad en la Unidad.

(21) ¿Cómo saber entonces cuándo se medita correctamente?

En primera y única instancia se ha de adoptar una postura mental en donde ningún pensamiento surja; en otras palabras, se debe situar la atención lejos de pensamiento alguno. ¿Cuándo saber que esto ocurre? Primero: tiene el control total del ejercicio, es posible entrar y salir de él cuando se considera conveniente. Segundo: es una experiencia totalmente viva, pues en ningún momento se imagina, fantasea o duerme; se está profundamente atento, sin asociar la atención a pensamiento alguno.

Los antiguos sabios orientales definieron ocho pasos a fin de lograr el supremo estado del *samadhi*. Los denominaron *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratihara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*.

Las dos primeras disciplinas, *yama* y *niyama*, conforman un bloque ético.

Asana se denomina a las posturas físicas que ayudan a mantener a un *anna* y a un *prana-maya-kosha* equilibrados.

Pranayama tiene que ver con el control del *prana*; existe una relación directamente proporcional entre el *prana* y la mente: cuando la actividad psíquica se desborda es necesario absorber mayor cantidad de *prana*

para compensar el mayor gasto, por ello la respiración aumenta en intensidad y duración; viceversa, cuando se imprime una actitud mental de quietud, la respiración disminuye y se convierte en una actividad casi imperceptible.

Pratihara se traduce como el retrotraer los órganos de los sentidos de los objetos de percepción.

Dharana implica el mantener un único y solo pensamiento.

En dhyana el único pensamiento válido es *brahman*¹⁷.

Samadhi es el resultado final en el que la mente adopta continuamente la forma de lo Absoluto No-dual.

(22) ¿Cuál o cuáles son los fundamentos de la meditación?

El procedimiento científico occidental lleva siempre a localizar todo acontecimiento bajo el estandarte de encontrar las leyes genéricas mediante las cuales es posible describir todos los demás acontecimientos. La búsqueda infructuosa de las leyes generales que definen cualquier campo de la vida ha requerido de la especialización técnica: cada vez estamos más cerca de saber más sobre menos cosas, siendo el fin último entender nuestro entorno; para ello, nada mejor que descubrir las leyes sobre las cuales se basa la vida. El método escogido para ello es el experimento repetitivo en laboratorio y todas las evidencias comprobables por las máquinas construidas, o todo aquello que se maneje en el marco de los cinco sentidos físicos.

¹⁷ *Brahman* representa la idea de lo Absoluto. Similar al inexpressable Tao, y fuente No-dual de la existencia. Para hacerlo "cercano" el *vedanta* lo "cualifica" como *sat* o Ser Absoluto, *chit* o Conocimiento Absoluto, y *ananda* o Bienaventuranza Absoluta.

En el ámbito psicológico, Occidente ha escudriñado y definido cada una de las actividades psíquicas. Son variadas las escuelas que enarbolan postulados que intentan entender al ser humano en relación a sí mismo y su entorno; cada vez aparecen novedades en la explicación de la conducta; nuevos exponentes de un afanoso desciframiento integral del individuo crean escuelas en donde se explotan sus descubrimientos. Gracias a todos ellos se ha logrado integrar varias teorías que permiten comprender mejor al ser humano. El fin último: encontrar los límites sobre los cuales se fundamenta la conducta.

En el campo filosófico, Occidente se ha abocado únicamente al estudio de los cuatro grandes interrogantes: el Ser, el Conocer, el Actuar y los Valores. Son innumerables los pensadores que de una u otra forma intentan delinear con sus teorías el gigantesco compendio de la vida y el universo. Siempre, por doquiera se mire al mundo, se lo intenta encuadrar bajo los cánones aún no definidos de las leyes físicas, psicológicas y filosóficas.

Oriente, además de encuadrar sus búsquedas por idénticos caminos, propone dentro de algunas de sus escuelas metafísicas de pensamiento una serie de ideas complementarias:

Primera: la mente no tiene inteligencia; la inteligencia o actividad viva del Saber es propia de la Conciencia. Como consecuencia de este postulado es posible disolver cualquier pensamiento; para ello tan sólo basta retirar la actividad inteligente de la masa de memoria. En otras palabras, el alejar la atención de los pensamientos lleva como resultado a que estos se diluyan; podemos entonces diferenciar “mente” de “Conciencia”, “pensar” de “Conocer”.

Segunda: la Conciencia es lo Absoluto, la Conciencia es *brahman*, es Autoluminosa, existió, existe y existirá siempre, pues ella es quien sustenta la Seidad. El Ser es Conciencia pura.

La teoría epistemológica occidental acepta que los pensamientos brotan unos junto a otros linealmente, similar a como lo hace el agua cuando fluye de una fuente. Entre la finalización de un pensamiento y el nacimiento de otro no se considera la existencia de ningún “espacio”. Esta afirmación a su vez es aceptada por las escuelas psicológicas occidentales; sin embargo, la experiencia oriental no es así: es posible no solamente experimentar que la masa caótica mental de memoria se mueve como una masa amorfa de información, sino que, lentamente, aparece formándose como un pensamiento. Además, también es posible “alargar” los instantes que preceden al nacimiento de uno nuevo cuando el anterior se ha diluido. El instante continuo de no fluctuación mental se denomina Meditación.

(23) Si la Conciencia es Brahman, ¿cómo no se manifiesta como tal todo el tiempo?

Brahman se manifiesta como tal todo el tiempo, por tal razón usted puede y debe experimentar que es no-dual en todo momento; sin embargo, en el acontecer cotidiano su vivencia es otra: se afirma constantemente en la sensación de ser un “yo”. ¿Cómo, entonces, reunir este dilema metafísico planteado desde antaño por Heráclito y Parménides? Mi interés no está en probarle si su real naturaleza es de esencia dual o no-dual, sino en mostrar las herramientas para que por sus propios medios la realice.

Entienda algo: desde la esfera mental, cuya base es la experiencia previa, no existe opción de acuerdo entre dualidad y No-dualidad. Para lograr llegar a una conclusión válida es imprescindible ver la pregunta desde un nuevo entorno. ¿Es acaso viable conocer desde una esfera basada en la “no-experiencia”? La respuesta pasa, en mi caso, de ser una posibilidad teórica a ser una realidad. Sitúese en el espacio ideal en donde la mente no sugiere pensamiento alguno. Manténgase en este estado un par de minutos. Cuando logre esto notará cómo el mundo se ve de otra forma. Podrá realmente intuir qué es Dios e inclusive encontrará el sendero para “verlo”, “entenderlo” y sumirse en su Realidad, que no es más que la suya propia.

Desde el punto de vista teórico, la seguridad que el “yo” imprime sobre su propio existir es tan falsa como la ilusión de percibir en el suelo una soga enroscada y tomarla como una serpiente real. La única manera de ligar lo realmente válido, la soga, con una imagen realmente irreal, la serpiente, es que la mente sostenga un juicio ilusorio. ¿Cómo algo inexistente (la serpiente) puede verse como real, y cómo lo realmente existente (la soga) puede percibirse como no existente? La respuesta es *maya*¹⁸, la ilusión. Quien mira al mundo desde la mente, encuentra un mundo real; quien observa al mundo desde *brahman*, ve un ego ilusorio.

¹⁸ La idea de *maya* es uno de los pilares del pensamiento Hindú. *Maya* es el intermediario entre lo No-dual y lo dual. *Maya* es la ilusión que permite ver una serpiente en una soga sin que la soga y la serpiente dejen de ser tales. *Maya* permite la coexistencia entre lo real y lo ilusorio. Para *Sadananda*, “*Maya* es algo positivo, si bien intangible, y que es antagónico a todo conocimiento, que no puede ser definido como siendo o como no siendo, y que está constituido por las tres cualidades de materia; *rajas* o actividad, *tamas* o inercia, y *satva* o equilibrio”. *Vedanta Sara* 34.

(24) Entonces, ¿por qué el ansia de los sabios de que logremos ser uno con Dios, cuando el mantener el estado de egoencia también es real?

Nunca se ha negado la esencia real del estado individual mientras se vea en él a *brahman* como Esencia y Sustento; sin embargo, es el estado individual inmerso en el océano de la dualidad la fuente de todo dolor humano. Todo ser humano busca la felicidad, el problema es que todo ser humano asocia la felicidad a “algo”. La lucha enconada de relacionar cualquier acción a la felicidad trae gusto, placer, descanso, gratificación, etcétera, mas nunca felicidad. La Felicidad Real es el brillo de la Conciencia.

Si cree que la “felicidad” es una consecuencia, realmente no atisba a entender que la Felicidad vive en el arquetipo de las causas primigenias. La mente humana no se posa establemente en el gusto, ni en el placer, ni en el descanso, ni en la gratificación, pues quien los vive busca en ellos algo que no pueden proveerle.

¿Porqué la necesidad de dar atributos a las cosas, cuando ellas pueden ser conocidas sin atributo alguno?

(25) ¿Existe algún método para lograr que la Conciencia se asocie a sí misma?

Más que un método, existe un camino. La percepción de cualquier objeto externo se realiza mediante un camino completamente definido; todo objeto aprehendido se enjuicia como resultado de la interacción de los siguientes estadios:

Conciencia / Mente / Sentidos / Objeto

Según un comentario previo acerca de la diferencia entre Conciencia y mente, es necesario rediseñar el acto epistemológico: los objetos son percibidos por los sentidos; los sentidos son el sujeto, y los objetos el ente final de la percepción. En este caso, los sentidos son instrumentos de percepción, mas no la fuente del conocimiento. Los sentidos actúan como sujeto, pues ellos son “uno” ante la multiplicidad de los objetos percibidos; esto es, el ojo, por ejemplo, no cambia mientras contacta con la multiplicidad de formas y colores que el mundo externo le ofrece. Más adelante, es la mente quien percibe a los sentidos; ahora la mente es sujeto, mientras los sentidos son el objeto percibido. La razón, la mente, permanece como “una” ante la multiplicidad cambiante de la actividad sensoria, o sea, la mente se mantiene imperturbable ante los cambios ocurridos en el ojo como efecto del cansancio por su uso.

Nuevamente viene a cuento la pregunta de si es la mente la fuente del conocimiento; tanto la filosofía como la psicología afirman que sí. Para ellos, es la masa única de mente–conciencia quien define la realidad del objeto percibido; sin embargo, ello no es así. Se puede comprobar, a través de la experiencia propia, la dicotomía estructural entre “conciencia” y “mente”. La Conciencia actúa como sujeto final, y mediante su actividad percibe a la mente como objeto, pues la Conciencia aparece como “una” ante la multiplicidad de los cambios mentales.

Es mediante este mecanismo de cascada que el objeto final se reconoce como tal. La Conciencia, como fuente de cognoscibilidad, ilumina la disgregación de la información que la mente origina y, asociada a los

sentidos, percibe a los objetos como reales, cognoscibles y relacionables. Es la mente quien imprime, entonces, los atributos de "nombre" y "forma"¹⁹.

Para poder posar la Conciencia en Sí misma, basta tan sólo con hacer el recorrido contrario al descrito anteriormente, o sea:

Primero: retrotraer los órganos de los sentidos de los objetos de sensación.

Segundo: aislar los sentidos manteniendo un único y solo pensamiento.

Tercero: retirar la atención del pensamiento, esperar su disolución y permanecer así sin esfuerzo alguno.

Cuarto: posar la Conciencia sobre Sí misma de forma estable, en otras palabras, poseerse a sí mismo.

A cada una de estas cuatro actividades se las denominó *pratihara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*, respectivamente.

En resumen, el mecanismo de la meditación implica actuar en forma inversa a la percepción cotidiana en que se sustenta la realidad de los objetos. El proceso busca, ante todo, lograr resumirse cada vez más en la fuente del perceptor final: la Conciencia No-dual.

(26) ¿Cómo se ve el mundo desde cada uno de estos cuatro niveles llamados *pratihara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*?

Desde los "objetos", el mundo se observa como siempre: diferenciado. "Sujeto" y "objeto" permanecen

¹⁹ Seidad, Cognoscibilidad y Relacionabilidad son las "características primeras" de *Brahman* asociado como Conciencia. Mientras que "nombre" y "forma", o *nama* y *rupa*, son las características calificativas primeras de la Mente. Son éstas las cinco características básicas que presenta todo objeto manifiesto.

independientes el uno del otro. La conciencia egoica, actuando bajo este requerimiento, suele activar el denominado “estado vigílico”; desde este mundo de la dualidad no existe estabilidad alguna en cualquier juicio. Todo es tan sólo la mitad de lo que se enjuicia: el gusto, por ejemplo, es el placer del acto al obtener algo, o tan sólo la cesación del disgusto.

Desde los “sentidos”, el mundo se ve plano. La distancia entre los límites de cada objeto tiende a diluirse; se manifiesta una maravillosa sensación de unidad entre la actividad egoica y los objetos externos. La sensación es muy parecida a la sorpresa de ver un bello paisaje: el impacto de los objetos sobre la retina enmudece la mente.

Cuando se medita, los sentidos se desconectan de los objetos de sensación; como consecuencia, los objetos externos desaparecen, se disuelve la sensación común de “límite” que los sentidos ofrecen al contactar con el mundo, y nace la sensación de flotar en un vacío incierto. La sensación de no saber desde dónde y hasta dónde se es corporalmente, nos sitúa en un espacio sin arriba ni abajo; los puntos de referencia desaparecen.

Desde la “mente”, mientras se medita, la función de los sentidos físicos se desconecta y desaparece la capacidad de contactar con los objetos; a causa de ello, los objetos de percepción también desaparecen de la esfera cognoscitiva. El estado es similar a quien duerme; las sensaciones físicas y el mundo externo subyacen en “potencia”; la mente, ahora, centrada en un solo punto de conversión, se sumerge en la Concentración profunda.

Cuando la Conciencia se abstrae de la mente retirándose hacia Sí misma, la sensación del “yo” lentamente se disuelve; en este límite crucial se encuentran las puertas a lo Absoluto. Pasar la barrera de “dejar de ser” conscientemente como un “yo”, es el más

noble y elevado acto. Sólo en ese momento se inicia la Meditación.

Cualquier otra práctica induce otro sendero, mas no el de la cesación de las fluctuaciones de la mente. Cuando la mente cesa de fluctuar adopta su forma primigenia: la “no-forma”. Desde allí, la explosión de Seidad, Conciencia y Bienaventuranza llegan al infinito. El universo ya no es tal, ahora se Es el universo; es como nadar en un mar infinito de luz, siendo quien lo ve, a su vez, Mar y Luz. Cualquier descripción mental de tan magna situación no es más que un intento estúpido y sin sentido.

(27) Tal como lo muestra parece tan sencillo..., ¿es acaso realmente tan fácil...?

El truco está en no hacer esfuerzo alguno en la práctica.

(28) Pero si no se requiere esfuerzo, ¿cómo se logra entonces un estado profundo de meditación? No lo entiendo.

El esfuerzo aleja del centro. Todo esfuerzo implica una meta hacia dónde dirigir la actividad volitiva. Si se esfuerza, a lo más que podrá llegar es a situarse en la concentración psicológica. Allí podrá demorarse años o vidas enteras y no progresará.

Al mundo lo entreteje la Conciencia, no el esfuerzo. Entréguese mentalmente al “no-esfuerzo” y la Unidad aparecerá como por arte de magia. Realmente no es que surja, siempre estuvo allí.

Si no entiende lo que digo, entonces practique el siguiente ejercicio: haga conscientemente todo el

esfuerzo posible en dirigirse hacia ningún sitio, hacia una “no-meta”.

(29) Por un instante comprendí, fue como un flash; por un segundo supe lo que quiere usted mostrarme. Realmente la sensación fue hermosa... pero ya no está. Es extraño entender algo y luego seguir confuso sobre ese mismo algo.

La sorpresa es un camino que conduce al silencio mental. En el instante preciso en el que la sorpresa aparece, el caos mental se aquieta, pues la sorpresa no es definible; sin embargo, el hábito de querer explicar todo aquello que sucede dentro y fuera de uno mismo nos arroja del mágico estado.

Las verdades no-duales pueden ser aprehendidas mediante la cesación de la fluctuación mental; lo más cercano a ello se denomina “intuición”.

(30) ¿Es posible mantener continuamente el estado intuitivo aún en la vida cotidiana?

Sí, es posible. Una mente educada en la atención del no-esfuerzo es capaz de mantenerse en la cotidianidad, realizar la acción, y no generar gasto psíquico.

(31) ¿Y cómo es una persona así?

¿Cómo es...? ¿Y cómo cree que podría ser? Tiene como usted dos piernas, un tronco y una cabeza. ¿Cree que es necesario vestirse con una toga blanca, ser anciano y tener barba blanca para optar por el sendero del Discernimiento? ¿O acaso prefiere a alguien con los ojos transpuestos recitando *mantrams* que ni él mismo

entiende? De esos pululan en Occidente. Son mercaderes de la espiritualidad. Imparten su *shakti*²⁰ a diestra y siniestra, induciendo a los incautos a realizar toda suerte de ritos absurdos, comprometiéndoles a ser parte de su propia secta.

Quien rectamente obra, cualquiera sea el sitio donde su *prarabda*²¹ lo haya situado, y sin mezquindad ofrece todo acto de su vida a Dios, ha de llamarse un hombre con *viveka*²². Sólo alguien así puede hollar el sendero de lo Inmanifesto. La pureza de corazón, y no el intelecto obeso, es el termómetro que impulsa la mente a la no fluctuación.

(32) Cuando me ejercito en la práctica de la Recta Acción debo esforzarme continuamente para mantener el estado de atención. ¿Es eso correcto?

Existen varias formas de tomar el control de la mente: una — la más aparente y falsa — es la vía del esfuerzo. Situar la expectativa de la necesidad de mi propio control en el presente se denomina “esfuerzo”. Sin embargo, este esfuerzo no conduce de manera alguna al legítimo

²⁰ Poderes psíquicos originados por la constante práctica de la concentración o la meditación. Esto no ocurre en todos los casos, sino que depende del *prarabda karma* de cada quien el que aparezcan o no.

²¹ El *karma* puede estudiarse desde tres perspectivas diferentes: *sanchita*, *prarabda*, y *agami*. Se llama *sanchita karma* a todo el conjunto de acciones ejecutadas con apetencia de fruto y sensación de posesión en todas las vidas pasadas; algo así como el conjunto de acciones acumuladas por compensar. El *prarabda karma* es la parte del *sanchita* que se vive en cada vida, y delinea cada uno de los *koshas* y el ambiente social circundante del individuo cuando toma un nuevo cuerpo. El *agami karma* corresponde al *karma* creado como resultado de la incorrecta identificación con el *prarabda* mientras éste se ejecuta, y corresponde al *karma* futuro o “por venir”.

²² *Viveka*, discriminar entre lo real y lo ilusorio — *nitya anitya vastu vivekaha*— *Viveka* es la cualidad más alta del órgano intelectual — *budhi* —. A su vez, *viveka* es la primera cualidad de todo discípulo. Corresponde a la discriminación metafísica.

control interior. La razón es que la expectativa que origina el esfuerzo, en este caso, es la propia necesidad de mantener el equilibrio, y ello no es más que otro pensamiento, que en el futuro puede ser desmontado nuevamente por otro pensamiento.

Otra falsa manera de retomar el control de la mente es la moral. La moral induce, mediante las reglas, a establecer una serie de conductas externas e internas. Estas leyes, que inducen una actitud predeterminada, son siempre creadas con el propósito de tomar o desechar actos fundamentados respectivamente en el bien o en el mal de la colectividad; sin embargo, no es posible ni admitir ni corroborar la existencia de una moral universal. Por tal razón, los juicios basados en la moral pueden cambiar la conducta mental y dirigirla a un estado caótico mayor; así, inducir en el presente un cambio sugerido por bases morales es un error.

Existe, en cambio, un procedimiento capaz de deshacer pensamientos sin necesidad de alejarlos, sin generar huellas de cansancio o temor moral; la base de esta nueva forma de actuar es hacer viable que, al situar la atención sobre sí misma, cualquier pensamiento que esté aconteciendo en ese instante desaparezca.

(33) Pero ¿cómo actúo en el mundo si este desaparece? ¿Qué hacer entonces con mis propias responsabilidades y las que he adquirido con mi entorno? ¿Cómo actuar en un mundo sin contenidos?

Es claro que aún no entiende. Lo dicho anteriormente debe verse en el entorno de la meditación, mas no en el entorno de la cotidianidad. Mientras se medita, la mente debe sustraerse de los objetos; para ello se la insta a permanecer en un único pensamiento; a esta actividad se

la ha denominado Concentración. Sin embargo, aún es posible resumir la mente sobre la Conciencia; para ello se ha de mantener un pensamiento no asociado a “nombre” ni “forma”. A esta actividad se la ha denominado Meditación. Cuando la masa mental cesa de fluctuar, se logra la Paz.

Cuando desee saltar de la esfera de la Concentración a la de la Meditación, no debe ni forzar ni moralizar la percepción de la imagen mental que en su momento aparece con el fin de diluirla; pero si desestima esta advertencia e insiste en erradicar un pensamiento con esfuerzo o mediante la moral sepa que ello jamás lo conducirá a un estado de Meditación válido; por tal razón la mejor manera de situarse en el plano meditativo es desarticular la mente. Retire de ella lo que la hace verse como real: la atención. Dirigiendo entonces la atención sobre sí misma podrá, ahora sí, remontar la esfera del ego y su creación: la aparente estabilidad de “objeto–sujeto”.

Es sumamente importante aclarar que el ejercicio propuesto de sumirse sobre sí mismo mediante el retiro de la atención sobre la mente ha de realizarse única y exclusivamente en la práctica diaria de la meditación, cuando el cuerpo se encuentra pasivo frente al mundo. Si realiza el ejercicio mientras advierte la cotidianidad del mundo, este desaparece, el “objeto–sujeto” se diluye; por ejemplo, si lo practica mientras maneja su coche en la autopista, esta desaparecerá de su esfera objetiva, creando el caos y poniendo en peligro su vida y la de otros.

La actitud meditativa correcta en la vida cotidiana se denomina Recta Acción. Esta práctica se fundamenta en el *karma yoga*. El *karma yoga* se basa en la no apetencia de fruto por la acción, y el no egoísmo de sentirse el “hacedor” o “experimentador” de la acción. Cuando los

actos se realizan de esta forma son limpios, puros, no dejan huellas de futuro, y por lo tanto se ven libres de *agami karma*²³. Por esta razón, es indispensable adentrarse en la acción con intensidad pero sin deseo. En lugar de alejarse del mundo, se debe buscar una total integración con él cuando se lo experimenta. Lo importante estriba en vivir únicamente el presente.

(34) ¿Por qué razón los pensamientos del futuro y del pasado deben dejarse de lado como contaminantes del presente?

No es necesario recordar la alegría para sentirse alegre. La alegría surge espontáneamente en el acto libre del presente, sea éste cual fuere. El pasado es válido para aprender de él, mas no para vivir en él. Se convierte en obstáculo cuando traslada la fuente de vida al insulso espejismo de lo ya vivido. Hay que permitirle al presente nacer, pero también es necesario permitirle morir. Mientras se atesoran los recuerdos, las circunstancias vívidas del presente se opacan a tal punto de no notar su existencia.

El problema de situarse en el futuro radica en que, al identificar la acción con el fruto que de ella se obtiene, se traslada el futuro no existente al sí existente presente; de esta manera, aparece la intencionalidad o *karma*, como “pegamento” entre presente y futuro. La conclusión: el ego se afianza en la sed de existir; ahora existe un futuro para él. Esa continuidad de vida impulsada por la sed de ser un “yo” se denomina *samsara*²⁴.

²³ Véase nota 21.

²⁴ La consecuencia inmediata de *karma* es *samsara*. La consecuencia inmediata de *samsara* es renacer una y otra vez mientras exista sed de vida en los *koshas*.

Entienda, usted sólo Es en el Presente. Aferrarse al pasado y al futuro tan sólo le genera la idea de proyectar y mantener su sensación de existencia individual. Sólo el Presente está vivo, solo en Él se puede Conocer, solo en Él se puede Ser.

(35) Por las características de mi trabajo es necesario situarme en el futuro, pues de no ser así actuaría irresponsablemente. ¿Cuál es entonces la salida para esta encrucijada?

En verdad, no existe encrucijada. Si su presente lo lleva a planear y crear nuevos mecanismos de mercado para así compensar la competencia, no debe preocuparse. Sepa que este es un acto del presente, no del futuro. Si su trabajo se encamina únicamente a proyectar estrategias de mercado, hágalo; en su caso, su presente es planear y proyectar acontecimientos, por lo tanto cumple con la vivencia plena del presente.

El inconveniente puede producirse tan solo si vive la cotidianidad a destiempo.

(36) ¿Cómo se vive la cotidianidad a destiempo?

La mente del ser humano vive en completo desorden. En su esfera de percepción interior aparecen constantemente todo tipo de pensamientos parásitos; son pensamientos que surgen sin relación alguna con el presente que espontáneamente llegan y de igual forma se diluyen. Este caos parasitario se mantiene día y noche, sin que se dé momento alguno de silencio. Si se preguntan de dónde aparecen estas variadas formas mentales y cuál es su conexión con la acción que realiza en el momento, no encontrarán respuesta.

Los pensamientos parásitos son *vrittis*, pero suelen presentarse más como todo tipo de *vasanas*²⁵ y *samskaras*²⁶. Cuando aparecen, el ego se identifica con ellos y se convierte en gozador de lo evocado. La falta de claridad interior permite en ese momento transformar el mundo interno, creando una vivencia que en nada se relaciona con la actividad presente; así entonces, se vive a destiempo: viviendo “aquí”, se está “allá”.

La ignorancia le sugiere que viviendo el recuerdo y anhelando un futuro encontrará la felicidad, sin embargo, con sólo parpadear, todo ese montaje de gusto, de realidad que se vivencia, se esfuma nuevamente.

El ser humano ni acepta ni confía en su propio *prarabda karma*. Es incapaz de entregarse con contentamiento a la vida. En ello supone debilidad cuando, al contrario, es la única salida que conduce a la Libertad.

Si el pensamiento parásito es recurrente, tiende a gozarlo constantemente, o a luchar para evitar su intromisión en la esfera consciente; cuando le es imposible manejarlo y se ve en peligro la permanencia del ego, el mecanismo de autoconservación del “yo” dirige el hábito incontrolado a la oscura caverna donde siempre hay escondido algo más; a este lugar lo suelen llamar “inconsciente”; prefiero llamarlo “memoria de acceso no voluntario”.

La Libertad reside entonces en lograr vivir el diario acontecer con intensidad pero sin esfuerzo psicológico.

²⁵ *Vasana* implica inclinación o hábito mental originado por continua repetición. Los *vasanas* fuertes tienden a manifestarse sobre los débiles, creando una marca distintiva en cada individuo.

²⁶ *Samskara* representa la intensidad de los *vasanas*. Los *samskaras* son predisposiciones, tendencias tan fuertes que migran de vida en vida formando un estereotipo físico, energético y mental.

Cuando no aparecen ya más pensamientos parásitos, el hombre es capaz de controlar su propio presente, es entonces dueño de sí mismo.

(37) Pero lo que sugiere es prácticamente imposible. ¿Cómo lograr pensar sólo en aquello que se relaciona con el presente? ¿Cómo eliminar esos constantes pensamientos parásitos? La vida sería plana, sin sentido. ¡Seríamos como máquinas...!

— ¿Cómo llega a esa conclusión? ¿Acaso lo ha vivido?

— *Por supuesto que no.*

— Entonces, ¿qué validez tiene la certeza de un ignorante? ¿Alguna vez vivió la quietud de una mínima agitación mental mientras realizaba la práctica de la meditación?

— *Sí, en ocasiones o, mejor dicho, en algunos instantes la he alcanzado, y realmente es incomparable la quietud, la paz, la maravilla de ese momento.*

— Y cuando la ha logrado, ¿sabe acaso cómo llegó a ella?

— *No, sólo sé que llegué cuando ya no estoy allí, pero no sé como logré asirme al estado de quietud.*

— En verdad, la quietud interior es fuente de esplendor y silencio. De igual forma que logró la paz sin esfuerzo alguno, basta tan sólo con vivir sin esforzarse en la cotidianidad para que la paz aparezca en toda su grandeza. Asimismo, intentar juzgarla es perderla.

(38) Cuando realizo la práctica suelen aparecer imágenes que no tienen nada que ver con el entorno próximo, e inclusive recuerdo sucesos que estaban completamente olvidados.

La meditación hace consciente el inconsciente. Aunque no es este su objetivo, la correcta práctica es capaz de recordar acontecimientos sepultados en el tiempo.

Debido a que la meditación tiende a unificar la memoria, es capaz entonces de evocar inclusive sucesos perdidos en vidas sin fin.

(39) ¿Es entonces posible recordar las vidas previas mediante la meditación?

La meditación no está fundamentada en manifestar estos logros. En verdad, la posibilidad de acceder al pasado es un acto espontáneo de la unificación mental a la que se llega mediante la correcta ejercitación meditativa.

El fin primero y último de la meditación es lograr mantener un estado de cesación de la fluctuación mental.

(40) ¿Cómo saber si la imagen que aparece corresponde a un suceso vivido anteriormente a esta vida?

El *vedanta* no profundiza en el tema sobre el que tiene curiosidad. El *vedanta* trata de la identidad del individuo y *brahman*, tal como la sentencia védica lo expone: *jiva brahman aika*.

Si su interés es jugar a conocer el mundo y sus vidas pasadas pierde su tiempo aquí, pues en este sitio lo único que encontrará será a sí mismo siempre en el “aquí” y el “ahora”.

Existen numerosos psicólogos, psiquiatras y otros eminentes hombres de distintas profesiones que gustan de

diseccionar el pasado y el futuro; si sus inquietudes son diferentes a las que enseño, quizá ellos puedan ayudarlo. Cuando se participa en alguna terapia de regresión que involucra el acceso a la memoria a largo plazo, existen tres elementos que deberían ser entendidos antes de iniciar su práctica. En primer lugar, cuando se busca la raíz del proceso conflictivo, es posible “aterrizar” en una experiencia pasada que puede ser importante mas no la fundamental; en segundo lugar, en ocasiones el *budhi*²⁷ muestra símbolos para representar la experiencia vivida, por lo tanto, la escuela mediante la cual se interpreta el símbolo pasado puede tergiversar la esencia de la experiencia; en tercer lugar, el terapeuta puede inducir, aun sin su intención, la evocación de otro estrato de la memoria e impulsar la activación de un suceso aún no manejable por el aparato psíquico del paciente; en tal caso, es posible despertar un gigante dormido.

De ninguna manera se niega la ayuda que en cierto momento puedan ofrecer los métodos regresivos, sean los que fueren, pero recalco la necesidad de que el discípulo tenga la madurez suficiente para no jugar con *maya*, creyendo que de esa forma la conoce mejor y por ende la puede disipar. *Maya* es *agnana*, ignorancia; sólo desaparece con el claro discernimiento que únicamente provee la correcta identificación de *jiva* y *brahman*.

El Saber no es entender un “algo”. El Saber es independiente de un “algo” que se sabe. La inteligencia del Saber no es propiedad de la mente. La inteligencia del Saber es Conciencia. Ser y Saber son una y la misma cosa.

²⁷ Desde la perspectiva epistemológica, el *budhi* es considerado como la corriente de información inmediata que no utiliza la actividad discursiva racional de la mente para conocer.

(41) ¿Mediante qué mecanismo se explica la unificación mental que surge con la práctica de la meditación?

El ego busca a través de la experiencia preservar el “yo”. Para lograrlo emplea el mecanismo dinámico de generación de límites propios. Los límites son estructuras mentales estables sobre los cuales es posible apoyarse para que el “yo” considere juicios. La mejor manera de crear límites estables es enjuiciar y conocer lo mejor posible el entorno propio y externo. Sin embargo, el propio mecanismo dinámico sugiere constantemente la ampliación de aquellos límites ya reconocidos y dados por estables. Así es como aparece una desmesurada sed de buscar en la acción una razón de ser. Aquella acción que, al experimentarla, induce límites estables al “yo” se la denomina “gusto” o “placer”; tiende a buscarse su constante repetición y, si es posible, una total habitualidad. En cambio, la acción que induce la pérdida de límites al “yo” se la denomina “disgusto”, “dolor”, y tiende a evitarse. El “yo” busca afanosamente el placer y huye alocadamente del dolor, huye de aquello que no puede limitar ni controlar.

El hábito consciente de repetir o evitar una acción puede convertirse en obsesión; cuando la obsesión pone en peligro de disolución al “yo”, el mecanismo natural de preservación de ese “yo”, que es el pensamiento raíz de la mente, actúa y oculta el citado hábito. La repetición de ese mecanismo en su globalidad crea brechas insalvables y dicotomiza al ser humano. Por lo tanto, integrar al “yo” es deshacer toda brecha psíquica y lograr un sólo sujeto experimentador en todos los actos de la vida.

(42) *Al no existir brechas psicológicas, ¿hay posibilidad de acceder a las experiencias pasadas?*

Cuando el individuo alcanza el progresivo nivel de control interior, la masa mental consciente adquiere unicidad, esto es, afronta la diversidad del mundo desde un mismo centro. Si adicionalmente practica una serie de ejercicios, puede muy fácilmente acceder a gran parte de sus vidas, tal como podría verse en la pantalla cinematográfica una película cualquiera elegida a gusto. Incluso es posible ingresar a la memoria colectiva. De esa forma, el discípulo es un libro abierto para su maestro. Todo este mecanismo de captación de información se basa en la teoría de los *tanmatras*²⁸. Los *tanmatras* tienen raíz en la *prakriti*, o estado de reposo de las *gunas*, en donde estas se encuentran en equilibrio. Los *tanmatras* posteriores al proceso de quintuplicación adoptan la forma del *antakarana* o vehículo mental en su sentido más amplio. Mientras que el aspecto *sátvico* de las *gunas* induce la conformación propiamente del *antakarana*, el aspecto *rajásico* de las *gunas* conforma los *gnanaindriyas*²⁹, y el aspecto *tamásico* estructura los *karmaindriyas*³⁰. La relación entre el individuo y su entorno es ahora espontánea, pues los *tanmatras* son comunes a toda la creación.

El *vedanta* afirma “*guna gunesha vartante*”, las cualidades de la materia interactúan entre las cualidades

²⁸ Para ahondar en el complejo estudio cosmológico del *vedanta* aconsejo el estudio de algunos *prakaranagrantas* — libros introductorios al estudio del *vedanta* — como el *Viveka Sudamani* de *Sankaracharya*, *El Atmabodha* de *Sankaracharya* y *El Vedanta Sara* de *Sadananda Yogindra*, entre otros.

²⁹ Los cinco órganos de conocimiento: tacto, oído, vista, gusto y olfato.

³⁰ Los cinco órganos de acción: manos, pies, ano, lengua y sexo.

de la materia. Quien se mueve, quien experimenta no es *atman*³¹, son las *gunas*.

(43) *Mencionó anteriormente el concepto de guru o Maestro. ¿Podría ser más explícito sobre ello?*

Se ha definido al Maestro como *srotriam brahmanistam guruhu*. *Srotriam* indica a aquel versado en los libros sagrados. *Brahmanistam* al que está establecido en Dios o, por lo menos, ha tenido la visión divina. Por lo tanto, un *guru* es aquel versado en los libros sagrados y que está establecido, o ha tenido la visión de Dios.

(44) *¿Es el Maestro el que encuentra al discípulo o viceversa?*

Su concepción del Maestro está muy arraigada en las novelas que tal vez ha leído al respecto. El Maestro nace en el corazón del discípulo. La relación entre *guru* y *adikari*³² se sustenta en *prema*³³, el amor más puro.

Solamente bajo este entorno la entrega, el esfuerzo y el amor son libres. Sólo pensar en el Maestro es suficiente para que las lágrimas se agolpen. Su recuerdo es néctar de esperanza, su cercanía se asocia a estar en presencia de lo más perfecto sobre la tierra. El *guru* es una necesidad del alma. Basta su cercanía para que la mente ahuyente las mariposas de los pensamientos.

³¹ *Atman* es la expresión que denota lo Absoluto en el ser humano. *Atman* es idéntico a *brahman*, tal como lo sugiere la *Mahavakya* — gran sentencia — *aiam atma brahman*; “este *atman* es *brahman*”.

³² Discípulo. Existen tres tipos de *adikaris*; el *uttama*, *madima* y *adama*.

³³ *Prema* es la expresión más pura de amor a la que se puede hacer referencia. Inclusive superior a *bhakti* — devoción interior —, y a *Bábana* — sentimiento externalizado de amor a lo divino.

Solamente a través de su guía es posible atravesar el penoso océano de la ignorancia. Es Él quien guía y quien esclarece un camino confuso y en ocasiones peligroso.

Hay quienes piensan que los discípulos se hacen. Es falso, los discípulos ya vienen hechos. Los *uttama adikaris*³⁴ son el regalo más grande para un *guru*. Es el *prarabda karma* de cada uno de ellos quien los une por siempre en cada vida, vida tras vida.

(45) No entiendo por qué habla de que el camino interior puede ser peligroso.

El universo psíquico está conformado en su base por egoísmo, por la sed de ser un “yo”. ¿Qué espera encontrar como resultado de esta causa? ¿Cree acaso que disolver el “yo” es tarea grata para él? Existe un momento infinitesimal del camino entre *dharana* y *dhyana*, donde inexorablemente el “yo” debe morir a la existencia. ¿Acaso se aproxima a entender las repercusiones de mi afirmación? ¿Se imagina lo que es saltar conscientemente a la esfera de Ser, sin un “yo”? Cuando ello ocurra sólo estará con usted mismo. Ni maestro ni Dios alguno estará a su lado acompañándolo; únicamente la certeza interior de entender que es *brahman* podrá salvarlo. El peligro del camino interior es la falsa creencia de realizar prácticas espirituales, cuando en el fondo solo son gratas al obeso “yo”.

(46) ¿Cómo es ese instante en donde el “yo” tiende a disolverse?

³⁴ *Uttama* es último; se refiere al discípulo perfecto que con muy poco esfuerzo logra la realización interior.

Al momento de nacer un individuo tiene una sola certeza: la muerte. Aquel cuerpo que ahora toma vida algún día deberá morir. Esa única certeza total y real de la vida se ha abordado generalmente con intenso temor. ¿La razón?, la concepción materialista de asociar la vida a la tenencia y actividad de un cuerpo físico; sin embargo, convertir tal juicio en el centro psíquico de existencia es aún peor, por ello, el temor a la muerte y la muerte en sí despiertan toda suerte de sensaciones encontradas.

Se podría casi decir que la muerte es el acto que más temor produce al ser humano. Imagínese enfrentar conscientemente no la muerte física, sino la muerte del ego; ello es miles de veces más impactante, y el acercamiento a dicho estado puede incluso crear un temor más allá de toda conceptualización. Estas son las grandes pruebas que los libros velan mediante símbolos; Maestros como Budha y Jesús hicieron referencia a ello. Ir a lo más profundo de la mente, en donde se articulan las raíces del ego, y caminar a través de ellas voluntariamente es algo que se logra únicamente con la firme convicción de que la esencia humana es Divina, Absoluta y No-dual.

(47) ¿Qué ocurre en quien continuamente se enfrenta a dicha experiencia?

Quien cruza la barrera del “monstruo amorfo” situado en las inmediaciones del *samadhi* ha logrado sumergir su mente en profunda Meditación. La fluctuación mental ha cesado. La mente adopta estrepitosamente la forma de lo Absoluto. Entienda, la mente no muere, no se destruye, no se deshace, tan sólo adopta la forma del contenido único primordial: *brahman*.

De igual forma que un río se define por el tamaño y forma de su cauce así también, cuando llega a una falla geológica, se transforma en catarata. Allí no existe cauce, no hay límites, el agua del río adopta la forma del espacio sin límites que ahora lo contiene.

Los benditos que han vivido tal experiencia repetidamente ven al mundo de forma diferente. Empiezan a “oler” la ilusión de lo perecedero de *maya*. Ven al mundo con los mismos ojos con que usted lo ve, pero la sensación de límite entre objeto y objeto se hace cada vez más tenue. El mundo empieza a desgarrarse, a volverse cada vez más plano física y psicológicamente, pues estos aspectos ya no copan la totalidad de las expectativas de “ser”.

En realidad, los objetos del mundo no se ven como un algo que requiere de una forma indicativa para diferenciarse; mientras se observa la particularidad se está también vislumbrando su complemento del mundo. Esta cualidad integradora, totalizante, se vive espontáneamente, e impide, al realizarse habitualmente sin esfuerzo, huir del Presente. El continuo flujo de Conciencia que crea y mantiene el Presente, se convierte en la única realidad. Además el flujo de Conciencia manifiesta sus otras dos particularidades: Seidad y Bienaventuranza. Así, *sat*, *chit* y *ananda* se tornan experimentables, y acompañan al Sabio de mente quieta.

(48) ¿Cómo es el mundo “física y psicológicamente plano” del que habla?

El mundo plano es un mundo sin sobresaltos. Los estados psicológicos opuestos se atenúan. La dualidad

moralizante de *raga* y *dvesha* ³⁵ no se ve alimentada en la cotidianidad de la acción y no tiene otra opción que alimentarse de sí misma. Los extremos psíquicos mueren. Sentir miedo, tristeza, angustia, anhelos, felicidad por la causa lograda, depresión, etcétera, desaparecen, no hay cabida para ellos en la mente.

(49) ¿Qué queda entonces? ¿Cuál es el sentido de la vida si no hay un mundo de contrastes físicos ni psicológicos?

La respuesta es sencilla: lo único perenne es el sedimento que siempre sostiene la psique, *sat*, *chit*, *ananda*, la alegría sin objeto, la Seidad sin un “yo” o un “tú”, un estado continuo de Conciencia o de Saber.

El tiempo psíquico es el espacio entre dos pensamientos y el espacio psíquico es la distancia entre el “yo” y el “ello”; con una mente sin fluctuación, las distancias temporal y espacial son inexistentes; la sensación de pasado, presente y futuro son nulas. ¿Me entiende? ¿Le es claro? ¿Acaso se da cuenta del alcance de las palabras dichas? ¿Sabe lo maravilloso de vivir sin necesidad de crear historia, sin razón de sostenerse en la proyección de la seidad del “yo”? Vivir intensamente sin esfuerzo psicológico es lograr la Libertad.

Es indispensable diferenciar entre “silencio interior” y “vacío mental”: en el vacío mental el *antakarana* adopta la forma de un pensamiento abstracto. La atención se enfoca a sostener un pensamiento sin adjetivos; sin embargo, el vacío actúa como limitante del *antakarana*. Ejercitarse en esta actividad suele ser confuso y lleva a la mente al absurdo, al alejamiento y a la insensibilidad.

³⁵ Gusto y Disgusto. Polaridad psicológica básica.

El silencio interior se afirma en el no-pensamiento, donde la atención se asienta en sí misma, llevando a la mente a un estado de claridad, fortaleza y decisión.

(50) ¿Cómo saber que el individuo que dice vivir así realmente ha logrado un estado interior sugerido por su silencio interior y no por un pensamiento de vacío mental?

Todo individuo que adopte una postura correcta de vida, sea la que fuere, ha de llamarse *adikari*. Este ser, impregnado de búsqueda de realidad, debe enarbolar una serie de cualidades sin las cuales su trabajo se vería convertido en un globo que parece ser gigantesco, cuando en verdad su interior está vacío de solidez. La primera virtud que el discípulo ha de desarrollar es *viveka*, Discernimiento. Habiendo encontrado un centro interior desde el cual actúa y percibe al mundo, surge en él la segunda virtud, denominada *vairagya*, Desapego. Estas dos cualidades previas son simiente de la tercera, *satsampati*, un conjunto de seis cualidades adicionales denominadas *sama*, *dhama*, *uparati*, *titiksha*, *samadana* y *srada*, o sea, control de la mente, de los sentidos, el hábito del control previo, endurecimiento ante los pares de opuestos, constante pensamiento en Dios y fe en su Maestro espiritual y en su enseñanza. Obtenidas estas tres virtudes previas refulge en quien tiene corazón limpio *mumukshutva*, o ardiente deseo de liberación.

Por tal razón, quien verdaderamente está logrando un camino hacia sí mismo, serio y válido, debe demostrar en su vida cotidiana un Discernimiento preclaro. La mejor forma de detectarlo es ver que quien lo vive está desapegado mentalmente de los objetos de sensación; quien realmente está desapegado del mundo tiene un

profundo control de su mente, de sus sentidos. La mente ya controlada es indiferente ahora ante los pares de opuestos como calor, frío, gusto, disgusto, etcétera, puesto que ahora se asienta con facilidad en el constante pensamiento de Dios. Estas cualidades previas han de ser ciertas si en la mente no existe otro anhelo más profundo que la liberación de la ignorancia.

El contentamiento es otro factor que permite conocer a quien recorre el verdadero camino. El contentamiento es la aceptación del propio *prarabda karma*. Una acepción cristiana de este término implicaría el aceptar la voluntad de Dios en cada acto que la vida ofrece.

***(51) ¿Qué se ha de entender realmente por viveka?
¿Cómo se la practica en el diario vivir?***

Viveka significa *nitya anitya vastu vivekaha*, o sea, el Discernir entre las cosas Reales y no reales. El más alto estadio en el que *viveka* actúa se da al discriminar, en un acto puro y estable, que *brahman* es Real y *maya* es ilusión o, visto de otra forma, que sólo *brahman* es Real.

Discriminar no es “determinar”. La facultad determinativa se llama *budhi*. *Viveka* es el más alto aspecto en el que *budhi* puede llegar a actuar. La actividad determinativa puede ser el resultado de una gran inteligencia; sin embargo, la facultad discriminativa puede actuar ausente de la capacidad inteligente y razonadora de la mente. En conclusión: ser inteligente no implica necesariamente haber desarrollado la virtud de *viveka*; el ser más desprotegido e inculto puede tener una normativa de vida de respeto y universalidad que denotan un *viveka* desarrollado. Actúa con Discernimiento quien ve al mundo con desapasionamiento, pudiendo escoger

de él aquello que lo construye interiormente, y es capaz en cambio de desechar lo que le liga al apego.

(52) Siempre que leo cualquier enseñanza oriental, encuentro lo mismo: búsqueda del desapego y rechazo al apego. ¿No será acaso un temor cultural el que acecha la mente de los orientales, que ven en la pobreza y en el rechazo del mundo una escapatoria?

El estudio pormenorizado de la estabilidad del mundo lleva a la conclusión de que todo cambia, todo se transforma, no hay nada estático. La palabra “evolución” es entonces la que más encuadra en la definición sugerida por la experiencia, por este motivo definen a la realidad como “cambiante”, pues el único parangón que toman para expresar tal afirmación son los objetos de sensación; en conclusión, el mundo perceptible y experimentable es real y, por tal razón, la realidad es cambiante.

Otros, en cambio, asocian la estabilidad del mundo a la idea que sirve de base a los objetos. Quien ve que el mundo no es más que el resultado de las ideas, ve lo Real como un ente abstracto, más estable, pero aún cambiante; en este caso, el universo percibido no es más que una proyección de la idea arquetípica. La realidad se define como la idea abstracta que se materializa en la esfera de consecuencias finales: el mundo.

Hay quienes, a diferencia de ambos, sostenemos que la Realidad es No-dual; en otras palabras, la evolución es inexistente. El cambio de lo Real no puede sostenerse, pues lo Real no tiene necesidad alguna de perfección posterior; lo que ocurre es un aparente cambio de una cosa en otra, *vivarta*. El real cambio de una cosa en otra es llamado *parinama*. Por tal razón se afirma que el universo es el *vivarta* de *brahman*. Sostener el principio

de *parinama* como base de vida en el pensar y el actuar lleva como consecuencia a lo inevitable: la dualidad, que es una mera ilusión sostenida por un abstruso y lento sistema de conocimiento cuya experiencia se sostiene básicamente en la lógica, la experiencia y la separación entre el perceptor y lo percibido.

La dualidad ha de desarraigarse, pues la estabilidad conseguida al situar la Conciencia en Sí misma ofrece una perspectiva del ser humano y del mundo absolutamente diferente; por tal razón, el apego y la sed de vida no son más que los elementos primigenios que, mezclándose y caracterizándose, ofrecen la multiplicidad de experiencias sujetas al nacimiento y fin, al tiempo y al espacio. El *gnani* no huye del mundo, el mundo huye de él.

La No-dualidad no puede ser entendida pero sí experimentada.

(53) ¿Cuándo el desapego es una actitud válida y no un “huir” del mundo?

Cuando el mundo no le haga falta, el apego no tendrá sentido. Sin embargo, aún es necesario añadir otro ingrediente: el Discernimiento. Sin Discernimiento el desapego es tan solo huida de la realidad cotidiana.

Ampliar el mundo espiritual abordándolo con desapego pero sin Discernimiento convierte a Dios en un ente moral que dona el cielo y castiga con el infierno. Sin Discernimiento el mundo espiritual es una pugna de conveniencia y poder. El mayor desapego es entregar el

ego a los pies de Dios. Por ello la mayor enseñanza es *man mana baba madbakto matiayiman namskuru*³⁶.

(54) Las disciplinas espirituales tienen como función prepararnos para ver a Dios. ¿Hay alguna de ellas que nos transporte más rápidamente a la visión divina?

Realmente cualquier disciplina interior puede llevarnos a la vivencia de la Divinidad. El problema de ver a Dios o no, no depende del tipo de disciplina sino de la intensidad de quien la aplica; ustedes ven a Dios lejano y suponen que existe un camino para su encuentro. Su disciplina interior llena el tiempo y las necesidades propias de su particular búsqueda; sin embargo, en ninguno la carencia de Dios es capaz de asfixiarlos, para ninguno Dios es una alternativa de vida que implique vivir o morir con Él. En cambio, personas como el mismo Bodhisatva, Jesús y muchos más, convirtieron su búsqueda en un intenso afán de encontrarlo costara lo que costare, pues vivir sin el encuentro divino no es vivir.

Todos han llorado por una u otra causa, pero ninguno siente la opresión en el corazón que lleva a derramar lágrimas de anhelo por Dios; en ustedes no anida el pensamiento único que como obsesión atrapa, enloquece y destruye la mente; sus obsesiones están basadas en el poder, o cualquier otro atributo cambiante y relativo.

Cuando un bebé está en peligro de hacerse daño, la madre es capaz de sacrificarlo todo, incluso su propia vida, por salvarlo. Les pregunto: ¿sacrificarían su ego en pos de la Totalidad? ¿Son lo suficientemente constantes sus anhelos divinos para llenar los espacios mentales

³⁶ Posa tu mente en Dios / Sé su devoto / Sacrifica en su honor / Póstrate ante Él. *Bhagavad Gita* XVIII, 65.

caóticos que suelen tener diariamente? Sólo la “ebriedad” divina nos transporta al lugar de donde el ego jamás regresa fortalecido, sino anulado.

(55) ¿Sólo la obsesión de Dios nos lleva a Él?

Existen varias formas, todas muy similares entre sí, para desmontar, por momentos o totalmente, el engranaje mental, y encontrar la paz del no-pensamiento; una de ellas es la “sorpresa”³⁷; otra es llevar la mente al límite de su resistencia psíquica. Una variación de esta última es llevar el cuerpo físico al límite de su propia resistencia, haciendo que la mente construya un nuevo modelo de realidad; otra es el progresivo aquietamiento de las modificaciones mentales inducido por las prácticas de meditación. Es cada Maestro espiritual el que a su juicio escoge la mejor forma de derrumbar los cimientos de egoencia en su discípulo.

(56) ¿Se puede “derrumbar” la estructura mental en un instante?

Sí, es viable hacerlo. En verdad lograrlo no suele ser tan difícil. El inconveniente radica en el momento final en donde el discípulo debe arrojarse por su propia cuenta y riesgo a la experiencia de “no ser un yo”.

Un alto porcentaje de estudiantes notan que la vía rápida de la “sorpresa” los estremece de pánico, razón por la cual evitan por voluntad propia dar el salto decisivo que los dirigirá al *samadhi*.

³⁷ Los tres mecanismos descritos en la respuesta están ampliados en la pregunta 136.

La vía rápida de llevar al límite psicológico o físico requiere de una voluntad firme y de la confianza suma en el Maestro, cosa que no abunda en los jóvenes estudiantes.

Por ello, muy seguramente, siempre el trabajo interior de “aquietamiento” se ha proyectado paso a paso como un *sadhana*³⁸; es de esta última manera como lentamente las modificaciones mentales (*vruttis*), pasan de una naturaleza *tamásica* y *rajásica* a una conformación *sátvica*.

(57) Estas cualidades tamásicas, rajásicas y sátvicas ¿cómo se manifiestan?

Las tres *gunas* o atributos primarios de la materia son la base de todo lo existente en el universo; son las cualidades primigenias sobre las que se sustenta el andamiaje de la vida en todos sus diversos niveles. La “inercia”, “actividad” y “equilibrio” sustentan la materia y sus modificaciones; cualquier elemento posteriormente constituido de la infinita gama material sutil y densa no es más que la mezcla de estos atributos.

La teoría cosmológica fue inicialmente sugerida por la escuela hindú *samkya*. Sin embargo, gran parte de sus formulaciones y conclusiones son aceptadas por el *vedanta*.

La *guna tamas* provee, entre otras cualidades, de sensación de egoencia a la mente; la *guna rajas* ofrece la cualidad de actividad y apego, creando un mundo alrededor del cual el ego experimenta; la *guna satva*, a su vez, estimula a la mente a ser receptáculo de la Conciencia; por tal razón, la activación de la *guna satva*

³⁸ Disciplina Espiritual.

remodela los hábitos mentales, en cuya labor se sustenta todo trabajo interior o *sadhana*.

(58) Cuando realizo la práctica de la meditación noto que mi campo mental se ve inundado de pensamientos que no forman parte de mi interés en ese momento. ¿Cómo solucionar este inconveniente?

Suelen ser cuatro los problemas que mayor frustración generan a quien se inicia, o incluso tiene ya experiencia en el campo de la meditación. Son ellos: la distracción mental, el sueño, la excesiva sensibilización física y el extravío sensorio; de todos ellos, la distracción mental es la que más se manifiesta en la mayoría de las personas. La distracción mental surge a causa de la agitación descontrolada de la mente, y se manifiesta como “fantasía” e “imaginación”. La causa se remonta a la mínima capacidad existente de atención fija.

El ser humano cree que “piensa”, y ello es la falsedad más grande; el ser humano vive en vigilia pero su errabunda mente parece que ensoñara todo el tiempo. La imposibilidad de lograr seguimiento a los pensamientos y, por lo tanto, adherencia al presente, hace que la mente se extravíe en los hábitos pasados o en los anhelos futuros. La disciplina más importante para erradicar este flagelo implica sostenerse atentamente en el presente sin inducir para ello esfuerzo alguno.

El mundo del presente puede verse desde dos puntos de vista: adhiriéndose al objeto percibido u observando el objeto de interés unido a la observación de sí mismo como sujeto. Para aclarar lo anterior observe la planta que se ve a través del ventanal; concéntrese unos segundos en ella intentando poseer hasta el último detalle de su forma y de las variadas intensidades de color; ahora

— *segundos después* — intente nuevamente mirar la planta, pero a su vez trate de verse como perceptor de esta.

— ¿Encuentra diferencia en cada una de las dos modalidades de percepción?

— *Sí, por supuesto. En la primera la planta se ve completamente, hay inclusive como un brillo, como una fuerza mayor; es como si pudiese yo mismo sentirme planta por un instante.*

— ¿Y en la segunda forma?

— *La planta se veía más lejana, menos “viva”.*

— Cuando el Presente se vive correctamente todo objeto aparece copando uno a uno, y no en conjunto, la esfera total de la percepción. Todo el esfuerzo cognoscitivo pasa secuencialmente uno a uno sobre los objetos, logrando una completa diferenciación individual. La globalización da paso a la cognición puntual; de esta forma la intensidad de cada objeto aumenta hasta mostrarnos un perfil de vida completamente diferente, único, vivo, lleno y maravilloso. Así, quien ve el mundo y se siente en él, lo ve formando parte de él; sus límites psíquicos aparecen envueltos en la totalidad de la mezcla con el único objeto percibido. La totalidad de la atención con la cual nos entregamos a la percepción arrastra al “yo” mezclándolo y unificando lo percibido, mostrando así una nueva modalidad de vida oculta en el objeto.

— Cuando, al contrario, se mira al mundo mientras a su vez se observa a sí mismo como sujeto, aparece una brecha entre el mundo y quien lo observa; de esta forma es viable tener el control mental pero, desafortunadamente, la cualidad de “brillo”, de “vida”, se pierde. El paso siguiente a esta forma de percepción es el encerramiento y el intelectualismo seco y árido.

Quien así se acostumbra a ver al mundo no se da cuenta de que, con el tiempo, siente su corazón seco de vida; de esta forma vive quien equivocadamente medita usando como apoyo el pensamiento de vacío mental, pantalla en blanco, y muchas otras propuestas absurdas.

(59) Anteriormente había diferenciado cuatro variantes que dificultaban la práctica de la meditación, ¿podría aclarar más estos puntos?

Suelen ser cuatro los mayores obstáculos para la práctica de la meditación, en quienes empiezan la tarea de aquietar las fluctuaciones mentales. Ellas son: distracción mental, sueño, excesiva sensibilidad física y extravío sensorio.

La “distracción mental” es el resultado de la falta de arraigo al presente: la atención vuela intermitentemente a los variados mundos de la fantasía o, simplemente, se posa sin razón alguna en el acto futuro o en el recuerdo pasado; la vida así es como vivir dormido. A quien así conforma su estructura mental se le sobreponen los pensamientos, esto es, aparece pensando sin buscar pensar: cuando se dirige de un punto A a un punto B, por ejemplo, ir a tomar un autobús, durante los minutos que dura la ejecución de la acción alcanza a viajar mentalmente a mundos inexistentes donde mora el acto automático del pensamiento; sin caer en cuenta y sin saber cómo se ve en la estación del autobús, mas no encuentra en su memoria secuencialidad del acto. El ser humano aparece dándose cuenta que está pensando, mas no es él quien impulsa a la mente a crear pensamientos. Tan sólo logra intermitentemente el control cuando el interés por un acto es suficientemente importante para deshacer el hábito de control que la mente ha forjado

durante vidas; a esta forma de pensar que no encuentra raíz ni causa consciente en el yo la llamaré “pensamientos parásitos”, pues viven en quien así piensa, impidiendo tener una visión metafísica del mundo y del “yo”.

El “sueño” nace también de la falta de atención pero, unido a un manejo erróneo del *prana*, impulsa al *budhi* a situarse en *vishuda chakra*³⁹, ocasionando un cambio en el estado consciente, pues se pasa de *jagat avasta*⁴⁰ a *swapna avasta*⁴¹, o sea del estado vigílico al onírico. Para evitarlo basta tan sólo un correcto control del manejo *pránico* mediante una adecuada respiración mientras se medita. El control de los tres ritmos respiratorios⁴² ayuda a inducir un estado de relajación y de control mental.

La “excesiva sensibilidad física” ocurre en quien no encuentra una relajación muscular adecuada mientras realiza la práctica de la meditación. Los músculos en tensión inducen molestias de dolor que inclusive impiden el acto meditativo, generando la sensación de malestar general, partes del cuerpo dormidas, etcétera. El sistema muscular es el sitio donde el individuo deposita la tensión con mayor facilidad. Cuando realmente se medita se hace por un par de horas, por tal razón el cuerpo físico debe estar en perfecto equilibrio pues, de no ser así, la atención, en lugar de posarse en la Conciencia, se desliza una y otra vez a las molestias físicas. Para evitar

³⁹ Órgano del *prana maya kosha* situado en la respectiva zona física sutil de la glándula timo.

⁴⁰ Estado Vigílico, en donde el sujeto es el perceptor, y en donde el mundo es una extensión independiente del individuo percibida como objeto.

⁴¹ Estado Onírico, en donde el sujeto se conoce como tal mientras percibe al mundo creado por él. El individuo es a la vez sujeto y objeto de percepción.

⁴² Inspiración, Retención, Expiración y Retención. En vigilia la inspiración debe ser superior en tiempo a la expulsión de aire. En sueño sucede lo contrario. Inducir una expulsión de aire mayor tiempo que la inspiración estando en vigilia, induce de inmediato el sueño.

semejante extravío es recomendable la práctica del *hata yoga*. La limpieza corporal y energética ayuda a crear un ambiente propicio a la práctica de la meditación.

El “extravío sensorio” resulta de la imposibilidad de asentarse en un único y solo pensamiento: la mente, inundada de estímulos externos, busca emitir constantemente juicios con respecto a su entorno; de esta manera, la mente induce todo tipo de respuestas a sucesos externos como ruidos, viento, calor, etcétera. Para solucionar dicho comportamiento mental, existen dos técnicas supremamente sencillas: la primera se basa en la no lucha con la sensación sensoria, y la segunda en repetir conscientemente la estimulación sensoria.

(60) ¿Podría aclarar los dos últimos conceptos que atañen al control del extravío sensorio?

El *dharma* del *antakarana* es la emisión de juicios; por lo tanto no es su culpa el ir vagabundeando de un lugar a otro intentando “saber”; el verdadero error consiste en aceptar los juicios mentales como reales. La Realidad, para ser tal, implica no-cambio y tener consistencia sobre Sí misma; lo Real no puede llegar a ser, siempre Es y Será, por lo tanto, asistir a cualquier juicio en calidad de espectador es lo ideal. Aceptar lo fluctuante, ilusorio y temporal como algo real se denomina *maya*. Considerar los juicios y su consecuencia psicológica como fundamento único de existencia implica vagar sin control por el mar de la conveniencia moral de cada uno de ellos.

Mientras se realiza la práctica meditativa suele ocurrir que las distracciones impiden asentarse en el no-pensamiento, o el bien llamado “estado de atención sin dirección”; cuando ello ocurre, los sentidos aprovechan la aparente tranquilidad para multiplicar cualquier

actividad sensoria por ellos percibida. Para evitarlo puede usarse una de dos técnicas: la primera consiste en “no luchar” contra el juicio proveniente del contacto del sentido con el objeto externo; creer, por ejemplo, que el ruido es un obstáculo hace situar a quien así lo considera en un intento de liberación del ruido y, por lo tanto, lo induce a realizar un esfuerzo consciente para inhibirlo. Haciendo esto cava su propia tumba, pues ahora la búsqueda del no-pensamiento se ha trasladado al intento volitivo de no oír; ahora la mente nuevamente ha triunfado, pues continúa en su alocada carrera de emitir nombre y forma a todo lo percibido por los sentidos; por ello, luchar por “no querer oír” es absurdo, pues lleva al desmembramiento de la unidad psíquica y, por supuesto, arrastra al desorden mental. La solución consiste en permitir al ruido, o a cualquier otra forma de estímulo externo detectado por los sentidos, invadir nuestra esfera psicológica; lo ideal, entonces, es convertir al intruso en parte del silencio y, para ello, es imprescindible evitar emitir cualquier juicio sobre él.

Como ejemplo suponga que, mientras se encuentra en actitud meditativa, el sonido de los gases de escape de una motocicleta invade su entorno psíquico; inmediata y erróneamente culpa al ruido de la motocicleta de impedir su correcta interiorización; entre más luche por no querer oír, con seguridad lo oirá más, a tal punto de llegar incluso a centrarse únicamente en la molesta sensación. ¿Qué hacer? No luche por evitar oír; busque, en cambio, estar suficientemente atento y transformar al cíclico sonido en un amigo. Abra sus sistemas y evite usar las palabras “ruido”, “motocicleta”, “lejanía”, “gasolina”, y todo aquello que lo lleve de una u otra forma a relacionar su memoria con la experiencia sensoria.

La segunda forma de control, consiste en aprovechar que la mente, gracias a su habitual caos y desorden, acostumbra hacer justo lo contrario de lo que se desea. No es sino querer escuchar continua y atentamente algo externo, para que la mente se sitúe en un espacio diferente; inclusive es capaz de aislar el sentido que en el momento estaba activo, por lo tanto, si logra atender única y exclusivamente el ruido y trata de encontrar las variadas gamas sonoras que la motocicleta produce, notará que muy pronto la percepción auditiva desaparecerá. La razón de ello estriba en que la mente, acosada por la monotonía del ruido, se ve obligada a salir de la experiencia bloqueando la audición e impidiendo de ahí en adelante, y por un tiempo, el ingreso del sonido.

(61) ¿Por qué si la meditación parece como la describe, una práctica tan sencilla, se convierte en ocasiones en un suplicio?

La razón es muy sencilla: no hay capacidad de contemplación en la mente. La mente nada agitada en el tormentoso mar del apego y del deseo. Cualquier acción esta supeditada a la consecuencia que de ella obtenga; por ello, el futuro se ve impelido a expresarse a expensas del presente.

Note cómo su futuro no es libre, está estrechamente unido a sus deseos actuales. Ahora ya no tiene entonces escapatoria, la suerte está echada. Su futuro ya está definido, pues se construye con base a los planteamientos egoístas del presente.

El encadenamiento inexorable que relaciona, no solamente las acciones del presente, sino las acciones del presente con su futuro, se denomina *karma*.

Por lo tanto, su mente es tan sólo memoria en estado dinámico: usted es sólo lo que usted conoce de sí mismo; por ello, la falsa identificación de su realidad con su memoria lo lleva a eternizar su estado de individualidad.

Romper el lazo que une fatídicamente la acción del presente con la del pasado se llama *dharmā*. Sólo a través del *dharmā* es posible ejecutar la acción sin que ella direcciona el futuro pues, en el acto *dhármico*, no hay ni apetencia de fruto por la acción ni egoísmo cuando se la realiza.

El hábito de permanecer sin esfuerzo psicológico en el Presente es llamado Contemplación. Quien contempla está libre, pues vive sin esfuerzo psicológico cualquier acto que el Presente brinda.

En el fondo es mucho más difícil permanecer caótico, confuso y disperso; sin embargo, en vez de intentar salir de esos estados, se busca hacer agradable lo amorfo, refugiados en las modas sociales o psíquicas; se asimila ello a ahorrar dinero con el fin de que al morir, el cuerpo more eternamente en un hermoso sarcófago de roble enajado y enchapado en oro.

(62) Pero... y ¿cómo salir de la inexorable rueda de pasado y futuro que a cada instante va y viene?

— ¿En verdad está interesado en salir de esa rueda que denomina pasado y futuro?

— *¡Sí, realmente quisiera hacerlo!*

— Si le pidiese que se entregara a mí, ¿lo haría?

— *Eso ya lo he pensado antes y... sí, lo haría.*

— Muy bien, acérquese. ¿Hará lo que le pida?

— *Sí...*

— Mantenga la respiración todo el tiempo que pueda...

— *¡Ya no puedo más!*

— ¿Qué anhela más: respirar o romper la rueda de presente y futuro?.

— *Sentí que la vida huía de mi cuerpo y en el extremo de la desesperación tome aire.*

— Ese es su problema y el de la mayoría de quienes convierten la espiritualidad en un fin. Quieren lograr el estado supremo de No-dualidad pero, en el fondo, la mente aún está fuertemente arraigada en la certeza de que existir implica poseer un cuerpo, o de que ser implica poseer una mente.

(63) ¡Entonces la solución es dejarse morir!

Sí, el ego debe morir. Debe morir a la falsa creencia de que el “yo” es real. La sensación de la muerte del ego es muy parecida a lo que vislumbró ante la carencia de oxígeno en sus pulmones.

(64) ¿Siempre causa tanto shock traspasar la barrera del “no ser un yo”?

No siempre, pero es lo más común. La entrega a la disolución final ha de ser un acto voluntario. Pero, además de la sensación de extinción, la mente debe estar acompañada de la profunda certeza de que se es *brahman*. Si esto último no se logra, el estado meditativo jamás deviene en *samadhi*.

(65) Pero entonces, ¿qué ser humano es capaz de lograr lo que usted afirma?

Sólo aquellos que han convertido su necesidad de existir en la posesión del supremo don de la Bienaventuranza; sólo los enamorados de Dios pueden ver su rostro; sólo quienes sin temor alguno son capaces de bucear en los laberintos más recónditos de su mente; sólo quienes a través de años han buscado obsesivamente la pregunta que resume su existencia total en una sola palabra; sólo aquellos devotos que con Discernimiento y Desapego sirven al Señor Supremo, convirtiendo cada acto de su vida en una ofrenda a su nombre; sólo quienes han renunciado a toda acción y, libres de atadura, se complacen en la contemplación; sólo quienes sumidos en su actitud mental de No-dualidad ven impasibles al mundo como un retazo de realidad.

(66) ¿Cómo sabemos si realmente el ejercicio de interiorización es realmente de Meditación y no de Concentración?

A causa de la naturaleza subjetiva de los procesos mentales, es difícil para el estudiante novel encontrar una real diferencia entre Concentración y Meditación.

Es importante recalcar que la masa mental es una conformación de memoria relacionada por un único factor: el ego. O sea, lo único común a toda experiencia pasada se denomina “yo”; cuando se evoca un recuerdo, la masa mental, *manas*, adopta la forma del recuerdo, evocando la variada complejidad que se vivió en la circunstancia pasada; sin embargo, quien intenta meditar también tiene una concepción sugerida de los conceptos “vacío”, “paz”, “silencio interior”, “mente en blanco”,

etcétera. La existencia de preconceptos respecto a éstas características induce, en casi la totalidad de quienes realizan prácticas interiores, pensamientos de juicios sugeridos, y no un acto vivo de no-pensamiento asociado a “vacío”, “silencio interior”, “paz” o “mente en blanco”; en otras palabras, quienes creen meditar usando juicios mentales de “vacío”, “mente en blanco”, etcétera, en realidad no lo hacen, pues tan sólo practican un estado de concentración puesto que, mientras practican, la mente permanece todo el tiempo adoptando la forma de un único y solo pensamiento, y no de ausencia de estos. Esta actitud crea una apariencia ficticia de realización interior.

Quien así erróneamente se ejercita, lógicamente, con el tiempo, controla su propio mundo interior, incluso los miedos, apegos, etcétera; pero, además, pierde algo fundamental: la alegría de vivir. Envueltos en pomposas túnicas creen tener el cielo en las manos, cuando en verdad su fuerte y ágil mente no es capaz de entender el dolor del mundo. Su corazón no conoce la felicidad espontánea. Son grandes tratadistas de Dios jugando a mantener su mente quieta mediante su propio pensamiento sugerido de la divinidad. Pueden pasar años o vidas enteras sin discernir con claridad. Cansados de tanto esfuerzo sin lograr el salto al verdadero *samadhi* se convierten en individuos de agrias conductas siempre dispuestos a criticar y a culpar. Su ego, del cual querían librarse, está ahora más afianzado.

Cuando realmente se medita, o sea, cuando se aquietan las fluctuaciones de la mente, la actividad interior se transforma completamente. La coherente actividad que denota un estado de quietud mental y no de aquietamiento sugerido por preconceptos, lleva a un estado de Bienaventuranza interior no creado por otra forma de actividad práctica. Lo más similar (aunque

siempre lejano), es la sensación sugerida por la alegría del deber cumplido. Como saben, la alegría del deber cumplido inunda el presente y es capaz de permanecer mientras cualquier otra actividad se realiza.

De igual forma, la Bienaventuranza que lentamente empieza a aparecer, acompaña en todo momento a quien correctamente medita. Su actividad cotidiana está totalmente inmersa en la alegría. Sin embargo, es una alegría silenciosa, pues sólo quien la vive sabe que ello ocurre. Quien externamente se sitúa ante el poseedor de tan magna vivencia, puede aún no llegar a enterarse de lo que en el interior de aquel elegido ocurre.

El dilema más serio en las prácticas interiores no es la obtención del *samadhi*. El conflicto más difícil de superar es lograr diferenciar correctamente entre Concentración y Meditación, o mejor dicho, entre mantener un pensamiento dirigido con cualidad subjetiva vacua, y la ausencia total de pensamientos.

(67) Pero usted afirma que la Bienaventuranza propia del correcto meditar opera un tiempo después de iniciar la práctica. Y mientras tanto, ¿cómo sabemos que realmente vamos por buen camino?

Mientras tanto, confíe y entréguese completamente a su Maestro.

(68) ¿Cómo sabemos cuál es nuestro verdadero Maestro?

— ¿Ha estado alguna vez profundamente enamorado?

— Sí, por supuesto.

— ¿Y cómo sabe que estaba en ese momento realmente enamorado y no a medias?

— *No sé... tal vez porque era capaz de hacer cualquier cosa por aquella persona...*

— ¿Como por ejemplo confiar y entregarse totalmente a quien ama?

— *¡Ah, ya entiendo! Sólo el sentimiento verdadero hace que el Maestro se vea como tal.*

— Exactamente. El Maestro Espiritual nace en el corazón de cada discípulo. El más alto amor es el que no genera dependencia: a este tipo de amor le solemos llamar *prema*, Amor Supremo.

(69) ¿Cómo se diferencia a un Maestro Espiritual?, ¿qué características ha de tener?

El *guru* o Maestro Espiritual ha sido definido por la tradición como *srotriam brahmanistan guruhu*.

Srotriam se refiere a quien está versado en los libros sagrados o *srutis*. La palabra *sruti* tienen su raíz en *sru*, oír, pues antiguamente la enseñanza se impartía de labio a oído.

Brahmanistam corresponde al establecido (*nishtam*) en *brahman*, o quien, por lo menos, ha tenido la visión de Dios. La inmensa complejidad de estadios de maestría espiritual, deviene de la infinita gradación de experimentar lo divino. El más alto nivel de maestría se asocia a quien, imperturbable, permanece por siempre en *samadhi*. A Quien logró el estadio final se le llama *jivanmukta*⁴³, o Liberado en vida.

Guruhu significa *guru*.

⁴³ Individuo liberado.

Por lo tanto, *guru* es quien es versado en los libros sagrados y está o ha tenido la visión de Dios.

(70) En varias ocasiones ha comentado acerca de la naturaleza de la Conciencia. ¿Podría profundizar al respecto?

La Conciencia ha sido siempre vista, desde el punto de vista neurológico, como aquello que unifica los retazos de percepción anclados sobre la corteza cerebral. Hasta hoy existen varias teorías que intentan explicar cómo la multiplicidad de la percepción puede aglutinarse y generar conocimiento; sin embargo, la explicación fisiológica final es parte del incierto futuro.

La Conciencia, a nivel psicológico, se refiere a la percepción de toda la variedad de estados y procesos psíquicos; en otras palabras, es un acto integrador asociado a un “yo” o conciencia del “yo”.

Filosóficamente, la Conciencia es la capacidad de diferenciarse a Sí misma de sus propios contenidos.

Para el *vedanta*, la Conciencia es quien Sabe y Sabe que Sabe; la Conciencia implica el acto luminoso en el que se reconoce a Sí misma como Ser. La Conciencia es un acto Real, independiente de la mente, con opción de desdoblarse creando una conciencia personal o yoica. El plano de manifestación y operación de la Conciencia de ninguna manera es el mismo que el de la mente. La Conciencia actúa en el estrato de la realidad sobre el cual *brahman* se manifiesta, mientras que la conciencia egóica se asienta en el aspecto *búdhuco* del *antakarana*. En Occidente, la Conciencia se refiriere únicamente al estadio en donde opera la conciencia de un “yo”.

De igual forma que la mente interpenetra al cuerpo, así mismo la Conciencia Absoluta interpenetra la mente, pero su reflejo da origen a un “yo” limitado. Es decir, la conciencia egóica actúa en el plano de la mente como reflejo de la Conciencia Real o *brahman*.

(71) ¿Entonces hay dos Conciencias, una egóica y otra Absoluta?

No. Sólo existe una Conciencia No-dual. Desde la perspectiva del *vedanta*, la conciencia reflejada, o egóica, se acerca a las concepciones sostenidas por las escuelas filosóficas e incluso las psicológicas occidentales. Pero la Conciencia Real opera en una esfera de Realidad Autoluminosa de modo muy parecido a lo que usted llamaría la Conciencia de Dios.

La explicación de cómo un “yo” experimenta limitadamente a través de una conciencia egóica, teniendo como raíz una Conciencia Absoluta, ha de ser analizada introduciendo un nuevo concepto: *maya* o ilusión.

(72) ¿Cómo opera entonces maya...?

Con respecto a *maya*, *Sankara* expresó muy atinadamente que: “desde el punto de vista de lo Absoluto, el universo individual y relativo no existe, y desde el punto de vista de lo relativo, el universo es real”.

Maya es la creencia de ser y experimentar como un “yo”.

Maya es falsamente verdadera y verdaderamente falsa.

La única manera de relacionar la realidad de dos absolutos, la del individuo con la de *brahman* (como

Conciencia Absoluta), es mediante un acto ilusorio, o sea, es imposible la coexistencia en el mismo plano de una realidad individual y otra Absoluta. Lo Absoluto no puede ser la suma de las partes. Para que el plano individual se perciba como real, lo Absoluto ha de verse como inexistente y, asimismo, para que el plano Absoluto se perciba como Real, lo individual ha de experimentarse como inexistente. La coexistencia en un plano único de realidad de lo “relativo individual” junto con lo Absoluto sólo puede ser explicado a través de un acto ilusorio: *maya*.

El *vedanta* afirma que *maya* es “*anirvachaniya*”, es inexplicable por la vía mental.

(73) Si maya no puede ser explicado por vía mental, ¿cómo podemos establecer su existencia?

Se equivoca si cree que los juicios pueden ser determinados únicamente mediante actos de raciocinio y lógica mental. Existen varias formas cognoscitivas; una de ellas proviene o tiene su raíz en el acto *búdhuco*. Debe tener presente la diferencia entre “pensar” y “conocer”, son dos actos total y completamente diferentes. Otra y más importante fuente de conocimiento es la experiencia unificada no-dual de la Conciencia que resulta de la práctica de la meditación.

(74) ¿Me podría explicar cómo entendió por primera vez a maya realmente?

Desde la juventud, mi interés por comprender la raíz de la existencia se hacía cada vez más evidente. En esa misma época encontré en mi corazón a quien desde ese momento sería mi Maestro; sin embargo, aunque ya en

aquel tiempo debía enseñar los conceptos de *maya* junto con algunos otros, aún eran sumamente esquivos a mi entender.

Durante años la obsesión por saber sobre el Ser crecía, convirtiéndose en una afanosa necesidad parecida a la de comer, dormir o respirar. Hubo momentos de desesperanza y casi locura. *Maya*, y cada vez menos conceptos, aún se resistían a ser aprehendidos racionalmente.

Unos seis años después tuve una experiencia supremamente alentadora. Gracias a ella mi cabeza y corazón desahogaron parte de la presión que cada vez parecía ser más insostenible. ¿Sabe usted lo que es vivir con la sed inquebrantable de Saber y no encontrar conocimiento alguno que la calme durante tanto tiempo?

En una noche tan normal como todas me acosté ya entrada la madrugada. Instantes después me encontraba profundamente dormido. El sueño siguió su curso y me situó en la intersección de una avenida de mi ciudad natal, en donde en vigilia mi padre trabajaba como profesor de Física y Matemáticas. Observé cuidadosamente la demarcación de la dirección y confirmé que el sitio correspondía completamente con el que el recuerdo sugería como lugar de labores de mi padre; sin embargo, en vez de encontrar un colegio, lo único que percibí fue un gran solar con paredes blancas y altas que lo rodeaban. Inmediatamente aseveré con firmeza: ¡estoy soñando!

En ese mismo instante, la memoria vigílica se integró a la experiencia onírica que seguía en curso. Tenía los recuerdos totales y completos de la vigilia, pero la certeza de poseerlos no hizo que el estado de sueño se disipara.

Miré alrededor y percibí un maravilloso mundo inexistente con formas muy reales y estables, acompañadas de personas que parecían vivir su propia realidad individual y, mientras todo esto ocurría, tenía el pleno conocimiento de que ese universo que se abría ante mis ojos era tan falso y tan ilusorio como la fantasía de quien crea un mundo mientras come un emparedado o mientras oye hablar a alguien.

Manteniendo el estado de coherencia onírico de saber que dormía mientras recordaba claramente el mundo vigílico, y reconociendo la ilusión del sueño donde lugares y personas se mostraban independientes de mí, inicié una indagación que resultó muy fructífera.

Noté que un señor ya anciano pasaba cerca del andén en donde me encontraba. Su vestido, un traje de paño azul oscuro con delgadas líneas blancas verticales, denotaba un típico hombre de arraigadas tradiciones sociales. Cuando se acercó lo suficiente le dije:

— Señor, disculpe - Silenciosamente se acercó, tal vez más prevenido que otra cosa.

— *Sí, dígame...*

— Señor, ¿sabe que usted no existe? - Esta afirmación, que para mí era una completa certeza, generó en él un asombro fuera de toda explicación.

¿Cómo alguien podría afirmar categóricamente — según el anciano — algo tan fuera de sitio? Para mí la afirmación era real, para el anciano completamente falsa, y sin embargo, ¡ambos compartíamos un supuesto plano de realidad similar! El estado onírico en el cual me encontraba y la claridad del recuerdo vígilico aseguraban que el juicio era absolutamente válido desde mi propia comprensión; sin embargo, para el anciano el juicio no pasaba de ser algo absurdo.

— Señor, - le dije - usted existe porque yo existo — El asombro del anciano era tan mayúsculo que las órbitas de sus ojos apenas podían contenerlos.

De nuevo la afirmación entrecruzaba la real experiencia de cada uno de los espectadores. Para mí la afirmación mantenía su veracidad, pues su existencia en verdad dependía únicamente de mi posibilidad de estar dormido soñando; para el anciano la afirmación no pasaba de ser algo proveniente de un loco o un borracho; para él, existir era lo único que no podía ponerse en tela de juicio.

En tercera instancia afirmé:

— Señor, este universo entero y usted sólo existen en mi mente. - ¡Esta fue la última estocada: el anciano salió corriendo evitando al loco que lo agredía verbalmente!

¿Cómo es posible, por mi parte, percibir un mundo existente y verlo como irreal? ¿Cómo es posible para el anciano percibir un mundo inexistente y experimentarlo como real? La única forma de integrar lo real con lo ilusorio es *maya*.

Para quien tiene al mundo por real, ha de vivir en función de ello pero, para quien lo nota ilusorio, el deseo de existir como un “yo” se resquebraja, como la irrealidad de un mundo percibido en sueño mientras se tiene la certeza de que se lo sueña.

Instantes después que el anciano huyó noté que, frente a la avenida donde me encontraba, una pareja de jóvenes se abrazaban tiernamente; al no encontrar otros individuos en actitud disponible, me acerqué a ellos.

Dirigiéndome al joven aseveré nuevamente:

— Joven, usted no existe - a diferencia de la experiencia previa, me miró con sorna dispuesto a seguir el juego que le proponía.

— *Ve este tubo* - ambos estaban sentados sobre un tubo metálico de unas cuatro pulgadas de diámetro.

— *Observe cómo lo golpeo* - e inmediatamente acercó repetidamente y con brusquedad sus nudillos al metal.

— *¿Acaso le parece que el dolor que siento no existe? ¿Cree que si golpeo el tubo más fuerte no saldrá sangre de mi mano?*

En verdad lo miré perplejo, no tenía forma de controvertir su causa. Ante mi silencio concluyó:

— *¿Cómo puedo no existir, si tanto mi dolor como el tubo y usted estamos de acuerdo en lo que está ocurriendo ahora?*

Me era imposible rebatir su afirmación. Desde su perspectiva era innegable su existir y su experiencia. Sin embargo, sabía que tanto él como sus nudillos y su dolor eran una fantasía más. ¡Es maravilloso cómo lo inexistente adopta en un joven la forma de un ego que se aferra a sí mismo certificando su propia existencia! Continué con la siguiente afirmación:

— Usted existe porque yo existo.

— *Mire, tengo historia propia, padres, abuelos. Nuestro árbol genealógico proviene de los Países Bajos, y antes aún de la lejana Italia. Y, para ser sincero, mis padres, abuelos, bisabuelos y más existieron sin necesidad de usted ni a causa de usted.*

Nuevamente quedé estupefacto. ¿Cómo rebatir lo único que todos tenemos como certeza: la experiencia cotidiana de “ser”? Por último, y ya con pocas esperanzas de victoria, afirmé:

— Usted y el universo que percibimos existen únicamente en mi mente. - Inmediatamente tomó la palabra.

— *¿Ve acaso la cordillera montañosa que se encuentra a mi espalda? Pues bien, esta cadena montañosa es relativamente muy joven en cuanto a su conformación. Por su estructura geológica, quienes saben —mirándome con suspicacia —, afirman que tiene origen en el período cuaternario — me dio una clase de geología la cual no es necesario transcribir —, y en todo caso, para ser sincero, creo que esas montañas son un poco de más edad que usted — y de esa manera por su parte dio por terminada la conversación.*

Ya por último — mientras aún soñaba —, noté la cercanía de un edificio de unos treinta pisos, me acerqué a él con el fin de intentar moverlo de sitio. La razón era obvia: puesto que el universo tenía raíz en mi mente podía hacer con él lo que mentalmente quisiese. En verdad me esforcé mentalmente en ordenarle a la masa de hormigón que se moviera a la mitad de la calle y que no permaneciese en la orilla del andén tal como estaba. Después de un largo rato acepté que mi intento no tendría final feliz. Aprendí que, aunque el edificio era inexistente, en aquella ilusión también había leyes físicas que se mantenían por sí mismas.

(75) ¿Cómo actuaba con respecto a las demás personas con las que interactuaba mientras dormía?

Muy parecido a como un *gnani* lo hace cuando permanece en este mundo: con total desapego.

(76) Pero ¿no le parece que esa actitud raya en frialdad, insensibilidad, e incluso en irresponsabilidad?

Para usted, que con tanto ímpetu se aferra a su cuerpo y a su mente, ha de ser un despropósito insinuar siquiera

que la vida puede vivirse sin necesidad del contacto sensorio y emotivo que de ella nace. Su vida se circunscribe a intentar tener buena salud, ser feliz emocional y económicamente... Pero lo que no atisba a entender, tal vez por su inmadurez en creer que cuerpo y mente son atemporales, es que un día tarde o temprano deberá enfrentarse a lo inevitable: el cambio, la transformación e incluso la muerte, tanto del cuerpo como del ego.

Si entendiésemos que vivir no es necesariamente aferrarse a su individual sed de existir, tendría tiempo de notar que la felicidad de un gran logro mental o físico no son comparables ni siquiera en millonésimo grado a la vivencia del “estar atento al no-pensar”, y menos aún a la excelsa posesión del Sí Mismo proveniente del *samadhi*.

Para que entienda más claramente la actitud psíquica de no apego vivida en el sueño, imagine que camina por el centro de una gran ciudad con ánimo, juventud, y con los bolsillos llenos de billetes que se multiplican con sólo gastar uno de ellos. Esa aparente soltura y seguridad se afirman exclusivamente gracias a elementos externos; cuando logre lo mismo dependiendo únicamente de elementos internos, podrá decir que es Libre.

(77) Pero ¿cuándo nace esa ilusión? ¿Por qué debo existir como un “yo” si soy Total?

Su pregunta es errónea pues intenta explicar un concepto como si fuese real cuando en el fondo es completamente inválido. Es absurdo explicar racionalmente lo que ni fue, ni es, ni será. Buscar una respuesta mental complaciente implica emplazar la pregunta dentro de un esquema errado. ¿Qué sistema de referencia le sirve entonces para considerar lo que está

más allá de la mente? ¿Cuál es el Conocimiento cuya negación explica el conocimiento de *maya*?

Entienda: si la mente es un producto posterior a *brahman*, no puede tener experiencia propia sobre algo que está antes de su propio nacimiento.

El universo no tiene comienzo, pero sí tiene final a nivel individual. Para entender esto tiene dos opciones: o se libera de la secuencialidad mental y se lanza a la percepción del acto *búdhisto* para lograr el conocimiento intuitivo de lo No-dual o, de lo contrario, detenga la fluctuación mental lo suficiente para testimoniar directamente a *brahman*.

(78) ¿Cómo es eso de permanecer el tiempo suficiente con la mente sin fluctuación?

Detener las fluctuaciones mentales no tiene misterio alguno; incluso usted mismo, entre juicio y juicio, logra hacer algo parecido. El trabajo consiste en durar el suficiente tiempo en el espacio de no-pensamiento para atestiguar que el ego es realmente tan sólo un concepto.

Es muy sencillo: simplemente permanezca sin “hacer ningún juicio”.

(79) ¿Entonces la solución de la existencia está en “no hacer nada”?

Muy seguramente mi “nada” como concepto no se parezca a su “nada” como concepto. “Nada” es no direccionar a sitio alguno la intencionalidad mental logrando aún permanecer en un estado de atención sin dirección. Y para usted ¿qué es “nada”?

(80) Pues “nada” es...

Sí,...“nada” es ausencia de “algo”. Con una definición así, “nada” no es más que la negación de cualquiera de los conceptos que sobrepujan a salir en su continua actividad mental; por ello, su “nada” implica tan sólo una actitud de negación.

Intente por un par de minutos estar atento a ningún elemento externo, a ninguna actividad sensoria, e inclusive a ninguna actividad mental. ¿Qué ocurriría? ¿Seguiría viviendo? ¿Se enloquecería? o ¿tal vez saltaría a un estado de “supra-conciencia” egóica? ¿Por qué razón ustedes, en vez de preguntar tanto, no se atreven a experimentarlo?

(81) Es abrumador pensar a qué puede llevarnos un acto de tal naturaleza...

Su concepción positivista lo castra espiritualmente. La celebre frase cartesiana “pienso, luego existo”, le ha hecho más daño a la interioridad mística del ser humano que la misma Inquisición. Para usted no “pensar” implica no “existir”; por lo tanto, no tiene opción alguna más que sustentar obligadamente su propia individualidad. Sin embargo, la infelicidad y el tedio de su cotidianidad lo trae aquí buscando una explicación de lo atemporal. ¿No le parece una paradoja?

Tomar como propia la afirmación cartesiana le imposibilita encontrar un espacio entre pensamientos; aún más, impide el lograr deslizarse en ese instante hasta hacerlo eterno. Su visión interna asimila la mente a un mar en tormenta donde la superficie jamás está en descanso, o a un tren cuyos vagones como pensamientos pasan unidos uno a uno frente a su conciencia egóica.

Para el *vedanta* la situación es diferente: no niega el caos mental general tan común en el ser humano, pero asiente que cada ola de la tormenta tiene un instante de no-movimiento, justo en el momento en donde termina de conformarse y empieza a diluirse como ola. Para el *vedanta* los pensamientos no aparecen unidos entre sí como en un tren, sino que los pensamientos son una conformación única y específica de la masa mental. Entre cada conformación mental puede haber tanto quietud como un nuevo movimiento.

Para permanecer en el estado en donde la masa mental no tiene forma alguna es necesario situarse en un estado de “no-dirección”, de “no-deseo”, de “no-intención”, de “no-enjuiciamiento”.

(82) ¿Sobre qué se mueve entonces la materia mental?

A la materia mental se la denomina también “memoria”, en sánscrito *chitta*. De igual forma que el *anna maya kosha* tiene un lugar en el tiempo y el espacio físico que lo limita, el *antakarana*, posee también una conformación limitada en el plano mental. El limitante del *antakarana* proviene del número de experiencias grabadas como memoria en cada individuo.

Suele denominarse “inteligencia” al acto donde el “yo” tiene acceso a la información de su base de datos mentales, y entra y sale de ella coherentemente.

Se denomina “razón” al mecanismo de relacionamiento de la información grabada previamente que se activa debido a un próximo juicio que se avecina en el presente.

La Conciencia es quien ilumina y sirve de trasfondo a las imágenes que aparecen y desaparecen de la “nada

mental” — o conciencia no–dual —. Esta “nada mental”, para situarla, ha de asociarse a un cuerpo físico que goza de la propiedad de localización, pero desde el cual la “nada mental” no puede ser percibida. La ausencia de localización de la “nada mental” imposibilita su percepción en el espacio físico, mas no inhibe su existencia.

La esfera de la Conciencia no se modifica por la aparición de pensamientos, de igual forma que el espacio físico no se modifica ante la presencia y el movimiento de los cuerpos físicos.

La mente, en el acto del no–pensamiento, se mantiene como potencialidad de acción del presente en relación a los eventos pasados.

(83) Si he entendido, no puede haber más de un todo, pues por definición dos absolutos no pueden coexistir. Por lo tanto, un ego real y una Divinidad Real no pueden coexistir. ¿Es maya el acto ilusorio que permite que ambos absolutos coexistan?

Los hindúes tienen un ejemplo clásico para enseñar el concepto de *maya*. Cuentan que cierta vez un caminante atravesaba un bosque siguiendo un sendero muy poco transitado; a la vera del camino se encontraba una soga enrollada y cuando el caminante pasó cerca de ella se asustó, pues equivocadamente percibió una serpiente.

— ¿Existe la serpiente?

— *Sí, en la mente del caminante.*

— ¿Pero acaso existe realmente la serpiente?

— *No, lo que realmente existe es una soga.*

— ¿Cómo puede una serpiente inexistente verse real, y una soga real percibirse inexistente?

— *Pues... porque el caminante crea una ilusión, él imagina un montaje en la cabeza con su propia creencia.*

— Sin embargo, la serpiente intentó defenderse de una supuesta agresión, y su movimiento asustó a nuestro caminante.

— *Sí, por supuesto, pero ese movimiento y esa agresión sentida por la serpiente deben ser también ilusión...*

— Por lo tanto, mientras el caminante perciba la serpiente, ella será real para él.

— *Pues... sí.*

— ¿Qué es lo que basta para disolver la ilusión?

— *Percibir correctamente la soga.*

— ¿Cómo una soga real se oculta a la percepción, y se muestra como no es?

— *Porque el caminante ha creado un acto imaginario propio.*

— ¿A dónde se va como ente real la serpiente, cuando el recto conocimiento diluye la ilusión?

— *Simplemente desaparece.*

— ¿En qué desaparece?

— *En la nada.*

— O sea, ¿la nada existe como causa de la ilusión?

— *Pues sí,... en verdad no sé...*

La serpiente aparece como existente debido a que la soga, que es su sustrato, sí es real. De la misma forma, el ego aparece como existente pues *brahman*, que es su sustrato, sí es Real. Sin embargo, percibir al ego individual como real es *maya*, ilusión.

Para salir del caos cognoscitivo basta tan sólo el Recto Conocimiento. Ninguna acción, por pura⁴⁴ o santa que sea, liberará de la ignorancia, pues categorizar la acción en gradaciones buenas o malas implica clasificar a *maya* en innumerables modalidades todas ilusorias.

(84) ¿Cómo se ve al mundo desde fuera de la ignorancia?

Se lo percibe como un flujo ininterrumpido de Conciencia.

(85) ¡Esto es un círculo vicioso, todo se define a través de un concepto que a su vez se define mediante otro! ¡Es como una serpiente que se muerde la cola! ¿Qué es entonces la Conciencia? ¿Cuál es la salida?

La Conciencia es el acto autoluminoso del Saber y del Saber que se Sabe. La única salida es experimentarla aquietando las fluctuaciones de la mente mediante la meditación.

(86) Entonces ¿la salida es meditar?

¿La salida de qué?

(87) ¡De maya!

— Si *maya* es ilusión, ¿para qué preocuparse de ella? Si usted está atrapado por su propio sueño ¿cuál es la salida?

— *Esperar a despertar.*

⁴⁴ *Atma bodha*, 3. Sankaracharya. Ed. Hastinapura, Buenos Aires, 1.982.

— Y si es consciente de que sueña, ¿cuál es la salida?

— *Esperar conscientemente a despertar.*

— Y mientras despierta, ¿cómo debería actuar? ¿Acaso apegado a lo que experimenta? ¿Tal vez buscando la estabilidad de su futuro?, o ¿posiblemente recordando y doliéndose de lo que dejó de hacer mientras sueña?

— *No, no, eso sería una actitud inmadura y sin sentido.*

— Por ello le digo que no se preocupe. Su única opción es vivir sin apegarse a los resultados de la acción, y, erradicar la sensación de posesividad mientras la ejecuta. En el fondo, ello es lo único que tiene sentido en la vida, eso es *dharmā*⁴⁵.

(88) ¿Cómo se medita correctamente?

Hay varias formas de hacerlo. La más profunda se denomina *neti neti*, “ni es”, “ni es”. Se basa en lograr estar presente con una atención tan firme que inhiba a la masa mental de adoptar forma alguna.

(89) Pero parece una tarea más allá de cualquier posibilidad. Llevo meses intentando algo parecido y la mente salta a la memoria evocando sucesos sin que pueda hacer algo por evitarlo.

Es necesario diferenciar primero los diferentes grados de concentración y los diferentes niveles de meditación.

Existen dos niveles básicos de Concentración. La Concentración es un ejercicio interno donde la atención

⁴⁵ *Karma* es el resultado de realizar la acción con apetencia de fruto y egoísmo — o sensación de posesividad de la acción —. Realizar la acción sin estos dos distintivos — apetencia al resultado y egoencia —, implica realizar la acción por *dharmā*.

se dirige a un objeto externo o interno ininterrumpidamente.

En la Concentración existe una clara diferencia entre el perceptor y lo percibido.

La Concentración sobre un objeto externo suele denominarse *tatrak*.

La Concentración sobre un objeto interno tiene dos modalidades. En la primera el flujo continuo de atención se posa en los *indriyas*⁴⁶. Esta técnica suele llamarse *pratihara*⁴⁷. En la segunda, la atención se posa en el *antakarana*. A esta práctica se le denomina *dharana*⁴⁸.

La meditación tiene a su vez dos modalidades. En la primera, la atención se posa en un no-pensamiento. A esta técnica se le denomina *dhyana*⁴⁹. En la segunda, la atención se posa en sí misma ininterrumpidamente y sin esfuerzo alguno. La Conciencia asociada a este estado se denomina *samadhi*.

(90) ¿Acaso la Conciencia puede asociarse a otros estados de Conciencia? No entiendo...

Debe diferenciar claramente entre el “perceptor”, “los estados de Conciencia”, y “la Conciencia asociada a los estados” en donde ella funciona.

⁴⁶ *Indriyas* denota el órgano sutil de conocimiento. Independiente de los órganos físicos de los sentidos. El *vedanta* afirma la existencia de los órganos “sutiles”, que normalmente deberían trabajar aunados a la estructura física. Sin embargo, en ocasiones como en el sonambulismo, ambos órganos, sutiles y densos, se independizan generando contacto externo sin necesidad activa de los *indriyas* densos.

⁴⁷ *Pratihara* implica retraer los órganos de los sentidos de los objetos de sensación.

⁴⁸ *Dharana* es mantener un solo y único pensamiento.

⁴⁹ En *dhyana* el único pensamiento existente es un no-pensamiento. Esta práctica se conoce como Meditación.

El *vedanta* identifica cuatro diferentes estados de Conciencia:

1) *Vishva*, en donde el perceptor actúa como sujeto y el universo circundante como objeto de percepción. En este caso el perceptor actúa únicamente como sujeto de percepción.

— ¿Logra verme?

— *Por supuesto.*

— ¿Me observa formando parte de usted o diferente de usted?

— *Diferente.*

— A eso me refiero cuando acoto que en este estado el perceptor actúa como sujeto.

2) *Taijasa*, donde el perceptor actúa como objeto y sujeto de percepción a la vez.

— ¿Recuerda algún sueño que haya experimentado?

— *Sí, alguno...*

— ¿Quién crea el sueño?

— *Mi mente.*

— ¿Y de qué están hechos los objetos que experimenta mientras sueña?

— *De mi propia mente.*

— Por ello, el perceptor actúa mientras duerme como objeto y sujeto a la vez.

3) *Pragna*, donde el perceptor no actúa como objeto ni sujeto de percepción.

— ¿Ha experimentado alguna vez un desmayo?

— *En una ocasión tuve la experiencia.*

— Y mientras sucedía, ¿tenía conciencia de sí mismo?

— *No, tomé conciencia de mí al despertar.*

— ¿Y mientras experimentaba el desmayo qué había?

— *No lo sé, no recuerdo.*

— ¿Acaso había un ego que recordara?

— *No, no había nada en ese momento.*

— Sin embargo, debía de existir algún vestigio de Conciencia, pues si no lo hubiese no habría manera de haber regresado a la vigilia.

— *Pues sí, pero no sé cómo actuaba la Conciencia en ese momento.*

— La Conciencia siempre existe, ella simplemente Es, pero la mente permanecía como potencialidad de ser. Estaba como la semilla que brotará de un fruto, en la flor de una planta que recién con los años empezará a florecer, por ello, en el estado de sueño sin imágenes el perceptor no actúa ni como objeto ni como sujeto.

4) *Samadhi*, en donde el perceptor actúa como Experimentador no dual entre objeto y sujeto.

Además, el *vedanta* identifica cuatro estados en donde la Conciencia se puede asentar:

Jagat avasta, o estado vigílico: cuando la Conciencia, que es Una (aunque se denomine de diferentes maneras en cada estado), se asocia a un perceptor que actúa únicamente como sujeto que experimenta el estado vigílico. Corresponde este estado al del universo de objetos densos, *virat*.

Swapna avasta, o estado onírico: cuando la Conciencia opera asociada a un perceptor que actúa como objeto y sujeto a la vez, se ve impelida a permanecer en el mundo onírico, o estado de sueño con imágenes.

Sushupti avasta, o estado de sueño sin imágenes: Corresponde al momento en que el perceptor no se ve

como objeto ni sujeto de percepción. Cuando la Conciencia se asocia a este estado, activa el mundo similar al sueño sin imágenes o sueño profundo.

Turya avasta, o estado de No-dualidad del perceptor con lo percibido. En este estado la Conciencia se encuentra en estado de *samadhi*.

Además, se afirma que los estados del perceptor son cuatro: como “objeto”, como “sujeto”, como “objeto–sujeto”, y como “no–objeto no–sujeto”.

(91) ¿Cuál es la diferencia entre los estados de Conciencia y la Conciencia asociada a los estados?

La Conciencia es un acto autoluminoso “activo”. El “estado de Conciencia asociado” se hace existente por la asociación con la Conciencia; por esta razón el estado es “pasivo”.

Mientras duerme, el estado onírico se hace evidente. En sueños, el estado del perceptor se mantiene como objeto y sujeto a la vez; mientras ello ocurre, la Conciencia del estado vigílico se mantiene en potencia. A su vez, cuando despierta, la Conciencia ilumina el estado vigílico anteriormente en potencia, y lo activa, haciendo que el perceptor se vea como sujeto, y a todo lo externo a él como objeto.

(92) Aunque la Conciencia es No-dual, ¿se ha referido a una conciencia egóica que actúa iluminando las modificaciones mentales, haciéndolas cognoscibles y asociadas a un “yo”?

Así es.

(93) ¿Cómo es que esta Conciencia No-dual aparece como individual?

Hay tres teorías que explican cómo la Conciencia Suprema o No-dual, *kutasta chaitania*, se transforma en individual.

“Como Reflejo”. Esta teoría se explica metafóricamente en relación al Sol y a la Luna. De noche se observa a la Luna reflejar su luz sobre la Tierra; sin embargo, la luz lunar no deviene de la Luna misma, sino que su superficie sirve como espejo a la luminosidad solar. En la medida en que la superficie lunar tuviese una capacidad de refracción mayor, se notaría de noche mayor luz sobre la tierra o, en el mejor de los casos, no habría noche, pues existiría una gigantesca bombilla celeste; de igual forma, la Conciencia se asimila al Sol y la conciencia egoica o individual a la Luna. Al asociarse la luminosidad de la Conciencia No-dual a la mente, surge una luminosidad menor a causa de la naturaleza limitante, la mente entonces no logra absorber ni mantener la ilimitada luminosidad No-dual; como consecuencia aparece un segundo reflejo (como el de la Luna hacia la Tierra) que imprime conocimiento individual al pensamiento.

La mente, debido a su naturaleza limitativa (similar a la superficie de la luna), pierde la intensidad No-dual para convertirse en opaca claridad (conciencia individual); por ello, la salida al caos de la existencia individual se basa en una reestructuración mental de hábitos con el fin de que la mente se convierta lentamente en un prístino espejo que refleje toda la actividad propia de la Conciencia No-dual.

“Como Sueño”. Mientras se sueña se crea un mundo mental con toda la infinita variedad de existencias

posibles. Todas ellas, mientras se sueña, se perciben como existentes, independientes y cognoscibles; sin embargo, aunque las formas oníricas aparecen con la realidad con la que los objetos víglicos se perciben, sólo existen en la mente del soñador. Según esta teoría, la Conciencia No-dual es propia de la única entidad real: *brahman*. El Supremo *ishvara*, Señor de la Creación, es quien sueña — pero consciente del sueño, pues es capaz de manejarlo —, y la conciencia individual pertenece al estadio de las formas aparentemente individuales y autoexistentes que conforman el sueño; por ello, el universo manifiesto es tan sólo un sueño de *ishvara*, el Dios Creador — muy similar al Dios católico —. La solución al acertijo de la vida individual consistirá entonces en lograr una recta percepción de la Realidad, aunada al Desapego y al Discernimiento.

“Como Modificación”. Si se toma agua de un río y se vierte en un jarrón, el agua introducida adoptará la forma de las paredes del jarrón limitante; así, no se hablará más de agua sin forma alguna, sino de agua en forma de jarrón, vaso, cuenco, o de todo aquello que se adecue a retener el valioso líquido. De igual forma, la Conciencia No-dual aparece como individual a causa de la modificación que opera sobre el *antakarana*⁵⁰, como resultado de la cualidad limitante de este; de esta manera, cualquier objeto percibido goza de la cualidad individualizante de “nombre” y “forma” asociado a su vez a la cualidad cognoscente generada por la mente. El producto final, el agua en forma de jarro, forma parte de una conceptualización individualizante que requiere, como acto cognoscible, de una conciencia individual que inteligibilice la modificación mental.

⁵⁰ Específicamente sobre la conformación del *budhi*.

(94) Entonces ¿el acto verdadero se llama Conciencia?

A *brahman* se lo suele ver ya sea como Conciencia (*chit*), Seidad (*sat*) y Bienaventuranza (*ananda*) Supremas. A partir de cualquiera de estas tres maneras la mente puede esforzarse en el entendimiento de lo No-dual.

(95) ¿Y cómo puede entenderse a brahman como Seidad Suprema?

Para el humano encarnado, es una vía bastante difícil. Situar la mente en lo imperecedero es tarea para mentes supremamente maduras. Discriminar entre *nytia*, lo Real, y *anytia*, lo ilusorio, en cada acto cotidiano, implica ver a *brahman* constantemente en todos los seres.

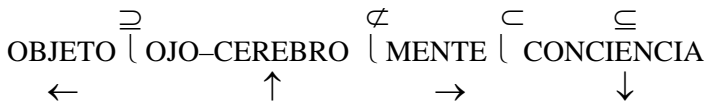
(96) ¿Y cómo puede entenderse a brahman como ananda, Bienaventuranza Suprema?

Actualmente es la vía de liberación más fácil. El hombre se ha acostumbrado a entregar su devoción, su corazón a la divinidad, pero le es imposible entregar su mente al silencio mientras actúa. Al ser humano le es más fácil entregar cada acto de su vida ofrendándolo a Dios, que entregar cada momento de su existencia al Omnipresente Vacío. Es más fácil amar a un Dios con rostro que a un Dios sin forma alguna.

(97) Anteriormente había explicado los diferentes tipos de meditación y concentración. ¿Puede ampliar el tema?

Hay dos formas diferentes de concentración: Pratihara y Dharana. A su vez se definieron dos tipos de meditación: Dhyana y Samadhi.

Gráficamente los diferentes niveles, tanto de Concentración como Meditación se pueden explicar de la siguiente forma:



El esquema muestra la categorización de la percepción desde la Conciencia No-dual *kutasta chaitania*, hasta los objetos físicos.

Nuevamente hago énfasis en que la actividad “pensante” — mente — se diferencia de la actividad “cognoscitiva” — Conciencia —. La Conciencia, para el *vedanta*, es una actividad No-dual, autoluminosa, mientras que la mente es tan sólo un órgano intermediario en el proceso cognoscitivo — similar a como el ojo es órgano de percepción utilizado por la mente —. La gran diferencia que presentan las más elaboradas posturas psicológicas y filosóficas occidentales tiene que ver con este tema: mientras que las escuelas psicológicas aún no se ponen de acuerdo en definir si la Conciencia es parte de la mente o su aspecto inteligente, el *vedanta* ve a la mente tan solo como un órgano de conocimiento con poder de recordar — memoria —, crear sensación de lo propio — Egoencia —, manifestar actividad pensante — duda —, y finalmente emitir juicios — intelecto —. En Oriente la realización propia estriba en la posesión de la Conciencia en sí misma, sin atisbo de memoria, egoencia, duda o intelecto.

El conocimiento de cualquier objeto externo por parte del individuo debe seguir entonces los siguientes pasos:

La “Conciencia”, asociada a la “mente”, a través de los “sentidos”, percibe los “objetos”. Los objetos inmediatamente asumen tres características básicas que la Conciencia posee en sí misma: “seidad” — capacidad de ser o existir —, “cognoscibilidad” — capacidad de conocer — y “relacionabilidad” — capacidad de verse en relación a su universo de unión —; sumados a las dos cualidades que la mente ofrece: “nombre” y “forma”.

Sin embargo, mientras este esquema opera, ya sea con objetos externos o internos — materia mental — es posible en cualquier momento suprimir la “cascada consciente” situando la atención en cualquiera de los 4 puntos mencionados, esto es, en la Conciencia misma — ítem \subseteq —, entre la Conciencia y la mente — ítem \subset —, entre la mente y los sentidos — ítem $\not\subset$ —, o finalmente entre los sentidos y los objetos — ítem \supseteq .

De tal forma que quien logra cortar voluntariamente el flujo de atención⁵¹ en \uparrow , retrayendo los sentidos de los objetos de percepción \leftarrow , logra entonces el primer nivel de concentración denominado Pratihara. De esta forma, el universo de objetos físicos queda sin ser percibido, a causa de la falta de atención sobre ellos. Tal es el caso de quien, involuntariamente, al estar distraído, no observa los objetos aunque permanece con los ojos abiertos, pues su atención está presente asociada a otro sentido corporal.

A su vez, quien logra voluntariamente escindir el flujo de atención en \rightarrow absorbiéndose en un sólo pensamiento, logra situarse en el segundo nivel de concentración denominado *dharana*. Aquí, tanto los objetos como los

⁵¹ La Atención es la manifestación dinámica de la Conciencia sobre la Mente Individual.

sentidos se desconectan y tan sólo la mente aparece con actividad; tal es el caso de quien mientras duerme no tiene actividad sensoria y menos aún conciencia de los objetos físicos circundantes.

En cambio, quien se aposenta voluntariamente en ↓, sumergiéndose en un pensamiento sin nombre ni forma, logra alcanzar por fin el estado de Meditación denominado en sánscrito *dhyana*. En esta extraña pero fascinante modalidad de existencia, tanto ego, memoria, duda e intelecto se extinguen adoptando la forma de no-limitantes; en tal caso — valga el símil —, la mente queda sumida en potencia de actividad, de igual manera a como sucede en quien, mientras sufre un desmayo, pierde la noción de su “yo”, de su memoria, de su duda — actividad fluctuante o racional —, y de su intelecto — capacidad de emisión de juicios.

Por último, quien logra sostenerse en profunda meditación se ve arrastrado a la unificación total de Sí Mismo con el Todo, que en el fondo no es más que la fusión de quien participa integralmente de la Conciencia No-dual. A éste último y único estado estable y continuo de existencia se le denomina *samadhi*.

(98) Este proceso que denomina de “cascada” de la Conciencia a los objetos y su posterior reabsorción, ¿debe operar de igual manera en todas las personas?

Todos, absolutamente todos, deben pasar por estos pasos. Sin embargo la “cantidad de tiempo” que se requiere estar en cada uno de ellos puede ser incluso inexistente.

(99) ¿No le parece acaso, una concepción un poco mecanizada el situar estas cuatro esferas de realidad — Conciencia, mente, sentidos y objetos?

— ¿Usted medita cotidianamente?

— *No tanto como quisiera.*

— Cuando inicia su propia práctica ¿qué es lo que intenta hacer?

— *Meterme en mí mismo.*

— ¿E inmediatamente lo logra con sólo desearlo?

— *Claro que no, es muy difícil hacerlo, en ocasiones es tan sólo un intento.*

— ¿Qué es lo primero que le impide internarse en sí mismo?

— *El mundo externo se introduce a la fuerza por mis sentidos sin que yo lo desee, siento mi cuerpo, escucho los ruidos por más insignificantes que éstos sean.*

— Y si lograra desconectar los sentidos de percepción del mundo externo ¿acaso no solucionaría el problema?

— *Pues en teoría sí, se solucionaría.*

— Muy bien, si algún día en la práctica lo logra, habrá llegado al primer nivel de Concentración denominado *Pratihara*. — Y dígame, cuando pasan muchos minutos de práctica ¿sigue molestandole de igual forma el mundo externo?

— *No, me he dado cuenta que, a medida que pasa el tiempo, mi mente empieza a generar un sinnúmero de pensamientos, y me sumerjo tanto en ellos que incluso me aísla del mundo externo, de sus ruidos y molestias.*

— Entonces su disgregación mental le permite, sin querer, alejarse por momentos del mundo externo.

— *Pues sí, sí, en verdad a veces pasa.*

— ¿A veces?

— *Bueno, casi siempre.*

— ¿Casi siempre?, miente: ¡siempre! Si conociera el silencio de la mente ya me habría entendido hace muchas horas y no perdería el tiempo escuchándome, estaría libre en el mundo viviendo espontáneamente lo que su propio *prarabda* le depare. Pero concuerda conmigo en que cuando los pensamientos son intensos y se sumerge en ellos el mundo externo se “desconecta”.

— *Sí.*

— Entonces, ¿qué ocurriría si lograra mantener constantemente un único y solo pensamiento?

— *Pues, según lo anterior, el mundo se mantendría aislado.*

— Muy bien, cuando logre voluntariamente mantener un único y solo pensamiento, habrá alcanzado el segundo estado de concentración denominado *dharana*. Ahora, entremos en un diálogo hipotético, pues de aquí en adelante usted ni conoce ni tiene experiencia, y puede durar en lograr el siguiente estado interior desde un segundo a toda su vida. Imagínese que, en vez de mantener un único y constante pensamiento, logra mantener el imperceptible esfuerzo que se requiere para permanecer sin hacer absolutamente nada, evitando todo juicio mental.

— *No entiendo, ¿cómo hacer esfuerzo para hacer nada?*

— Es claro que para alcanzar una meta, cualquiera que esta sea, requiere del esfuerzo de llevarla a cabo.

— *Sí, eso me es claro.*

— Bien, entonces en vez de esforzarse en algo, esfuércese en hacer nada.

— *Pero cómo se hace...*

— Pues es lógico: con hacer lo contrario a lo que suele hacer cuando realiza cualquier acción es suficiente.

— *Sigo sin entender...*

— Cuando aprenda la diferencia entre estar atento a “algo” y permanecer con atención “expectante” a “no–algo”, podrá alcanzar el tercer estado de concentración, llamado *dhyana* o Meditación. Mas de ahí en adelante todavía hay camino por recorrer, pero no se preocupe, el camino se hará solo, ya no existirá un “yo” que quiera llegar a algún sitio. Cuando esto acontezca habrá realizado la cumbre del Saber, habrá alcanzado el *samadhi*.

(100) Me parece interesante el concepto de lograr la atención expectante a un “no–algo”, ¿cómo se logra?

— ¿Qué esfuerzo requiere para existir en el presente?

— *Ninguno, la existencia aparece por sí misma.*

— ¿Ha intentado alguna vez permanecer en el presente por horas o días enteros?

— *Sí, alguna vez lo intenté, pero fue tan sólo querer estar allí y la mente inmediatamente se ve impulsada al pasado o al futuro.*

— ¡Qué paradoja! No requiere de esfuerzo para existir en el presente y sin embargo, le resulta imposible vivir en él. Dígame, ¿qué lo aleja del “fluir” del presente?

— *No lo sé. Lo he intentado innumerables veces pero... no lo consigo, no logro afianzarme en él.*

— ¿No será que desea con demasiada intensidad el hacerlo?

— *Sí, tal vez...*

— ¿Por qué no intenta “no desear” el presente con tanta intensidad y tan sólo aprende a esperar a que aparezca? Cuando ello ocurra, dedíquese a cabalgar día a día en él.

(101) *¿Existe algún ejercicio para aprender a permanecer en el presente?*

— Sí, suméjase a diario en los detalles del mundo.

(102) *Francamente, ni entiendo ni veo cómo hacerlo.*

— ¿Logra ver tras la ventana el matorral?

— *Por supuesto... ¿el de hojas verdes muy claras?*

— Exactamente. Obsérvelo como suele hacerlo siempre.

— *Ya, y ahora...*

— ¿Se da cuenta que mientras observa el matorral usted se ve observando el matorral? O sea, mira el matorral desde su propia cabeza. ¿Me entiende?

— *Pues, en verdad, así miro siempre... no veo nada de extraño en ello.*

— Ahora, en vez de mirar el matorral desde dentro de sí, desde su cabeza, intente percibirlo saliéndose de usted, intente aferrarse a los detalles más obvios de la planta. Observe una a una con atención sus hojas. No se le ocurra tratar de ver todas las hojas al mismo tiempo. Pase lenta y aleatoriamente de una a otra, o a una rama cualquiera, sin intentar definir lo que percibe. Tan sólo obsérvelo. Palpe visualmente el color, la forma, ¡suméjase en el mundo transformado ahora en matorral!

— Dígame, ¿nota la diferencia?

— *Me siento más descansado al observar de esta forma. Incluso pareciera que los colores son más intensos, y*

noto un brillo diferente como si el matorral tuviese más vida.

— Cuando permanezca en el mundo, sumérjase en sus detalles, cuando medite abstráigase de él; pero si en cambio, cuando corresponde vivir en el mundo externo se abstraer, acabará interiormente seco como una piedra.

(103) La diferencia de estar “observando desde adentro” y “observando desde fuera” cuesta entenderla.

No le pido que la entienda, sólo realícela, al igual que su compañero. No teorice ni intente entender el ejercicio, basta tan sólo con que lo haga. Su mente es su cadena, deje de jugar a creer que, entendiendo su mente, ésta se aquietará por sí sola. El conocimiento mental que debe poseer de sí mismo debe bastar únicamente para saber en qué lugar de usted mismo se encuentra navegando mientras realiza la práctica de la meditación.

De igual forma que requiere conocer las teorías físicas que sustentan el clima y las corrientes de agua mientras pasea en altamar, así mismo debe conocer las leyes de su mente y los innumerables velos que caprichosamente extiende por doquier, para entender en qué parte de su laberinto se encuentra. Por más que conozca la teoría de cómo las corrientes subterráneas impulsan su barca, esto no le será suficiente para evitar sentirse arrastrado por ellas.

(104) Mientras se navega en altamar hay boyas o faros que nos permiten referenciar nuestra posición con respecto a la tierra. Al meditar ¿existe algún tipo de referencia interna?

Existen tres lugares del laberinto mental que son de suma importancia situar. Es imprescindible que aprenda a localizarse correctamente en sí mismo. Debe aprender a navegar en su propia mente, y saber cuándo llega el momento de arriar velas, de regresar a puerto seguro, o simplemente de echarse a descansar para tomar el sol.

Cuando logre diferenciar sus variados estratos psíquicos podrá por fin saber en qué fase de concentración se encuentra, o sencillamente, aceptar que por más que lo intentó no logró llegar a ningún sitio. A modo pedagógico le mostraré tres niveles de interioridad que operan cuando la práctica de meditación se hace grado a grado. Inicialmente usaré el ejemplo comparativo de cómo la mente lentamente se abstrae, con su ingreso a una fortaleza custodiada: fuera de la fortaleza no existe manera de ser protegido por sus murallas; allí la naturaleza manifiesta un peligro potencial a la vida; en sus extensas praderas conviven hombres, animales y plantas, pugnando cada uno por existir aun a costa de los demás. De igual manera, mientras realiza la práctica, el mundo externo lo bombardea con todo tipo de información proveniente de los aún externalizados sentidos. En verdad, pareciera que se encontrase más afuera que adentro; excepto por los ojos cerrados, pareciera que los demás sentidos se agudizan.

Cuando se dirige a la seguridad que las murallas proveen, ha de cruzar la única puerta que permite ingresar. Ya adentro perderá el hermoso y a la vez peligroso paisaje del que hasta entonces gozaba. Las verdes praderas han sido reemplazadas por el tumulto de la gente que camina por las angostas calles de la fortaleza: mercaderes, soldados y cuanta maraña de personajes existan aparecerán uno a uno en alguno de los callejones, calles, terrazas o parques. El ruido

reemplazará el suave murmullo del viento que mece las hojas de los árboles. Lo único que todavía se mantiene de antaño es el cielo azul que sigue allí. Asimismo, cuando gracias a la práctica constante de internarse en sí mismo note cómo su mente comparte el propio ruido de los pensamientos, notará que alternadamente la información del mundo externo se extinguirá sin dejar huella. El mundo de la mente, con sus variadas y alocadas evocaciones, se sobrepondrá lentamente al mundo externo.

Más adelante, en la travesía que lo lleva al conocimiento, buscará la edificación que contenga su personalizado anhelo. Al entrar en él, tanto el ruido como la luminosidad externa amainarán hasta ser imperceptibles. Tampoco el cielo azul estará. Lo único que ahora experimenta es la soledad de paredes vacías donde penden amorfas formas que sin distinguir adornan los capiteles; de igual manera, mientras profundiza en la meditación, notará cómo lentamente, tímidamente, el mundo externo y el mundo interno — pensamientos — se desdibujan. Aprenderá a saber que usted es tan sólo su Yo. Lo notará. En ocasiones aparecerá el temor de la novedosa experiencia y, cada vez más, su mente atinará a llevarlo al concepto sobre el cual se ancla su propio centro de existencia: el Yo Soy.

Si aún persiste en la búsqueda, deberá ir escaleras abajo e internarse en el corazón de la edificación. Paredes, techos y pisos, con sus respectivos adornos, no son más que formas que intentan expresar en su majestuoso silencio el poder de ese lugar subterráneo, escondido en el seno de la tierra. Allí no hay luz, ni formas, ni ruidos, ni cielo, tan sólo un pequeño lugar mágico que resuena alternativamente con el murmullo del universo; de igual forma, ingresando al umbral

mental de la “no–forma” y el “no–nombre”, transitará por el espantoso túnel donde el “yo” deja de existir. Este lugar ha de cruzarse con sumo cuidado pues, de no ser así, taquicardia, desvanecimiento o simplemente un susto mayúsculo poseerá a quien osadamente allí ha llegado. Más adelante no existe cosa alguna diferenciada, tan sólo la certeza de que se Es sin dualidad.

Es importante diferenciar entre estar percibiendo el mundo externo, percibir el mundo interno, o los dos alternativamente. La raíz del mundo interno actuando como un “yo” que tan sólo atina a pensar: Soy, Existo; y por último, la no–diferenciación de la nueva Realidad que por Sí Misma aparece.

(105) ¿Por qué produce temor la cercanía de la absorción total?

Produce temor en algunos de los que por primera vez circulan por el nuevo camino. Con los repetitivos logros del *samadhi* aprenderá a dejar que su “yo” se extinga sin temor a saber si nuevamente regresará a mantener su cualidad individualizante o no.

En verdad, quien teme es el “yo”. El ego, fortalecido mediante la experiencia durante incalculables siglos, lucha desesperadamente por evitar “dejar de ser”.

(106) Me parece que sus palabras son reveladoras de una Verdad excesivamente sencilla, tal vez por ello es tan difícil de entender.

— ¿Desde qué lugar físico hizo la anterior afirmación? ¿Podría localizar el lugar exactamente y describirlo?

— *Pues sí, con relativa exactitud, me encuentro a unos seis metros de usted junto con unas cuarenta y cinco personas más.*

— Y bien, desde la distancia ha hecho tal aseveración. Su cuerpo está a seis metros, hay cerca de cuarenta y cinco personas acompañándolo, y dígame, como ego ¿a qué distancia está de mí?

— *Le repito, a unos seis metros.*

— Entonces su ego se traduce a la composición química y volumen de su cuerpo físico.

— *No, por supuesto que no, mi ego está en mi mente.*

— ¿En qué lugar de su cuerpo se encuentra exactamente el centro de operaciones de su ego?

— *Está en todo mi cuerpo...*

— Y mientras duerme ¿en donde está?, y mientras anda ocupado fantaseando o pensando, ¿en donde está?, ¿y cuando ingresa al sueño profundo sin imágenes?, ¿o cuando tan sólo se desmaya? Pues si su ego opera desde el cuerpo, la ausencia de éste inhibe su aparición.

— *Entonces mi ego opera a través del cuerpo...*

— Muy bien, pero vuelvo a preguntarle, ¿a qué distancia de mí se encuentra su ego?, o lo que es lo mismo, ¿en qué lugar de usted el ego centra su base de operaciones?

— *En la cabeza...*

— ¿En qué lugar exactamente?

— *No sé, no hay un lugar específico, es más bien como una zona... cercana a la frente.*

— ¡Vamos!, intente fijar el sitio donde opera mayormente.

— *No puedo, se mueve de un lugar a otro. Estoy en los ojos, la nariz, adentro de la cabeza, paso al cuello, las piernas... no hay un sitio fijo... es desesperante...*

— ¡Acaso no se da cuenta que sólo hay ego si hay movimiento mental! ¡No atina a entender que el ego no puede existir sin sensación de relación! ¡Entiende ahora que fijar al ego es destruirlo! Sólo la experiencia constante y la proyección habitual de andar cazando mariposas en el pasado y en el futuro posibilitan al ego para tener la cualidad de “ser”.

— *Ahora entiendo.*

— Mentira, no entiende: si realmente lo hiciera, en sus ojos habría paz.

(107) ¿Pueden los niños intentar la práctica de la meditación tal y como usted la sugiere?

No. Para deshacer el ego primero hay que tenerlo. Si el ego está suelto como un gel no puede siquiera sostenerse a sí mismo. Es mejor enseñarles a los pequeños ejercicios de *pranayama*, *asanas*, *pratihara* e incluso en ocasiones de *dharana*. En la mayoría de los niños la etapa de reconocimiento propio se inicia recién desde los doce años en adelante, hasta entonces le hace mejor a su psique un sano deporte que una inentendible meditación.

(108) Me cuesta trabajo preguntar, pues cualquier cuestionamiento puede verlo usted realizado desde el plano mental, y, por ende, ello nos lleva a la consabida respuesta de: “¡pregunte sin pensar!”

¿Y qué desea que haga? Las preguntas van dirigidas siempre a intentar inteligibilizar lo incognoscible. Mi única respuesta es hacerles notar su propia

incongruencia. Existe una sola pregunta que pueden hacerme pero, hasta la fecha, en todos estos años de viajes por todas partes, han sido tan sólo uno o dos quienes certeramente la han hecho. Para ellos sí existe respuesta.

(109) ¿Y cuál es la pregunta?

— Lo importante de la pregunta no es su forma, es su fondo.

— *No da su brazo a torcer. A veces siento que usted parece un jabón: cuando queremos encerrarlo en un concepto siempre nos sale con otro.*

— Mientras hablo, ustedes piensan, en cambio cuando hablo no pienso.

— *Siento que se expresa en jeroglíficos.*

— Actualmente los físicos de partículas están llegando a una teoría que unifique las cuatro principales fuerzas existentes en el universo: la electromagnética, la gravitatoria, la fuerte y la débil. Las complejas ecuaciones que requieren para lograrlo son de tal extensión que requieren potentes ordenadores que resuelvan las interminables ecuaciones diferenciales que sus teoremas postulan. ¿Entienden?, ¡intentan encontrar la respuesta que los llevará a comprender el complejo mundo de la física de altas energías y, por ende, la de todo el universo manifiesto!

¿Cuál es la única pregunta que puede resumir todas las inquietudes, expectativas y anhelos de sus vidas? Tómense el tiempo para ella; cuando la tengan y me la entreguen sin importar las palabras exactas que la contienen, les prometo una respuesta. El único compromiso para encontrarla es buscarla sin descanso.

(110) ¿Alguna vez le tocó encontrar su propia pregunta?

Sí: hace años, siendo muy joven, al estudiar el *Drig Drishya Viveka*⁵² en uno de sus apartes, el autor indagaba sobre quién era realmente el “perceptor final” del proceso cognoscitivo. ¿Quién es el perceptor final? La pregunta quedó grabada con letras de fuego; en este caso no busqué la pregunta, ella me buscó. Día y noche me persiguió impidiendo que mis días transcurrieran bajo la normalidad habitual. Llegó a convertirse en una obsesión tal, que en ocasiones parecía un *mantram*⁵³ interno que se repetía a sí mismo como si tuviese vida propia. Fueron tres años durante los cuales fingía una aparente normalidad para ocultar la locura de mi mundo interior. La indagación era capaz de retirar cualquier otro pensamiento, aun cuando este fuese sugerido directamente por mí. Era como si la mente tuviese dos dueños.

Finalmente, una noche la Divinidad se apiadó y envió la respuesta en un sueño. Al despertar era otro, mi mundo interno había iniciado su proceso de anclaje.

(111) ¿Cómo vive cotidianamente quien ha logrado vislumbrar la realidad del Ser? ¿El mundo desaparece para él o se convierte en algo molesto?

⁵² *Drig drishya viveka* se traduce como “Discriminación entre el perceptor y lo percibido”. *Prakaranagranta* atribuido a *Sankaracharya*. Editorial Hastinapura, Buenos Aires, 1.995.

⁵³ *Mantram* o Palabra de Poder. Conociendo y recitando correctamente el *mantram* de cada cosa se puede liberar su particular energía, permitiendo fusionar lo recitado y quien recita.

Mientras se duerme, el sueño parece tan real como la vigilia. Todos los objetos allí percibidos manifiestan una connotación de realidad suficientemente sólida para ser experimentados como entes independientes del perceptor onírico. Los objetos soñados son reales y aparecen como independientes mientras el estado se mantiene. Al despertar, y llegada nuevamente la vigilia, la aparente realidad onírica se desvanece y de ella tan sólo queda su recuerdo.

Suponga que está soñando. Se sumerge en una situación que es la siguiente: al salir por la puerta de un gran edificio nota cómo desafortunadamente es espectador de un accidente automovilístico. Una pareja que pasaba por la calle ha sido atropellada por un conductor ebrio. El individuo de mayor edad está fatalmente accidentado mientras su pareja llora y grita desconsoladamente.

— ¿Cuál es su primera reacción al percatarse del infausto accidente?

— *Lo más normal sería sentir algo de sorpresa, impotencia, inclusive desesperación o hasta miedo.*

— Es natural que, como espectador de semejante suceso, se sienta mal. ¿Puede imaginar el terrible espectáculo de una mujer gritando la infortunada suerte de quien sin vida ahora reposa en el asfalto? La gente, arremolinada con morbosa curiosidad, busca saber qué ocurre: observa a un conductor borracho que por su propia irresponsabilidad ha arrebatado la sagrada vida de ese ser humano.

— *Sí, en verdad ha de ser algo muy traumático. Es una experiencia de la cual nadie quisiera ser espectador.*

— Ahora sitúese nuevamente en vigilia. Sorpresivamente ha despertado, el accidente y todo el complejo humano que lo acompañaba se ha desvanecido.

¿Cuál es su actitud interior con respecto a lo sucedido en este momento?

— *Siento alivio, inclusive alegría al darme cuenta que realmente nada ha ocurrido, que todo no fue más que eso, un sueño.*

— Bien, ¿alguna vez ha regresado al mismo sueño luego de despertar?

— *Sí... alguna vez.*

— ¿Y alguna vez ha continuado soñando lo mismo?

— *Sí, en varias ocasiones.*

— Ahora suponga que regresa al mismo sueño del accidente bajo los mismos pormenores, pero también reconoce que sueña. Además, es consciente que el acontecer onírico no es más que su propia creación, ¿entiende?

— *Sí, le entiendo.*

— ¿Cómo es ahora su nueva perspectiva de lo que ocurre? ¿Existe acaso el sufrimiento, odio o el temor de hace un momento?

— *Sabiendo que es un sueño y reconociéndolo como tal, no, no hay los sentimientos encontrados de antes.*

— ¿Y cuál es su nueva actitud?

— *Soy observador imparcial del momento.*

— ¿Acaso tiene para usted sentido el dolor de sus congéneres?

— *Por supuesto que no.*

— Y si ahora se acerca a la dolida compañera de la víctima, ¿tiene para ella sentido que le afirme la inexistencia de cuanto sucede?

— *Pues no, no tiene sentido, no me entendería.*

— Sin embargo, si su alma es compasiva, le daría palabras de aliento en donde mostraría la ciclicidad de la vida y la no extinción del Ser, aunque usted mismo supiese de la farsa que habla.

— *Sí, es probable que fuese lo único apropiado para el momento. Pero no me afectaría mentir, pues decir la verdad le haría más daño, e inclusive me tildaría como loco si le explicara que su pareja no sólo no ha muerto, sino que ni ella, ni él, ni nadie alrededor nuestro realmente existe.*

— Ahora, siga su camino y sumérgase en el mundo onírico que sigue presentándose. ¿Tiene sentido buscar realizar la acción por el fruto, o por la recompensa que de la acción deviene?

— *No. Puesto que todo lo existente no es más que un sueño.*

— ¿Y tendría sentido entonces creer que usted es el creador y experimentador y poseedor de las acciones que realiza?

— *No, yo no realizo nada, todo se hace solo. Todo es parte de un sueño que funciona por sí mismo.*

— ¡Ahora entiende cómo actúa un individuo que en sus entrañas reconoce a *brahman* como Real y a *maya* como ilusorio! Él no hace nada, son las *gunas* quienes actúan e interactúan entre ellas.

Pero dígame, ¿cuál ha de ser entonces la forma correcta de actuar de quien se encuentra en semejante situación?

— *Creo que no haría nada.*

— *Yo no opino eso — habla otro estudiante —, creo que para quien así vive, lo único que tendría sentido es vivir en el presente.*

— Es correcto, en verdad ésa es la única salida correcta de la vida cotidiana.

(112) ¿Quién es entonces el que actúa, pues el soñador no lo hace? ¿Cómo puede haber conciencia de realidad interna y externa en la inexistencia de un sueño? ¿Qué es lo que permanece como común en sueño y en vigilia?

Si su cuerpo fuera el Ser, él debería estar presente en todos los estados de conciencia, y no podría darse la experiencia de la pérdida de algún miembro, pues el Ser no se puede diseccionar; sin embargo, esto no le ocurre al cuerpo. ¿Es entonces el *prana* el Ser? Si así fuera, la enfermedad no existiría, pues el Ser obviaría la dolencia física. Además la vitalidad del *prana* no se percibe cuando hay conciencia de sueño sin imágenes. Si la mente fuese el Ser, no existiría la duda: el Ser Sabe, no duda. La mente tampoco se manifiesta en el estado de sueño sin imágenes. ¿Es entonces el “vacío” el Ser? La ignorancia primordial⁵⁴, como ausente de consciencia, no puede manifestar la Conciencia del Ser.

El Ser es Conciencia No–dual que actúa interpenetrando el vacío, la mente, el *prana* y el cuerpo. Cuando vacío, mente, *prana* y cuerpo actúan lo hacen gracias al maravilloso y único poder de la Conciencia. Sin embargo, para quien no logra situarse en el plano de causalidad no–dual, la única explicación válida es que las gunas actúan entre ellas originando cuerpo, *prana*, mente y vacío.

⁵⁴ El sueño sin imágenes se atestigua posteriormente a su vivencia, como ausencia de la sensación del yo. Debido a que este estado resume a todos los anteriores se le denomina Causa Primera o Ignorancia Primordial.

En los variados estados donde la mente actúa, el juego de Realidad–ilusión de los objetos se hace evidente, transformando al perceptor en experimentador real de vigilia, sueño o sueño sin imágenes.

Lo único realmente permanente, autoluminoso y real es la Conciencia. La Conciencia es lo único común a vigilia y sueño, es lo único común a sueño y sueño sin imágenes.

(113) ¿Cómo se manifiesta en la cotidianidad la Conciencia? ¿Cómo es que no la percibimos como acto perenne y autoluminoso, y menos como Realidad No–dual?

La Conciencia siempre está presente en todo instante. La Conciencia misma se manifiesta como sostén de los cinco elementos⁵⁵ y por lo tanto del cuerpo, *prana* y mente. Aunque en su experiencia cotidiana no tiene usted una apreciación real de ser un ente no–dual, sí tiene en cambio conciencia lineal del “yo” en estado vígilico y onírico. La Conciencia sostiene la cognición en ambos estados y aparece como *saksim* entre dos modificaciones mentales cualesquiera. La solución al dilema de la inequívoca percepción del Ser como Realidad única se manifiesta cuando la experiencia interior logra estabilizar al *saksim*⁵⁶ como único e imperturbable observador.

(114) ¿Existe algún término occidental para denotar la función del saksim o entender su peculiar naturaleza?

⁵⁵ *Akasha, vayu, agni, apas y pritivi*. Como Éter, Aire, Fuego, Agua y Tierra respectivamente. Sin embargo, no nos referimos a los elementos físicos, sino a las cualidades primigenias de los cuales los físicos devienen.

⁵⁶ La viva experiencia de quien se sitúa entre pensamiento y pensamiento impide todo juicio, excepto el de ser testigo de todo sin ser parte de algo.

En verdad, es un tanto difícil tratar de cambiar o utilizar un término distinto para transmitir una connotación igual al original sánscrito. El castellano o cualquier otro idioma no suelen utilizar términos específicos para denotar los estados interiores del ser humano. El concepto “mente” fue utilizado por siglos incluso, como único mecanismo interior para denotar sus innumerables modificaciones y características; aun así, aunque la Filosofía, Psicología y Psiquiatría han hecho avances significativos en el entendimiento de los pormenores mentales y en la descripción del mundo dual, no existe un lenguaje conciso en la apreciación de estados interiores no–duals, tal vez por la creencia en su inexistencia.

Debe entenderse claramente que la Conciencia No–dual es la base de la conciencia del “yo”, ambas son idénticas excepto en que la conciencia del “yo”, aparte de manifestar “seidad”, “cognoscibilidad” y “relacionabilidad”, infunde la obscura apariencia de “nombre” y “forma”. Cuando, en cambio, la Conciencia No–dual se manifiesta entre la cesación de una modificación mental y el nacimiento de otra, se la denota como *saksim* o estado de atestiguación sin dirección.

(115) ¿Es el saksim similar a brahman?

Desde la abstracta prerrogativa de la No–dualidad todo es *brahman*. Desde la limitada perspectiva de lo manifiesto, el *saksim* es la inteligencia consciente que sostiene los estados profundos de Concentración y Meditación. Posarse en el *saksim* es sinónimo de la real Meditación.

(116) ¿El saksim puede confundirse con una actividad mental?

Sí, y en ello está el mayor inconveniente de una correcta meditación. La mente emula la vivencia de “no–nombre” y “no–forma” propias del *saksim*; sin embargo, dicha copia se limita exclusivamente a crear un vacío de nombre y forma, y no manifiesta el acto vivo del silencio interior. Sólo la vivencia forjada por la práctica le enseñará a diferenciar correctamente un estado del otro.

(117) En ocasiones, cuando intento realizar la práctica de meditación experimento la pérdida de tiempo y espacio, pero no logro recordar qué hubo mientras ello ocurría.

Le repito, la Meditación es un acto vivo, tan vivo como el intenso sentimiento del profundo enamoramiento. El sentimiento del amor intenso lo integra en el Presente. Su vivencia lo sitúa en el plano de la vivencia lineal del aquí y el ahora sin salto alguno al futuro o al pasado. Por ello, entre otras cosas, el amar descansa el alma, pues mata la agonía de la constante proyección del ego a futuro y pasado; de igual forma, la vivencia del *saksim*, de la atención sin dirección o, lo que es lo mismo, de la Meditación, refulgen en un estado sólo cognoscible para quien lo ha vivido, en donde la fuerza de la experiencia deja una indeleble huella de silencio, paz, quietud o seidad sin mácula. Por ello, salir de la meditación y afirmar que no recuerda nada ni siente la huella de lo ocurrido implica que más bien lo sucedido fue la presencia de un acto de somnolencia y distracción mental.

(118) He vislumbrado por instantes casi imperceptibles la presencia del testigo o saksim; sin embargo, la sensación que de ello me queda al regresar de la práctica es de paz interior, y no de seidad o quietud como algunos de los aquí presentes denotan cuando intentan definir su propia experiencia.

La meditación, mientras se practica, sugiere estados que no son en sí mentalmente definibles. Su personal apreciación de definirla como “paz interior” no es más que un concepto, en el fondo profundamente hueco, que en algo se aproxima a la realidad. La vivencia peculiar del instante meditativo se descifra según las costumbres habituales de su propia mente. Quienes están acostumbrados a compartir mentalmente con juicios auditivos su cotidianidad y logran en la práctica una relativa quietud mental, al salir de ella experimentan un silencio interior maravilloso; a su vez, quienes acostumbrados a posarse en la forma y color de los objetos externos e internos logran una relativa quietud mental, al salir de la práctica aseguran haber vivido un vacío indefinible y maravilloso; de igual manera, aquellos quienes, tímidos por naturaleza, alcanzan la relativa calma mental, al salir de la práctica expresarán una sensación de absorción sin límites. En el fondo la experiencia es similar en todos los casos, tan sólo se presenta teñida de la forma mental de ver el mundo que posee cada uno, de acuerdo a su peculiar manera de ser.

(119) En mi caso, suelo en ocasiones oír sonidos agudos que van y vienen en tonos parecidos. ¿Es válido escuchar esto, o es sólo mi imaginación?

Si los tonos son profundamente agudos lo más probable es que por instantes se sintonice con la vibración *tátvica*⁵⁷ que llena el espacio y escuche su particular movimiento. Independientemente de que ello ocurra, no simboliza nada importante, es su deber abstraerse inclusive del sonido *tátvico*, y así evitar la dispersión mental. La percepción de cualquier sonido implica un juicio objetivo basado en un reconocimiento previo. Tal circunstancia lleva a formar un *vritti* y en consecuencia la materia mental entra en actividad adoptando la forma de pensamiento. La meditación es justamente lo contrario a esto, meditar es cesar las fluctuaciones de la mente.

(120) Mientras escuchaba la respuesta me acordaba que es mi propia costumbre, cuando hay cierta concentración, el sentir y ver sobre la frente colores muy hermosos y brillantes que se arremolinan los unos a los otros.

La respuesta es idéntica a la de su compañero. Cualquier *vritti* asumido por la materia mental implica su inmediata movilidad. Mantener fijo el *vritti* lleva a la Concentración profunda; inhibirlo sin esfuerzo alguno y permanecer en el no-juicio lleva a la Meditación.

Es libre de ver cuanto color desee con su respectivo brillo, pero sepa que así a lo más que llegará es a notar tonalidades cada vez más claras o brillantes. Eso no es Meditación. En verdad, no es más que una amañada

⁵⁷ Los *tatvas* son el material con que está constituido el mundo sutil — *vignano, mano* y *prana maya kosha* —, mientras que el *ananda maya kosha* esta constituido por las *gunas* en estado de equilibrio.

forma de concentración que no lo llevará a ningún lugar real de sí mismo.

(121) En mi particular caso no veo nada y escucho menos, pero en cambio los pensamientos se siguen los unos a los otros sin permitir un espacio de calma.

Para Occidente pensar es “ser”, y pensar es “conocer”, por lo tanto, los pensamientos aparecen ya formados, de igual forma a cuando usted aprieta un tubo de crema dental y la pasta sale siempre estrujada en sección circular; si a ello le suma que Occidente supone que un pensamiento necesariamente va ligado al siguiente, notará como resultado de ambas hipótesis que la quietud mental es tan sólo una aspiración poco práctica, imposible e inexistente.

Contrariamente a estas opiniones, Oriente afirma la independencia entre “pensar” y “ser”, y entre “pensar” y “conocer”. “Ser” y “conocer” — conocer es el acto práctico, la Conciencia es el acto inteligente del Conocimiento — son la única y misma cosa. La afirmación supone necesariamente una brecha entre el pensamiento y la Conciencia, a tal punto que situarse en la Conciencia mediante la continua atención sin dirección lleva a la disolución de cualquier actividad mental, cuya única función redundante en asignar “nombre” y “forma” a lo ilimitado. Además, la afirmación previa — diferenciación entre “pensar” y “conocer” — sustenta las bases que permiten la existencia de un “espacio” entre pensamiento y pensamiento.

Pero no termina todo aquí: la misma afirmación anterior conduce a que los pensamientos surjan uno a uno sin que necesariamente estén ligados, y crea una maravillosa hipótesis en donde cada pensamiento se crea

a sí mismo desde una masa mental que rápidamente adopta la forma de una experiencia previa (memoria).

Por lo tanto, su única opción es “aprender a desaprender”. A la Meditación no se llega con ningún esfuerzo, es más, la mínima apreciación volitiva de su mente es suficiente para arrastrarla nuevamente a la dualidad. Sin embargo, si no es capaz de lograrlo, intente fijar su atención en un único y solo pensamiento; pero si aún le cuesta fijar su mente, entonces intente la repetición de pensamientos cíclicos y recurrentes como *mantrams*, *kirtams*⁵⁸ o *bijams*⁵⁹. Si aún le parece imposible hacer esto, intente por devoción sumir su mente en la concepción de la divinidad que tenga a bien adorar; si tampoco es capaz, entonces cada acción mental o física que realice dedíquela y sitúela a los pies de Dios; si tampoco puede permanecer cotidianamente en ese estado, entonces intente realizar cada acción sin apetencia de fruto y sin sensación de pertenencia y, para finalizar, si tampoco puede, trate entonces de realizar buenas obras, según su particular manera de entender la moral social.

Notará que, mientras hace esto último, su mente vagará entre placer y dolor sin avizorar calma alguna, buscando la manera de encontrar un algo que sacie su particular búsqueda de felicidad.

(122) Lo que dice es tan claro... pero cuesta trabajo empezar a trabajar en ello.

Usted es débil y por eso ve la tarea más allá de sus fuerzas. Y es débil porque cree que es su cuerpo y que es

⁵⁸ Cántico.

⁵⁹ Semilla. Se refiere a la vibración que contiene como esencia de un *mantram*, por ejemplo el *bijam* de la Divinidad *Ganesha* dispensador del Discernimiento Espiritual es *Gam*.

su mente. Su falsa identificación la mantiene agotada, pues sin cesar busca en el movimiento de su psique la quietud que tan sólo el no-pensar entrega. Deshábítue el *tamas* de su mente intentando una y otra vez ser imparcial observadora de su actividad mental. Usted se encuentra desesperada buscando algo que, tal como lo busca, no se puede encontrar, y se queja del cansancio de su propia búsqueda. ¿Por qué no redirecciona su esfuerzo e inicia una nueva etapa de búsqueda interior? Atrévase a sumergirse en sí misma carente de opiniones externas, y con el sólo báculo de su sentido común.

¿Acaso se esfuerza para poder ser y existir?

— *No, no lo creo, la vida fluye por sí misma.*

— ¿Y no considera la existencia como el primer don que la naturaleza le otorga?

— *Pues sí, Ser es lo más importante.*

— Y entonces, si ya realizó sin esfuerzo alguno la actividad más importante de la vida que se traduce en “ser” y “existir”, ¿por qué no seguir haciendo lo mismo con las demás actividades menos importantes?

— *Sí pero cómo, cómo lo hago...*

— Intente entonces saber por qué se esfuerza, note que lo hace siempre buscando obtener resultados. No se apegue a los resultados de la acción, ni se sienta poseedora de la acción que realiza. Cuando permanezca así atenta en la cotidiana acción, notará a muy corto plazo que su concentración se hace cada vez más profunda.

(123) ¿Es viable el conocer sin pensar?

Existe confusión sobre la creencia de que el único sistema de conocimiento certero es el verificable mediante el método científico. Las bases científicas del

conocimiento se fundamentan, primero, en el estudio de todo aquello que pueda ser mensurable y percibido por los sentidos; segundo, la práctica realizada con el objeto de estudio debe poder ser repetida en condiciones similares en cualquier sitio, ofreciendo idénticos resultados; ahora bien, desde la perspectiva científica, conceptos como “mente” y “psique” no tienen manera de ser verificados; sin embargo, la expresión de un mecanismo cognoscitivo se explica mediante la interacción físico-química de estructuras materiales. A su vez, la cognición se representa como un acto de unificación de información que proviene de la corteza cerebral y es cíclicamente detectado por la actividad del tálamo; de esta manera, el mecanismo de la razón como acto categorizador y organizador de información pasa a ser una función automática, secuencial y personal.

Independientemente de este sistema de conocimiento racional, el *vedanta* sienta las bases de un mecanismo cognoscitivo diferente, el conocimiento *búdhuco*. Mientras que el sistema racional se basa en la temporalidad, secuencialidad y experiencia previa, el *búdhuco* se sustenta en la “inmediatez”, “unicidad” y “totalidad”.

Si se sostiene como hipótesis la actividad no-dual de la Conciencia, y se reduce la actividad del ego al sentido de posesión de una masa específica de memoria en estado dinámico, se puede concluir que el acto de “saber” no requiere necesariamente de la presencia del ego. La memoria, como tal, pasa de ser el músculo que sostiene y ratifica la experiencia del ego a convertirse en un mar de información ilimitada al que se accede por resonancia. La única condición requerida para lograr sumergirse en la corriente del *budhi* es esperar la pregunta y permitir que ella misma detone la respuesta inteligente que contiene.

El “esfuerzo por entender” debe morir, y en su reemplazo debe aparecer un estado de no-duda acompañado de atención en el presente.

El acto más maravilloso que el ser humano puede lograr, es fusionarse con la pregunta misma y esperar sin “manoseo mental” y en silencio la respuesta que subyace enteramente en la Conciencia No-dual.

Este sistema de conocimiento basado en la capacidad de sumergirse en la corriente del *budhi* es muy similar a la concepción moderna de los sistemas holográficos, e inclusive es la base para el entendimiento en procesos de toma de información de las variadas gamas de la radiestesia.

Además, si se profundiza en el entendimiento de esta maravillosa modalidad de conocer, teorías como el inconsciente o incluso del mismo inconsciente colectivo pueden interpretarse en forma más coherente y universal.

(124) Entonces, ¿es posible situar la mente sólo en un lugar y el conocimiento surge espontáneamente?

Usted me malinterpreta, ¿acaso se ha preocupado por reflexionar lo dicho? Su visión de lo expuesto es tan simplista que asombra cómo puede ver todo al revés. No me refiero a considerar el asunto como si tuviese una tarjeta de crédito sin límite de cupo en donde en el lugar que escoja puede comprar lo que tenga a bien desear.

Entienda, no hay ningún interés básico en conocer, no existe ninguna pregunta que resolver, la pregunta lleva implícita la respuesta. Situarse en algún sitio, tal como usted afirma, implica un gesto volitivo, y mientras exista un ego de intermediario es absolutamente imposible fundirse en la corriente del *budhi*.

De su afirmación, lo único correcto es que “el conocimiento surge espontáneamente”, puesto que Ser y Conocer son una y la misma cosa.

(125) Desde esta nueva perspectiva, ¿qué papel juega el límite espacio-temporal?

El tiempo psicológico se sucede únicamente entre pensamientos. Cuando hay ansiedad, la mente discurre con mayor actividad creando una mayor sensación de ser un “yo pensante”. En cambio, mantener en total quietud la masa mental asociada a un estado de expectativa y sin tensión alguna impide la aparición de egoencia y, por lo tanto, induce una sensación de inexistencia temporal. El ego surge posterior al juicio, nunca el ego prevalece en el instante del juicio. La egoencia aparece entre juicio y juicio mental mientras hay duda. La consecutiva y cíclica apreciación del ego como un “algo” se manifiesta como una función temporal. Hay tiempo exclusivamente cuando se manifiesta la actividad *manásica*, o sea, si hay actividad mental en movimiento, y así se ubican los acontecimientos limitados en un tiempo específico.

De igual forma, la sensación espacial aparece mientras el ego está activo. La consecuencia de la sensación del “yo” induce la aparición de “lo diferente al yo”. Es justamente en ese instante cuando surge la distancia como elemento que liga el todo.

(126) Entonces, si se mantiene la mente en estado de quietud, ¿se diluirían tanto tiempo como espacio?

Sí, es correcto: mientras el *yogui* está absorbido en *samadhi* todos los objetos participan de una misma y única corriente de Conciencia. En ella, pasado, presente y

futuro se mezclan en un eterno Ser, Conocer y Bienaventuranza.

Cuando se observa el mundo desde el *samadhi*, los límites espaciales de cada objeto se pierden, haciéndose todos parte de una misma estructura. Esto es similar a cuando usted se refiere a su cuerpo e intenta diferenciar exactamente dónde empieza su cuello y dónde termina su tronco; de igual forma, los objetos se perciben sin pasado, presente ni futuro, por lo tanto todo se nota “siempre siendo” y sin capacidad de “dejar de ser”.

(127) ¿El acontecer del samadhi es la experiencia última que sucede a nivel interior?

El *samadhi* es tan sólo la integración de la Consciencia en sí misma. El fundamento de su práctica radica no en vivirlo, sino en sostenerse en él por siempre. El *samadhi* es la única experiencia que diluye el *sanchita karma*, pues *sanchita* es tan sólo un conglomerado de ignorancia acumulado con sentido de pertenencia a un “yo”. Entonces, cuando se ha logrado extinguir el *sanchita*, los impulsos volitivos que impulsan a “ser mente”, “ser prana” y “ser cuerpo” también se extinguen, dando como resultado la Liberación total y, por ende, la cesación de nacimiento y muerte.

(128) ¿Nunca más renace quien, sin sanchita karma, ha logrado la Liberación?

Sólo surge existencia en la medida que aparezca aunque sea un mínimo impulso mental, *pránico* y físico de llegar a ser un “yo”. Cuando no existe vestigio de pasado, de presente ni de futuro, ¿quién toma un cuerpo?, ¿quién requiere de prana?, ¿quién se asocia a una mente?

(129) ¿El samadhi se experimenta de idéntica manera siempre?

El *vedanta* afirma al respecto que existen dos opciones de *samadhi*: *savikalpa* y *nirvikalpa*, o sea absorción “con forma” y “sin forma”. En el *savikalpa samadhi*, el ego se absorbe en lo Absoluto presentando un vestigio de existencia, mientras que en *nirvikalpa samadhi* no hay vestigio alguno de egoencia. Sobre este tema específico, existe una variada literatura explicativa para quienes quieran profundizar.

(130) ¿Nos podría recomendar alguna bibliografía complementaria a los temas tratados en sus charlas?

Mi experiencia es propia y jamás intenta emular práctica alguna. Las conclusiones a que he llegado son el resultado de mi constante indagación; sin embargo, el sistema de información más cercano que explica mis propios procesos como parte de un todo congruente es el *vedanta* en su acepción *advaita*. Ello no significa que cualquier otro sistema no sea válido pero, en el caso del *vedanta*, es como si un espejo se mirara a sí mismo.

Existen autores que, gracias a su percepción perpetua de la Realidad han logrado servir de faro con sus palabras a miles de sinceros buscadores: tal es el caso de *Sankaracharya*, *Ramakrihsna*, *Ramana Maharshi*, o *Nisargadatta Maharah*, entre otros muchos. Cualquier escrito o comentario de estos autores observa una cuidadosa y correcta visión del mundo interior.

(131) Si la meditación es muy profunda, ¿cómo se regresa otra vez al mundo?

Si su meditación es profunda nunca más querrá regresar al mundo dual, sin embargo, el don de la quietud mental que representa una profunda meditación aparece exclusivamente en quienes no temen “ser” ni “dejar de ser”. Le sugiero no preocuparse de cómo regresar sino de cómo llegar a meditar correctamente.

(132) Una cosa me queda clara: durante muchos años he creído que meditaba correctamente, y ahora usted me hace caer en cuenta que he desperdiciado tanto tiempo en búsquedas incorrectas.

El depósito de disciplina y anhelo de trascender que su anterior búsqueda deja como resultado de años de trabajo nunca se pierde. Es más, ahora puede creer que sabe cómo encontrar la realización, pero más adelante el cansancio de intentar y nunca llegar a puerto seguro puede doblegar su ánimo, llevándolo nuevamente a creer que ha perdido más tiempo. Sepa que no existe esfuerzo perdido. Cuando realmente Conozca, notará que nunca hubo esfuerzo y que nunca hubo búsqueda; el fruto de la búsqueda de la Nada es la Realización del Ser.

(133) ¿La práctica del yoga lleva a una correcta meditación?

La palabra *yoga* tiene dos acepciones. La primera se define como: *yogas karmasu kaushalan*, “yoga es destreza en la acción”; la segunda se define como *samatua yoga uchate*, “yoga es equilibrio mental”.

Cuando usted expresa la palabra *yoga*, esta no contiene ninguno de los dos trasfondos que acabo de definir. Para usted, como para la mayoría de los occidentales, la palabra *yoga* ha de comprenderse como *hata yoga*, una serie de ejercicios que equilibran el cuerpo *pránico* y físico, con el fin de servir de correctos instrumentos a la hora de emprender la práctica de la Concentración y de la Meditación. Para usted el concepto *yoga* generaliza el conocimiento de las diferentes posturas (*asanas*).

Es necesario aclarar que, en el segundo caso, la connotación de la palabra *yoga* hace referencia al tercero de los ocho pasos enumerados por *Patanjali*, necesarios para conseguir el más alto estado de Conocimiento interior: el *samadhi*.

(134) Tenía entendido que los diferentes ejercicios físicos que el hata yoga enumera son suficientes para lograr el equilibrio interior.

El fin del *hata yoga* no está en sí mismo. El *hata yoga*, como cualquier otra acción por más perfecta que sea, nunca provee el *samadhi*. El *hata* busca equilibrar el cuerpo físico y el *pránico* de tal manera que no sean estos quienes, durante largas jornadas de meditación, impidan por cansancio o enfermedad que la mente se distraiga. Un cuerpo enfermo difícilmente permite la abstracción de los órganos de los sentidos de los objetos de sensación — *pratihara* —, y menos aún posibilitan fijar un único y firme pensamiento interior — *dharana*.

Es necesario que conozca a ciencia cierta los alcances de su práctica, para que no busque lo que con ella no puede alcanzar. Sea clara consigo misma y con sus propios anhelos, sólo así podrá madurar interiormente.

(135) Mi edad suele ser un inconveniente para meditar, pues no logro por más que lo intento una postura adecuada de loto o semiloto.

La postura del *padmasana* tiene una serie de ventajas sobre otras muchas posiciones físicas. Provee de tres puntos de apoyo sobre el piso, cantidad mínima que se requiere para mantener equilibrio estable. Permite a la cabeza sostenerse firmemente sobre el cuello, y éste a la vez sobre los hombros. De igual forma, el tronco en su totalidad se afirma sobre la cadera, para que todo el sistema sea soportado sobre la pelvis. Provee verticalidad a la columna vertebral haciendo que no sea necesario buscar un punto de apoyo alternativo sobre la espalda. Sin embargo, aunque todo esto pudiera parecerle imposible de lograr con otras posiciones, nada de esto es lo importante, puesto que una postura lo suficientemente cómoda le permitirá saborear la maravillosa quietud residente en el “no-pensar”. Además, algún día notará como el estado de “asombro” necesario para saltar “a la otra orilla de la existencia” se logra inicialmente sin postura alguna.

(136) No entiendo su última afirmación. ¿Acaso el samadhi se logra sin postura y sin una disposición meditativa?

El *samadhi* es viable de lograr en cualquier instante; en muchas ocasiones el estado de Supra Consciencia aparece absorbiendo la mente y lanzándola a su disolución. Existen varias vías para contrarrestar la actividad mental.

“La sorpresa”. Mediante un estado puntual de asombro, es posible frenar la fluctuación mental, y para

ello cualquier actividad cotidiana de la vida posibilita esta opción. El mecanismo experimental de la “sorpresa” es usado por escuelas como el Zen, donde mediante la práctica del *mondo*, o diálogo entre Maestro y discípulo, se intenta llevar a la mente al laberinto sin salida; sin embargo, es requisito para el correcto funcionamiento de este sistema, en el caso del Zen, que el discípulo se entregue completamente en la pregunta pues, de no ser así, la respuesta no encontrará eco en el interlocutor. El *vedanta*, a su vez, enseña la observación del entorno intentando que el discípulo se integre en la totalidad de lo percibido, de tal forma que el espectáculo de la creación misma detone la “sorpresa”; es en este momento donde, por fin, se logra el convencimiento y la vivencia de esa “otra orilla del mar” donde “lo que no existe no tiene Ser, y lo que Existe jamás dejara de Ser”. También la tradición hindú nos refiere el diálogo entre *guru* y *adikari*, en donde la fuerza del conocimiento del primero, mediante la afirmación *tat vam asi*⁶⁰, derriba la ignorancia del estudiante y este, por fin, logra la bienaventurada percepción de lo No-dual. Como resultado del entendimiento generado, el *adikari* es capaz de afirmar *aham brahmasmi*⁶¹, Yo soy *brahman*; por lo tanto para el *adikari*, en este estado, concluir *aiam atma brahman*⁶² y *pragnaman brahman*⁶³ no es más que el resultado de un espontáneo reconocimiento de la esencia eterna que en él ha florecido.

⁶⁰ Tu Eres Aquello. Primera de las *Mahavakyas* o Grandes Sentencias Védicas.

⁶¹ Segunda de las *Mahavakyas*, y consecuencia directa de la comprensión de la primera.

⁶² Este *atman* es *brahman*. Tercera de las *Mahavakyas* y resultado de la comprensión de la No-dualidad metafísica por parte del discípulo.

⁶³ La Conciencia — o el Conocimiento — es *brahman*. Cuarta y última de las *Mahavakyas*.

“La práctica disciplinada”. En este caso, el hábito de intentar una y otra vez la cesación de las fluctuaciones de la mente lleva por fin al tan anhelado conocimiento del Ser. Para ello es indispensable realizar paso a paso el retraer los sentidos de los objetos de sensación, luego mantener un sólo pensamiento, posteriormente el pensamiento ha de ser un “no-pensamiento” para llegar a la etapa última de la bienaventuranza del *samadhi*. El mecanismo práctico que el *vedanta* acepta para tal fin se denomina *raja yoga*. El fundamento de toda práctica disciplinada busca la rehabitualización de los *vriddhis*, es decir, reestructurar los hábitos mentales. Cuando los esquemas mentales son muy profundos generan una manera específica de ser, una profunda huella psicológica que determina el comportamiento del individuo; a estas profundas huellas de ser y actuar se las llama *vasanas*. Sin embargo, cuando las *vasanas* adquieren una conformación aún más firme llevan, a quien los tiene, a vivir con una muy definida y específica manera de pensar; su vitalidad adquiere trazos que se mantienen similares vida a vida y, de igual manera, hasta su cuerpo físico manifiesta comunes formas de acuerdo a los *samskaras* predominantes.

“El cansancio del círculo vicioso”. Esto hace referencia al ejercicio mediante el cual se lleva a la mente a un interminable discurso en donde no halle salida lógica, y le sea necesario saltar al desgarrador estado que origina la “explosión interior”. Para ello se requiere mantener una o una serie similar de ideas con las cuales se ha de construir una “pared de pensamientos” lo suficientemente alta, que por su misma altura e inestabilidad caiga por su propio peso. El Zen suele practicarlo mediante el *koan*, y la tradición hindú mediante el constante estado de observación interior; en

este caso, la tensión interior suele ser tan intensa que sólo individuos con un sistema psíquico extraordinariamente estable huellan por este sendero.

Debe entender, por sobre cualquier cosa, que el ser humano ya de por sí es eterno, bendito y perfecto. Encontrar el mecanismo mediante el cual se logre detener la fluctuación mental es sólo cuestión de tiempo. Sepa además que un día, y sin esperarlo, se localizará en la cima de la montaña donde todo el paisaje se percibirá sin que exista obstáculo alguno. El problema metafísico se resume en lograr desprender de su mente la falsa identificación que lo lleva a considerarse a sí mismo como cuerpo, como *prana*, o como mente.

(137) Si no somos cuerpo, prana ni mente, ¿Qué somos?

— Bien, nuevamente empezamos. ¿Quién en usted pregunta “qué somos”?

— *Mi yo. Yo pregunto “¿qué somos?”*

— ¿Y de qué está hecho su “yo” que pregunta “qué somos”?

— *Está conformado por experiencia.*

— Y en toda esa experiencia, ¿dónde se asienta el “yo”? ¿Desde qué lugar de la memoria reconoce a su memoria como propia?

— *Desde mí mismo...*

— “Mí mismo” es tan sólo una expresión como cualquier otra. Sin duda alguna puede afirmar dónde está su mano, dónde su oído, etcétera. Ahora dígame: si su sensación de ser un “yo” es tan sólida, ¿dónde se arraiga en su memoria esa sensación de identidad?

- *No lo sé, sé que está en mí, pero no sé en qué lugar...*
- Y mientras duermes, ¿tiene experiencia de su cuerpo físico?
- *No, mientras duermo no soy consciente del cuerpo.*
- O sea que, según su manera de pensar, mientras duermes no genera experiencia física que su “yo” pueda acumular.
- *Sí, así es.*
- Si su “yo” se conforma de memoria y no genera experiencia mientras duermes, implica que su “yo” no puede ser el cuerpo, pues sin duda aún mientras duermes sigue existiendo.
- *Sí, es cierto.*
- Entonces ¿su “yo” es diferente del cuerpo?
- *Pues sí... si mi “yo” es “algo”, claramente concluimos que no es el cuerpo.*
- Entonces ¿su “yo” se sitúa en su mente?
- *Probablemente...*
- ¿Cree que existe algún instante donde el “yo” deje de existir?
- *Sería imposible dejar de ser aunque sea por un instante.*
- Entonces, si su “yo” hace parte de su mente, tiene usted la capacidad de pensar a toda hora, tanto de día como de noche, en vigilia, como en sueños.
- *Obligadamente sería así.*
- Y cuando hay un desmayo, o cuando no hay imágenes en sueño, ¿dónde está la mente, dónde está el “yo”?
- *No sé...*
- Sin embargo, persiste la existencia de sí mismo antes y después de lo ocurrido.

— *Claro que sí... es indudable.*

— Por lo tanto, antes y después del desmayo o del sueño sin imágenes tiene sensación del “yo”, y, mientras el suceso ocurre, no. Pero indudablemente la existencia del yo debería ser permanente.

— *Pues sí... en realidad eso concluimos previamente.*

— Entonces, si lo que realmente es usted no es parte de la mente, ¿qué somos?

— *Esa pregunta la hice yo primero.*

— Tal vez la salida del embrollo es reconocer que el “yo” es sólo “conciencia”, y no sólo memoria o materia.

— *Sí, parece ser por lo menos una salida inteligente.*

— Ahora, el problema radica en aclarar qué es Conciencia, ¿no le parece?

La Conciencia es la que Sabe y Sabe que Sabe. La Conciencia es el acto inteligente, autoluminoso y no-dual que subyace antes, entre y después de cada modificación mental; antes, entre y después de cada modificación *pránica*; antes, entre y después de cada modificación física. La Conciencia es como la pantalla de cine que, sin modificarse en ningún momento, hace congruente la imagen que se proyecta sobre ella. Es como el Sol que, sostenido en la obscuridad, irradia su luz a todas partes.

Por lo tanto, para reconocer a la Conciencia como tal, intente definir claramente los pormenores de su manifestación entendible: la “atención”. Aprenda sin esfuerzo a situar la atención en un “no-objeto”, y experimentará, con la práctica constante, cómo un nuevo universo de perspectivas incalculables aparece realizado en usted mismo. Entienda, además, que “Yo Soy” es la meta, “Yo Soy” es el medio, y “Yo Soy” es el fin de todo conocimiento.

(138) Y si es tan claro el camino interior, ¿por qué tantas formas de Concentración y de Meditación son promulgadas por un sin fin de escuelas espirituales?

Quiero dejar claro que no le estoy hablando de ninguna forma de “espiritualidad”. El concepto de espiritualidad es tan manoseado y pervertido que cualquiera lo usa para justificar sus más incongruentes y egoístas ideales.

Entienda que mi propia concepción de lo espiritual raya en lo cotidiano, en la “acción diestra”, en la “mente equilibrada” y, para ello, cualquier momento de la vida es capaz de hacerse “espiritual”. Tampoco existen acciones etiquetadas como “buenas” o “malas”, que tan sólo sirven al bienestar de quienes las etiquetan. La espiritualidad es tan sólo la más limpia expresión de la Libertad, y Libertad no es más que la vivencia intensa del presente realizada sin esfuerzo psicológico.

En cuanto a las innumerables formas de Concentración, puedo asegurarle que a la mayoría de ellas se las pregonan como medio y fin último, equivocando así su real naturaleza. La Concentración es viable exclusivamente bajo la perspectiva de ser intermediaria entre las disciplinas particulares⁶⁴ y la Meditación⁶⁵. Quienes enseñan la Concentración de mil variadas maneras no atisban a entender que tan sólo operan sobre el expandible músculo de los hábitos mentales sin percatarse que, en el fondo, sólo juegan a fortalecer uno u otro aspecto de la mente sin jamás llegar a formular su disolución.

⁶⁴ *Yama* y *niyama*. Primera y segunda disciplinas del *raja yoga*, o *yoga* de *Patanjali*.

⁶⁵ *Dhyana*. Séptima de las ocho disciplinas del *raja yoga*.

En cuanto a la Meditación, si observa el corazón de las grandes culturas que durante milenios han alumbrado nuestra razón, notará cómo en su más prístina pureza ocupa siempre y de idéntica forma los más altos ideales del hombre. La Meditación no sólo es siempre la misma, sino que siempre será la misma.

(139) ¿Cómo lograr la atención a “no-objeto” alguno?

— ¿Alguna vez ha intentado luchar contra el tiempo para evitar que los segundos transcurran uno a uno?

— *Sí, en alguna ocasión.*

— ¿Y logró algún resultado benéfico?

— *No, solamente me llené de tensión, el tiempo es un enemigo imposible de vencer.*

— ¿Alguna vez ha intentado luchar contra el espacio intentando que él no ocupe algún lugar en especial?

— *No, nunca.*

— Bien, nunca es tarde para empezar, inténtelo ahora. ¿Logró algún resultado benéfico?

— *Estoy más cansado que nunca, tengo tenso todo el cuerpo.*

— Ese es exactamente su problema, lucha por detener tiempo y espacio, sin entender que ellos son la manifestación primigenia de su propia existencia individual. Detener tiempo y espacio es detener su propia existencia individual. La única opción inteligente es asumir que ellos son usted. Intente no sentir diferenciación con ellos, permítales fluir en el presente sin apresarlos, y notará cómo a su vez usted fluye con ellos. La atención al “no-objeto” consiste en situar su atención en nada, impidiendo todo posible juicio mental.

(140) ¿Existe la opción de desarrollar potenciales como “la corriente del budhi”, o existen ejercicios para aclarar el “no–juicio”, o la “atención sin dirección”?

Sí, por supuesto. La gran mayoría de ejercicios diseñados para las prácticas que pregunta y para otras más no son objeto de este seminario. Hasta después de un tiempo en que se encuentre familiarizado con su propia naturaleza mental y pueda “navegar” con alguna seguridad por su mente, podrá iniciar dichos ejercicios. Toda práctica se basa en los postulados descritos anteriormente y tienen como fin la sujeción de la mente al presente y su posterior disolución en el “no–juicio”.

(141) ¿Existe algo más allá del samadhi?

Su pregunta denota dos cosas: curiosidad e irreflexión. Cuando la curiosidad se extiende más de lo necesario y oculta la disciplina, la reflexión, y la entrega al Maestro, entonces raya en la torpeza. Le aconsejo que aprenda a diferenciar los límites entre una y otra. Todo discípulo directo ha de tener una cualidad imprescindible con el fin de poder encontrar a su Maestro; esta es *viveka*. Sin Discernimiento Espiritual es imposible hollar el sendero de la Liberación. Discernimiento es escoger en la cotidianidad la acción correcta en el espacio correcto en el tiempo correcto. El más alto estado de Discriminación Espiritual subyace en el entendimiento y vivencia de *tat tvam asi*⁶⁶.

⁶⁶ Véase nota 60.

(140) ¿En su mundo hay miedos?

— No. ¿Y en el suyo?

— *Sí, muchos. ¿Cómo vencerlos?*

— No luche contra ellos. La única forma de extinguir un hábito mental son el “Conocimiento Vivo” y el permitir que el propio hábito se devore a sí mismo.

Un miedo puede sostenerse en su psique muchos años, pero muere cuando usted se reconoce a sí mismo independiente de él. La toma de consciencia opera creando una brecha entre usted y el temor que lo aqueja. La distancia entre ambos se da únicamente si logra saber que usted es independiente con respecto a lo que teme. Todo miedo se alimenta de ignorancia. No los alimente, sepa que usted es antes del temor, durante y después de su extinción. Acepte su Real y Eterna naturaleza, y notará como los “picos” psíquicos de sus ciclos mentales se hacen cada vez más planos.

El inducir a que el hábito se devore a sí mismo permite la extinción del miedo sin requerir de otros hábitos para distraerlo. Cuando se intenta vivir libre en el mundo, no opera categorización moral. El esfuerzo no ejercido en la cotidianidad libera de toda tensión psicológica. Los estratos profundos y ocultos de la memoria, al no recibir presión para mantenerse sumergidos, brotan espontáneamente en el presente psíquico.

Si en el instante de la aparición de dicha estructura no se la inhibe reprimiéndola o induciendo otra diferente que la desvíe y, además, la atención se sostiene sin involucrarse, entonces el pensamiento se disuelve en el caos de la memoria, para luego aparecer una y otra vez. El truco para que las estructuras mentales distorsionadas

se alimenten de sí mismas y se destruyan está en no alimentarlas con el placer de gozarlas ni con el miedo a presenciarlas. Tanto “gusto” como “disgusto” alimentan todo hábito mental.

Cuando el pensamiento surge nuevamente requiere de su propia energía de vida para aparecer. Si se logra mantener una percepción “limpia” de la imagen — o sea, no identificarse, no inducir pensamiento que la oculte, y no moralizar la percepción como “buena” o “mala”, “placentera” o “dolorosa” —, entonces la estructura mental se ve impelida nuevamente a disolverse en el mar de memoria sin ser alimentada. Así, lentamente, la “ola” del hábito pierde fuerza y acaba extinguiéndose a sí misma al desgastar una y otra vez su propia energía, buscando que su “cresta” sea mayor que las demás para poder hacerse psíquicamente presente.

El ciclo continuo de “aparecer” y “desaparecer” consume la energía propia de la estructura mental, no sin antes impulsar una fuerte crisis, en la que el hábito se juega la última carta: ser alimentado o destruido por su propio intento de existir. Por ello, la afirmación de que la Meditación hace consciente el inconsciente es una realidad más que verídica. La memoria no es más que un compendio de información dinámica con sello de propiedad definida; la memoria es información disponible. Extendiendo sus límites e integrándola con el *mahat* cósmico⁶⁷ se convierte en una totalidad de información de libre acceso.

⁶⁷ Conciencia Universal. Es la suma de todas las Conciencias Individuales del Universo.

(143) ¿Puede haber algún tipo de peligro psíquico para quien practica la meditación de esta forma?

Su pregunta denota la falta de entendimiento a mi respuesta anterior. Por ahora y siempre entienda que la práctica de la meditación unifica la memoria, pero esta unificación no es su meta. La unificación ocurre como circunstancia paralela, junto con otras más como *siddhis*, etcétera. Cierto es que, en innumerables ocasiones, quien se acerca a realizar una correcta práctica suele presenciar situaciones propias donde su estado de ánimo se “revuelve” sin razón alguna a causa de la aparición de estratos mentales profundamente ocultos y desconocidos.

Por ello, le aconsejo que realice la práctica guiada por alguien profundamente versado en el mundo interior, pues de no ser así, usted, junto con su imprudente guía, se perderán en el oscuro laberinto de la mente creyendo que meditan sin percatarse nunca de su propia ignorancia respecto al tema.

(144) ¿Qué debo hacer para lograr mantener mi interés en la práctica de la meditación, pues siempre los primeros meses me sumerjo gratamente en la disciplina, pero posteriormente me parece insulsa y sin sentido?

Su problema, como el de la mayoría de quienes realizan cualquier trabajo repetitivo, está en que perciben al mundo desde la memoria, su presente se observa siempre desde el pasado. ¿Ha notado, por ejemplo, cuando viaja a un nuevo país, cómo los paisajes, las personas, el aire y todo lo que observa está impregnado del brillo de lo novedoso pero, en cambio, cuando vuelve en repetidas ocasiones, la emoción de conocer lo

experimentado se pierde a tal punto de no darse cuenta ni importarle lo que le rodea?

La falta de interés no radica en que los parajes hayan o no cambiado, sino en la actitud con la que usted se localiza cuando realiza la percepción. En el primer caso, cuando viaja por primera vez, la novedad de lo percibido lo sitúa en actitud de aprendizaje. Mientras se encuentra en actitud de aprendizaje, logra sin ningún esfuerzo anclarse en el presente. Allí la experiencia es “viva”, llena de sorpresa, y es idéntica a la actitud con la que un niño recorre al mundo. Cuando permanece en el presente en actitud de atención es capaz de conocer sin necesidad de pensar. Funciones como la lógica y la razón momentáneamente se inhiben permitiendo al intelecto puro — *budhi* — inteligibilizar lo percibido. En cambio, en el segundo caso, cuando se sitúa en el pasado, tanto la lógica como la razón le permiten “recordar” lo percibido desde la fría perspectiva de la memoria.

Situarse en el presente mientras realiza cualquier acción implica rodearse de la inefable experiencia de lo “siempre nuevo”. Solamente desde allí los objetos siguen permaneciendo “vivos” sin importar la cantidad de veces que sobre ellos la atención se pose.

El “primer amor”, el “primer libro leído”, “el primer viaje” e incluso “el primer sufrimiento” dejan marca, pues en ellos, mientras se vivía la intensidad de la acción, se rompían momentáneamente los lazos con el pasado y el futuro. Vivir entregado al presente en cada acción, viviéndola con intensidad y sin el esfuerzo psicológico de recordar lo ya conocido, unido a la carencia del resultado de la acción y a la ausencia de sensación de posesividad de ella, son la única manera viable de actuar sabiamente. Vivir de esa manera es “meditar en la acción”.

Para concluir, tengan siempre presente que lo fundamental es la realización del Ser. Ser un buscador de la Nada, adentrarse en el sendero que conduce a nuestra verdadera esencia debe convertirse en el más grande anhelo. Llénense del ardiente deseo de Liberación, sean amantes inmortales de lo infinito, de aquello que Es y Será siempre, sólo así podrán ser realmente libres.

APENDICE

LOS SISTEMAS DE REFERENCIA⁶⁸

Si analizan los tratados de *vedanta* existentes en el mercado, notarán que las ideas fundamentales que ellos expresan son pocas y siempre las mismas. Estas ideas centrales se presentan de variadas formas al lector, de manera que alguna de ellas logre ser entendida. La repetición (*abhiasa*), es el mecanismo pedagógico para acercarse a los asuntos tan abstractos y racionales que el *vedanta* propone. Es importante, y a la vez maravilloso, que a medida que se repiten nuevamente los conceptos que ya se vislumbran, las ideas se clarifican gestando un claro entendimiento. Por ello se retomarán una vez más los conceptos expuestos el día anterior⁶⁹.

Se afirmó previamente que la meditación implicaba, en teoría, el logro de un estado mental mediante el cual fuese posible mantener la “atención sin dirección alguna”, unida siempre a un estado de “presencia” en el Presente; ambas cosas se deben lograr sin esfuerzo. El símil más cercano sería realizar el intenso esfuerzo de “no hacer nada”, pero este esfuerzo no debiera generar un gasto psíquico. Ello implica la ausencia de un estado mental de intencionalidad o, lo que es lo mismo, la ausencia del esfuerzo volitivo en la ejecución del acto.

Sin embargo, cuando ello se intenta en la práctica, (atención sin dirección + acto de “presencia” en el presente + no esfuerzo) sucede algo diferente.

⁶⁸ Debido a la similitud del tema con las preguntas anteriores, se ha incluido la presente transcripción que intenta aclarar desde una perspectiva similar a la ya expuesta, los diversos estados mentales que operan durante la práctica de la Meditación.

⁶⁹ El presente trabajo “Los Sistemas de Referencia”, es la transcripción tercera — autorizada y revisada por el autor —, de cuatro conferencias dictadas entre los días 7 y 10 de Marzo de 1996.

Al intentar clausurar los sentidos y retraernos del mundo externo para anularlo, y debido a la falta de estabilidad y control mental, la atención actúa intermitentemente sin posarse en un lugar fijo de nuestro interior. La continua y variada actividad externa impide a la atención anclarse en sitio firme. El “yo”, iluminado por la atención como observador de los acontecimientos externos, quisiera mantener la “continua percepción” del viento, o permanecer en la “continua percepción” de la hermosa vista de la montaña, pero no, no le es posible al “yo” lograr tanta estabilidad; sin querer, oye el viento desde los oídos, está en la piel o se pierde en la rodilla o evoca un recuerdo intrascendente.

El “yo” como perceptor interior único de observación pareciera que no existe. En cambio, a cada instante aparece un “yo”, según sea el variado mundo o lugar interior donde él se deposite.

El perceptor interno — del mundo externo — se mueve, no encuentra sitio alguno estable donde pueda permanecer atendiendo a la estimulación externa.

Es así como se convierte la práctica en intentar afianzar el alrededor — mundo externo —, pero este cambia, gira, se mueve, aparece y desaparece. A la vez que ello ocurre, el perceptor (como actividad que juzga la experiencia como propia — perceptor interior —), no encuentra un centro único sobre el cual pueda mantener la percepción de lo que acontece. El símil es intentar subir y permanecer de pie en una tabla de madera sobre la agitada superficie del mar: cuando se intenta subir a una tabla en un mar con olas nos vemos expuestos a dos movimientos, uno referido al movimiento propio de las olas — similar al mundo externo no fijo y sin ningún centro —, y otro el movimiento del individuo que intenta subir — similar al mundo interno del “yo” que no tiene

un lugar fijo ni único para percibir el mundo externo —. Al realizar la práctica en el mar se nota cómo, al combinar los dos movimientos (el del mar y el propio) parecemos torpes, pues en ocasiones las fuerzas sobran y a veces faltan, no se encuentra una medida justa de esfuerzo para lograr el equilibrio. Los dos movimientos — el de la tabla sobre las olas, y el de quien se sube a la tabla — son muy similares metafóricamente a los que operan mientras se realiza la práctica de meditación.

El continuo movimiento del “mundo externo” ha de traducirse como actividad incontrolada de pensamientos, olores, sonidos, formas, colores, etcétera, y en general a todo aquello susceptible de ser aprensible por los sentidos. A su vez el “perceptor interno”, el “yo”, se sitúa en variados sitios desde los cuales hace su acto de presencia.

Si en cualquier momento de la meditación — o inclusive fuera de ella — intentamos encontrar dónde se afirma el “yo”, tan sólo atinamos a situarlo en la cabeza o en el pecho, pero independientemente del sitio en donde esté posado, este siempre cambia, obligando a situar al perceptor interior en cualquier otro lugar. Se nota, por ejemplo, la sensación del pie, pero no podemos tener continuidad de dicha presencia. Se experimenta el estar localizados en la cabeza, pero no se encuentra ningún punto en especial desde el cual el “yo” dirija la continua percepción. Cualquier sitio que se crea firme se desliza como el viento entre los agujeros de una malla.

¿Por qué se lucha en la meditación? Se lucha intentando evitar el movimiento del mundo externo — actividad sensoria + memoria —, e intentando también, a la vez, situar al “yo” — perceptor interior — en un único y estable punto de percepción del mundo externo y de sí mismo. No lograrlo implica perderse, pues se empieza a

sugerir opciones propias para meditar. Incansablemente se prueba una y otra vez a hallar el misterioso centro, firme, estable y sin pensamiento; pero cada vez que hay más dificultad en lograrlo, el desesperado practicante inquiera:

“¿...Será que con la columna erguida...?”, “¿...Y si me concentro en la respiración...?”, “¿Creo que debo cambiar de postura...!”, “¿Será que si mantengo fija la atención en un color...?”

Y así permanecen perdidos una y otra vez, creyendo que la llave que abre la puerta al silencio interior está en encontrar una “técnica”, un “maestro”, una “dieta”, y mil cosas más sin sentido. Así pasarán meses, años o inclusive vidas enteras, y jamás saldrán del laberinto creado por sí mismos.

Intentar que el mundo sensorio se afirme unido a encontrar un centro en “sí mismo”, es parecido al trabajo de colocar una canica sobre otra. Teóricamente es posible, pero en la práctica es difícil, por no decir imposible.

La tarea del autocontrol se hace titánica pues, en vez del control propuesto, se activa el mundo externo a tal grado que las sugerencias de los sentidos y de la memoria arrastran el presente y lo sumergen en la imaginación, haciendo que el ego crea y acepte como real el mundo de impresiones del pasado y futuro sobre el cual flota. Así entonces, el Presente como acto de meditación desaparece, pues a la realidad del Presente se sobrepone el inexistente mundo de la imaginación que ha sido avalado por un “yo” inestable y también carente de realidad, pues ese ego no es más que la suma de experiencias del “mundo virtual” que ese instante atestigua. Es como entrar a un espejo y aceptar como

real el mundo inexistente que se nos presenta. Tanto los objetos como el perceptor del espejo no existen.

DEL CAOS AL ORDEN

Mientras se realiza la práctica meditativa se combate en dos frentes a la vez: por un lado, intentando que se detenga el mundo externo, y por otro, buscando encontrar un punto en sí mismo que sea lo suficientemente estable para poder percibir linealmente y sin espacios al mundo externo que se mueve.

Es importante aclarar que los dos mundos — externo e interno — son independientes entre sí. La restricción de los sentidos coarta la presencia del mundo externo, pero aun así el “yo” sigue presente configurando su función egóica.

Es posible estar completamente absorto en el mundo interior y mantener sin afianzar la actividad egóica.

El “yo” puede seguir pensando en él aunque no perciba al mundo externo, sin embargo, ese “yo” — perceptor interior — no se localiza aún como un “algo” puntual y estático.

Paso primero: “El Caos Total”

Cuando, infructuosamente, el “yo” se intenta centrar en sí mismo buscando restringir la actividad de la memoria junto con los sentidos y el mundo externo, se ve lanzado al desbocado mundo de las imágenes mentales. Estas

imágenes⁷⁰ son de dos tipos: “pensamientos inducidos” y “pensamientos parásitos”.

Los pensamientos inducidos son todas aquellas formas mentales que pueden ser definidas con “nombre” y “forma”, y que aparecen en nuestra esfera cognoscitiva sugeridas por propio interés.

Los pensamientos parásitos son todas aquellas formas mentales que pueden ser definidas con “nombre” y “forma”, y que aparecen en la esfera cognoscitiva sin que exista un acto volitivo consciente; surgen por sí mismas sin portar un “distintivo de efecto” del pensamiento anterior.

La característica fundamental del primer paso o “caos total” aparece cuando quien se sumerge en las imágenes mentales inducidas o parásitas que anidan en la memoria, y sin percatarse de ello, mora allí instantes, minutos e inclusive horas enteras. En este “caos total” no se diferencia a las imágenes como creaciones fantasiosas, ni tampoco se logra discriminar el “yo” del presente con el “yo” imaginado. En otras palabras: se sumen en el más completo estado de ausencia sin discriminar tiempo ni espacio, pues estos dos — tiempo y espacio del presente — son reemplazados por tiempo y espacio propios de las formas mentales imaginadas.

Allí, en esta esfera de realidad, no hay un solo instante de Concentración, y menos de Meditación. Más bien se presenta lleno de dispersión total. Este triste panorama es común a quienes, acostumbrados a la dispersión cotidiana en vigilia, intentan mediante la meditación lograr un instante de quietud interior.

⁷⁰ El término imagen hace referencia a toda modificación mental — vritti — susceptible de ser enjuiciada.

El mismo “caos total” se manifiesta también en quienes, evocando formas mentales, se sumergen en ellas convirtiendo al “yo” del presente en el “yo” imaginado, situación esta que opera en quienes utilizan prácticas como la visualización, sugestión, evocación voluntaria, etcétera.

Lo más parecido al estado del “caos total” es el sueño⁷¹. Allí, profundamente sumergidos en un mundo incontrolable, se es presa de los mecanismos automáticos de la mente que aseguran la continuidad de la experiencia: la “secuencialidad” y la “habitualidad”.

La “secuencialidad” es la facultad mental de avistar un pensamiento en cuanto el anterior se desvanece. Esta función mental evita que los pensamientos se “atoren” intentando aparecer todos a un tiempo en la esfera psicológica consciente. Así entonces, uno a uno, en orden, todo pensamiento se anuncia cuando el anterior se ha disuelto, y este a su vez desaparece cuando el siguiente se manifiesta; por ello se hace imposible pensar en dos cosas a la vez. Para el caso de la meditación, la secuencialidad se asocia al continuo de modificaciones mentales — pensamientos — que no implican una organización ni linealidad consciente, sino un fluir de pensamientos parásitos inconexos.

La “habitualidad” es la función mental de sugerir un nuevo pensamiento relacionado con el que se encuentra en la esfera psicológica consciente; así, los pensamientos se agrupan de acuerdo a su familiaridad haciendo que uno induzca a otro, situación que permite a quien está disperso durar un tiempo embebido en su propia creación de hábitos mentales similares. En la meditación, esta

⁷¹ Para el Maestro *Kchatrya*, el sueño es tan solo una descarga espontánea de la mente que busca equilibrar las funciones del *antakarana*, razón por la cual las acciones allí vividas o sugeridas no inducen ningún *karma*.

habitualidad implica la aparición por evocación de los estados más arraigados en el individuo, induciendo a su vez un encadenamiento sin control entre hábitos.

Paso segundo: “Control Interno–Caos Externo”

El continuo esfuerzo, la práctica constante de la “sujeción mental”, permite encontrar un sitio interno más firme donde cada vez es más fácil percibir la continuidad del mundo externo. Se debe aprender a estar con los sentidos retraídos y lo suficientemente atento en el presente para notar cuándo un pensamiento aparece y, voluntariamente, lograr situarse de nuevo en “el aquí y el ahora”. El resultado será sumirse en un alternativo vaivén de retirar una y otra vez los pensamientos inducidos y los pensamientos parásitos mediante un estado consciente de observación desde el presente temporal.

Cada vez suelen ser más frecuentes frases internas mentales como:

“¡...Ay!, verdad que estaba meditando...”, “¡...me fui!, ¡debo regresar...!”, “¿a qué horas aparecí aquí...?”, “¡...Ahí viene un pensamiento...!”, “¡...estoy desconcentrado...!”

Luego se logra con mayor frecuencia volver al intento de la Concentración o de la Meditación; empieza lentamente a notarse que el “yo” del presente se afianza un mayor tiempo, permitiendo ser consciente de cómo los pensamientos parásitos e inducidos intentan aparecer. Inclusive estas modificaciones mentales — pensamientos parásitos e inducidos — son cada vez más cortas. Es ahora más fácil notar el desorden mental que induce el “caos total”. El mundo viene y va, pero el “yo” tan sólo tiende a ver ese ir y venir; el “yo” no es arrastrado por los pensamientos tan fácilmente.

Paso tercero: Afianzamiento Interno–Disolución Externa

El ser cada vez más diestro en el arte de la “atención sin dirección” provee la experiencia necesaria para encontrar el sitio firme donde la sensación psicológica del “yo” se asienta. En este paso por fin se encuentra el sitio donde el “yo” vive, desde el cual ya no se mueve. Se ha descubierto su casa, la cama donde descansa; por así decirlo, es como si de repente el “yo” pudiera ubicarse en algún lugar fijo.

¿Cómo se logra afianzar el “yo”? Tratando una y otra vez de situarse en el presente mientras hace la práctica de meditación. Situarse en el presente implica adiestrarse en permanecer en el espacio y en el tiempo del acontecer, y fluir sin que ellos cambien. Cuando se estructura el hábito de situarse en el presente aparece cada vez en mayor grado la sensación de pertenencia propia y, por lo tanto, el “yo” del presente se hace cada vez más permanente.

Sostenerse en un único “yo del presente” — el perceptor interior — que no se externaliza hacia el mundo crea la inmediata opción de la nulidad del entorno externo. Se experimenta entonces un maravilloso vacío inconmensurable: los sentidos se han desconectado, el cuerpo no se percibe y menos aún el mundo externo; ahora se vislumbra la real práctica de la Meditación. El “yo” del presente está como en una camisa de fuerza, no se puede mover, lentamente se diluye sobre su propio peso. Se inicia entonces el maravilloso mundo de la No-dualidad.

Cuarto paso: Disolución Interna

La mente ya no ofrece la opción de la evocación. El “yo del presente” no aparece pues no existe percepción de movimiento mental alguno asociado a la memoria ni al mundo externo. Es el momento más maravilloso. Quien así permanece no sabe quién “es” en ese instante, tan sólo acierta a afirmar que “existe” sin localización de espacio o tiempo. Por fin se ha roto el celofán que impide atravesar el mundo de la mente. No existe ni el más mínimo asomo de tensión, esfuerzo o intencionalidad. La mente ha sufrido el mismo destino que los sentidos y el cuerpo: están en potencialidad de existencia.

Ya puede afirmarse que ha comenzado la Meditación.

Permanecer absorto segundo a segundo, minuto a minuto en el estado, lo ahonda cada vez más. Es necesario perder el control total, “dejarse ir” pase lo que pase. La suerte está echada, el camino dirige al *samadhi* o, en su defecto, el *prarabda karma* actúa como ancla y activa nuevamente la mente y el mundo.

OTROS TÍTULOS DE SESHA

El Eterno Presente. Editorial Grial.

La Paradoja Divina. Gaia Editores.

Los campos de Cognición. Gaia Editores.

Vedanta Advaita. Gaia Editores.

Meditación, el Camino a la Libertad. Gaia Editores.

Puedes adquirir estos libros en:

www.sesha.info

Si quieres saber más sobre Sesha:

www.vedantaadvaita.com