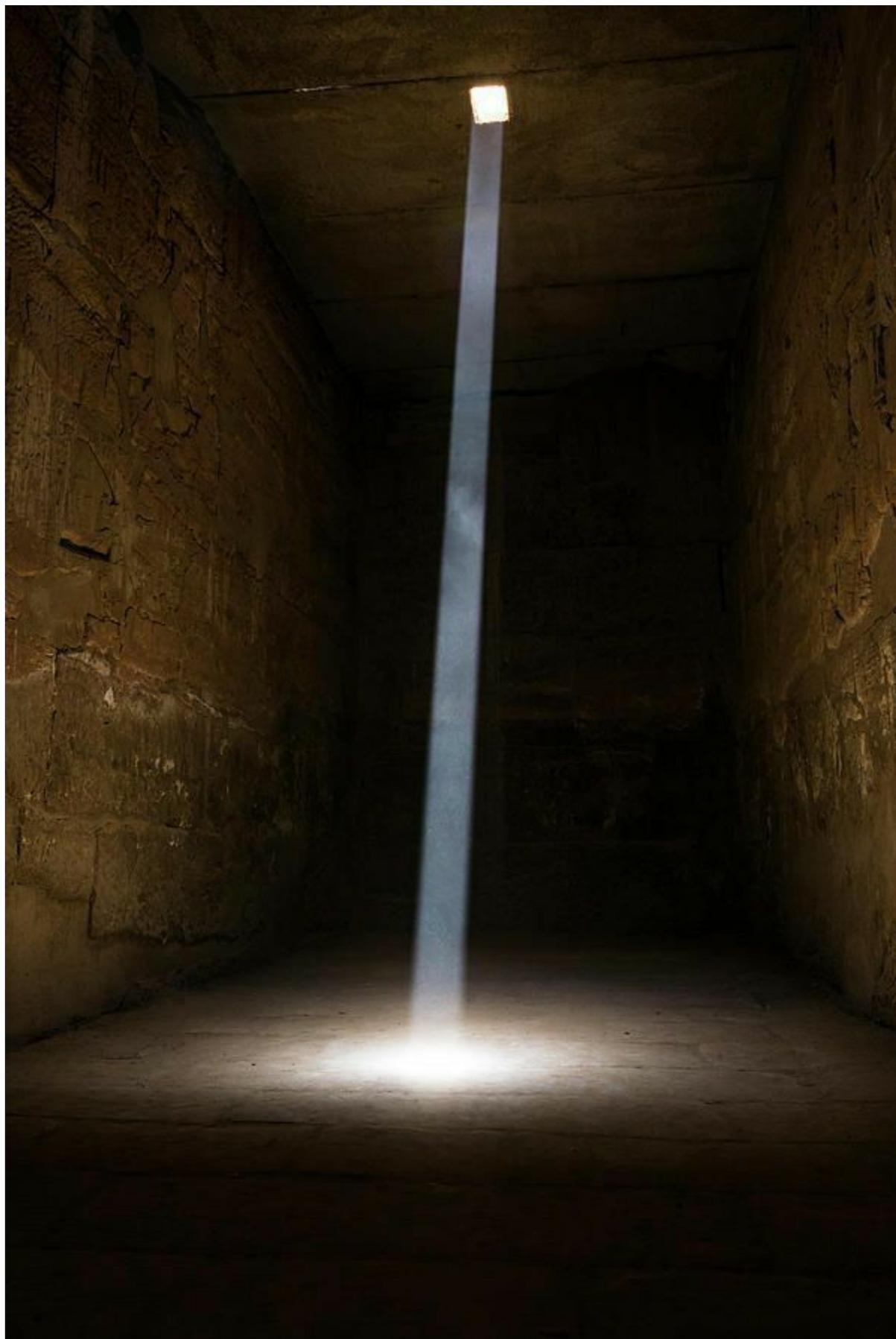


# La sensación sat-chit-ananda

Por satchitananda | 25 de marzo de 2024



«Mi gurú me ordenó a prestar atención a la sensación de “Yo soy” y a nada más. Yo solamente obedecí. No seguí ninguna práctica de respiración, meditación, o estudio de las escrituras. *Pasara lo que pasara, redirigiría mi atención a la sensación de “Yo soy”*. Puede parecer simple, incluso crudo. La única razón por lo que lo hice fue que mi Gurú me lo ordenó. Y dio resultado!

«Mi gurú me dijo: «Vuelve al estado de puro ser, donde el “Yo soy” aún mantiene su pureza, antes de ser contaminado con “Yo soy esto” o “Yo soy eso”. Tu problema es la falsa identificación—abandónala». Mi gurú me dijo: «Crée lo que te digo: eres divino. Toma esto como la verdad absoluta. Tu gozo es divino, y también tu sufrimiento es divino. Todo procede de Dios. *Recuérdalo siempre. Eres lo supremo*, tu voluntad se ha consumado.» *Yo le creí* y pronto me di cuenta de la realidad de estas palabras. No condicioné mi mente pensando, «Yo soy Dios, soy maravilloso, estoy más allá de todo». Simplemente seguí sus instrucciones, que consistían en concentrar la mente en el “Yo soy”, y mantenerse en él. Solía sentarme horas y horas, con nada más que el “Yo soy” en mi mente, y pronto la paz, el gozo y un amor sin fronteras se convirtieron en mi estado normal. Con esto desapareció mi gurú, la vida que seguía, el mundo alrededor mío y yo mismo. Solamente se mantuvo la paz, y un silencio insondable.»

*Sri Nisargadatta Maharaj*

---

En otras palabras:

Sri Siddharameshwar Maharaj (que es el Satgurú, es decir, Bráhmán) le dijo a Maruti Shivramant Kambli: *“Tú eres Bráhmán”* y Maruti le CREYÓ (porque ya estaba lo suficientemente “maduro” como para poder escuchar la Metafísica Verdad Olvidada y para emprender el camino de regreso)

Sri Siddharameshwar Maharaj le dió a Maruti una simple instrucción:

*“Permanece en Tí Mismo”*

---

Ahora bien ¿Qué es esa sensación “yo soy” de la cual hablaba Sri Siddharameshwar Maharaj?

¿Será acaso esa sensación de que “yo soy yo” (un individuo, una individualidad con una personalidad) de que yo estoy aquí presente ahora mismo y de que “de mi piel para adentro comienzo yo” y “de mi piel para afuera comienza todo lo que no es yo”?

¡NO! esa es la falsa sensación yo soy “pequeñita”, eso es el falso yo “pequeñito”,

eso es ego, es **ahamkara**.

Si comenzáramos a discernir o discriminar (**viveka**) de la siguiente manera:

Yo no soy fulano de tal, yo simplemente soy

Yo no soy ingeniero civil, yo simplemente soy

Yo no soy delgado ni obeso, yo simplemente soy

Yo no soy hijo de fulana y de mengano, yo simplemente soy

Yo no soy hindu ni inglés, yo simplemente soy

Yo no soy hombre ni mujer, ni macho ni hembra, ni hermafrodita, ni asexuado, ni masculino ni femenino ni neutro, yo simplemente soy

Etc. yo no soy algo o alguien, simplemente soy.

Bueno eso estaría muy bien, se supone que al terminar la discriminación cuando hemos acabado con todo lo que “no-soy” debería haber (con suerte) una aprehensión inmediata trascendental de lo que verdaderamente soy.

Pero Sri Siddharameshwar Maharaj no le ordenó a Maruti seguir este camino sino que le ordenó “**comenzar por el final**” porque Siddharameshwar sabía que Maruti tenía la capacidad de comenzar directamente por el final sin necesidad de discriminación previa, Maruti podía ir por la vía positiva del vedanta advaita (lo que verdaderamente soy) sin necesidad de recorrer la vía negativa (lo que no soy).

Siddharameshwar sabía que Maruti estaba lo suficientemente avanzado como para “comenzar por el final”.

Y además ¿**Qué** (no quién sino “qué”) es **lo que** realiza esa discriminación, ese *neti, neti*?

¿Qué es?

Pues obviamente es el **vijñana maya kosha** **lo que** realiza esa discriminación.

¿Es decir entonces que lo que realiza esa discriminación es una máquina, es un mecanismo, sutil e invisible, pero un mecanismo a fin de cuentas?

Así es.

¿No es un verdadero “ser viviente”?

No, el Verdadero Ser Viviente (**Átman**) se limita a ser un Testigo que “ve” al vijñanamaya kosha realizar esa operación.

(Sólo de *Átman* puede decirse que verdaderamente “vive”, “ve” y no puede ser visto)

Pero Siddharameshwar Maharaj no le ordenó comenzar con el **vijñana maya kosha**, le ordenó comenzar directamente con *Átman* (así de avanzado estaba Maruti, así de expandido estaba el *prajñá* en él)

¿Entonces qué es esa sensación “yo soy” de la que hablaba Sri Siddharameshwar Maharaj?

¿Consistirá acaso en que la habitual conciencia “hominal”, la conciencia centrada en el cerebro y confinada dentro del cráneo se expanda “más allá del cráneo” a toda la galaxia y aún a todo el universo?

¿Consistirá acaso en que los cinco sentidos y la interocepción se expandan infinitamente a toda la galaxia y aún a todo el universo y sentir a todo el universo como al propio cuerpo?

¿Consistirá acaso en sentir a cada cuerpo denso, sutil y causal de cada ser en el universo como a una célula del propio cuerpo “cósmico”, como a una red neuronal “cósmica”?

¿Consistirá acaso en experimentar a todo el universo material como al propio cuerpo físico y todo el universo sutil como a la propia mente?

¡NO! todo eso es realizar a *Ishvara* (Brahma-Vishnú-Shiva)

Eso es realizar al **Uno Manifestado**, al **Uno “Primordial”** (el Uno que surge y se manifiesta **al “comienzo” de cada nuevo ciclo del universo**)

Eso es **Mahat** la Conciencia Cósmica (la conciencia de *Ishvara*)

Eso es el otro falso yo “Grandote”, el **ego** Grandote ... “Cósmico”, **IMPORTANTE**, así como **ahamkara** es el falso yo “pequeñito”, el **ego** “pequeñito”, individual, insignificante.

**Ahamkara** y **Mahat** son como las dos caras de una misma moneda “egoica”, **ahamkara** es el polo “**hominal-individual**” y **Mahat** es el polo opuesto, el polo “**Ishvara-Cósmico**”.

Realizar a *Ishvara* es como si una pequeña célula de un cuerpo humano que posee una ínfima e insignificante conciencia “individual-celular” y sólo “*siente ser una célula*” experimentase súbitamente una **ENORME** expansión de la concien-

cia y de la sensibilidad sensorial y ahora “sintiese ser” todo el cuerpo humano completo y pasara a poseer una conciencia “CORPORAL-TOTAL”.

Realizar a **Ishvara** no es “*hacerse uno con Ishvara*” es “**ser Ishvara**”, somos Ishvara ahora mismo, pero no nos damos cuenta de ello, así como la pequeña célula no se daba cuenta de que ella es en realidad: El Cuerpo Humano.

Pero, utilicemos de nuevo la discriminación:

*Yo no soy el universo (y el universo no es mío) yo simplemente **soy***

*Yo no soy Ishvara, yo simplemente **soy***

*Yo no soy algo o alguien, simplemente **soy**.*

Para realizar a **Ishvara**, al Uno “**Manifestado**” es absolutamente indispensable que kundaliní ascienda definitivamente hasta la coronilla y sin kundaliní no es posible hacerlo.

Pasamos de operar en “**modo hominal**” a operar en “**modo Ishvara**” moviendo hacia arriba la llave de **kundaliní** en forma similar a un aparato receptor de radio que pasa de operar en “**modo AM**” a operar en “**modo FM**” moviendo una llave de un modo a otro.

Realizar a **Ishvara** es el fin último de hacer que kundaliní ascienda hasta el chakra sahasrara, se la hace subir hasta sahasrara precisamente para realizar a **Ishvara**.

Pero Sri Siddharameshwar Maharaj no le dió a Maruti instrucciones para conducir a kundaliní hasta la coronilla ni para realizar al **Uno Manifestado**.

Maruti no acudió a (o no fue conducido hasta) Siddharameshwar para que este le enseñe a realizar al **Uno Manifestado** sino al **Uno Inmanifestado**, al **Uno Metafísico**, a **Nirguna Bráhma**n. *(No es para nada lo mismo hacer una cosa que la otra).*

**Ishvara** pertenece al samsara, **Ishvara** es **mayá**, realizar a **Ishvara** no es alcanzar moksha.

Sólo realizar al **Uno Inmanifestado**, el **Uno Metafísico**, es verdadero moksha o mukti, verdadera liberación (del samsara)

Para realizar al **Uno Metafísico** no es necesario que kundaliní ascienda hasta el chakra sahasrara.

Este camino “sin kundaliní” (y sin chakras pránicos, astrales y mentales, sin siddhis, etc. etc. etc.) es el camino del **jñana yoga**, el camino del **vedanta no dual shankariano puro**.

Pero no me crean a mi, veamos que dice al respecto Adi Shankara en el Viveka Cuda Mani:

123 Desde el Mahat (conciencia cósmica) hasta nuestro cuerpo denso es obra de Maya. Has de saber que todo eso y Maya misma son el no-Ser; es algo tan irreal como un espejismo en el desierto.

241-242 El Shruti proclama: “tú eres Eso” (Tat-Twam-Asi) repetidamente establece la identidad de Ishwara y Jiva, así lo hacen entender los términos Eso (Tat) y Tú (Twam), lo cual se deduce despojando esos dos términos de sus significados usuales en el uso coloquial, que es en definitiva lo que esta afirmación pretende. Sus significados literales pudieran inducir al equívoco, pues si consideran los atributos inherentes a esos dos términos, podría considerarse una contradicción, tal como si comparáramos el rango del sol con la luciérnaga, el del rey con el sirviente, el del océano con un pozo, el Monte Meru con una partícula de polvo.

243 Esta aparente contradicción que pudiera apreciarse entre ellos es sólo una consecuencia de la superposición con la que se les ha asociado, pero esto no es real. Esta superposición, en el caso de Iswara (el Señor) es Maya, que es la causa del Mahat (la inteligencia cósmica de la naturaleza) y las demás modificaciones que proceden del Mahat. Y en el caso del Jiva, la superposición consiste en **las cinco envolturas** que son también producidas por Maya.

244 Estas dos son las superposiciones de Ishwara y de Jiva. Y una vez que ambas son eliminadas ya no queda ni Ishwara ni Jiva. Un reino es símbolo de rango para un rey, y para un soldado su escudo, pero cuando el rey pierde su reino y el soldado su escudo, ya no son ni rey ni soldado; son lo mismo.

¿Qué sería un avatar como Krishna?

Sería un Ishvara que “alcanzó la iluminación” (moksha) un “**Ishvara iluminado**”, un **Ishvara Liberado**, un “Ishvaramukta” (je je)

Un Ishvara que trascendió al **ego Grandote-Cósmico** llamado **Mahat**, así como un jiva trasciende al **ego** pequeñito individual llamado **ahamkara**.

Sólo un Ishvara Iluminado merece ser llamado **El Señor**.

En el caso de un ser humano de este planeta sería uno que primero realizó al Uno Manifestado Primordial y luego al Uno Inmanifestado Metafísico (o viceversa) es decir: **algo rarísimo de ver**, algo que sólo se ve cada cada cinco mil o diez mil años (por decir una cifra)

No todo el que realiza a Ishvara se convierte en un avatar.

Y no todo aquél en quien kundaliní asciende hasta el sahasrara se expande a todo el universo y “siente y experimenta” al universo (denso-sutil) como a su propio cuerpo-mente, puede ser que sólo se expanda a toda la galaxia (denso-sutil) y “sienta y experimente” a la galaxia como a su propio cuerpo-mente.

Si una lombriz experimentase una súbita y fugaz expansión de conciencia y de repente **experimentase “lo que se siente ser un cóndor” y volar sobre las cumbres montañosas**, al volver a la conciencia habitual de lombriz, estaría muy confundida y no tendría ni idea de que fue lo que ocurrió, y menos aún podrían comprender “*de que se trata*” las otras lombrices que escuchasen el ininteligible relato de esa experiencia.

-----

Entonces ¿Qué es esa “sensación yo soy” de la que hablaba Siddharameshwar Maharaj, el gurú de Nisargadatta?

No la llamaré “sensación yo soy”, la llamaré **la sensación sat-chit-ananda**.

Intentaré expresarla en palabras:

En momentos de gran **despreocupación** nos invade una sensación de sentirnos abrigados, cobijados, arropados, abrazados, mecidos, acunados, protegidos, una sensación de sentirnos completamente seguros, completamente a salvo, una sensación de que nada malo puede ocurrirnos, una sensación de total ausencia de todo **temor** y toda preocupación, una sensación de que todo está bien, todo está perfecto.

Es a la vez una sensación de sentirnos completamente “en casa”, completamente “en el verdadero hogar”, tal como no se la llegó a sentir jamás ni siquiera en la niñez cuando vivíamos en el cálido nido de la casa familiar.

Es a la vez una sensación de **soledad** total y absoluta, pero no hay ningún problema con esta soledad, no se anhela compañía para nada, no se la necesita, al contrario esta soledad lejos de sentirse como un vacío o una carencia, se siente como una **Plenitud** que nos llena y nos hinche completamente, es una sensación de que sólo **Uno Mismo** existe y “nadie más” existe, una sensación-convicción de que no hay “otros”, no existen “seres” (en plural) y ... **¡cosa curiosa!** parecería que fuese precisamente esa **sensación-convicción** muy profunda de que no existen “seres”, no existen “otros” **lo que libera de todo temor**.

Es a la vez una sensación de **satisfacción plena**, una sensación de que nada nos

falta, de que nada necesitamos, una sensación de total ausencia de todo deseo, la **plenitud** que se siente es tal que es una sensación de que nada se nos puede dar (o agregar a esa plenitud) y nada se nos puede quitar (o restar a esa plenitud) una sensación de que esa **satisfacción plena** es invulnerable, inmutable y absoluta (en el sentido de que nada se le puede añadir ni quitar).

Y toda esta sensación que he intentado expresar en palabras no son muchas sensaciones y muchos sentimientos “todos juntos al mismo tiempo” sino que es una sola y misma sensación a la que llamo: “**la sensación sat-chit-ananda**”.

Esta sensación **sat-chit-ananda** es **sencilla**, pacífica, **humilde**, serena, dulce, apacible, calma.

No es grandiosa, aparatosa, apoteótica ... “COSMICA” como realizar a **Ishvara** y expandirse a todo el universo (o al menos toda la galaxia) y sentir que: “*El universo es todo mío y es todo yo*”.

Al contrario, **la satisfacción plena** de esta sensación **sat-chit-ananda** es tal que no se necesita nada, ni siquiera se necesita un universo para vivir en él como en una casa ni se necesitan diferentes cuerpos para manifestarse en diferentes planos del universo, sencillamente ... **no se necesita** ... “nada”.

La sensación **sat-chit-ananda** se basta a sí misma, es auto-suficiente.

Precisamente porque soy “nada”, no soy “algo” o “alguien”, sino que simplemente soy (**existencia pura, espíritu puro**) la satisfacción es **plena**, porque soy **cero** (0) la satisfacción es infinita ( $\infty$ )

Al permanecer en esta sensación **sat-chit-ananda** hay un **darse cuenta** profundo de que: *soy esta sensación ... ¡EUREKA! ¡Ahora sí! ¡Esto es lo que verdaderamente soy! ¡Y ABSOLUTAMENTE NADA MÁS SOY!*

No soy algo o alguien, no tengo nombre ni forma ni atributos, ni propiedades, no tengo tamaño, no soy grande ni pequeño, no soy denso ni sutil, no tengo cuerpo ni mente, soy **sat-chit-ananda, soy existencia pura, soy yo, soy dicha inefable**.

Es relevante, es necesario, hablar del aspecto “**satisfacción plena**” de esta sensación **sat-chit-ananda**.

Esta satisfacción es “*sin causa*”, es “*satisfacción por sí misma*”.

Esta satisfacción plena no es resultado o efecto de una causa o condición requerida, es satisfacción **incondicionada**.

Veamos primero como es la satisfacción **condicionada**, la satisfacción con causa, la satisfacción que es resultado o efecto de una causa o condición requerida.

## Ejemplo

Si tengo mucho dinero en mi cuenta bancaria (*condición requerida*) entonces me siento satisfecho (*resultado o efecto de la condición requerida*)

Si no tengo dinero en mi cuenta bancaria **entonces** me siento insatisfecho.

Pero esta otra satisfacción “*sin causa*” no es un efecto sino un **estado esencial** inherente al **Ser**, un estado prístino.

¿Porqué es relevante este sentimiento de **satisfacción** “sin causa”, “por sí misma” o “**incondicionada**”?

Si has experimentado aunque sea por unos breves instantes esta **satisfacción plena sin causa** (que es un aspecto de la sensación sat-chit-ananda) entonces ***a no dudar***lo has dado con **Lo Incondicionado**, con “**Lo Otro**” (lo que no es maya, lo que no es samsara) has dado con lo único **incondicionado** en este samsara completamente condicionado (desde el electrón hasta la galaxia) has dado con **Tí Mismo**, has dado con **Átman**, con ... **Bráhman**, si has experimentado aunque sea por unos breves instantes esa sensación **sat-chit-ananda** entonces ten la certeza absoluta, indubitable de que esa **sencilla y humilde sensación** es **extra-cósmica, extra-universal, extra-samsárica**, ten la certeza absoluta indubitable de que **Tú eres eso** y NO PERMITAS QUE NADIE TE DIGA LO CONTRARIO.

¡Lo has visto! No se ha realizado a Ishvara, no se ha llevado a kundaliní hasta el saharara, no se han realizado los jhanas mundanos con forma ni los jhanas supramundanos sin forma y sin embargo ***se ha dado con*”la cosa principal” se ha dado con Lo Incondicionado** y NO PERMITAS QUE NADIE TE DIGA LO CONTRARIO.

-----

¿Cómo encontrar a esa sensación sat-chit-ananda?

La clave es **despreocupación**.

Jesús decía así:

***“No os preocupéis (por el día de mañana, etc. etc.) ... no os preocupéis”***

Siddharta Gautama decía así:

***“Soltadlo todo y nirvana está allí”***

Esta sensación sat-chit-ananda, es decir, la sensación “yo soy” como la llamaba Sri Siddharameshwar Maharaj, el gurú de Nisargadatta, esta sensación ***siempre ha estado allí, justamente allí donde siempre ha estado y nunca ha dejado de estar*** (desde antes de que se formara el universo).

Los únicos nubarrones que “aparentan” ocultarla son los nubarrones de las preocupaciones mundanas, por eso ***“no os preocupéis”***.

**¿Pero dónde es allí, dónde está esa sensación sat-chit-ananda?**

Allí es “en todas partes”.

*La sensación **sat-chit-ananda** está dentro de tí y a tu alrededor, corta un pedazo de madera y allí está ella, levanta una piedra y allí la encontrarás.*

Jesús encontró esa bendita, inefable y sagrada sensación **sat-chit-ananda** y se dio cuenta de que él es “eso” él es esa sensación y absolutamente nada más y por eso podía perfectamente decir: ***Yo Soy eso, Yo Soy esa sensación sagrada, inefable y bendita*** y podía decir: ***corta un pedazo de madera y allí estoy Yo, levanta una piedra y allí me encontrarás.***

La sagrada, bendita e inefable sensación **sat-chit-ananda** está en todas partes, es omnipresente y omnipenetrante, permea todo el akasha, el akasha “hierve” de **sat-chit-ananda**, el akasha hierve de satisfacción plena infinita, de dicha inefable.

La sensación sat-chit-ananda está en todas partes, está más cerca que el corazón que late dentro del pecho, más cerca que el cerebro que piensa dentro del cráneo, más cerca no podría estar, ella está en el dedo meñique de la mano izquierda y también en el dedo gordo del pie derecho ... ***pero es más fácil sentirla en el corazón.***

**Búscala en el corazón.**

¿Dónde? ¿Dentro de la aurícula derecha (*donde decía Ramana Maharshi*) la aurícula izquierda, el ventrículo derecho, el ventrículo izquierdo, el plexo cardíaco ... dónde?

**Búscala dentro del espacio vacío, dentro del “hueco” ocupado por el corazón de**

carne, o como dicen los maestros del bön: “en el akasha del corazón”.

Si has experimentado dentro de tí, aunque sea por un breve instante, esa bendita, sagrada e inefable, extra-cósmica, extra-universal, extra-samsárica sensación **sat-chit-ananda**, esa sensación “yo soy” de la que hablaba Sri Siddharameshwar Maharaj el gurú de Nisargadatta que es el Satgurú (Bráhma) entonces ahora lo único que resta es **permitir que se estabilice y se haga permanente**, es decir trascender los nubarrones de las **preocupaciones** mundanas que son lo único que pueden “aparentar” ocultarla.

Para eso hay que retirar la atención de todo lo que no es esa sensación **yo soy** y atender únicamente a esa sensación **yo soy**, siempre, en todo momento y en todo lugar, pase lo que pase, en cualesquiera circunstancias y condiciones, esto es lo que le ordenó Siddharameshwar a Nisargadatta Maharaj.

La bendita, sagrada, inefable, extra-cósmica, extra-universal, extra-samsárica, incondicionada **sensación sat-chit-ananda** es el sustrato ultrímico de cualquier sensación, sentimiento y emoción humanos, es el trasfondo, es como el lienzo blanco sobre el que se pinta un cuadro al óleo.

Es como la pantalla de cine sobre la que se proyectan imágenes cinematográficas, sólo la pantalla blanca es real y las imágenes cinematográficas no lo son.

Por **debajo** de toda sensación, sentimiento y emoción humanos está la **divina** sensación **sat-chit-ananda** y sólo ella es **real**, la otras no lo son, son sólo una especie de alucinación emocional, un espejismo emocional, la sensación **sat-chit-ananda** siempre está presente, como el sol detrás de los nubarrones.

Retirar (como Nisargadatta) la atención de todo lo que no es esa sensación yo soy es verdadera **pratyahara**.

Redirigir (como Nisargadatta) porfiadamente la atención una y otra vez a la sensación yo soy es verdadera **dharana**.

Estabilizar (“clavar”) la atención en la sensación **yo soy** (como Nisargadatta) de tal manera que la distracción resulte absolutamente imposible es verdadera **dhyana**.

Estar completamente absorto (como Nisargadatta) en la sensación **yo soy** de tal manera que no hay un “experimentador” que experimenta a esa “sensación” sino que **se ES esa sensación**, no hay dos cosas (el experimentador y lo experimentado) sino una sola cosa, es verdadero **samadhi**.

-----

¿Has notado como al despertar por las mañanas luego de haber dormido muy profundamente (sueño profundo sin ensueño) por unos breves instantes te sientes extraordinariamente bien, completamente en paz, como si abrieses los ojos a la vida por primera vez, como si la vida recién comenzara y todo fuese nuevo?

Me refiero a que si al quedarte dormido la noche anterior tenías muchos problemas muy graves que no has podido resolver, al despertar por la mañana toda esa gran **preocupación** tarda unos breves instantes en reconstruirse, en “activarse”, por unos breves instantes permaneces completamente libre de toda preocupación. ¿Lo has notado?

Eso es porque durante el sueño profundo la **conciencia** (Átman) dejó de fluir por los cuerpos denso y sutil y sólo fluyó por el cuerpo causal, es decir: **Tú dejaste de fluir por los cuerpos denso y sutil y solo fluiste por el cuerpo causal.**

En otras palabras:

El rayo de LUZ que es CONCIENCIA PURA (es decir: **Tú**) se retiró de los cuerpos denso y sutil y se confinó dentro del cuerpo causal **ananda maya kosha**, por eso durante el sueño profundo sin ensueño los planos físico, astral y mental y los cuerpos denso y sutil asociados a esos planos “desaparecieron” para Tí como desaparecen las imágenes televisivas de la pantalla de TV al apagar el televisor (desaparecen los personajes junto con el paisaje) al despertar por la mañana la TV se “enciende de nuevo”.

Al confinarte al **ananda maya kosha** durante el sueño profundo has estado absorto en la **Dicha Inefable** que procede de **Tí Mismo** (y no del ananda maya kosha que sólo la refleja) has estado absorto en la **Dicha Inefable** que **ERES**, has estado absorto en **Tí Mismo**.

Hacer esto mismo pero durante la vigilia y no durante el sueño profundo es verdadero **samadhi**.

Artículo por **satchitananda**