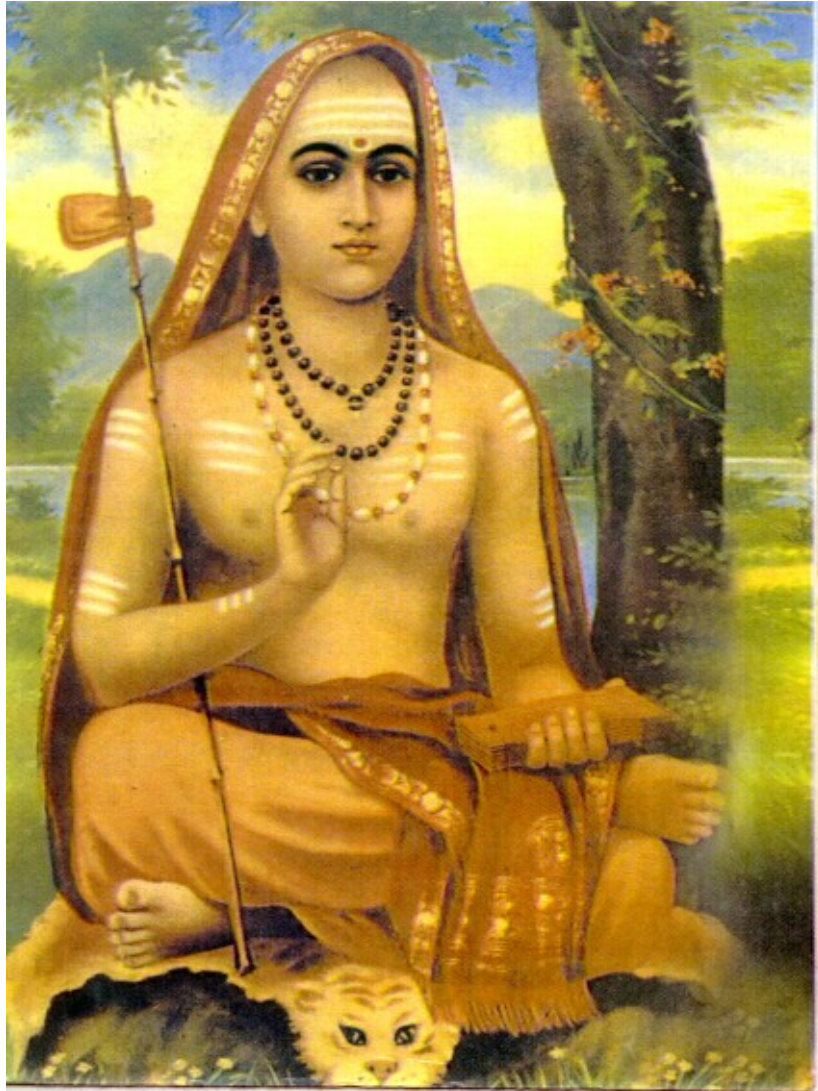


# Introducción al Advaita

*(La no-dualidad, el corazón de la verdad)*



*Medardo Rivera*

## INDICE

0. Prefacio	3
1. Introducción	5
2. Acerca del conocimiento	7
2.1. Fuentes de conocimiento	7
2.2. Obstáculos en la adquisición de conocimiento	9
2.3. Aclaración de términos y expresiones	10
3. El propósito del Advaita	14
3.1. La búsqueda espiritual	14
3.2. El Advaita no es una religión	15
3.3. El despertar a la búsqueda espiritual	15
4. La creación, lo que creemos percibir	17
4.1. Un mundo personal	18
4.2. El tiempo	19
5. Dios, el creador	22
5.1. La oferta religiosa	22
5.2. Los libros sagrados	23
5.3. El Dios personal	24
5.4. La salvación	26
5.5. El libre albedrío	27
5.6. El bien y el mal	28
6. El yo, lo que creemos ser	29
6.1. Los velos que ocultan la realidad	29
6.2. El cuerpo físico	29
6.3. La vitalidad	30
6.4. La mente	31
6.5. El intelecto	32
6.6. La yoidad	32
6.7. El ego	33
6.8. El “yo”	34
6.9. La consciencia	35
6.10. La presenciación	37
6.11. La eseidad	38
6.12. La vida y la Existencia única	38
7. La filosofía Sankhia	42
8. El procedimiento, la meditación	46
9. Reflexiones adicionales	52
Anexo 1. Las falacias	60
Anexo 2. Una experiencia de lo Absoluto	63
Anexo 3. Argumentos sobre la existencia de Dios	64
Anexo 4. La ciencia sagrada	72
Anexo 5. Los ocho pasos de la meditación	80
Conclusión	85
Bibliografía recomendada	86
Videos recomendados	87

## PREFACIO

Para la generalidad de los seres humanos la relación entre problemas y sufrimiento es clara y evidente: **donde hay problemas no resueltos o necesidades insatisfechas hay sufrimiento**; así, se cree que resolviéndolos o evitándolos el sufrimiento debe terminar. Con esa creencia la vida de la mayoría de nosotros se ha tornado en una constante y frenética búsqueda de los medios que nos permitan resolver o evitar los problemas. Pero ésta parece ser una batalla perdida porque la realidad nos muestra que **jamás alguien ha estado libre de problemas**; el mismo hecho de vivir implica una lucha por subsistir en un entorno inclemente evidenciado por la presencia de virus, bacterias, desastres naturales, colapsos financieros, etc., así como por el inexorable e inclemente paso del tiempo confirmado por el constante cambio de circunstancias, el deterioro de las cosas y, sobre todo, el menoscabo de nuestras facultades.

*«Ninguna condición de la vida es sólida ni estable, todo da vueltas y giros inesperados... solo lo absoluto e inmutable puede dar seguridad»*

Al intentar resolver o evitar los problemas recurrimos a la ciencia y a la tecnología o, en casos desesperados, a seres divinos; pero no siempre con los resultados esperados. Sin embargo, resulta paradójico que los medios aplicados para la solución de unos problemas casi siempre traigan otros y, a veces, más graves de aquellos que solucionaron.

Un mismo problema no siempre ocasiona el mismo sufrimiento a distintas personas, o incluso a la misma persona en circunstancias diferentes, por lo que podemos concluir que **el sufrimiento es una actitud o un estado de ánimo** que asumimos, principalmente, cuando es afectada nuestra integridad o a la de nuestros seres queridos, o socava nuestros derechos.

*«Los problemas los pone el mundo, el sufrimiento lo pone cada uno»*

Así como el sufrimiento está ligado a los problemas éstos parecen estar ligados a las necesidades y a los deseos; pero **como un trasfondo del sufrimiento subyace una silenciosa búsqueda de seguridad y un anhelo de completitud en torno a aquello que creemos ser o poseer**.

A más de las necesidades básicas implícitas en la supervivencia hay otras que están ligadas a lo que creemos ser y al rol que tenemos en la sociedad; así, por ejemplo, si creo ser un rey debo comer como un rey, vestir como un rey, adornarme con joyas, tener un reino, vivir en un suntuoso palacio, tener tesoros, tener súbditos y sirvientes, tener una reina y un harén, tener un ejército, tener..., y todos tenemos la pretensión de ser tratados como reyes o reinas. A esto hay que añadir que también nos esforzamos para que nuestros hijos tengan una vida mejor que la nuestra. Ya podemos inferir los problemas y sufrimientos que esto acarrea. Pero tanto lo que creemos ser así como el rol que tenemos, nos lo hemos impuesto nosotros mismos o, al menos, lo hemos aceptado.

*«Somos poseídos por lo que creemos poseer»*

*«Las cosas que tienen principio también tienen fin, y nunca son la fuente de la eterna alegría; el hombre sabio debe evitar poner su confianza en ellas»*

Para eliminar el sufrimiento un recurso expedito es un genuino discernimiento aplicado a la comprensión del mismo: su existencia, su origen, su permanencia y su eliminación, tal como lo plantea el budismo en sus *Cuatro nobles verdades*.

Sin embargo, ya que el sufrimiento tiene como trasfondo la búsqueda de seguridad y un anhelo de completitud, esto nos conduce inexorablemente a la búsqueda de algo que nos lo proporcione; aquí es donde el Advaita nos ofrece una salida: el conocimiento de nuestra verdadera esencia, de lo que en realidad somos.

***«Lo que tienes no es lo que eres. Lo que tienes mutará y dejará de ser tuyo; lo que eres permanecerá inmutable. Por eso, ¡oh sabio!, no busques seguridad en lo que tienes, sino en lo que eres»***

**Videos recomendados:**

<https://youtu.be/LJNqw7cq9LQ?t=36>

<https://www.youtube.com/watch?v=h9y2DEh4sUA>

## 1 INTRODUCCIÓN

El Advaita es un modelo de indagación acerca de la esencia del ser humano, nuestra realidad, y tiene sus raíces en los antiguos escritos védicos de la India. Su conocimiento fue transferido directamente de maestro a discípulo generación tras generación, pero fue dado a conocer al público por Sri Shankara en el siglo VIII de nuestra era.

Lahiri Mahashaya, Sri Yukteswar Giri, Paramahansa Yogananda, Sri Ramakrishna Paramahansa, Sri Ramana Maharshi y Sri Nisargadatta Maharaj, entre otros, son maestros muy influyentes que aparecieron entre finales del siglo XIX y gran parte del siglo XX; con ellos y sus discípulos se inició la expansión del conocimiento del Advaita en la cultura occidental.

Actualmente en occidente funcionan muchos centros donde se puede aprender varios aspectos de la cultura oriental tales como el yoga, la meditación, la medicina, etc.; lastimosamente, para captar seguidores y hacer más accesible su mensaje, muchos maestros han intentado adaptar sus enseñanzas a las ideas cristianas occidentales haciendo que se pierda la pureza del mensaje que pretendieron dejar.

Una primera dificultad para los habitantes de las culturas occidentales al tratar de comprender las enseñanzas del Advaita es que dichas enseñanzas aluden a ideas de la cultura oriental, principalmente de la India, cuyos términos y alegorías tienen un significado diferente a los que estamos acostumbrados los occidentales por lo que, simplemente, las mal interpretamos.

Como preparación para comprender el mensaje del Advaita conviene hacer una revisión crítica de las ideas, sobre todo las religiosas, que por tradición las hemos aceptado como verdades y las transmitimos de generación en generación. No se trata solo de socavar esas creencias, sino de cuestionarnos y disponernos a abrir nuestra mente a nuevas perspectivas.

Los primeros cuestionamientos abordados son acerca de la validez de nuestros conocimientos y de sus principales fuentes: la experiencia, la filosofía y la ciencia (capítulo 2); seguidamente se presenta el propósito del Advaita respecto a la búsqueda espiritual (capítulo 3). Luego se topan algunas creencias relacionadas con la creación y la realidad de lo que creemos percibir (capítulo 4) para continuar con nuestras ideas acerca de Dios como su origen (capítulo 5).

A continuación se analiza lo que como humanos creemos ser: cuerpo, vitalidad, mente, etc. (capítulo 6) y de cómo estas ideas son presentadas en la filosofía Sankhya (capítulo 7). Seguidamente se muestra el enfoque del Advaita respecto al procedimiento para develar nuestra esencia (capítulo 8); y finalmente se contestan varias preguntas sobre diversos aspectos que representan verdaderos tropiezos al momento de poner en práctica lo sugerido.

Como complemento se añade un resumen sobre las principales falacias (anexo 1), la narración de una experiencia de lo Absoluto (anexo 2), un resumen de la réplica que hace John Allen Paulos a los principales argumentos sobre la existencia de Dios (anexo 3), una interpretación de los sutras del primer capítulo de *La ciencia sagrada* de Sri Yukteswar (anexo 4) y, finalmente, un breve comentario sobre los ocho pasos de la meditación planteados en *Los yoga sutras de Patanjali* (anexo 5)

La metodología aplicada es la siguiente: se expone o se comenta una idea y, siempre que sea posible, se acompaña con la cita de lo dicho por algún maestro sobre lo expuesto. La mayoría de las citas textuales son tomadas de las enseñanzas de Sri Nisargadatta Maharaj; en algunas de ellas he intercalado alguna frase o comentario personal poniéndolo entre corchetes para aclarar algún término especial utilizado en la cita; por ejemplo:

*«Nosotros pensamos que oímos con nuestros oídos y que vemos con nuestros ojos, pero lo que realmente oye y ve es la eseidad [el testigo de nuestra propia existencia]»*

Siempre que ha sido posible, hay una link que direcciona a videos que profundizan lo tratado en los párrafos que le anteceden.

## CAPÍTULO 2: ACERCA DEL CONOCIMIENTO

La validez de nuestros conocimientos y creencias es lo primero que debemos cuestionarnos antes de emprender cualquier investigación, así nos daremos cuenta de cómo y por qué los hemos aceptado y de cuánto están ayudando (o dificultando) a nuestra investigación.

*«El pensar es una acción natural del ser humano; discernir y tener criterio es una virtud de pocos»*

### 1 Fuentes de conocimiento

Generalmente se aceptan tres principales fuentes de conocimiento:

**La experiencia**, o conocimiento empírico.- Se basa en las percepciones sensoriales que captamos del entorno sobre las cuales fundamentamos las explicaciones causa-efecto que damos a los eventos ordinarios de la vida. Aquí la clave es la agudeza sensorial y la imaginación; pero hay varios problemas con esta fuente de conocimiento tales como:

- Tenemos la tendencia a ver relaciones causa-efecto donde solo hay coincidencias o aun entre hechos totalmente inconexos.
- Nuestros sentidos pueden ser fácilmente engañados y lo percibido puede ser interpretado de manera equivocada.
- Nos es muy difícil concebir que hayan hechos espontáneos (sin causa), esto nos lleva a imaginarnos causas inexistentes. Este es el origen de muchos mitos y leyendas.
- Algunas expectativas o estados de ánimo pueden dar lugar a lo que se conoce como ilusiones o a fallos más severos como cuando creemos percibir algo sin que haya ninguna causa o fuente que lo origine (escuchar voces, por ejemplo); en ese caso hablamos de alucinaciones.

*«No hay que olvidar que el sentido común es una valiosa ayuda para la supervivencia, mas no así para el conocimiento de la realidad»*

**La filosofía**.- Son las respuestas dadas a los grandes interrogantes de la vida, principalmente los relacionados con el origen o con las causas últimas (los *por qué* y los *para qué*). Aquí la clave es la especulación y el razonamiento. Entre otros, los riesgos con esta fuente de conocimiento son:

- Es posible argumentar o sostener una creencia con otras creencias, convirtiéndose nuestro pretendido conocimiento en un círculo vicioso de creencias; un peligroso amasijo de ideas tomada por realidades.
- Los temas abordados pueden ser tan abstractos o sumamente subjetivos que no es posible su comprobación o su aplicación práctica, lo que hace que nuestros supuestos conocimientos solo sean conjeturas o elucubraciones.

*«Muchas de las reflexiones “profundas” lo son en el sentido de huecas»*

A lo dicho hay que añadir que, por ejemplo, en algunos casos de angustia existencial la necesidad de tener explicaciones que nos den un poco de paz hace que aceptemos cualquier argumentación, **a manera de placebos psicológicos**, sin importar las inconsistencias o los absurdos que estos puedan afirmar. Esto es más evidente cuando de temas religiosos se trata.

*«Las falsas creencias pueden ser exactamente igual de consoladoras que las verdaderas, hasta que llega el momento de la desilusión. Esto se aplica, sobre todo, a las creencias religiosas»*

**La ciencia.**- Son teorías o explicaciones unívocas (sin ambigüedad) formuladas a través de la indagación, el análisis y la experimentación. Aquí las claves son la comprobación y la predicción. Entre las dificultades que presenta esta fuente de conocimiento se puede señalar:

- El público no especializado pasa por alto el nivel y el entorno en el que se analizan los hechos. Por ejemplo, a nivel macro y con velocidades muy inferiores a la de la luz son válidas las leyes de la mecánica clásica; a nivel cósmico y con velocidades cercanas a las de la luz, las de la relatividad; y, a nivel atómico, las de la mecánica cuántica. Así, no es lo mismo analizar a una persona como un individuo que el hacerlo como parte de un conglomerado local, de una sociedad, de la humanidad en general, o del cosmos; como tampoco lo es a hacerlo a nivel de sus órganos, células o átomos.

*«La relevancia y trascendencia de los hechos en un marco causal determinado se diluye o se pierde al cambiar a otro de nivel superior o inferior»*

**Video recomendado:**

[https://youtu.be/UxCycF\\_yt2s?t=777](https://youtu.be/UxCycF_yt2s?t=777)

- Dependiendo del ámbito investigado, muy pocos tienen acceso a la formación necesaria para el caso ni a los instrumentos o equipos que permiten la exploración y la comprobación de los hechos implicados. Así, las personas comunes creemos lo que afirman las teorías científicas.
- La necesidad de evitar la ambigüedad hace que el lenguaje utilizado por los científicos se vuelva casi incomprendible para los que no compartimos su especialización; así, por ejemplo, siendo la matemática el lenguaje ideal para expresar los conocimientos en muchas ciencias, son escasos los que lo dominan.
- Muchas veces nuestros conocimientos o nuestra preparación (y, por consiguiente, nuestros paradigmas) no están a la altura de las teorías científicas actuales, haciendo que nuestra comprensión de las mismas sea deficiente o equivocada.

*«Los paradigmas a veces funcionan como anteojeras que entorpecen la exploración de la naturaleza al disuadir la realización de ciertas vías de investigación y al sesgar la interpretación de resultados de las investigaciones»*

- Una teoría, por más científica que sea, no es sino un intento de explicar un hecho o un evento, pero no es el hecho ni el evento en sí mismo; por ejemplo, la fórmula para calcular la fuerza gravitatoria no es dicha fuerza en sí misma ni el campo gravitatorio:

*«Las leyes físicas no son sino abstracciones de la experiencia... El mapa no es el territorio»*

En la ciencia se conoce como **teoría** a un conjunto organizado de ideas que explican algún hecho deducidas a partir de la observación, la experiencia o el razonamiento lógico. Cuando una teoría ha sido comprobada hasta la saciedad por la comunidad científica ésta pasa a la categoría de ley que describe los principios que rigen un determinado fenómeno natural la misma que es expresada matemáticamente o en un lenguaje formalizado



propio del área del conocimiento al que pertenece como, por ejemplo, la ley de la gravedad de Newton, la ley de los gases de Dalton, las tres leyes de la genética de Mendel y otras.

Curiosamente, luego de la publicación de *El origen de las especies* de Charles Darwin, frente a los irrefutables hechos que avalan la teoría de la evolución, sus detractores optaron por degradar el término “teoría” popularizándolo como sinónimo de “idea” a fin de evitar que la gente indague sobre las implicaciones que tiene la evolución sobre la tan difundida fe en el creacionismo. Hoy es muy común escuchar expresiones como “es solo una teoría” para indicar que se trata solo de una idea sin aplicabilidad.

**Nota 1:** El creacionismo es la doctrina filosófica que afirma que los seres vivos han surgido de un acto creador y que, por tanto, no son fruto de la evolución.

Una puntualización muy importante a tenerse en cuenta es que en la ciencia se da el caso de que, frente a un sinnúmero de comprobaciones exitosas de alguna teoría, el apareamiento de un solo contraejemplo es suficiente para que se deseche toda la teoría. No sucede así con los otros tipos de conocimientos en donde, muchas veces, lo que se prefiere es acallar u ocultar todo lo que se oponga a las supuestas verdades ya aceptadas; y cuando esto no es posible, se opta por adecuarlas o acomodarlas a las nuevas circunstancias.

*«La filosofía es como estar en un cuarto oscuro buscando a un gato negro. La metafísica es como estar en un cuarto oscuro buscando a un gato negro que no está allí. La teología es como estar en un cuarto oscuro buscando a un gato negro que no está allí y, además, gritar “¡Lo encontré!”, para convencer a los demás. La ciencia es como encender la luz para ver qué demonios hay en el cuarto oscuro»*

**Nota 2:** No se debe confundir *fuentes* del conocimiento con *tipos* de conocimiento; entre estos se habla de conocimiento intuitivo, directo, revelado y otros.

## 2 Obstáculos en la adquisición de conocimiento

Tres problemas casi insalvables se presentan en la adquisición de conocimiento:

- a En la niñez, nuestra capacidad de razonamiento es muy reducida, por eso aceptamos como verdad toda la información que nos dieron nuestros seres queridos y nuestros maestros, especialmente la referente a la religión.

*«Seremos presos de lo que nos enseñaron, hasta que decidamos aprender por nuestra cuenta»*

*«No existen niños judíos, cristianos, musulmanes, etc.; existen niños cuyos padres son judíos, cristianos, musulmanes, etc.»*

*«Pregúntese cuál de sus conocimientos relacionados con su religión son de su propia cosecha»*

### Videos recomendados

<https://www.youtube.com/watch?v=PkUvj7VqlO0>

<https://www.youtube.com/watch?v=bW8NWov5Z7I>

- b** Tenemos la tendencia a aferrarnos a nuestras creencias y cualquier controversia u objeción a las mismas lo tomamos como un ataque a nuestra integridad, sobre todo cuando de aspectos religiosos se trata.

*«Muchas personas preferirían morir antes que cuestionar sus creencias; y, de hecho, lo hacen»*

*«Es difícil, si no imposible, matar una ilusión religiosa [dogmas, creencias]; más probable es que ella nos mate»*

- c** Cuando investigamos casi siempre tratamos de encontrar aquello que confirme nuestras creencias o convicciones, evitando o devaluando a las evidencias en contra; esto es lo que se conoce como *sesgo de comprobación*.

*«No es la información sobre los hechos, sino las ideologías y las emociones las que definen nuestro juicio... Las ideologías son materias de fe antes que de razón, y subsisten pese a las abrumadoras pruebas en contrario»*

- d** Nuestro razonamiento puede ser engañado con falacias y falsas argumentaciones, o simplemente por el mismo funcionamiento del cerebro. **(Ver Anexo 1)**

*« ¿Qué hemos aprendido hasta el momento sobre el cerebro humano? Pues que enreda y desordena los recuerdos; se sobresalta con las sombras; le aterran cosas inocuas; nos fastidia la dieta, el sueño y hasta los movimientos; nos convence de lo brillantes que somos cuando no es verdad que lo seamos; se inventa la mitad de lo que creemos percibir; nos induce a hacer cosas irracionales cuando se emociona; y nos induce a formar amistades a una velocidad increíble y a enemistarnos con ellas en un instante... Pues más preocupante aún es que [estas cualidades] son las que trae de serie [de fábrica], las que se aprecian cuando funciona adecuadamente»*

Siempre será saludable plantearse dudas razonables sobre nuestras convicciones y creencias, o lo que hemos aceptado como verdad haciéndonos preguntas tales como: ¿de dónde obtuve esta idea?, ¿desde cuándo creo en eso?, ¿esa idea es una verdad que la he confirmado o es solo una creencia?, ¿qué pasaría si dejo de creer en eso, o eso no es verdad?, ¿no será que tengo una especie de “dependencia” de esa creencia?,...

*«Los humanos tenemos talento para engañarnos a nosotros mismos. El escepticismo debe ser un componente [esencial] de la caja de herramientas del explorador; en otro caso, nos perderemos en el camino»*

*«Recuerde que el “**se dice que...**” ya es una media mentira»*

### **Video recomendado**

<https://youtu.be/pUFxssDmD2Y?t=150>

## **3 Aclaración de términos y expresiones**

Para lograr un buen entendimiento de lo tratado en esta *Introducción al Advaita* he creído conveniente aclarar el significado o el alcance de ciertos términos o expresiones, a fin de lograr una cabal comprensión de lo que aquí se expone; esto es más necesario cuando ciertas ideas y el público al que está dirigido pertenecen a distintas culturas (oriente y occidente), como en este caso.

- a **Lo eterno** no alude a una perpetuidad o permanencia sin fin, sino a la **ausencia de tiempo**; tampoco es una referencia a la eternidad o un supuesto *más allá* de algunas religiones. El tiempo es, en realidad, una percepción del cambio, por eso **eterno solo es lo inmutable**.
- b **El dualismo** es la doctrina que postula la existencia de dos entidades o entes supremos en eterno conflicto como, por ejemplo, el yin y el yang, el bien y el mal, etc.
- c **La dualidad** hace referencia a la presencia de dos elementos indispensables en una misma acción como por ejemplo el observador y lo observado, el conocedor y lo conocido, el adorador y lo adorado, el buscador y lo buscado, etc.
- d **Los pares de opuestos** son los extremos perceptibles del mismo fenómeno y son relativos puesto que solo denotan una afectación en el perceptor: rico-pobre, respecto a las posesiones o al dinero; frío-calor, a la temperatura; nacimiento-muerte, a la vida; etc.
- e **Información, conocimiento y sabiduría** no son sinónimos.

**Información** son los datos que están almacenados en los libros y en la memoria de los computadores o de la mayoría de los seres vivos.

**Conocimiento** no solo es comprensión sino también experiencia o realización. Así, puede darse el caso de una persona con mucha información sobre el Advaita, pero poca o ninguna realización de sus enseñanzas.

*«Conocerse es Ser, en contraste con “conocer acerca de” que es una mera adquisición de información»*

**Sabiduría** es haber alcanzado la plena identificación con su verdadero ser, con su esencia.

Por lo señalado en los párrafos anteriores, tenga mucho cuidado cuando usted vaya a hablar sobre temas espirituales; pregúntese si lo va a hacer fundamentado en sus experiencias o en su realización, o quizá solo va a repetir lo que le ha parecido bonito luego de haber leído o escuchado sobre el tema.

*«Hay quienes solo son bibliotecas parlantes pero se creen sabios, viven constipados con conceptos y opiniones; así, para ellos, es mucho más importante desaprender que aprender»*

*«La sinceridad o la vehemencia con la que una persona hace una afirmación no garantiza la verdad de su contenido... Recuerde que **el “se dice que...” ya es una media mentira**»*

- f **Lo existente no es sinónimo de lo Real**. Para el Advaita solo es Real aquello que no cambia y está libre de causalidad; es decir, es inmutable (nada lo afecta) y absoluto (no depende de algo).
- g **El Ser**. Cuando en el Advaita se menciona “**Ser**” (con mayúscula) no es una referencia a un ente, una entidad, un individuo o una persona en particular, sino a la acción de ser. No hay que confundir la acción con quien la ejecuta. Ejemplos: estudiar-estudiante, caminar-caminante, dormir-durmiente, ser-ente.

Algunas recomendaciones a tenerse presente cuando se analiza el Advaita son:

- a Lo práctico o útil de una costumbre, de una tradición o de una creencia no es una prueba de la verdad; así, por ejemplo, lo que es moral o práctico para una sociedad en una época, puede no serlo para otra sociedad o para la misma en otra época.

*«Las creencias y las costumbres son las malas hierbas en el jardín de la verdad; el discernimiento, la segadera en manos de un experto jardinero»*

- b No hay algo que no pueda ser investigado. En el Advaita no hay dogmas ni misterios y el buscador espiritual debe estar dispuesto a escudriñarlo todo, incluyendo a su mismísimo dios si es un creyente, pero **todo lo que se investigue debe estar relacionado con nuestra esencia inmutable, aquí y ahora.**

*«Sólo el que está dispuesto a cuestionarlo todo, a pensar por sí mismo, encontrará la verdad»*

Lo dicho cobra mayor importancia cuando se trata de conceptos, ideas, creencias, conjeturas o especulaciones acerca de Dios (cualquiera sea su concepción). Recuerde que las elaboradas elucubraciones teológicas solo son intentos de explicar la existencia de un Dios y su divinidad, **¡¡pero no son sus pruebas!!!**

- c Solo cuenta lo que ha sido experimentado por uno mismo; es decir, la experiencia de otra persona, por muy sublime que sea (la persona o la experiencia) no nos sirve de mucho; a lo sumo para avivar nuestra propia búsqueda; todo lo que no tenga este sustento solo son elucubraciones, creencias o suposiciones.

*«Busque explicación a sus experiencias, no a sus creencias»*

*«La sabiduría no se asimila con los ojos, sino con los átomos. Cuando la convicción de una verdad no esté únicamente en tu cerebro, sino en todo tu ser [por haberlas experimentado], entonces quizás podrás dar testimonio de su significado»*

- d Todo lo agregado o adherido con el tiempo se desagrega o se desprende y sus partes constituyentes vuelven a su estado de simpleza inicial. Si la iluminación o la divinidad no es algo intrínseco a nuestra esencia y de algún modo la adquirimos, llegará un tiempo en el que nuevamente no la tendremos.

*«Lo que es, siempre fue; lo que no es, nunca será»*

- e La verdad no deja de serlo porque nuestro libro sagrado no lo menciona o porque contradice o no concuerda con algunos de sus textos; o porque está escrita en un libro sagrado que no es el de nuestra religión; o porque no tiene adherentes para establecer consenso en torno a ella (a la verdad no se llega por consensos); o, simplemente, porque no es de nuestro agrado.

*«La verdad solo es, y no necesita estar escrita en algún libro ni contar con la aprobación de nadie»*

*«Tu nivel más alto de ignorancia es cuando rechazas algo de lo cual no sabes nada»*

- f** Todo lo que se diga acerca de tener que esperar a estar en otras dimensiones, en mundos sutiles o “en el más allá” (muerto) para experimentar nuestra verdadera esencia **es una patraña.**

*«Lo Real [nuestra esencia] siempre está con usted. Usted no necesita esperar para ser lo que usted es»*

*«En lugar de buscar lo que no tiene, encuentre qué es eso que nunca ha perdido»*

- g** Las vivencias espirituales no se alcanzan estudiando los dichos o los escritos de los santos o de los seres iluminados, sino practicando sus enseñanzas.

*«Muy pocas personas en este mundo pueden razonar normalmente. Existe una marcada tendencia a aceptar todo lo que se dice, todo lo que se lee, a aceptar sin poner en duda. Solo aquel que se apresta a poner en duda, a pensar por sí mismo, encontrará la verdad. Aquel que quiere encontrar la verdad tiene que meterse en el agua para conocer las corrientes del río»*

- h** Antes de sacar cualquier conclusión conviene tener presente la navaja de Ockham que aplicada al razonamiento diría algo así como:

*«Pregúntese si sus conclusiones pueden sostenerse sin alguno de los elementos implicados en su razonamiento; si es así, dicho elemento es innecesario»*

**Recuerde:**

***«El peor enemigo del conocimiento no es la ignorancia, es la ilusión de conocer»***

### CAPÍTULO 3: EL PROPÓSITO DEL ADVAITA

El propósito del Advaita es examinar nuestra propia existencia en busca de nuestra auténtica esencia; en otras palabras, el Advaita nos pide examinar lo que creemos que somos para ir descartando todo lo que no sea nuestra verdadera esencia.

Por cuanto de lo único que podemos estar seguros al 100 % es de nuestra existencia, el campo y el laboratorio en donde se realizará esta búsqueda será nuestro propio ser (mente-cuerpo); como instrumental utilizaremos un agudo discernimiento y una sutil intuición; nuestro fiel ayudante será el escepticismo.

*«¿No es importante para usted saber si es un mero cuerpo o algo diferente? ¿O, quizás nada en absoluto? No ve usted que todos sus problemas son problemas de su cuerpo —comida, vestido, cobijo, familia, amigos, nombre, fama, seguridad, supervivencia— todos estos pierden su significado en el momento en que usted se da cuenta de que no puede ser un mero cuerpo»*

El Advaita afirma que “la realidad es la existencia única e indivisible, inmutable, completa, sin comienzo ni fin”; a esta realidad se la conoce como **lo Absoluto**. También asevera que el verdadero ser del hombre (su esencia) es esa mismísima realidad.

*«Su verdadero ser es enteramente no consciente de sí mismo, completamente libre de toda auto-identificación con algo que sea material, sutil o trascendental»*

#### 1 La búsqueda espiritual

Para el Advaita es una necesidad vital conocer la verdad acerca de estas interrogantes:

- a ¿Cuál es mi verdadera esencia?;
- b ¿Qué me espera después de la muerte?

Si no es una **necesidad vital**, no se trata de la búsqueda espiritual y, en el mejor de los casos, es tan solo una simple curiosidad intelectual.

Conviene aclarar que alcanzar la paz mundial, aliviar el hambre, ayudar a los enfermos o a los pobres, erradicar la ignorancia, luchar por la justicia, etc. son ideales muy nobles (todas las obras de beneficio social lo son) pero para el Advaita **no son la búsqueda espiritual**.

*«La gente se mantiene ocupada porque le resulta difícil soportar su propia consciencia. Buscan diversas formas de entretenimiento para escapar de ellos mismos. El mayor desafío consiste en mirarse a sí mismo, estando sentado en soledad»*

*«Si usted tiene una profunda necesidad, sólo entonces habrá iluminación. Hasta entonces, usted estará haciendo todos los esfuerzos, mientras algún otro estará sacándole beneficio; como un hombre ciego que trabaja moliendo trigo en un molino, mientras un perro se come toda la harina»*

Es un error común creer que esforzarse para obtener de los dioses salud, prosperidad, longevidad, el paraíso, etc. cae en la categoría de la búsqueda espiritual; y un error aún

más peligroso es pensar que desarrollar asombrosos poderes físicos o psíquicos (el don de sanación, por ejemplo) es un indicador del grado de realización espiritual de un individuo.

*«Muchos me dirán en aquel día: Señor, Señor, ¿no profetizamos en tu nombre, y en tu nombre echamos fuera demonios, y en tu nombre hicimos muchos milagros? Y entonces les declararé: Nunca os conocí; apartaos de mí, hacedores de maldad [es decir, la verdad les será esquivia]»*

*«He visto a verdaderos demonios haciendo verdaderos milagros»*

*«Ninguna ambición es espiritual, todas las ambiciones son por amor del “yo”. Si quiere hacer progresos reales debe abandonar toda idea de logro personal. Las ambiciones de los presuntos yoguis [o buscadores espirituales] son descabelladas. El deseo de un hombre por una mujer es la inocencia misma comparada con la codicia de una dicha personal perpetua. **La mente es un fraude. ¡Cuánto más piadosa parece, tanto mayor será el engaño!**»*

## 2 El Advaita no es una religión

La búsqueda espiritual como lo plantea el Advaita abarca aspectos que son asequibles a todos puesto que la indagación es personal, con sus propias capacidades y a su propio ritmo; de todas maneras conviene subrayar algunas diferencias fundamentales entre la religión y el Advaita:

- La religión se fundamenta en una supuesta separación entre la divinidad y el hombre que debe ser salvada por éste; por otro lado, el Advaita afirma que la esencia del hombre es divina y, por lo tanto, nunca hubo ni habrá tal separación.

*«Desconfíe de aquellos que ponen una distancia entre usted y su verdadero ser y se ofrecen ellos mismos como intermediarios»*

- En la religión la verdad es un cuerpo de creencias y dogmas aceptados por una comunidad en un acto de fe; en el Advaita, **la verdad es una vivencia real.**

*«La Verdad es el estado más allá de los conceptos... La cruzada para entender la realidad es, en última instancia, un viaje personal»*

- En la religión se tiene por guía un libro sagrado y un cuerpo sacerdotal que se encarga de su interpretación y de vigilar la observancia de su doctrina y sus dogmas; en el Advaita la única guía del buscador es su propia intuición confirmada por un agudo discernimiento.

*«La mayoría de las religiones refuerzan los apegos que se tiene a falsos conceptos»*

## 3 El despertar a la búsqueda espiritual

Pocos seres nacen con la vocación y las aptitudes para la búsqueda espiritual y estas se manifiestan desde edades tempranas; otros tienen la suerte de que su vida se cruce con la de algún ser realizado y, como si saltara una chispa sobre un montón de paja seca, se enciende su anhelo por conocer la verdad y decide practicar sus enseñanzas; lastimosa-

mente la mayoría de los seres humanos necesita de los duros reveses de la vida para comenzar a preguntarse por el verdadero sentido de la vida.

Si usted tiene la suerte de encontrar a un ser realizado y éste acepta guiarlo en su búsqueda espiritual considérese afortunado, pero antes de seguir sus enseñanzas asegúrese que su vida (la de él) es coherente con lo que predica. Sus instrucciones necesariamente deben enfocarse en mostrarle cómo reconocer su verdadera esencia (la de usted), aquí y ahora, mas no en elucubraciones sobre divinidades o en una supuesta salvación en el “más allá”.

*«Con el verdadero maestro el discípulo **aprende a aprender**, no a recordar y obedecer. La relación con el lúcido [un ser realizado] no moldea, sino que libera»*

*«El Gurú más grande es su sí mismo interior. Verdaderamente, él es el maestro supremo. Solo él puede llevarle a usted a su meta, y solo él le recibe a usted al final del camino. Confíe en él y usted no necesitará ningún Gurú exterior»*

*«Tu maestro interior es; todo lo demás parece ser»*

¡Cuidado!, no seamos “ciegos guiados por ciegos” o, peor aún, “ingenuos sumisos guiados por fanáticos”, unos y otros nunca faltan, y si usted no tiene claro el objetivo de la búsqueda espiritual ¡mejor evítelos!

*«No hay nadie más sincero ni más equivocado que un fanático religioso»*

*«Desconfíe de aquellos que ponen una distancia entre usted y su verdadero ser y se ofrecen ellos mismos como intermediarios»*

**Nota:** Aquel que vehementemente afirma que solo su Dios y su religión son los únicos verdaderos o que su método es el mejor solo está proclamando su fanatismo.

A veces puede suceder que la búsqueda espiritual nos motive a estudiar algún libro sagrado, o viceversa, pero es un error confundir lo uno con lo otro.

*«La sabiduría no se asimila con los ojos, sino con los átomos...»*

Recuerde:

***«El conocimiento es la más valiosa de las posesiones; y el conocimiento de la divinidad de uno mismo, la mejor de las ganancias»***

**Video recomendado**

<https://www.youtube.com/watch?v=hzePbcg0Q94>



## CAPÍTULO 4: LA CREACION, LO QUE CREEMOS PERCIBIR

En el contexto del Advaita la creación es todo lo que aparece en nuestra consciencia: espacio, tiempo, universo, ideas, pensamientos, emociones, sentimientos, etc.

Para poder continuar, primero debe aclararse qué se entiende por espacio, universo, cosmos y mundo puesto que no son sinónimos; así:

- a **Espacio** es “el contenedor” de todo y forma un entramado con el tiempo al cual en la física moderna se conoce como espacio-tiempo.
- b **Universo** es lo que está contenido en el espacio-tiempo.
- c **Cosmos** es la manera ordenada como los humanos perciben el universo.
- d **Mundo** es el modo particular de percibirse a sí mismo y a su entorno.

*«Todos tenemos un espacio y un tiempo propios, atados únicamente a nosotros mismos»*

La ciencia nos dice que el universo que hoy percibimos inició con una formidable vibración de un poderoso campo energético llamado *Inflatón* que provocó una brusca singularidad (un *desgarre*) en dicho campo; como resultado surgió el espacio-tiempo y parte de su energía se condensó en las minúsculas partículas subatómicas que hoy conocemos; la fuerza de gravedad hizo el resto.

La energía de donde se originó lo que actualmente conocemos como materia es también la que dinamiza el universo a través de fuerzas, radiaciones, etc.; así puede decirse que **todo funciona por sí mismo**, desde las partículas subatómicas hasta los súper-cúmulos de galaxias incluyendo a los seres vivos con sus mundos, sus éxitos y sus tragedias.

*«El Big-Bang es parte de la propia dinámica del espacio-tiempo... Lo que está aconteciendo es espontáneo, y toda actividad es parte de la manifestación total»*

Siendo esto así, es evidente que no fue necesaria la intervención de alguna entidad que haya creado el universo a voluntad y con algún propósito; si ese hubiese sido el caso, esa entidad necesariamente debería haber estado fuera del campo inflatón, en un espacio-tiempo que aún no existía, lo cual es una contradicción.

*«No se puede quitar el espacio ni tiempo de ningún lugar»*

Es interesante mencionar lo comentado por Swami Sri Yukteswar en “*La Ciencia Sagrada*” respecto al origen de la creación (Cap. 1, Sutra 3):

*«En sus diferentes aspectos, OM [la vibración] introduce el concepto del cambio (que implica Tiempo) en la Eternidad inmutable; y la idea de separación (que implica espacio) en la Eternidad indivisible. El efecto derivado de estas manifestaciones es el concepto de partículas, los innumerables átomos. Estos cuatro aspectos (la vibración, el tiempo, el espacio y el átomo) no son, por lo tanto, sino una misma cosa: en esencia, solamente ideas»*

Aunque el sentido común nos dice que todos percibimos al espacio y al tiempo de la misma manera, sin importar el lugar donde nos encontremos, eso solo se debe a que las velocidades a las que nos movemos y la fuerza de la gravedad en nuestro entorno son

ínfimas comparadas con la velocidad de la luz y la fuerza de gravedad en verdaderos colosos estelares, respectivamente.

*«El hombre tiende a definir las cosas con base a lo que le resulta familiar. Pero las verdades fundamentales acaso no sean familiares»*

El universo no es eterno como podríamos inferir con nuestro sentido común ya que todo lo agregado, con el tiempo, se desagrega y sus partes constituyentes vuelven a su estado de simpleza inicial.

*«Solo en lo inmutable no hay percepción del tiempo, y por eso **solo lo inmutable es eterno**»*

Actualmente algunos científicos y filósofos sospechan que el espacio-tiempo sea una especie de “condensación” de la consciencia.

La manera ordenada que parece tener el universo ha hecho suponer que detrás de ese orden hay una gran inteligencia (o alguna deidad) que guía su desarrollo.

*«El orden espontáneo no requiere una gran inteligencia... A la hora de buscar explicaciones y pautas la gente tiene una tendencia innata a querer ver agentes o intenciones en vez de causas accidentales o impersonales... En cualquier caso, el orden gratuito y la complejidad a partir de la simplicidad son esperables y no sirven de base para creer en Dios, tal como se lo define tradicionalmente»*

## **1 Un mundo personal**

Algún autor sugirió la siguiente analogía que nos permite aclarar el planteamiento del Advaita acerca del mundo y está basada en la esfericidad de la Tierra:

*«Puedes imaginarte estar sobre una balsa en medio del océano y sin ninguna costa o isla a la vista; en esas condiciones puede verse claramente el horizonte, la línea que separa el agua del cielo, formando una gran circunferencia cuyo centro eres tú; el círculo delimitado por ese horizonte es la porción del mar que puedes ver, y no hay manera de ver más allá. Podemos imaginarnos también a un amigo en las mismas condiciones, pero en otro lugar del océano; él también tendría su propia porción de mar hasta donde alcanza su vista y cuyo centro, naturalmente, es él»*

*Puede darse tres escenarios:*

- a Que ese amigo estuviera lo suficientemente cerca y pueden verse mutuamente; en estas condiciones vuestras porciones de mar tendrán un área común que se superponen [dos círculos que se intersecan], pero él podrá ver un poco más que tú en cierta dirección. Lo mismo pasará contigo en la dirección opuesta.*
- b Que ese amigo esté más allá de tu horizonte y ya no pueden verse el uno al otro (puesto que la Tierra es una esfera), pero sus horizontes aún se cruzan por lo que vuestras porciones de mar siguen teniendo un área en común que se superpone. En este caso, aunque ni tú ni tu amigo se ven, tienen acceso a esa área común.*

- c *Que ese amigo esté tan lejos que vuestros horizontes ya no se cruzan y, por lo tanto, ya no comparten ninguna porción de mar; en este caso cada uno estará viendo un paisaje totalmente distinto el uno del otro.*

El mundo de cada uno es esa porción particular del universo cuyo centro es su “yo” y está matizado por su personalidad. Coincidimos casi totalmente en nuestra manera de ver el mundo con nuestros familiares, nuestros vecinos y nuestra comunidad; los habitantes de otra región u otro país vecino comparten muchas de nuestras costumbres pero tienen otras particularidades que los hace diferentes; ni qué decir si hablamos de otras culturas muy diferentes a la nuestra.

*«Todo aquello que el hombre ignora no existe para él, por eso el universo de cada uno [su mundo] se resume al tamaño de su saber»*

*«Es el deseo que da a luz, que da nombre y forma. Lo deseable es imaginario y buscado y se manifiesta como algo tangible o concebible. Así se crea el mundo en el que vivimos, nuestro mundo personal... Así como no puede separar el sueño de usted mismo, no puede tener un mundo exterior independiente de usted... Las cosas no son lo que son, son el reflejo de lo que somos»*

*«Las cosas no son lo que son, son el reflejo de lo que somos»*

Y Vivekananda lo confirma:

*« [Hablando de nuestro mundo personal] Esto quiere decir que el mundo no tiene una existencia absoluta. No existe más que con relación a mi mente, a vuestra mente, a la mente de cada uno. Vemos este mundo con nuestros cinco sentidos, pero si tuviéramos seis, veríamos en él algo más»*

## **2 El tiempo**

Hay cosas de la realidad que contradicen al sentido común, el tiempo es una de ellas. Recuerde que el sentido común es una valiosa ayuda para la supervivencia, mas no para el conocimiento de la realidad.

*«A lo largo de millones de años, nuestra intuición de lo que con tanta confianza llamamos “realidad” se ha edificado sobre los únicos cimientos de la percepción sensorial. Sin embargo, las cosas han cambiado. Ahora somos capaces de ver más allá de los sentidos; y, más allá de ellos, la realidad cambia»*

El sentido común nos dice que nuestras vidas siempre se encaminan hacia un inexorable futuro. Desde otra perspectiva, parecería que todo viene de un futuro y al instante se pierde en un pasado sin que el presente pueda retenerlo.

Esta concepción se produce porque nuestro cerebro automáticamente compara cada nueva percepción con el recuerdo más reciente que tiene de la misma. Siendo así, se puede asegurar que el tiempo es tan solo una idea o un concepto humano para intentar comprender esta situación.

*«Nuestro cerebro no percibe el paso del tiempo sino las diferencias entre el estado actual y un estado anterior que todavía recuerda»*

Con los conocimientos dados por la teoría de la relatividad se han realizado experimentos que demuestran que altas velocidades o campos gravitatorios intensos alteran el paso del tiempo de manera apreciable.

Los fósiles que vemos actualmente solo son la prueba de un evento que se manifestó como un presente en algún momento, mas no de un pasado que “queda archivado” en alguna parte y con el cual, eventualmente, se podría establecer algún contacto viajando en el tiempo. De ser posible ese contacto, nos enfrentaríamos a la paradoja de que a ese pasado le faltarían las piezas que están aquí, en nuestro presente, conservadas en forma de fósiles.

La recurrencia de los eventos que percibimos nos permite analizar cíclicamente eventos tales como la alternancia día-noche, un eclipse, etc.; así, por ejemplo, un astrónomo puede predecir el paso de los cometas con mucha antelación. ¿Puede tomarse esto como prueba de que existe el futuro?

*«La única certeza que podemos esperar es la certeza de la incertidumbre»*

*«No esté ansioso sobre su futuro —esté tranquilo ahora y todo se pondrá en su sitio. Lo inesperado no tiene más remedio que ocurrir mientras que lo que se anticipa puede no venir nunca»*

Creer en la existencia de un futuro que está “prefijado” y un pasado que “queda archivado” es como si creyéramos que, de alguna manera, en el mar ya está la forma que tendrá la ola que en algún momento se formará en su superficie cuando sople el viento, sin importar la velocidad o la dirección en la que lo haga y que, luego, esa forma volverá al mar para conservarse perpetuamente de alguna manera.

*«El tiempo, el espacio y la causalidad son categorías mentales que surgen y desaparecen con la mente. Como cuerpo, usted está en el espacio. Como mente, usted está en el tiempo. ¿Pero es usted un mero cuerpo con una mente en él?»*

Tanto a nivel del átomo como del universo el espacio vacío es infinitamente más grande que el ocupado por la materia. Para darnos una idea, si el núcleo del átomo fuese del tamaño de una bola de golf ubicada en el centro de un estadio de futbol, cada electrón sería como la cabeza de un alfiler ubicado en la fila más alejada del mismo. Si este es el caso, lo que llega a nuestro cerebro como percepciones solo son impulsos nerviosos; es decir, nosotros nunca estamos en contacto ni percibimos directamente lo que suponemos que es la creación.

*«Mediante miles y millones de transacciones en el cerebro, percibimos. Nuestros sentidos seleccionan los estímulos, y las estructuras cerebrales interpretan los datos; pero no hay ningún modelo último de la realidad ahí afuera frente al que nuestras percepciones puedan ser consideradas como verdaderas o falsas... Una rosa es solamente una rosa porque el hombre la ve como tal; sin él no sería más que un patrón de vórtices energéticos»*

Recuerde:

*«El mundo que observamos continuamente [incluido nuestro agregado psico-motor] solo es un incesante oleaje en el efervescente océano de la Existencia reflejado en la consciencia de cada uno»*

**Videos recomendados**

<https://youtu.be/eDEclHXoPjs?t=88>

<https://youtu.be/jonent5W4Lo>

<https://www.youtube.com/watch?v=Xqc9JeNv2tA>

## CAPITULO 5: DIOS, EL CREADOR

La ciencia ha ido descubriendo el origen de muchos fenómenos naturales cuyas causas comúnmente se las atribuía a Dios; así, muchos argumentos con los que validaba su existencia o su rol han tenido que ser revisados o abandonados definitivamente.

*«Ante nuestros propios ojos ha ido apareciendo un Dios de los vacíos; es decir, lo que no somos capaces de explicar, se lo atribuimos a un Dios. Después, pasado un tiempo, lo explicamos, y entonces deja de pertenecer al reino Dios. Los teólogos lo dejan de lado y pasa a la lista de competencias de la ciencia»*

*«El peor enemigo del conocimiento no es la ignorancia, es la ilusión de conocer»*

Por cuanto la idea de Dios es de suma importancia en la mayoría de religiones es necesario revisar algunas de nuestras creencias al respecto.

### 1 La oferta religiosa

Un aspecto que debe llamarnos la atención profundamente es que casi todos los elementos con los que trata la religión son abstractos y subjetivos, lo que constituye un terreno ideal para innumerables falacias o razonamientos fraudulentos. **(Ver Anexos 1 y 3)**

Frente a la incontrastable realidad de la mutabilidad de todo cuanto podemos percibir interna o externamente con nuestro agregado psico-motor el hombre ha buscado maneras de satisfacer su búsqueda de perpetuidad, de seguridad y de placer; la religión le hace abrigar la esperanza de alcanzar sus más íntimos anhelos a través de la creencia en un cuerpo sutil o alma, una vida eterna, y un paraíso, respectivamente; al respecto es necesario tomar en cuenta las siguientes observaciones:

- **En relación al cuerpo sutil o alma:**

Hay la creencia de que no solo tenemos un cuerpo físico sino también un cuerpo sutil o alma que es inmortal. Esta idea está inspirada en el mundo ontológico de Platón y nunca ha sido probada.

- **En referencia a la vida eterna:**

Al ser la esencia de la vida la transformación y el cambio, la esperanzadora “vida después de la muerte” o “vida eterna” para cada individuo es, por decir lo menos, una contradicción semántica (*solo lo inmutable es eterno*); es similar a decir “el color de lo invisible”; por eso en el Advaita no se busca la vida eterna.

- **Respecto al paraíso:**

Así como el cuerpo físico habita en un mundo físico, se cree que, con su muerte, el cuerpo sutil o alma tiene la opción de ir a un mundo sutil (o paraíso) para gozar eternamente de la presencia de Dios. Pero recordando que solo lo inmutable es eterno, dicho paraíso debería ser inmutable; es decir, “lugares congelados en el tiempo”.

*«El paraíso [y también el infierno] no es un lugar, sino un estado de consciencia»*

**Nota:** Con la perspectiva del paraíso aparece un gran dilema: no todos merecen ir al paraíso (los pecadores, los herejes, los ateos, etc.) pero, supuestamente, ellos también tienen un cuerpo sutil inmortal; allí es cuando surge la necesidad de creer en la existencia de un infierno que, al igual que el paraíso, también sea eterno.

La clase sacerdotal ha sido muy fecunda en la creación y difusión de ceremonias, rituales, mitos, dogmas, misterios, etc. para justificar su rol y perpetuar su estatus, aprovechándose de la ingenuidad e ignorancia espiritual en la que se encuentra sumida la mayoría de las personas. Participar en pomposos ritos o ceremonias no es estar inmerso en la búsqueda espiritual como lo plantea el Advaita.

*«En el plano espiritual, la mayoría de las personas no maduran, solo permanecen como niños ingenuos y temerosos»*

En el mejor de los casos, y olvidándonos de las “guerras santas” y la “quema de brujas”, la religión solo ha logrado cultivar unas cuantas vidas ejemplares y ha protagonizado numerosas obras sociales (sobre todo en la educación como el mejor recurso para inculcar sus ideas en niños y jóvenes), pero eso no es buscar la verdad.

*«Frente a la búsqueda espiritual, el obrar bien es tan solo el comienzo»*

*«Con o sin religión la gente buena hará el bien y la gente mala hará el mal, pero para que la gente buena haga el mal hace falta la religión»*

### **Videos recomendados**

[https://youtu.be/IgS\\_47HCnaY](https://youtu.be/IgS_47HCnaY)

<https://youtu.be/PkUvj7VqlO0>

## **2 Los libros Sagrados**

El propósito de los libros sagrados es perpetuar y difundir las enseñanzas de sus líderes o fundadores y generalmente se enfoca en un Dios particular que lo presenta como el “único y verdadero”; pero, hay tener presente que muchos de esos libros sagrados han sufrido un sinnúmero de actualizaciones para adecuarlos a la época y a las circunstancias imperantes.

Por lo dicho, no cabe la menor duda de que para entender cabalmente las verdades espirituales contenidas en los libros sagrados hay que estar en el estado mental de sus autores.

*«Los libros sagrados parecen estar escritos de tal manera que ni el mismísimo Dios cuyas enseñanzas refieren pueda interpretarlas»*

Otro punto que debe tomarse en cuenta es que en el imaginario popular los héroes (reales o ficticios) tienen una influencia poderosa; así, por ejemplo, si se desea cultivar en un niño valores abstractos como la justicia o el patriotismo, no hay nada mejor que valerse de un súper-héroe, aunque solo se trate de un personaje ficticio. De la misma manera, en su afán de fomentar miedos y virtudes, la religión ha utilizado una legión de seres imaginarios o mitológicos tales como “Padres celestiales” y “Madres divinas”, encarnaciones e hijos de dioses, vírgenes, ángeles, demonios y endemoniados, almas en pena, fantasmas, etc. para personalizar aspectos psicológicos difíciles de comprender y que están presentes en el día a día de cada ser humano.

«La Teología es el soporte de las creencias religiosas, mas no su comprobación»

### 3 El Dios personal

Analicemos lo que Swami Vivekananda nos dice al respecto:

*«La idea que nos hacemos de Dios no es más que una simple manifestación, nuestra propia creación. Detrás de esta idea se encuentra el Dios real que no cambia jamás, el siempre puro, el inmutable [lo Absoluto]. Pero la manifestación cambia de continuo, revelando cada vez más la realidad oculta»*

Lo primero que se resalta de la cita es que el Dios que concebimos, por muy populares o consensuadas que sean nuestras ideas, es un dios personal, “**nuestra propia creación**”; de aquí se deduce que sería un grave error tratar de imponer a otros la creencia en nuestro Dios, por más “único y verdadero” que nos lo creamos.

Otro aspecto que se deduce de la cita es que nuestra concepción de dios necesariamente debe ir cambiando si queremos que se nos revele un poco más la realidad.

*«El nacer y morir en una misma religión [esto es, con las mismas creencias religiosas] no es una muestra de lealtad, sino de que nuestras ideas de Dios se han anquilosado»*

De lo señalado por Vivekananda se puede concluir que el Dios real, lo Absoluto, está detrás de nuestras ideas y creencias; es decir, si queremos llegar a la realidad debemos superar o abandonar aun hasta las más “sagradas” de nuestras concepciones y vivencias relacionadas con nuestro Dios personal. Recuerde: «La verdad puede más que la razón» **(Ver Anexo 3)**

Generalmente los devotos imaginan a su Dios con cualidades tales como incognoscible, inmutable e imperceptible, por un lado; y, por otro, omnisciente, omnipotente y omnipresente.

Desde la perspectiva del Advaita, las tres primeras cualidades parecen estar hablando de lo Absoluto, pero desde el punto de vista del devoto; así: a) solo puede decirse lo que no es (incognoscible); b) nada puede afectarlo (inmutable); y, c) no es asequible a través del agregado psico-motor (imperceptible).

Las otras cualidades señaladas han llevado a concebir a Dios como un ser o un ente sobrenatural que lo sabe todo, que lo puede todo, y que está en todas partes; sin embargo, desde el enfoque del Advaita, éstas cualidades solo están señalando los tres elementos que siempre están presentes donde se manifieste la consciencia, lo que se destaca con la partícula “omni”: a) la percepción, reconocimiento o captación de un estímulo; es decir, lo conocido (omnisciencia); b) el efecto que provoca en el individuo que lo percibe; esto es, el conocimiento (omnipotencia); y, c) el conocedor, la sensación de presencia (omnipresencia).

Así, para el Advaita, el Dios de un devoto y la creación son reflejos o imágenes que aparecen en su consciencia, pero no son reales, puesto que no son inmutables (por ejemplo, los dos desaparecen en el sueño profundo). Por eso, la búsqueda de un Dios como una entidad divina no cae en el ámbito de la búsqueda espiritual planteada por el Advaita.



*«Usted ha inventado un Dios para poder implorar a alguien que le reconforte, para poder mendigar gracias, para que le tranquilice, pero sepa que le está rezando a un usted mismo que no se atreve a reconocer»*

El siguiente diálogo entre un interlocutor y Sri Nisargadatta aclara la posición del Advaita respecto a la idea de Dios:

«

**Interlocutor:** *Sin el poder de Dios no puede hacerse nada. Sin Él usted ni siquiera estaría sentado ahí hablándonos.*

**Respuesta:** *Todo es Su obra, sin duda. ¿Qué importancia tiene para mí, puesto que yo no quiero nada? ¿Qué puede Dios darme o quitarme? Lo que es mío es mío y era mío incluso cuando Dios no era. Por supuesto la sensación de «yo soy», el hecho de ser, es una cosa muy pequeña, una mota. Éste es mi propio lugar, nadie me lo ha dado. La tierra es mía; lo que crece en ella es de Dios.*

**Interlocutor:** *¿Le arrendó usted la tierra a dios?*

**Respuesta:** *Dios es mi devoto y ha hecho todo esto por mí.*

**Interlocutor:** *¿No hay ningún Dios aparte de usted?*

**Respuesta:** *¿Cómo puede haberlo? «Yo soy» es la raíz, Dios es el árbol. ¿A quién he de adorar, y para qué?*

**Interlocutor:** *¿Es usted el devoto o el objeto de devoción?*

**Respuesta:** *No soy ni uno ni otro, soy la devoción misma.*

»

*«Para destruir lo falso debe cuestionar sus creencias más arraigadas. De todas ellas, la idea de que uno es el cuerpo es la peor. Con el cuerpo viene el mundo, y con el mundo dios, que se supone que ha creado el mundo, y así comienzan los temores, las religiones, las plegarias, los sacrificios, y toda suerte de sistemas; todos para proteger y sostener al hombre añado, asustado por los monstruos de su propia producción»*

*«La razón por la que los seres humanos creen en Dios es porque la experiencia le ha enseñado que creer en Dios les beneficia. Cuando la gente deja de creer en Dios es porque tal creencia ha dejado de ser rentable»*

*« [La religión] es un síntoma más de la enfermedad de la vida social; ayuda a los pacientes a soportar lo que de otro modo resultaría insoportable»*

Recuerde lo que se dijo acerca de las creencias:

*«Para la mayoría, las creencias solo son drogas o, en el mejor de los casos, “placebos psíquicos” que ayudan a mitigar el dolor de no tener respuestas ante los grandes interrogantes de la vida»*

**Nota:** Según el Advaita, espíritu no es un ente o una entidad, sino **el impulso** que posibilita la manifestación y la percepción.

En el anexo 4 se encuentra un resumen de lo expuesto por John Allen Paulos en su libro “*Elogio de la irreligión*” en el cual el autor analiza y objeta los argumentos más utilizados por el cristianismo para demostrar la existencia de Dios.

#### 4 La Salvación

Casi en todas las religiones se habla de un **propósito** de su Dios puesto en marcha con la creación y casi siempre tiene que ver con alcanzar un estado de perfección, así se podría entender que *la salvación* hace referencia a un supuesto *salirse* o *escaparse* del estado actual en el cual se encuentra el ser humano.

En esta creencia se puede destacar varias incongruencias:

- a) Hay un Dios perfecto que crea algo imperfecto, casi como si se tratara de un defecto de fábrica;
- b) Hay un “plan de salvación” ofrecido muy generosamente por ese Dios para enmendar tal defecto, como si dicho Dios debiera presentar su obra ante alguien para su aprobación, y esta tiene que estar perfecta; y,
- c) El ser humano es *libre de aceptar* el plan ofrecido; pero si no lo hace, aunque sea porque ni se haya enterado de tal plan o porque no lo entienda, será merecedor de un castigo eterno. De esta manera se carga sobre la creatura el error del creador.

Es curioso comparar lo que en occidente y en oriente se entiende por salvación: en occidente se busca tener vida eterna, mientras que en oriente se anhela no tener que volver a la vida nunca más (o reencarnar).

En un dios que tiene un propósito, se evidenciarían las siguientes contradicciones:

- No sería inmutable por cuanto estaría evolucionando o cambiando hacia aquel estado en el cual se cumpla dicho propósito;
- Estaría limitado a la cadena de acontecimientos en pro del cumplimiento del supuesto propósito; es decir, no sería libre de causalidad; y,
- Se evidenciaría que no es lo Absoluto, porque se revelaría un faltante en su estado actual, comparado con aquel que señala su propósito.

Se podría argumentar que el propósito de Dios no es para sí mismo, porque él ya es perfecto, sino solo para su creación; pero eso solo mostraría más contradicciones; por ejemplo:

*«Un Dios fuera del espacio-tiempo no podría actuar en la creación por cuanto ésta se desarrolla en el espacio-tiempo»*

*«Le contaron que existe el miedo, que existe la muerte, que existe el tiempo y que existe Dios. Ellos están ahí si usted cree en ellos. ¿Y si no cree qué? Si usted niega todo eso, no hay nada. ¿Hay algún propósito para lo Absoluto? No existe la más mínima oscuridad desde el punto de vista del sol»*

El Dios que predicán las religiones es, en realidad, un “hombre deificado” en quien se han magnificado todas las virtudes y se han minimizado casi todos los defectos; casi siempre, con tales dioses hay que mantener buenas relaciones so pena de despertar sus celos o su ira.

Recuerde que el miedo es una de las mejores herramientas para lograr la sumisión, la alienación y el control porque anula la capacidad de reacción y razonamiento; y es más efectivo si viene *camuflado en dogmas religiosos*.

*«La gente busca protección cuando se siente amenazada. De allí que políticos y guías religiosos recurran con frecuencia al discurso del miedo para mantenerse en el poder o para alcanzarlo»*

Un saludable y provechoso ejercicio de discernimiento que un fervoroso creyente puede hacer es buscar: a) cuánto de sí mismo está proyectando y magnificando en su Dios; y, b) cuáles de las bondades atribuidas a su Dios están mostrándose en actos de su propia vida. No sería nada extraño que el devoto llegue a la conclusión de hay mucho de lo primero y poco de lo segundo.

*«Las gentes adoran a muchos dioses, pero estos dioses son solo conceptos que han aparecido en la mente. Las gentes dicen que quieren salvarse; ¿salvarse de qué? ¿Qué está usted intentando salvar?... Mientras viva, viva sin temor, debido a que nadie le ha creado a usted. Usted está viviendo de su propia luz. Viva con confianza en el Sí mismo»*

## **5 El libre albedrío**

Supuestamente “libre albedrío” es la facultad de obrar con autonomía y sin condicionamientos; pero si tomamos en cuenta que la cultura, la educación, las experiencias, etc. forjan nuestra personalidad e influyen en nuestras decisiones y, además, que las acciones que realizamos se inician unos instantes antes de que tomemos consciencia de las mismas, vemos que “libre albedrío” es solo una afirmación retórica. Pero, cuidado, no hay algo así como un destino o un pre-establecimiento de hechos impuesto por alguna divinidad, como ocurre en las tragedias griegas; pues, como se ha dicho, en el Advaita, no hay ni voluntad ni propósito en la creación del universo.

*«El destino solo se refiere al nombre y a la forma. Puesto que usted no es ni el cuerpo ni la mente, el destino no tiene ningún control sobre usted. Usted es completamente libre. El vaso está condicionado por su forma, material, uso, y demás; pero el espacio dentro del vaso es libre... El destino mismo no es más que una idea»*

*«A fin de cuentas, la propia idea de hacer lo correcto le llega desde lo desconocido. Haga lo necesario y deje los resultados a lo desconocido. Usted es sólo un eslabón en la larga cadena de la causalidad... ¿Qué hay de malo en dejar que se vaya la ilusión del control y de la responsabilidad personal? Ambos están solo en la mente. Por supuesto, mientras se imagine que es usted mismo quien controla, también debe imaginar que es usted mismo el responsable. Lo uno implica lo otro»*

*«Nada puede ocurrir a menos que todo el universo lo haga ocurrir... Cuando el esfuerzo sea necesario, el esfuerzo aparecerá. Cuando la ausencia de esfuerzo sea esencial, ella misma se impondrá. No necesita empujar a la vida; simplemente fluya con ella y entréguese por completo a la tarea del momento presente»*

Lo que hay que resaltar es que, aunque la escenografía y la coreografía del mundo parecen ser comunes para todos los de nuestro entorno, la vivencia del guion es personal.

«Los problemas los pone el mundo, el sufrimiento lo pone cada uno»

### Videos recomendados

<https://youtu.be/n6yCtdJYgxA?t=5>

<https://youtu.be/Onl8H8nh2qI?t=90>

<https://www.youtube.com/watch?v=h9y2DEh4sUA>

## 6 El bien y el mal

Lo primero que hay que aclarar es que los valores morales como **el bien y el mal, no son absolutos ni universales**, sino relativos; cambian de una sociedad a otra, de una circunstancia a otra, de una época a otra, y son formulados e impuestos por la religión y por la sociedad.

En la práctica, se califica como bueno aquello que se ajusta a nuestros deseos o expectativas (personales o grupales) aunque eso mismo vaya en desmedro de otros seres o del entorno natural o social.

En la sabiduría popular se concibe al bien y al mal como aquellos actos que están influenciados por sus respectivos adalides (dioses y demonios) en constante lucha por la supremacía absoluta y se espera que, al final, triunfe el bien y que el mal sea desterrado para siempre.

Un análisis más minucioso e imparcial revela que ningún acto es absolutamente bueno o absolutamente malo; más aún, un mismo acto puede ser bueno para unos y malo para otros, lo que nos lleva a la conclusión de que el bien y el mal coexisten como las dos caras de una misma moneda, y que solo percibimos el aspecto que más nos afecta o con el que nos identificamos. **Lo cierto es que, para eliminar el mal, también hay que eliminar el bien.**

« No es el universo el que necesita mejora, sino su modo de mirar»

### Recuerde:

**«No tendrás dioses ajenos delante de mí [la consciencia no puede revelar lo Absoluto]. No te harás imagen [física o mental], ni ninguna semejanza de lo que esté arriba en el cielo, ni abajo en la tierra, ni en las aguas debajo de la tierra. No te inclinarás a ellas, ni las honrarás»**

## CAPÍTULO 6: EL YO, LO QUE CREEMOS SER

No hay que perder de vista que en el Advaita el objetivo de la búsqueda espiritual es poder experimentar personalmente la esencia de nuestro propio ser; en otras palabras, en la búsqueda espiritual como lo plantea el Advaita no hay un alguien buscando algo en alguna parte.

**“El buscador es lo buscado”.**

*«Sin conocerse uno mismo, ¿cuál es la utilidad de conocer algo más? Si uno se conoce a sí mismo, entonces ¿qué más existe por conocer?...»*

### 1 Los velos que ocultan la realidad

En los tratados de filosofía oriental se menciona que nuestra esencia está encubierta por cinco velos, a saber: el cuerpo, la vitalidad, la mente, el intelecto, y el corazón o centro de deleite; estos *velos* hacen referencia al auto-engaño que se da con cada uno de esos aspectos al tomarlos por nosotros mismos.

El Advaita plantea que en la búsqueda espiritual no se trata de *llegar* a la realidad porque estemos fuera de ella, o de recuperarla porque la hemos perdido, sino de un *des-identificarnos* con los aspectos que estos velos representan.

*«La búsqueda espiritual consiste más en destruir errores que en descubrir verdades»*

Antes de proceder con el análisis de cada uno de estos velos, es necesario hacer algunas aclaraciones, así:

#### a) Mente e intelecto

Mientras que en la cultura occidental *mente* es un término genérico que hace referencia a las facultades o capacidades intelectuales del hombre, en la filosofía oriental se hace una distinción muy marcada entre mente e intelecto, así: **mente** es todo lo relacionado con la operación de las partes físicas del cuerpo, tanto las voluntarias como las involuntarias, con énfasis en la interacción del cerebro con las percepciones sensoriales; **intelecto** es todo lo relacionado con el razonamiento y la psiquis (emociones, sentimientos, estados de ánimo, intensiones, toma de decisiones, etc.).

En occidente se consideran otras facetas de la mente cuyo funcionamiento no conocemos completamente tales como **la memoria**, **el consciente** y **el inconsciente**.

#### b) El corazón o centro de deleite

El corazón o centro de deleite mencionados al inicio de este capítulo hace referencia a la “yoidad”, al “ego” y al “yo”. Estos aspectos serán analizados más adelante.

### 2 El cuerpo físico

El cuerpo humano es un cúmulo de músculos, huesos, líquidos, nervios, etc. Es el medio psico-motor con el cual percibimos e interactuamos con nuestro entorno.

Comúnmente el conocimiento de nuestro propio cuerpo se circunscribe a las partes con las que interactuamos, del resto desconocemos no solo su funcionamiento sino también

su existencia; y ni qué decir de parásitos, bacterias y microbios que han hecho del cuerpo humano su hábitat.

*«... se han publicado en la web del laboratorio Cold Spring Harvor de EE.UU. nuevos números que hablan de 30 billones de células humanas frente a 39 billones de bacterias [en el cuerpo de un ser humano promedio] ... se habla así de la microbiota [o microbioma, la masa bacteriana] como de un órgano más de nuestro organismo»*

Sabemos que las células que componen el cuerpo humano son reemplazadas continuamente conforme cumplen su ciclo vital y que en el lapso de aproximadamente siete años casi todas las células del cuerpo han sido reemplazadas. Mirar el cuerpo es como mirar el agua que fluye por el cauce de un río, nunca es la misma.

Hay que descartar la creencia de que el cuerpo es un obstáculo para la vida espiritual, o que éste debe morir para encontrar la paz.

*« ¿Qué hay de malo en ser, conocer y actuar sin esfuerzo y dichosamente? ¿Por qué considerarlo tan inusual como para esperar la inmediata destrucción del cuerpo? ¿Qué hay de malo en el cuerpo para que tenga que morir? Corrija su actitud hacia su cuerpo y déjelo en paz. No lo mime, no lo torture. Sólo manténgalo operativo la mayor parte del tiempo, por debajo del umbral de la atención consciente [es decir, no estemos “pendientes” del cuerpo]»*

Al identificarnos con el cuerpo aceptamos que nuestra manifestación como seres se circunscribe a las habilidades que éste pueda mostrar; y lo más trágico, que lo que le acontezca al cuerpo nos acontece a nosotros mismos.

*«Mientras el hombre se identifique con su cuerpo físico y no pueda hallar reposo en su verdadero Ser, no dejará de padecer debido a que los deseos de su corazón permanecerán insatisfechos»*

### 3 La vitalidad

Hasta el primer cuarto del siglo XX persistió una teoría acerca de la esencia de la vida conocida como *Vitalismo* (del latín *vitalis*, *vital*) según la cual las características de los organismos vivos eran explicadas por la presencia en ellos de una desconocida **fuera vital** (el “*prana*” de la filosofía oriental). Actualmente esa teoría ha sido ampliamente superada, pero de ella nos quedan términos como “**vitalidad**” con el que actualmente nos referimos al dinamismo o a la eficacia que muestra un cuerpo vivo en el desempeño de sus funciones vitales.

La vitalidad o el dinamismo del cuerpo humano se exterioriza principalmente a través de cinco funciones corporales: cristalización (formación de proteínas y otros suministros), asimilación, eliminación, metabolización (ciclo vital) y circulación; cualquier condición que entorpezca o altere de forma seria o prolongada estas funciones hace que el organismo enferme y, luego, muera.

Sri Nisargadatta hace esta aclaración sobre la vitalidad:

*«No hay ninguna diferencia entre una hormiga, un ser humano, e Ishwara [Dios creador en el hinduismo]; ellos son de la misma cualidad. El cuerpo*

*de una hormiga es pequeño, el de un elefante es grande. La envergadura es diferente, debido al tamaño, pero la fuerza vital es la misma»*

Comúnmente se relaciona la vitalidad con la salud corporal y la calidad de vida que se tiene, siendo la alimentación y el ejercicio físico los factores más importantes, pero no siempre es así; recordemos que existen humanos que no necesitan ingerir alimento o líquido alguno y muestran un estado de salud envidiable; pero también es evidente que un simple virus puede estropear nuestra salud; y ni qué decir del inexorable paso del tiempo. También relacionamos vitalidad con fortaleza o fuerza física, pero nada más lejos de la realidad.

*«No hay un organismo más lleno de vitalidad ni más vulnerable que un recién nacido»*

Los “ejercicios de energización” enseñados por Paramahansa Yogananda están pensados para adquirir la habilidad de enviar energía a cualquier parte del cuerpo a través de la concentración, incluso a aquellas partes del cuerpo en las que no existen músculos voluntarios; es así como es posible energizar la glándula pineal, por ejemplo, en la práctica de la meditación.

Al identificarnos con la vitalidad aceptamos que nuestra manifestación como seres solo puede darse a través del dinamismo o la fortaleza corporal; y lo más trágico, que nuestra existencia depende de las fuerzas o energías que vitalizan al cuerpo-mente.

#### **4 La mente**

Al igual que lo señalado para el cuerpo, de la mente solo percibimos los procesos más evidentes de los actos voluntarios; así, por ejemplo, al caminar percibimos únicamente el movimiento de las extremidades, mas no todo el proceso mental que conlleva esta acción.

La mente no es solo el accionar del cerebro; en ciertos accidentes donde partes del cerebro han sido afectadas se puede observar que el resto del cuerpo sigue funcionando perfectamente, lo que demuestra que gran parte de la mente también lo está; lo propio puede decirse del estado de sueño profundo en el cual algunas facultades mentales como la percepción o la memoria entran en un estado de latencia o de reposo.

*«Toda actividad corporal, por mínima que sea, revela alguna actividad de la mente»*

El cuerpo humano es un mecanismo automático con muy pocas opciones de manipulación; por ejemplo, en el complejo proceso de nutrición solo nos es permitido introducir los alimentos en la boca, masticarlos y tragarlos, todo el resto del proceso transcurre en forma automática; igual ocurre en la curación de heridas, y muchas otras funciones.

Parece ser que nuestro accionar respecto al cuerpo solo se circunscribe a dos aspectos: procurar maximizar su desempeño, y evitar acciones deliberadas que puedan estropearlo, y para ello contamos con los músculos voluntarios y el intelecto.

Un aspecto muy parecido a la automatización se da en la mente sensorial con respecto a acciones repetitivas que, para ahorrarnos monótonos esfuerzos, se transforman en hábitos y reflejos adquiridos como es el caso de un músico, un atleta, etc.

Al identificarnos con la mente aceptamos que nuestra manifestación como seres se circunscribe al accionar de nuestro cuerpo; y, lo más trágico, que estamos definidos y controlados por nuestros hábitos.

## 5 El intelecto

El intelecto es la facultad que nos permite procesar las ideas a través del razonamiento y el discernimiento en busca de comprensión o conocimiento; como resultado de esta actividad generamos pensamientos, conceptos, creencias, paradigmas, etc. los cuales condicionan y orientan nuestras actitudes y nuestras acciones.

Con cada estímulo interno o externo se generan emociones e ideas las cuales tratamos de comprenderlas, de allí que la presencia permanente de un sinfín de pensamientos sea lo común en nuestra vida cotidiana. Por eso para la meditación es indispensable mantener una posición adecuada del cuerpo para atenuar y minimizar la percepción de los estímulos.

*« [La mente inquieta] Puede ser el estado habitual, pero no tiene por qué ser el estado normal. Un estado normal no puede ser penoso, mientras que el mal hábito conduce a menudo al sufrimiento crónico»*

Así como para el cuerpo, también para el intelecto hay dos aspectos que deben ser atendidos: procurar maximizar su desempeño, y evitar aquellas acciones que puedan estropearlo; sin embargo, a pesar del mayor cuidado que tengamos, enfermedades mentales como el Alzheimer, por ejemplo, pueden hacernos olvidar todo, incluso nuestra propia identidad, nuestros sentimientos, en fin, nuestra **memoria auto-biográfica**.

*«Para ganarse la vida se necesita algún conocimiento especializado. El conocimiento general desarrolla la mente, sin duda. Pero si usted va a pasar-se la vida amasando conocimiento, usted construirá un muro alrededor de usted mismo. Para ir más allá de la mente, no se necesita una mente bien provista [de conocimientos]»*

*«La limpieza de la mente significa abandonar falsas creencias, supersticiones, paradigmas, etc. por medio de un genuino discernimiento»*

Al identificarnos con el intelecto aceptamos que nuestra manifestación como seres se enmarca en nuestros conceptos, creencias y maneras de pensar; y lo más trágico, creemos que nuestro razonamiento tiene la última palabra sobre la verdad.

*«En la mayoría de los seres humanos el razonamiento conspira en contra de la búsqueda espiritual»*

## 6 La yoidad

En el Advaita se define a la yoidad como los **atributos** con los que se identifica una persona particular tales como: género, nombre, lenguaje, costumbres, religión, títulos, familia, posición social, rol, preferencias, etc.

La modela la personalidad de un individuo encauzando sus deseos, apegos, gustos, aversiones, esperanzas, miedos, maneras de pensar y razonar, etc. Las acciones que devienen de estos rasgos personales, al ser repetidas en forma recurrente, se van grabando en



la mente en forma de hábitos (buenos y malos) los que controlan la mayor parte de nuestras vidas.

*«Estar prisionero en una celda con barrotes de oro no es mejor que estarlo en una con barrotes de hierro»*

Somos lo que somos gracias a la familia y a la cultura a la que pertenecemos, pero si hubiésemos nacido en otra familia o en una civilización distinta tendríamos otra perspectiva de lo que somos, otra personalidad. Un ejercicio muy interesante de discernimiento es imaginarnos a nosotros mismo en dos culturas muy distintas y preguntarnos si algún aspecto de lo que creo ser aquí y ahora estaría repitiéndose como algo inmutable en los dos escenarios; si existe, podríamos tomarlo como algo cercano a nuestra verdadera naturaleza, y todo lo demás lo veríamos como algo accesorio o circunstancial.

Todos tenemos la convicción de ser siempre el mismo individuo particular, pero un poco de análisis es suficiente para echar por tierra esta convicción; así:

- Nuestra percepción de ser un individuo particular cambia según las etapas de la vida (niñez, adolescencia, juventud, etc.) y de las experiencias vividas porque tiene como referentes al cuerpo, a la mente y, principalmente, a una frágil memoria auto-biográfica.
- Hay lesiones cerebrales o enfermedades mentales como la esquizofrenia o el Alzheimer que afectan severamente la personalidad del individuo que las padece.

Al identificarnos con la yoidad aceptamos que nuestra manifestación como seres se circunscribe a los atributos que hayamos desarrollado como individuos; y lo más trágico, que somos los atributos que caracterizan nuestra personalidad.

*«Una de las cosas más difíciles de superar es la idea que tenemos de nosotros mismos»*

*¿Qué respondemos cuando nos preguntan: quién es usted?*

## **7 El ego**

Para el Advaita, ego es la completa identificación del Ser con el cuerpo-mente y su accionar; es la convicción de ser el instrumento y el realizador (“hacedor”) de las acciones psico-motoras. En otras palabras, en lugar de pensar que está utilizando su cuerpo y su mente para realizar una acción, el individuo cree y siente que es él mismo quien la está realizando.

**Nota:** El ego es el *Jiva* de las escrituras orientales.

Hay una sutil diferencia entre *yoidad* y *ego* que conviene recalcarla: en la yoidad lo relevante son los atributos o la personalidad; en el ego, el cuerpo-mente y su accionar.

*«Para la mayoría de las personas su Ser está encerrado en su piel»*

Paramahansa Yogananda puntualiza:

*«La ilusión del ego es tal que, a pesar de los mayores esfuerzos de racionalización que haga una persona, no puede evitar identificar el “yo” –el experimentador– con la experiencia que está atravesando»*

Ego no es sinónimo de egoísmo; egoísmo significa realizar acciones buscando únicamente el provecho propio; sin embargo, existen personas convencidas de ser el cuerpo y son muy altruistas.

Al identificarnos con el ego aceptamos que nuestra manifestación como seres se circunscribe a las acciones que realizamos con nuestro cuerpo-mente; y lo más trágico, que somos los generadores y los “hacedores” de las mismas, lo que da pie a la creencia en el libre albedrío, el *karma*, la reencarnación y otras creencias exóticas.

## 8 El “yo”

El “yo” es el auto-percibirse como una existencia separada de las otras y dotada de autonomía; es lo que da sentido de presencia a toda actividad consciente, siendo el generador de emociones e ideas.

*«Ojos que no ven, corazón que no siente».*

Es el flujo incesante de percepciones lo que induce la idea de continuidad y permanencia del “yo”; a esto se debe que en el sueño profundo el “yo” desaparezca porque allí no hay percepciones. En el budhismo al “yo” se lo compara con el aro luminoso que se observa al mover una antorcha en círculos; la antorcha es real, pero no el aro.

El “yo” es el núcleo de la yoidad y el soporte del ego. Es la primera identificación en la que degenera la esiedad (el testigo de la propia existencia) y hace las veces de cause sobre el cual fluye todo en la vida de un individuo; es decir, para la mayoría de nosotros no nos es posible ni siquiera imaginar una existencia (ni aquí ni en el más allá) sin un “yo”.

*«Sin el yo, el hombre medio no podría identificarse con sus pensamientos, sentimientos y experiencias; no sabría lo que hace»*

Una característica especial del “yo” es su **tenacidad en tratar de alcanzar perpetuidad**; dicho de otro modo, no podemos evitar cuidar de la integridad de aquello que percibimos como “mi ser”, a esto se lo conoce como “instinto de conservación”. Cuando estamos preocupados por el libre albedrío, el karma o la reencarnación, por ejemplo, es el “yo” el que está ansioso por confirmar su protagonismo y su supervivencia.

Ligada al instinto de conservación está la necesidad de seguridad y de plenitud, lo que se traduce en tener la suficiente provisión de lo que creemos necesitar, tanto en el plano material como en el psicológico, y en mantener o mejorar nuestro estatus; y es aquí donde aparecen los deseos y las envidias, los apegos y la avaricia, las carencias y los excesos, etc.

*«Para fortalecer y estabilizar el “yo” nosotros hacemos todo tipo de cosas, todo en vano, pues el “yo” tiene que ser reconstruido de instante en instante. Es un trabajo que no cesa y la única solución radical es disolver la sensación separativa de “yo soy tal y tal persona” de una vez por todas. El Ser [la existencia] permanece, pero no el auto-ser [el “yo”]»*

A través de un agudo discernimiento, y poco a poco, uno puede ir eliminando de su identidad todo lo que es mutable, transitorio, accesorio o circunstancial (como todo lo analizado hasta aquí); sin embargo es imposible eliminar al “yo” a través del razona-

miento ya que éste es su aliado puesto que todo razonamiento tiene al “yo” por trasfondo.

« [El “yo”] es aquello que no se puede eliminar [con el razonamiento], a diferencia de todo lo demás con lo que el “yo” cree estar identificado»

Un interesante ejercicio de discernimiento para echar por tierra nuestra identificación con el “yo” es el siguiente:

*Imaginemos que hemos viajado a través del tiempo y hemos llegado al pasado donde nos observamos cuando éramos mucho más jóvenes. En esa situación preguntémosnos ¿Cuál de los dos soy: aquella persona más joven que estoy observando, o el observador? La respuesta más obvia parece ser: “soy el observador”. El problema se presenta cuando me doy cuenta de que, en ese pasado, yo tenía la certeza de ser aquel ente vivo que estuvo presente en ese lejano “aquí y ahora”, y hoy tengo la certeza de que no es así; y lo propio sucederá con lo que creo ser hoy, porque este presente, este “aquí y ahora” actual, se está transformando continuamente en pasado.*

*«Es en lo no conocido donde nosotros vivimos y nos movemos. Lo conocido es el pasado... **Somos el eterno presente**»*

Al identificarnos con el “yo” asumimos que somos una existencia separada de las demás y autónoma; y lo más trágico, ansiosamente buscamos confirmación, protagonismo y perpetuidad para ese “yo” que creemos ser, aun en nuestras supuestas “indagaciones” espirituales.

*«Puede que Dios le dé a usted una vida larga de más de cien años. En esos años, sus identidades irán cambiando; ninguna identidad permanecerá con usted hasta su fin. Usted podrá decir "yo fui esto, yo fui aquello" pero, finalmente, su identidad como un hombre muy viejo también desaparecerá. Si cada identidad cambia constantemente, ¿cuál es su logro, eso de lo que usted pueda decir, "soy yo esto"?»*

Ante las preguntas impertinentes camufladas de interés espiritual, Sri Nisargadatta preguntaba a su interlocutor **¿quién quiere saber eso?**; la respuesta dejaba al descubierto alguna sutileza del “yo”. Por ejemplo, cuando surge la pregunta *¿Desaparecemos cuando dejemos de identificarnos con el yo?*, en realidad, es nuestra identificación como “yo” expresando su temor a perder su jerarquía cuando descubramos su efímera existencia.

## 9 La consciencia

Un primer problema relacionado con la palabra “consciencia” es la diversidad de significados que tiene, llegando al extremo de sostener verdaderas disertaciones sobre el tema sin haberla definido o sin tener claro acerca de lo que se está tratando. Entre los significados más comunes de la palabra “consciencia” están:

- a Responsabilidad: Juanito es un padre muy consciente.
- b Juez moral: Lolita dice que, para su consciencia, no hizo nada malo.
- c Estado de relax: Beatriz duerme muy bien porque tiene su consciencia tranquila.
- d Comprensión: Don Sergio era consciente de lo que estaba firmando.
- e Conocimiento: Después de la charla soy más consciente del problema.

- f Auto-control: El señor Paz tuvo tal furia que perdió la consciencia y actuó como un loco.
- g Estado de vigilia: Del golpe que se dio al caer, Joel perdió la consciencia.
- h Lucidez: Clarita bebió hasta perder la consciencia.
- i Voz interior: Cuando tengas duda, escucha la voz de tu consciencia.
- j Dar todo de sí: Se ve que este trabajo lo hiciste a consciencia.
- k Estado evolutivo: La consciencia de la humanidad aún se aferra a la época de las cavernas.
- l Atributo divino: Dios percibe cada átomo del universo con su consciencia cósmica.
- m Lo trascendente: Cuando todo muere lo único que queda es la consciencia pura.

En el Advaita, consciencia es la capacidad o la facultad de reconocer y comprender, la que se complementa con una sensación de presencia en todo acto consciente. Para que se manifieste la consciencia es imprescindible la facultad de discriminar o establecer diferencias y que confluyan estos tres elementos: a) la percepción; b) la comprensión de lo percibido; y, c) una **presenciación** dada por el sujeto que percibe o testifica lo percibido. A estos tres elementos se los denomina “**lo conocido**”, “**el conocimiento**” y “**el conocedor**”, respectivamente.

*«La consciencia está en todas las cosas [tal como la mente del soñador está en todas las cosas soñadas], puede ser percibida en todos los objetos pues es ella quien mantiene su existencia»*

En la percepción están implícitos los siguientes elementos: a) la idea de separación entre el percibidor y lo percibido: lo percibido no es parte del percibidor; b) la idea de tiempo: un “antes”, cuando aún no se percibía y un “después”, cuando ya se ha percibido; y, c) la entidad que percibe y confiere al hecho una sensación de presencia, un “aquí y ahora”.

*«La existencia misma de la manifestación depende de que se perciba. El espacio y el tiempo no existen de otro modo. Cuando el sentido de la presencia como conciencia no está allí, no hay manifestación»*

La esiedad y la consciencia aparecen espontáneamente cuando la Existencia única (la acción de ser), deja el estado latente y pasa al estado activo o manifiesto (como cuando el mundo del sueño aparece cuando se empieza a soñar); pero no hay nada ni nadie que produzca esa activación a voluntad y con algún propósito.

*«Usted no puede hablar de un comienzo de la consciencia. Las ideas mismas de comienzo y de tiempo están dentro de la consciencia. Para hablar significativamente del comienzo de algo, usted debe salir fuera de ello. Y en el momento en que usted sale fuera [del proceso de percepción], usted se da cuenta de que no hay ninguna cosa tal y de que nunca la ha habido. Hay solo la realidad, en la cual ninguna “cosa” tiene ser suyo propio. Lo mismo que las olas son impensables sin el océano, así toda existencia está enraizada en el Ser [la acción de ser]»*

La consciencia no es perceptible; es como la invisible película reflectante de un espejo en la cual aparece la esiedad como un reflejo de la Existencia única. Nada de lo que aparece en la consciencia (el “yo”, el espacio, la creación, Dios, etc.) es lo Absoluto.

*«La consciencia puede observar tan solo lo que se transforma. Lo que es eterno, la consciencia no puede observarlo»*

Hay una tendencia a confundir la consciencia con el consciente. “Consciente” es un término de la psicología occidental para referirse a la parte asequible de la memoria que, por analogía, se dice que es como la punta visible de un iceberg y equivale a un 10 % del total de la misma; de allí nace el mito de que los humanos solo usamos el 10 % de nuestro cerebro.

En el Advaita, la **expansión de la consciencia** no hace referencia a una acumulación de conocimientos o a un afinamiento de la capacidad receptora de nuestros sentidos, sino a la posibilidad de darse cuenta de elementos más sutiles de nuestra propia existencia; en este caso sería mejor hablar de una **interiorización** de la consciencia.

En la consciencia pueden diferenciarse varias facetas que, en cierta medida, están relacionadas con la lucidez o la calidad de las percepciones: a) **inconsciencia**, como la que se presenta en el sueño profundo; b) **vigilia**, la lucidez con la que actuamos al estar despiertos; y, c) **supra-consciencia**, la lucidez que se alcanza en circunstancias especiales como en el samadhi de la meditación, la inspiración, el arrobamiento, la genialidad, etc.

*«Los tres estados —de vigilia, sueño y sueño profundo— son subjetivos, personales, íntimos. Todos acontecen y están contenidos dentro de la pequeña burbuja en la consciencia, llamada “yo”. El mundo real está más allá del sí mismo personal»*

*«No puede haber ninguna experiencia más allá de la consciencia. Sin embargo, hay la experiencia de ser, a secas. Hay un estado más allá de la consciencia que no es inconsciente. Algunos lo llaman supra-consciencia o consciencia pura o consciencia suprema. Es presenciación pura, libre del nexo sujeto-objeto»*

Paramahansa Yogananda en algunos de sus textos habla de “**Consciencia Crística**” y de “**Consciencia Cósmica**” para referirse a la capacidad de percibir a la *Existencia única manifestándose como vida e inteligencia en todos los seres vivos*, y a la *Existencia única manifestándose como toda la creación*, respectivamente.

Al identificarnos con la consciencia estamos aceptando que nuestra existencia está refrendada por la percepción, de allí que no nos sea posible ni siquiera imaginarnos una existencia sin percepciones.

*«En lo Absoluto no hay percepción y, por lo tanto, no hay consciencia; solo se es»*

## **10 La presenciación**

La presenciación es la convicción de estar inmersos en el espacio-tiempo testificando lo que acontece y asumiendo que éste y su desarrollo es algo externo a nosotros. Debido a esta convicción creemos que al nacer hemos emergido en el mundo y que al morir lo dejaremos, pero que éste seguirá desarrollándose indefinidamente; es como si creyéramos que al soñar hemos emergido en el sueño y al despertar lo abandonamos, pero que el mundo del sueño sigue con su trama en alguna parte.

*«Tú no estás en el universo, es el universo el que está dentro de ti»*

Como se indicó en 5.9, la presenciación es un elemento indispensable para que se produzca un acto consciente; sin embargo, hay que estar claros en que nuestra esencia no es algo que pueda presenciarse por cuanto no es algo externo a nosotros.

## 11 La eseidad

Según el Advaita, la eseidad es la primera y la más básica percepción que tenemos de nosotros mismo; es el auto-percibirnos como una entidad, pero sin atributos. Esta existencia auto-percibida inmediatamente degenera en el yo; luego, en la yoidad; y, finalmente, en el ego.

Casi siempre Sri Nisargadatta se refiere a la eseidad como el “yo soy”, así, por ejemplo:

*«La eseidad es una sobreimposición, un manto de ilusión sobre lo Absoluto. En otras palabras, la eseidad, que es el concepto primero y primario «Yo soy», es ella misma la ilusión conceptual... Este conocimiento “yo soy” es el lazo entre usted [esencia] y este mundo»*

A la eseidad también se lo conoce como “**Alma**”, “**aliento vital**”, “**soplo divino**”, “**hijos o Reflejos de Dios**”, “**Atman**”, “**Purusha**”, etc.

*«El estado libre de palabra y libre del pensamiento “yo” es el Atman»*

*“El Espíritu, como alma [la eseidad], ha descendido a través de los sutiles centros cerebroespinales astrales hacia el cerebro y los plexos espinales, y desde allí hacia el sistema nervioso, los sentidos y el resto del cuerpo, donde queda enredado como ego o pseudo-alma. En el estado de identificación con el cuerpo, el ego se involucra y se enreda cada vez más en el mundo objetivo. Es preciso lograr que el ego [el “yo” identificado con el cuerpo] vuelva a ascender a través de ese mismo camino espinal hasta que alcance la realización de su verdadero Ser como alma [la eseidad], y que el alma [la eseidad] se reúna nuevamente con el Espíritu”*

Es necesario diferenciar entre “eseidad” y “presenciación”, así: en la eseidad únicamente nos percibimos como una entidad, sin atributos; por otra parte, en la presenciación hay un “yo” el inmerso en el espacio-tiempo y percibiendo su acontecer.

*«El hecho más importante que hay que comprender es sólo éste: Si el toque de eseidad es, entonces todo es. Si la eseidad no es, el mundo no es, el cosmos no es, y nada es»*

**Nota:** En su origen la palabra “ánima” o “alma” se refería a la causa por la cual los humanos y los animales pueden actuar por sí mismos. Posteriormente se la aplicó solo para designar lo que define la identidad de cada individuo, diferenciándolo de los demás y haciéndolo único e identificable; de allí que se llegara a pensar que solo los seres humanos tienen alma. Esto explicaría el por qué entre los conquistadores había la creencia de que los habitantes de los pueblos conquistados no tenían alma, por cuanto les habrá sido muy difícil percibir individualidades tanto en los rasgos físicos como en el comportamiento de sus pobladores.

## 12 La vida y la Existencia única

En referencia al ser humano, “**vida**” es el nombre del proceso de *transformación continua* que experimenta un cuerpo desde su concepción hasta su muerte. Así como el “funcionamiento” no es algo que se añade a una máquina al momento de su montaje, la vida no es una entidad o algo sutil que ingresa al nuevo cuerpo al momento de su concepción, puesto que el ovulo y el espermatozoide que lo forman ya son componentes vivos.

« ¿Dónde queda el funcionamiento de un motor cuando éste se apaga?»

**Nota:** Actualmente y en sentido general se dice que hay “vida” en «*cualquier sistema que posee o puede crear un alto grado de capacidad de adaptación*».

“**Existencia única**” es lo inmutable, lo Absoluto, lo incausado, sin principio ni fin. Aunque la vida es una manifestación de la Existencia única, **la Existencia única no es la vida**; son los cuerpos los que manifiestan el proceso que llamamos vida, por eso nacen y mueren.

«*Las vidas son las olas del mar de la Existencia*»

Es necesario diferenciar la “Existencia única” (lo Absoluto) de la “presenciación”: en la Existencia única no hay una individualidad o una entidad que presencie algo porque no hay nada que conocer, lo único que puede inferirse es que la certeza de ser o existir es intrínseca a lo Absoluto, así como el calor lo es al fuego. En la presenciación hay un alguien que testifica.

«*En su estado original [en lo Absoluto] no hay ninguna presenciación de la presenciación [un testigo del testigo], por lo tanto no hay ninguna cuestión de conocimiento [no hay nada que testificar]. El conocimiento viene solo con la aparición del “yo” y de la consciencia*»

Así, sobre la base de lo analizado hasta aquí, solo quedan dos posibilidades: a) en nosotros no existe nada que sea inmutable; y, b) que nuestra esencia es algo que, si es que existe, escapa a nuestro discernimiento y nuestra comprensión. Pero aquí no termina la búsqueda; nos queda un recurso: la intuición, lo que será tratado en el capítulo 6.

«*Lo que tienes no es lo que eres. Lo que tienes mutará y dejará de ser tuyo; lo que eres permanecerá inmutable. Por eso, ¡oh sabio!, no busques seguridad en lo que tienes, sino en lo que eres*»

«*Y cualquiera que me oye estas palabras, y no las hace [suyas], le compararé a un hombre insensato, que edificó su casa sobre la arena; y descendió lluvia, y vinieron ríos, y soplaron vientos, e hicieron ímpetu en aquella casa; y cayó, y fue grande su ruina*»

## Resumen

La mejor manera de comprender los aspectos hasta aquí analizados es poniendo en evidencia nuestra manera de definirnos a través de ellos (de manera positiva o negativa), revelando nuestra identificación con los mismos, así:

**La esiedad-consciencia:** Soy un ente (o entidad) con capacidad de percibir

**El yo:** Soy autónomo, soy libre, tengo voluntad, yo decido

**La presenciación:** Estoy inmerso en el espacio-tiempo, contemplo/percibo la creación

**El ego:** Me llamo..., yo actúo, yo como, yo bebo, yo duermo, etc.

**La yoidad:** Soy una persona importante; mis atributos, mis logros y mi círculo social muestran quien soy

**La vitalidad:** Soy fuerte, tengo buena salud, como y bebo de todo y no me pasa nada

**El intelecto:** Yo pienso, yo comprendo, yo amo, soy un genio

**Mente sensorial:** Eso me gusta, aquello me disgusta; yo deseo, yo gozo, soy feliz

**El cuerpo:** Yo soy joven, soy bella(o) y hermosa(o), alta(o), etc.; en suma, ¡quién como yo!

A la identificación con estos atributos he dado en llamarla “*el fardo existencial*” por cuanto, al asumirlos como nuestro propio ser, nos aferramos irracionalmente a los mismos y día tras día dedicamos nuestros esfuerzos a preservarlos y optimizarlos haciendo de esto la justificación y la meta de nuestra vida. Cuando nuestros recursos o nuestros esfuerzos no son suficientes suplicamos la ayuda de alguna divinidad; y si su ayuda no llega nos confortamos con la creencia de que seremos recompensados en la próxima vida o en algún exótico paraíso.

Un ser humano común no puede auto-definirse sin esos atributos y erróneamente cree que éstos determinan lo que es; pero es a la inversa: somos nosotros, con nuestras concepciones y creencias, los que les hemos dado ese privilegio.

*¿Qué respondemos cuando nos preguntan quién es usted?*

## **Corolario**

Antes de terminar este capítulo, conviene aclarar tres ideas relacionadas con los aspectos analizados hasta aquí; se trata del “*cuerpo astral*”, del “*cuerpo causal*” y la “*reencarnación*”. Debo aclarar que estas ideas no son tratadas en el Advaita, pero los menciono porque están muy difundidas entre los grupos esotéricos.

### **a El cuerpo astral**

En las culturas milenarias se concebía que los aspectos relacionados con la salud y el vigor corporal, la mente y otros aspectos estaban regidos o influenciados por los astros, por eso a estos aspectos se los agrupó bajo el nombre de “*cuerpo astral*”. Este concepto ha ido cambiando y tergiversándose al punto que actualmente se lo concibe como un cuerpo sutil de energía vital dotado de poderes sensoriales que está vivificando al cuerpo físico, que es portadora de sus deseos insatisfechos y que le sobrevive.

### **b El cuerpo causal**

En los tratados de yoga se concibe a la eseidad, a la consciencia y al yo como los generadores del drama de la vida de los seres humanos (el corazón o centro de deleite); de allí que se los identifique con el nombre de “*cuerpo causal*”. Este concepto también ha sufrido cambios y tergiversaciones al punto que actualmente se lo concibe como una sutil consciencia portadora del karma el cual le determina vida individual y grupal de los individuos, y que sobrevive inclusive a la desintegración del cuerpo astral; de allí que se lo señale como el obstáculo más difícil de vencer para obtener la realización.

Cabe mencionar que la idea de *purificación* de los cuerpos astral y causal posiblemente hace referencia a la necesidad de *deshacernos de nuestra identificación* con los aspectos que estos representan, mas no a ciertas acciones que los purifique para



que sean nuestros dignos atuendos ante la presencia de alguna divinidad o en algún paraíso.

### **a La reencarnación**

La creencia en la existencia de los cuerpos causal y astral y que estos sobreviven a la muerte del cuerpo físico y son portadores del karma es el fundamento de la doctrina de la reencarnación; sin embargo, un análisis objetivo de los aspectos involucrados en estos supuestos *cuerpos* los pone en entredicho.

Muchas de las experiencias contadas por personas que supuestamente “regresaron” luego de darlas por muertas o las pretendidas “regresiones” a vidas pasadas son placebo psicológicos originados en falsos recuerdos auto-inducidos.

Otra idea muy difundida al respecto es aquella que sostiene que al alcanzar la realización recordaremos todas nuestras vidas pasadas. Todo esto posiblemente solo sea una argucia mental tratando de lograr protagonismo y perpetuidad para nuestro idolatrado “yo”.

«¿Cómo puede morir lo que no nació? ¿Cómo puede renacer lo que no murió?»

«Una mentira deja de serlo solo si la aceptas»

Sri Nisargadatta es enfático al respecto:

*«Cómo aparecí o apareceré, no está dentro de mi experiencia. No es que no recuerde. Es que no hay nada que recordar. La reencarnación implica un sí mismo que se reencarna. ¡No hay ninguna cosa tal! El paquete de recuerdos y esperanzas llamado «yo» se imagina existiendo siempre, y crea el tiempo para acomodar su falsa eternidad»*

*«Si usted necesita tiempo para lograr algo [que le conceda la realización], ello debe ser falso; lo Real [su esencia] siempre está con usted. Usted no necesita esperar para ser lo que usted es... Una vez que entienda que lo falso necesita tiempo y lo que necesita tiempo [como la reencarnación] es falso, está más cerca de la Realidad, que es atemporal, siempre en el ahora»*

## CAPÍTULO 7: LA FILOSOFÍA SANKHYA

«El estado supremo es enteramente uno e indivisible; el único modo de conocerlo es serlo. La mente no puede alcanzarlo. Para percibirlo no se necesitan los sentidos; para conocerlo no se necesita la mente»

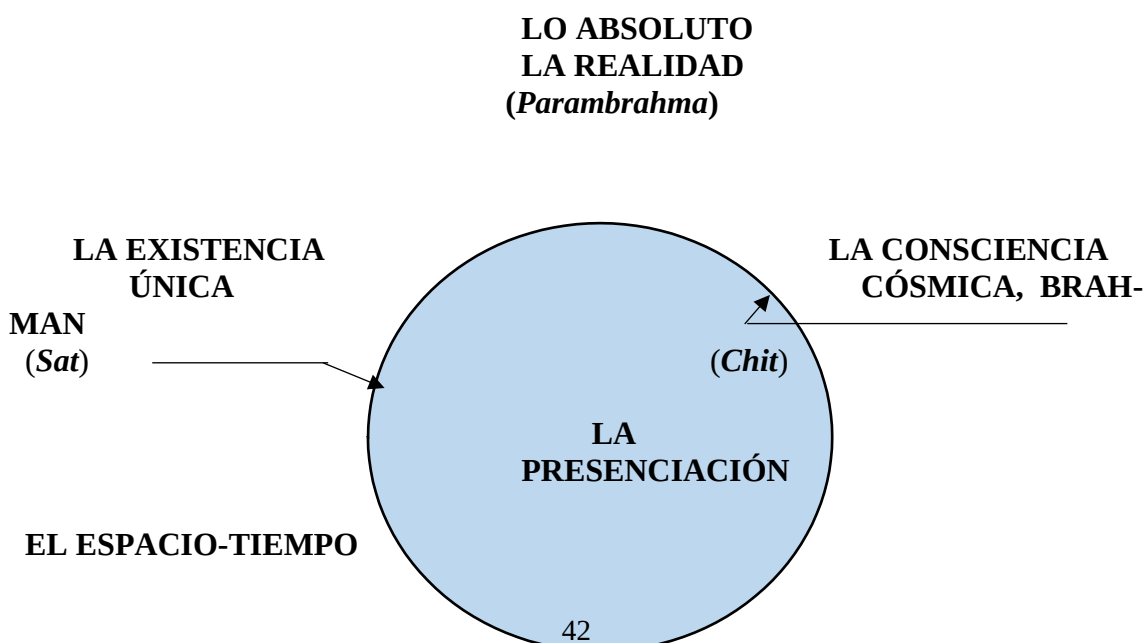
Para tener una comprensión más auténtica del Advaita, es necesario entender algunas ideas básicas de la filosofía *Sankhya* de la India, por cuanto muchos maestros del Advaita hacen referencia a ciertos aspectos de esta filosofía en sus exposiciones.

Este capítulo está basado en los versos de las escrituras hindúes conocidas como *Sanatana Dharma* (deberes o prácticas eternas) presentadas y comentadas por Swami Sri Yukteswar en “La Ciencia Sagrada”, y publicada por Self-Realization-Fellowship, la organización fundada por Paramahansa Yogananda, discípulo de Sri Yukteswar, para difundir la enseñanza del yoga en occidente. Una explicación más pormenorizada de esta filosofía se encuentra en “*El Bhagavad Gita, Dios habla con Arjuna*” del mismo autor.

La idea principal de esta filosofía es que solo hay una Realidad conocida también como Lo Absoluto, la Existencia única, la Verdad, el Tao, etc. De esta única Realidad se proyectan dos impulsos: a) el impulso a manifestarse (***Prakriti, Shakti, la energía, el espíritu***); y, b) el impulso a percibirse (***Chaitanya, Chit, la Consciencia cósmica***). Estos impulsos crean una poderosa vibración conocida como el sagrado sonido ***OM*** el cual provoca las ideas de espacio, tiempo y partículas (***Ananda, el juego cósmico***). Estas “partículas” son los constituyentes de la creación, de lo animado y de lo inanimado.

Al despliegue de las partículas tomadas como un todo se conoce como ***Maya***, porque es como una neblina que rodea al ser humano ocultándole la Realidad; y a la percepción que este tiene de la creación (su mundo particular) se conoce como ***Avidya*** o ignorancia, porque atrapa su atención y le impide percibir su propia esencia.

Una aproximación gráfica de lo expuesto en el capítulo 5 y lo señalado en los párrafos anteriores sería la siguiente:



## LA CREACIÓN (*Ananda*)



Como se puede inferir del gráfico, la Existencia única y la Consciencia cósmica son como las caras externa e interna de una esfera, respectivamente.

Con la vibración de **OM**, en lo Absoluto aparecen: a) la Existencia única, **Sat**; b) la sensibilidad o Consciencia cósmica, **Chit**; y, c) la creación como la expresión tangible del impulso a manifestarse, **Ananda**).

*«Habitualmente nosotros utilizamos un término para felicidad, este es satchidananda. Sat significa la eseidad más la constatación "yo soy". Se dice con frecuencia que este estado satchidananda es el Parabrahma. Esto es falso. Satchidananda es igualmente un estado transitorio. Cuando usted mora en esta eseidad, es una felicidad profunda y, cuando la trasciende, es lo Absoluto, el Parabrahma. Ahí no hay ya ni ser ni felicidad»*

Otro nombre dado a la Consciencia cósmica es Consciencia universal (**Kutastha chaitanya**) para afirmar que *«se encuentra sin excepción en todas las criaturas desde **Brahma**, el creador, hasta las hormigas y que brilla como el Ser y habita como testigo del intelecto de todas las criaturas, asentado en la roca, inmutable; [es] otro nombre para **Brahman**»*.

Así como al poner un objeto entre dos espejos con las caras reflectantes enfrentadas aparecen reflejadas una infinidad de imágenes de dicho objeto, la Consciencia cósmica (**Chit**) hace que aparezcan infinidad de consciencias reflejadas (**Abhasa chaitanya**), como si la gran esfera estuviera llena de minúsculas esferas; las consciencias reflejadas en esas minúsculas esferas son las **eseidades** dotadas de sensibilidad y mente (**Chitta**) como se analizó en 6.11.

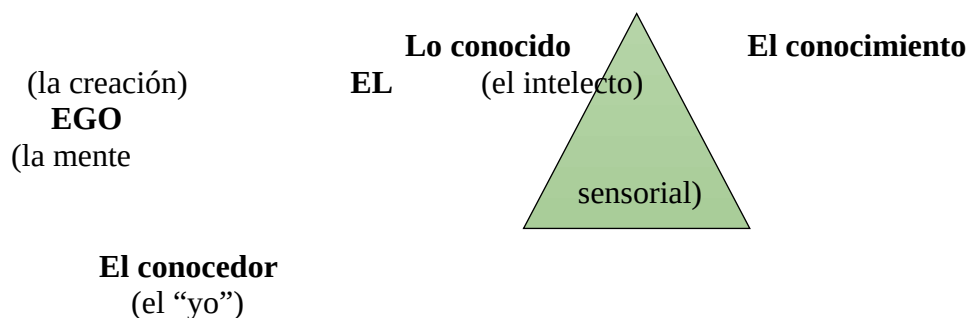
*«La consciencia es vivida y se expresa a través de la totalidad de las formas, pero no es más que una... Ustedes están tan acostumbrados a pensarse a ustedes mismo como cuerpos que tienen consciencia que, sencillamente, no pueden imaginar a la consciencia teniendo cuerpos»*

*«Lo que se crea es el conocimiento de existir; el individuo asume que este conocimiento le pertenece... Todo lo que es observado en el mundo manifiesto es su propio Sí mismo... Todas las criaturas, el mundo y el Brahma son solo el resultado de su eseidad, sin la cual su mundo desaparecería»*

*«El propio ser cósmico sólo es un objeto soñado en esa consciencia, que unas veces se manifiesta de forma sutil y otras de modo tosco y material. Por consiguiente no hay creación ni creador, sino una sola consciencia indivisible no dual. La diversidad de los sueños no origina diversidad alguna en el que sueña y esta idea de creación tampoco produce división alguna en la consciencia. Sólo hay consciencia, no creación; las montañas soñadas no son montañas, sino el propio soñador que las está soñando»*

Esquemáticamente se puede graficar la relación entre los elementos que confluyen en una percepción de la siguiente manera: **(Ver 6.9.)**

### LA CONSCIENCIA REFLEJADA (*Abhasa chaitanya*)



Según la filosofía Sankhya, esta Consciencia cósmica proyecta cinco energías primarias o primordiales (**Pancha Tattwa**) que dinamizan la creación y la vida; en el cuerpo humano activan las funciones de: cristalización (formación de proteínas y otros suministros), asimilación (alimentos), eliminación (desechos), metabolización (ciclo vital) y circulación (sangre y otros fluidos).

Algunos maestros, entre ellos Nisargadatta, se refieren a estas cinco energías primarias como *los cinco elementos*, así, por ejemplo:

*«Esta expresión del mundo es resultado de la consciencia de los cinco elementos, es responsabilidad de ella cuidar de este mundo manifestado. El mundo es la expresión de su consciencia, pero usted no es la consciencia»*

*«La consciencia está aquí mientras los cinco elementos están presentes. Cuando lo que se llama la gran disolución del Universo, o la gran disolución de los cinco elementos, tiene lugar, la consciencia también se acaba. Pero el conocedor de la consciencia, el estado Absoluto, no es afectado»*

Estas energías primordiales están bajo la influencia de los impulsos a percibirse y a manifestarse generados por la vibración de **OM** y, por lo tanto, presentan doble polaridad: uno de los polos es atraído hacia lo Absoluto y forma el intelecto (**Buddhi**); el otro, es atraído hacia la creación y forma la mente sensorial (**Manas**).

La filosofía Sankhya también señala las tres fases o cualidades que muestra todo lo que aparece en la creación: a) el inicio o el apareamiento (**sattwa**); b) la plenitud o la actividad (**Rajas**); y, c) la inercia y el declive (**Tamas**); estas cualidades son llamadas **gunas** y cada una de ellas produce resultados específicos al influenciar sobre cada una de las cinco energías primordiales.

En el ser humano cada una de estas tres cualidades o *gunas* provocan una tendencia específica en su psiquis: *sattwa*, un deseo de total comprensión; *Rajas*, un deseo de frenética actividad; y, *Tamas*, una tendencia a la apatía, al conformismo y a la inercia. Estas ten-

dencias se combinan en diferentes intensidades y alternan su primacía en diversos momentos.

A nivel corporal, estas *gunas* influyen sobre las energías primarias así: *sattwa* hacen que se formen los órganos de los sentidos; *Rajas*, los órganos de la acción; y, *Tamas*, los instrumentos de los sentidos. Los cinco órganos de los sentidos son los centros cerebrales que procesan e interpretan los impulsos nerviosos provocados por las percepciones sensoriales de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto; los cinco órganos de la acción son los centros cerebrales que controlan las habilidades motoras de procrear, excretar, hablar, caminar y manipular; y los cinco instrumentos de los sentidos son las partes del cuerpo que captan los estímulos externos y los transmiten al cerebro como sensaciones (los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y la piel).

Los cinco órganos de los sentidos, más los cinco órganos de la acción, más los cinco instrumentos de los sentidos, más la mente sensorial y más el intelecto suman los 17 constituyentes de lo que se conoce como cuerpo sutil (**no el cuerpo astral**).

Al combinarse entre sí las sensaciones captadas por los sentidos *producen la idea de la materia burda* la cual es percibida como: sólidos, líquidos, energía (luz, calor, radiación, etc.), gases y éter (la *forma* o la *imagen* que parecen tener los objetos).

Estos cinco aspectos de la materia, más los 17 constituyentes del cuerpo sutil, más la sensibilidad o consciencia individual, y más la sensación de “yo” forman los 24 principios básicos de la creación, así:

Aspectos de la materia	5	
Instrumentos de los sentidos	5	}
Órganos de la acción	5	}
Órganos de los sentidos	5	} <b>Cuerpo sutil</b>
Mente sensorial	1	}
Intelecto	1	}
Sensibilidad o consciencia individual	1	
Eseidad o “yo”	1	
	24	

## CAPITULO 8: EL PROCEDIMIENTO, LA MEDITACIÓN

**"La ciencia sin religión es coja, la religión sin ciencia es ciega"**

Según la cita anterior, el científico debe poner el corazón en lo que investiga, y el buscador espiritual debe investigar como lo hace un científico. La consigna del auténtico buscador espiritual debe ser:

**« ¡No quiero creer, quiero saber! »**

*«Es relativamente fácil observar hechos en el mundo exterior, porque para eso se han inventado numerosos instrumentos; pero para el mundo interior no disponemos de ningún instrumento... El poder de la atención, convenientemente guiado y dirigido hacia el mundo interior, puede analizar el espíritu y arrojar luz sobre los hechos»*

De todo lo analizado hasta aquí se desprende que nada de lo que pueda ser percibido es inmutable, por lo que la búsqueda de nuestra esencia inmutable parece ser una quimera; pero quien está haciendo esta afirmación es nuestro "yo" apoyado por la razón, mas no nuestra intuición que nos empuja a seguir en la búsqueda de nuestra esencia.

Por cuanto de lo único que podemos estar seguros al 100 % es de nuestra existencia, el Advaita muestra su grandeza ofreciéndonos su mayor aporte:

**«Solo se conoce lo Real siendo lo Real [ya que ningún razonamiento lo hará]... ¿Por qué no trabajar con la hipótesis de que usted es su propia creación y su propio creador? Al menos no habrá ningún Dios externo [y evasivo] con el que batallar»**

Para entender la hipótesis planteada hay que recordar que el Advaita solo está interesado en la nuestra esencia; por lo tanto es absolutamente necesario apartar cualquier distractor por muy sublime o grandioso que nos parezca, como puede ser el conocer a algún Dios o a la creación.

Al tratarse de una indagación acerca de la fuente de nuestra esesidad y no en los contenidos mentales como ideas, pensamientos, recuerdos, emociones, percepciones extrasensoriales, etc., la auto-indagación y no la introspección es quizá la idea occidental que más se aproxima a lo que en oriente se concibe como meditación.

*«Si usted no tiene claro que la búsqueda espiritual es exclusivamente una indagación en el ser interior **para encontrar su verdadera esencia**, sus pies no están en el camino señalado por el Advaita; y si no ha aprendido a suprimir sus reacciones ante los estímulos externos o internos para enfocar su atención en aspectos más sutiles de su propio ser interior, no ha dado ni siquiera el primer paso»*

En los manuales de yoga se dice que *«La meditación consiste en dirigir un flujo continuo de la mente hacia el mismo objeto»*, sin embargo es necesario puntualizar que para el Advaita:

*«... la meditación es el ejercicio diario y premeditado de discriminación entre lo verdadero y lo falso, para renunciar a lo falso»*

Discriminar no es sinónimo de discernir. Discriminar es poder *percibir diferencias*, mientras que discernir es ordenar las ideas en un entramado lógico en pro de lograr una comprensión lo más satisfactoria posible.

Como preparación para la meditación conviene percatarnos de que en cada actividad que realizamos hay una parte de nosotros que **testifica** dicha actividad; por ejemplo, cuando hablamos también nos auto-escuchamos. Esta habilidad se conoce como intuición y es crucial para, aplicándola en la meditación, ser el testigo de nuestra propia existencia.

En el lenguaje común se habla de la intuición como una especie de “presentimiento”, “perspicacia”, “corazonada”, etc., pero en el Advaita la intuición es aquel estado en el cual cesa todo razonamiento porque la verdad se ha hecho totalmente evidente y no se necesita nada más; es ese «*guardar silencio ante lo evidente*» o, simplemente, ese «*dejar que el silencio hable*».

«*La calma brinda la claridad de percepción: es la intuición misma*»

Para la auto-indagación, una postura adecuada del cuerpo es un factor fundamental para minimizar nuestras reacciones debido a las percepciones de estímulos externos e internos. Cualquiera sea la postura escogida para hacerlo, hay varios factores críticos que deben observarse, a más de estar con el estómago vacío, estar totalmente despierto y vestir ropa holgada acorde con el clima; entre ellos:

- La columna vertebral y el cuello deben alinearse para permitir posicionar la cabeza de manera que no se produzcan sacudones de ésta con la relajación del cuello y los hombros.
- Es conveniente sacar el pecho y levantar la cabeza hasta que la mandíbula inferior quede paralela al suelo para evitar que la columna vertebral se arquee y nos invada el sueño.
- Los que meditan sentados en una silla o en una banca deben evitar que alguna zona de la parte posterior de los muslos esté presionada por el borde del asiento para evitar obstaculizar la circulación en las piernas y el posterior adormecimiento de las mismas; esto se logra sentándose al borde de la silla y asentando toda la planta de los pies en el suelo.

Sucintamente, el proceso de auto-indagación consiste en ir retirando nuestra atención de aquellos aspectos con los que nos identificamos (lo que creemos ser) pero que son mutables, tales como: el cuerpo, la vitalidad, la mente, el intelecto, la yoidad, etc. hasta que nuestra atención se centre exclusivamente en nuestra eseadad, sintiéndonos el testigo de la propia existencia.

En ese contexto aparecen tres aspectos muy sutiles: a) una expectativa de que haya algo externo a nosotros que pueda ser percibido (una luz, una presencia, un sonido, etc.); b) un anhelo de percibir ese algo; y, c) nuestra predisposición a percibir. Estos aspectos son los reflejos de la tendencia manifestarse, la tendencia a percibirse y la existencia, respectivamente.

El siguiente paso es darse cuenta de que los tres aspectos mencionados anteriormente no son inmutables y que surgen de un trasfondo indefinible pero sumamente real.

*«Un diamante irradia luz a todo su alrededor; es la irradiación misma. En la meditación profunda, usted se da cuenta de que, lo mismo que el brillo que emana de un diamante en todas direcciones, el mundo manifiesto emana de usted; es sólo su refulgencia»*

Manteniendo nuestra atención en nuestra existencia, poco a poco nos invade una “sensación” de plenitud, y esos tres aspectos se van “diluyendo” u olvidando. Cuando ese olvido es total hemos llegado a nuestra esencia, **y eso es el samadhi.**

*«No hagas nada, sé. La meditación no es otra cosa. Quédate anclado, inmovible en la consciencia del ser [de existir]. No tengas conocimiento de nada, sé. Esa es la meditación perfecta»*

Es a partir de ese estado de calma donde no hay ni percepción ni acción cuando el devoto y su ideal desaparecen (**no se funden**); el espacio, el tiempo y la dualidad dejan desaparecer de nuestra consciencia; no hay ni objeto ni sujeto; “*lo conocido, el conocimiento y el conocedor devienen uno*”. Entonces se produce el milagro de la realización: descubrimos que éste es nuestro estado natural, nuestra verdadera esencia; somos y siempre hemos sido el eterno presente, la existencia misma, lo Inmutable, lo Absoluto. **(Ver anexo 2)**

*«Cuando se olvida totalmente al meditador en la meditación, es 'Vishranti', lo que significa relajación completa que termina en total olvido. Este es el estado dichoso, donde no hay necesidad de palabras, conceptos o incluso del sentido de "yo soy ese estado libre de todo", y está más allá de la felicidad y el sufrimiento y totalmente más allá de las palabras; se llama el 'Parambrahma'; un estado no experimental»*

*«Así como ocurren de forma espontánea la mayoría de los descubrimientos científicos, exactamente de la misma manera se produce en usted la explosión de lo Real; repentinamente lo no conocido se expresa por sí mismo [en la meditación]. Es por lo tanto inútil esforzarse en nada, la realidad se presenta espontáneamente... Lo Real no comienza; solo se revela a sí mismo como sin comienzo y sin fin, omni-penetrante, todo poderoso, primer motor inmutable, atemporal, sin cambio»*

Así constatamos que la consciencia no puede percibir lo Absoluto, ni a sí misma, sino tan solo lo que en ella se refleja; es decir, **“solo percibo lo que no soy”**.

*«La máxima honestidad del Gurú debe ser apreciada cuando expresa que todo lo que te está diciendo [acerca de lo Absoluto] no es la verdad. De hecho, hace que tu comprensión sea más clara, y destaca la total falta de fiabilidad de las palabras para expresar la verdad. Pero ya que no tenemos otro medio para recibir instrucción del Gurú, él utiliza palabras y deja claro que lo Real está más allá de las palabras. Al momento en que pronuncias una palabra, ésta viene del “Yo soy” [la esidad] y el “Yo soy” es falso [no es lo Real]»*



Por esto, cuando Sri Nisargadatta preguntaba si han entendido su explicación acerca de lo Absoluto, y si sus interlocutores contestaban que sí él inmediatamente les decía “**ahora escúpalo**”.

*«Cuando la consciencia se va no queda nada fenoménico. Las charlas presentes son la culminación, o la terminación de la comprensión espiritual. Cuanto más se observa el dolor físico, tanto más se comprende que todo es ilusorio... Tenga usted las experiencias que tenga, ya sea por un día o durante años, la suma total es todo ilusión»*

Quien alcanza la realización no es ni el ego, ni el “yo”, ni nadie, porque no es “algo” que se alcanza, se agrega o se adhiere; lo único que ocurre es que develamos lo que siempre ha sido nuestra verdadera esencia: el Ser (no un “alguien”, sino una “**acción de ser**”), la Existencia (no un “ente”, sino una “**acción de existir**”), lo Absoluto (la “**inmutabilidad sin causa**”). Es como lo que sucede cuando se aprende a nadar: la facultad de flotar no es “alcanzada” por el que aprende a nadar, ni le es otorgada por nadie; siempre estuvo presente, tan solo se ha tornado en experiencia.

*«La realidad no necesita ser conocida. La ignorancia y el conocimiento están en la mente, no en lo Real... Usted no necesita alcanzar lo que está ya con usted. Su mismo querer alcanzarlo hace que usted lo pierda. Abandone la idea de que usted no lo ha encontrado y deje que venga al foco de la percepción directa, aquí y ahora, eliminando todo lo que es de la mente»*

¿Cómo sabemos que hemos “descubierto” la verdad?

Sri Nisargadatta responde:

*«Cuando la idea “esto es verdad” o “eso es verdad” no surge. La verdad no se afirma a sí misma, está en ver lo falso como falso y rechazarlo. Es inútil buscar la verdad cuando la mente está consumadamente cegada por lo falso; ella debe ser purgada de lo falso completamente antes de que la verdad pueda amanecer»*

*«No hay etapas en la realización de sí mismo. No hay nada gradual en ello. Acontece repentinamente y es **irreversible**. Usted rota en una nueva dimensión, desde la cual las dimensiones anteriores se ven como meras abstracciones. Lo mismo que a la salida del sol usted ve las cosas como son, así también con la realización de sí mismo usted ve todo como ello es. El mundo de las ilusiones es dejado atrás»*

Al respecto Ramana Maharshi nos dice:

*«No hay misterio más grande que el siguiente: que siendo nosotros mismo la Realidad [lo Absoluto] intentemos alcanzar la Realidad. Creemos que hay algo que ata nuestra Realidad y que tiene que ser destruido antes de que la Realidad pueda alcanzarse. Esto es ridículo. Un día amanecerá en el que tú mismo [como Realidad] te reirás de tu esfuerzo. Aquello [la Realidad] que ha de estar el día que tenga lugar esa risa, también está ahora»*

Lo mismo es enfatizado por Sri Nisargadatta:

**«Lo que todos los sabios han declarado claramente es que no existe ni la creación ni la destrucción, ni el nacimiento ni la muerte, ni el destino ni la libre voluntad, ni ningún camino ni ningún logro... El mundo está construido sobre un fraude, pero el mayor fraude es la espiritualidad, pero no lo diga porque se ganará enemigos»**

Con la experiencia del samadhi el hombre deviene en un sabio; esto es, no alguien que conoce mucho o un erudito, sino alguien que dejó de identificarse con lo que no es su verdadera esencia y **sabe cómo lograrlo**. A partir de esa vivencia le es posible “mirar lo falso como falso”.

*«Un hombre a quien se le da una piedra y se le asegura que es un diamante preciadísimo estará enormemente complacido hasta que se dé cuenta de su error; de la misma manera, los placeres pierden su sabor y los sufrimientos sus espinas cuando se conoce el sí mismo [su esencia]. Ambos se ven como son: respuestas condicionadas, meras reacciones, simples atracciones y repulsiones basadas sobre recuerdos o preconcepciones... Definitivamente, la realidad no es el origen del sufrimiento y del placer, no es su fuente o su raíz. Éstos vienen de la ignorancia de la realidad, no de la realidad misma, que es indescriptible, más allá del ser y del no ser»*

A propósito de la experiencia de la realización Sri Nisargadatta dice:

*«Yo no tengo necesidad de ir a ninguna parte para ver la fuente de la sensación “siendo”, y ella no viene de ninguna parte ni va a ninguna parte... Si yo le dijera a usted que usted tiene que ir a la fuente, si yo le digo a usted que usted tiene que descubrir de dónde viene esta sensación “siendo” [la sensación de existir], yo me pregunto desde dónde hará usted ese viaje y quién será el que lo haga. ¿Conoce usted la región entre usted y la sensación “siendo”? ¿Y cuál “usted” hará ese viaje? ¿Cuál “usted” descubrirá de dónde viene esta sensación “siendo”? Yo no le veo a usted como alguien viajando y descubriendo ni por dentro ni por fuera. Todo eso es palabrería de [buscadores] espirituales ansiosos de experiencias [extrasensoriales]»*

**«La realización es únicamente lo opuesto de la ignorancia»**

Para concluir este capítulo podemos decir que con nuestro intelecto, con un agudo discernimiento y con una buena dosis de escepticismo (y tal vez ayudándonos de ciertas técnicas) solo podemos des-identificarnos del ego, de la yoidad, del “yo”, de la presenciación; pero, a partir de allí, para deshacer la eseidad y traspasar nuestro “horizonte de percepción” solo contamos con nuestra intuición. **(Ver pregunta 1 del capítulo 9)**

Sri Nisargadatta dice:

*«La eseidad es la esencia del cuerpo-mente. Cuando el cuerpo-mente se va, la eseidad se va. Usted no es la eseidad... Cuando la eseidad desaparece, hay la no-eseidad, que es eterna. Entonces no hay ningún conocimiento, ningún Dios, ningún Ishwara... Éste es el último paso, de la eseidad a la no-eseidad... Para el que está convencido, no hay ninguna necesidad de meditación»*

«Lo que ha nacido debe morir. Solo lo no-nacido es inmortal. Encuentra aquello que nunca duerme y nunca despierta, cuyo pálido reflejo es nuestro sentido de “yo”»

«Cuando este “yo” muera, sabré quién soy»

#### **Videos recomendados**

<https://youtu.be/Hb6stHO6quE>

<https://youtu.be/tsIBQc9ueSQ>

#### **HIMNO A BRAHMAN**

**¡Oh, ser dichoso, la fuente del gozo,  
Suprema esencia del saber!  
¡Oh, no dual, claro y luminoso!  
Cuya ciencia es: “Eso es tu ser”**

**Puro y eterno, el Uno inmutable  
Testigo fiel de todo ser.  
¡No te atan, no,  
Cualidad ni idea!  
Me prosterno yo a tus pies.  
OM, OM, OM**

## Capítulo 9: Reflexiones adicionales

**Pregunta 1:** ¿Cuáles son los mayores obstáculos en la búsqueda espiritual y cómo pueden ser superados?

**Respuesta:** Solo hay un obstáculo, a saber: la ignorancia, entendida como «*La percepción de lo irreal y la no percepción de lo Real; el concepto errado de la existencia de lo que no existe*»; pero ésta se presenta en muchos aspectos que hay que irlos superando conforme se avanza en la búsqueda, tales como:

- a El miedo a indagar
- b El no poder prescindir de las ideas de espacio y tiempo
- c La necesidad de tener algún referente para sentirnos vivos
- d La expectativa esperar entrar en otras dimensiones o de presenciar algo extraordinario

*«Su expectación de algo único y dramático, de alguna explosión maravillosa, solo está obstaculizando y retrasando su Realización de Sí mismo. Usted no tiene que esperar una explosión, pues la explosión ya ha tenido lugar, en el momento en que usted nació, cuando usted se dio cuenta de usted mismo como Sat-Chit-Ananda [ser-conocer-sentir]»*

- e La idea de tener que hacer algo para “provocar” la realización
- f La incertidumbre de no saber cómo continuará nuestra vida luego de conocer la verdad

*«Siempre es más conveniente es actuar dando lo mejor de nosotros y de tal manera que el sueño de la vida no se convierta en pesadilla»*

Pero el mayor de los obstáculos a superar es la dualidad; esto es, comprender que la meditación no tiene por objeto la búsqueda de (o el encuentro con) algo, por muy divino o supremo que nos pueda parecer, sino la constatación de nuestra propia esencia.

**«El buscador es lo buscado»**

Una vez un discípulo preguntó a su maestro:

Discípulo: Maestro, ¿hay algo mejor que meditar?

Maestro: Si, hijo, **No medites simplemente, ¡vive en meditación!**

**P 2:** Para la persona común, ¿cuáles son los puntos más álgidos en la vía del Advaita?

**R:** De entre los puntos álgidos que forzosamente deben ser superados por ser los más difíciles de comprender y vivenciar es la irrealidad de: a) el “yo”; b) el espacio-tiempo; c) Dios como una entidad divina diferente de nuestra esencia; y, d) el libre albedrío. Para lograrlo es necesario tener siempre presente las siguientes verdades:

- a Donde no hay percepción tampoco hay un “yo”
- b Si no hay percepción, no hay espacio ni tiempo

*«El tiempo no puede llevarnos fuera del tiempo, al igual que el espacio no puede llevarnos fuera del espacio. Todo lo que se gana esperando es más espera.*

*La perfección absoluta está aquí y ahora, no en algún futuro, cercano o lejano»*

- c Solo hay una Realidad, lo Absoluto; y es nuestra esencia

d Todo sucede espontáneamente; yo soy el testigo, no el “hacedor”

Cuando el buscador espiritual se topa con la irrealidad del libre albedrío tiende a pensar que, «*si no hay libre albedrío, entonces “ya todo está escrito o destinado” y, por lo tanto, no debería hacer nada*»; y cree haber encontrado una supuesta incongruencia o “fisura” en el Advaita para justificar su negativa a abandonar sus creencias y sus convicciones acerca de “cómo debería ser” la búsqueda espiritual; luego, encuentra una nueva inquietud: “*si no hay libre albedrío, ¿cuál es el propósito de la creación y de la vida?*”. De esta manera el buscador cae en las arenas movedizas de “*argumentar por argumentar*”, y se hunde más y más en ellas con cada relación causa-efecto que trata de encontrar, lo que puede convertirle en un “*creyente de sus propias creencias*”.

*«Es difícil, si no imposible, matar una ilusión religiosa [dogmas, creencias]; más probable es que ella nos mate»*

Para salir de ese estado bastaría darse cuenta de lo prioritario que es conocer su propia esencia, y solo entonces podrá contestar todas sus inquietudes; caso contrario, estaría como el cazador que está fabricando una trampa para cazar a un animal que nunca ha visto.

Recuerde que en el Advaita no se está buscando conocer cómo funciona el mundo ni la justificación o confirmación de nuestras creencias; lo único que se está buscando es **una respuesta personal y experimentable** a la pregunta ¿cuál es mi verdadera esencia?

*«El conocimiento es la más valiosa de las posesiones; y el conocimiento de la divinidad de uno mismo, la mejor de las ganancias»*

*«Si uno lo desea de verdad, lo conseguirá; el que no lo consiga solo demuestra que no lo deseaba lo suficiente»*

**P 3:** Si no hay libre albedrío, ¿por qué se pone énfasis en desarrollar la fuerza de voluntad?

**R:** Por falta de discernimiento las personas confunden sus impulsos (mentales o emocionales) con su voluntad. Cuando un maestro enfatiza en el desarrollo de la fuerza de voluntad está recalcando la necesidad de cortar nuestra identificación con los impulsos generados por los deseos, lo que se consigue a través de una constante observación y de un agudo discernimiento.

Una analogía puede ayudarnos a entender la diferencia entre libre albedrío y voluntad: Al practicar Kayak en un río caudaloso (la vida), un deportista no tiene control sobre su cauce ni sobre el fluir de sus aguas y no puede evitar ser arrastrado por la corriente, pero debe usar su discernimiento, su fuerza y su destreza para remar y empujar su bote (el cuerpo y su entorno) por entre la corriente para evitar golpearse con las rocas.

*«El punto de vista verdaderamente adulto es que nuestra vida tiene el significado que queramos darle, y que es lo plena y maravillosa que nosotros decidamos hacerla. Y, desde luego, podemos hacer que sea maravillosa»*

**P 4:** ¿Somos parte del Absoluto?

**R:** No, no puede haber “partes” en el ilimitado Absoluto; si las hubiera, éstas lo limitarían. Por esto no puede decirse que “somos parte de lo Absoluto”.

**P 5:** ¿Hay alguna evidencia perceptible de haber alcanzado el samadhi?

**R:** Un leve atisbo de nuestra verdadera esencia se manifiesta en el grado de “lucidez” que se va haciendo más evidente en los estados más profundos de meditación y nos permite sentir la plenitud, la paz y el gozo de ser libres (algo como estar “*a nuestras anchas*”, ajenos a cualquier preocupación). En las etapas iniciales esa lucidez decae o se pierde cuando se retorna a la vida cotidiana pero con la práctica y la constancia esa lucidez va ganando primacía hasta tornarse en un estado permanente. Lastimosamente esa lucidez solo es evidente para el meditador y solo él puede darse a sí mismo fe del hecho.

*«Dese cuenta de una vez por todas de que ni su cuerpo, ni su mente, ni tampoco su consciencia es usted-mismo y permanezca en paz en su naturaleza verdadera **más allá de la consciencia y de la no consciencia**. Ningún esfuerzo puede llevarle a usted ahí, sólo la claridad de la comprensión»*

**P 6:** ¿Existe el karma?

**R:** En el universo todo está relacionado. Así, se dice que el vuelo de una mariposa en Japón puede afectar al clima de la Amazonía; y ni qué decir de las acciones de los seres humanos. La idea común de karma como la acumulación de premios y castigos debido a las acciones realizadas (sin beneficio de inventario) está íntimamente relacionada con la idea de un Dios celoso e iracundo y también con la idea de perfeccionamiento; pero no hay que olvidar que nuestra verdadera esencia es lo Absoluto, la **inmutabilidad sin causa**, y allí no caben ganancias ni pérdidas, ni acumulación de méritos o desméritos, ni perfeccionamientos; es decir, lo inmutable, lo Absoluto, no puede volverse más bueno ni degenerar en más malo.

Sri Nisargadatta dice al respecto:

*«Para la totalidad del universo no hay cuestión de ganancia o pérdida. Él [el universo] tiene lugar, todo entero, en el ámbito sin dimensiones de esta sensación «siendo» [la existencia]; solamente cuando la identificación con el cuerpo está presente la cuestión de ganancia o pérdida surge»*

**P 7:** ¿Existe la reencarnación?

**R:** En la creencia de la reencarnación están involucrados elementos mutables que requieren de un proceso para volverse divinos, lo que implica tiempo y transformación; esta idea se contrapone con las afirmaciones del Advaita sobre la Realidad y sobre nuestra esencia dejando en evidencia que se trata de un distractor que debe ser evitado, por muy fascinante que nos parezca. Por eso en el Advaita se aconseja:

*«En lugar de buscar lo que no tiene, encuentre qué es eso que nunca ha perdido»*

Como ya se explicó en 2.11 los cuerpos causal y astral tienen relación con las funciones que sostienen la vida del cuerpo físico, por lo tanto cabe inferir que con la muerte de éste desaparecen también esas funciones.

Podemos establecer una analogía entre la idea de la reencarnación y un sueño con ensueños. En una noche sueño que soy un personaje “X” y en una siguiente sueño que soy un personaje “Y”. En este caso, de ninguna manera puedo decir que el mundo de mi primer sueño es el mismo que el mundo de mi segundo sueño ya que esto supondría que el mundo del primer sueño queda “guardado” en alguna parte, fuera de mi memoria, para que aparezca nuevamente en mi segundo sueño; tampoco puedo afirmar que el personaje “Y” del segundo sueño es la “reencarnación” del personaje “X” del primer sueño. Si este fuera el caso, al final de una serie de sueños estaríamos ante la paradoja de tener

dos “seres reales”: a) el soñador; y, b) el personaje que a través de los diversos sueños se ha ido “purificando” hasta volverse lo Real. Lo cierto es que tanto el mundo del sueño como el personaje que asumo ser en cada sueño desaparecen al despertar, ya que solo existe el soñador.

Al respecto, Nisargadatta nos aclara:

*«La memoria de los deseos pasados no cumplidos absorbe energía, que se manifiesta a sí misma como una persona. Cuando su carga se agota, la persona muere. Los deseos no cumplidos son trasladados al siguiente nacimiento. La identificación de sí mismo con el cuerpo crea siempre deseos nuevos y no hay ningún fin para ellos, a menos que este mecanismo de esclavitud se vea [o se comprenda] claramente. Es la claridad la que libera, pues usted no puede abandonar el deseo, a menos que sus causas y efectos se vean claramente. Yo no digo que renazca la misma persona. **La persona muere, y muere de una vez por todas.** Pero sus recuerdos, sus deseos y temores permanecen [impulsados por las gunas]. Éstos aportan la energía para **una nueva persona** [o varias con esas tendencias]. Lo real no toma ninguna parte en ello, pero lo hace posible dándole la luz»*

La transmisión de los conocimientos científicos de una generación a otra es una buena analogía de lo afirmado en la cita: Un científico hace un descubrimiento y estos son aplicados por las siguientes generaciones de científicos. Newton, por ejemplo, formuló la ley de la gravedad, pero sería absurdo afirmar que alguien que la aplica es una reencarnación de Newton.

**P 8:** ¿Pero acaso en el Bhagavad Guita el Señor Krishna no está corroborando la reencarnación?

**R:** Antes que nada conviene recordar que el Bhagavad Guita y otros libros sagrados son alegorías o metáforas para permitir entrever aspectos psíquicos con los que batallamos diariamente.

Una de las referencias a las que alude la pregunta se encuentra en el Cap. II, Sutras 12 y 13, que dice:

*«No es cierto que tú o Yo o estos otros miembros de la realeza nunca antes nos hayamos encarnado. ¡Y jamás en el futuro ninguno de nosotros cesará de existir!*

*Así como, en la morada corporal, el Ser encarnado atraviesa por las etapas de niñez, juventud y vejez, así es también el paso a otro cuerpo; ese momento no perturba a los sabios»*

La cita se aclara con el significado insertado entre corchetes; así:

*«No es cierto que tú o Yo [la existencia –la “acción de existir”–] o estos otros miembros de la realeza [las facultades que muestra un ser viviente] nunca antes nos hayamos encarnado [o aparecido]. ¡Y jamás en el futuro ninguno de nosotros cesará de existir! [Siempre aparecerán].*

*Así como, en la morada corporal, el Ser encarnado [la acción de ser] atraviesa por las etapas de niñez, juventud y vejez [cambia según las diversas etapas de la vida], así es también el paso [de la acción de ser] a otro cuerpo*

*[de una generación a otra]; ese momento [ese cambio de la acción de ser] no perturba a los sabios» [aquellos que se identifican con la única realidad]»*

**Nota:** Parafraseando la cita, se puede decir:

*No es cierto que la existencia –la “acción de existir”– o las facultades que muestra un ser vivo nunca antes hayan aparecido. ¡Y siempre aparecerán en todo ser viviente!*

*Acorde con el cuerpo, la acción de ser cambia según las diversas etapas de la vida, así es también el paso de esta acción de una generación a otra; ese cambio no perturba a aquellos que se identifican con la única realidad, lo Inmutable, lo Absoluto.*

Sobre este punto Sri Nisargadatta comenta:

*«Krishna es [o representa] lo Absoluto o "Parambrahma", tu verdadera identidad [tu esencia hablándote a través de la intuición]. En el Bhagavad Gita, Krishna hace una declaración en la que dice que él recuerda todas sus vidas pasadas. La implicación es que recuerda el "Yo soy" [la acción de ser que siempre está presente], el principio del nacimiento en cada nacimiento, y no es que él era "tal-y-cual». El «Yo soy» [esto es la percepción de ser un "alguien" o un "yo" particular] aparece y desaparece en él [lo Absoluto], el principio fundamental de todos los nacimientos»*

Y también aclara que:

*«Paramatman [lo Absoluto] no tiene ni nacimiento ni muerte. Entonces ¿por qué dijo Krishna: 'He tenido muchos nacimientos'? Todos estos nacimientos fueron de los cinco elementos [las cinco energías primarias]; lo Absoluto es eterno, un estado de no-eseidad, y real. La eseidad es temporal y con ella aparecen los cinco elementos y demás... Tales nacimientos están ocurriendo por millones, cada segundo, [generación tras generación] en el Paramatman»*

**P 9:** ¿La verdad es lo mismo que lo Real?

**R:** Desde el punto de vista del lenguaje, la verdad es la convicción que tiene un individuo sobre la concordancia entre su experiencia y su conceptualización, por lo tanto es algo en lo que interviene la mente. En lo Real o lo Absoluto no hay un alguien que, usando su razonamiento, pueda establecer alguna concordancia; sin embargo, paradójicamente se dice que aquel que ha experimentado su verdadera esencia conoce la verdad; con esto se quiere significar que, a partir de esa experiencia, ese aquel solo se identificará con su verdadera esencia, lo Absoluto, considerando a todo lo demás como “falso”.

**P 10:** ¿Es posible percibir la consciencia?

**R: No.** Recordemos que para que se manifieste la consciencia es imprescindible que confluyan tres elementos: la percepción, la comprensión de lo percibido, y la presencia dada por el sujeto que percibe. Así como un triángulo deja de ser tal si se retira uno de los tres lados, así también, al retirar uno de sus elementos, que en el caso de la pregunta es el sujeto que va a percibir la consciencia, ésta deja de manifestarse. Recuerde que la consciencia es como la invisible película reflectante de un espejo la cual solo muestra lo que está frente a ella.



**Las preguntas que siguen a partir de aquí fueron hechas directamente a Sri Nisargadatta por devotos que asistieron a sus charlas.**

**P 11:** ¿Qué beneficio hay en la búsqueda espiritual?

**R:** Sri Nisargadatta contesta:

*«Usted es como el hombre que dice: “Necesito un lugar para guardar mis cosas, ¿pero de qué me sirve el espacio?”, o “necesito leche, té, café o soda, pero para qué quiero el agua”. ¿No ve usted que la Realidad Suprema es lo que hace posible todas las cosas?... Si usted espera algunos beneficios de su búsqueda —materiales, mentales o espirituales— ha fallado el tiro. **La Verdad no da ninguna ventaja.** No le da a usted ninguna posición más alta, ningún poder sobre los demás; todo lo que usted obtiene es la Verdad y la liberación de lo falso»*

**Nota:** “La liberación de lo falso” o “el mirar lo falso como falso” es como darse cuenta de que lo que creíamos que era una serpiente en nuestro jardín y nos producía miedo es, en realidad, solo un pedazo de sogá. Algunos textos hablan también del “estado sin retorno”.

*«El Buda fue preguntado: ¿Qué has ganado con la meditación? Él respondió “nada” y añadió: “sin embargo, he perdido la ira, la ansiedad, la depresión, la inseguridad y el miedo a la vejez y a la muerte»*

**P 12:** ¿Cómo debemos enfrentarnos a la muerte?

**R:** Sri Nisargadatta contesta:

*«El que está lleno de conceptos sufre en el momento de la muerte. La intensidad del sufrimiento está de acuerdo con el significado de los conceptos a los que se aferra. El que es devoto de Dios y está libre de conceptos, muere feliz y apaciblemente como si fuera a dormirse. ¿Sufre usted cuando se duerme?... “Usted”, como lo Absoluto, no es el cuerpo, y tampoco la esiedad residente en él. Entonces ¿por qué debe usted inquietarse por su partida?»*

*«Cuando la muerte se le acerque, recuerde que usted no tiene forma ni color. “Yo soy nirguna [sin atributos]”; éste es el último pensamiento que usted debe tener»*

**P 13:** Si no existe el libre albedrío, entonces ¿la persona está limitada por naturaleza?

**R:** Sri Nisargadatta contesta:

*«La persona no existe. Sólo hay restricciones y limitaciones. La suma total de éstas es lo que define a la persona. Usted cree que se conoce a sí mismo cuando sabe lo que es. Pero usted nunca sabe quién es. La persona meramente parece ser, como el espacio dentro del frasco parece tener la forma, el volumen y el aroma del frasco. Dese cuenta de que usted no es lo que cree ser. Luche con todas las fuerzas de que disponga contra la idea de que usted puede ser nombrado o descrito. No es así. Niéguese a pensar en sí mismo en términos de esto o aquello. No hay otra salida de la desgracia que usted ha creado para sí mismo, aceptando ciegamente sin in-*

*investigar nada. El sufrimiento es una llamada a la búsqueda; todo dolor debe ser investigado. No sea perezoso para pensar»*

**P 14:** Mientras estoy dormido profundamente el mundo sigue funcionando, ya que hay otras personas que siguen despiertas y actúan en él; siendo así, ¿existe el mundo separadamente de mi consciencia?

**R:** Sri Nisargadatta contesta:

*«Esas personas que están despiertas en ese momento forman parte del mundo cuya existencia usted está intentando demostrar y, por tanto, lo que ellos digan no puede constituir una prueba admisible [de la existencia de dicho mundo]. En primer lugar, en ese momento (mientras usted duerme profundamente), hay que demostrar si esas personas existen o no; y **no se puede dar por sentada la existencia de algo que tiene que ser demostrado**. Como la existencia de esas personas debe ser demostrada de forma independiente, [a usted] le es imposible encontrar dicha prueba. Cuando está despierto usted tiene una mente en movimiento y, por eso, ve el mundo [y a sus habitantes]; por lo tanto, el mundo existe en función de la mente, pero no es algo que exista por sí mismo de forma independiente... Cuando surge en el cuerpo el sentimiento de “yo”, se percibe el mundo. Cuando ese sentimiento no está presente, ¿quién queda para percibir el mundo?»*

**P 15:** ¿Cómo puede ser eso? Un niño nace en el mundo, no el mundo en el niño. El mundo es viejísimo y el niño es nuevo.

**R:** Sri Nisargadatta contesta:

*«El niño nace en su mundo de usted. Ahora bien, ¿nació usted en su mundo, o su mundo apareció en usted? Nacer significa crear un mundo alrededor de usted mismo como centro. ¿Pero se ha creado usted alguna vez a usted mismo? ¿O alguien le creó a usted? Cada uno crea un mundo para sí mismo y vive en él, aprisionado por su propia ignorancia. Todo lo que tenemos que hacer es negar la realidad a nuestra prisión»*

**P 16:** ¿Cómo puede explicarse todos los horrores que ocurren en el mundo común en el cual vivimos?

**R:** Sri Nisargadatta contesta:

*«¿Está usted seguro de que vivimos en el mismo mundo? No quiero decir la naturaleza, el mar y la tierra, las plantas y los animales; ellos no son el problema, ni tampoco lo es el espacio ilimitado, ni el tiempo infinito, ni el poder inagotable. No se engañe a usted porque leo, hablo, como y fumo. Mi mente no está aquí, mi vida no está aquí. Su mundo, lleno de deseos y sus satisfacciones, de temores y sus evasiones, definitivamente no es mi mundo. Yo ni siquiera lo percibo, excepto a través de lo que usted me dice sobre él. Es su mundo de sueño personal, y mi reacción a él es pedirle a usted que deje de soñar»*

**P 17:** A pesar de la maldad que siempre está ocurriendo, ¿puede un ser realizado decir “no está ocurriendo nada” y permanecer al margen?

**R:** Sri Nisargadatta contesta:

*«Yo jamás he hablado de permanecer al margen. Usted podría verme también saltando en medio del tumulto a salvar a alguien y ser matado. Sin*

*embargo a mí nada me acontecería. Imagine que un gran edificio se viene abajo. Algunas habitaciones están en ruinas, otras están intactas. ¿Pero puede usted hablar del espacio como en ruinas o intacto? Es solo la estructura la que ha sufrido y [también] las gentes que vivían en ella. Nada le ha ocurrido al espacio mismo. Similarmente, nada le ocurre a la Existencia cuando las formas se vienen abajo y los nombres se borran»*

Para finalizar mi “Introducción al Advaita”, y a modo de estímulo, me parece ideal hacerlo con la siguiente cita de Vivekananda:

**«Mejor es la muerte que una vida vegetativa en la ignorancia; es mejor morir en el campo de batalla que vivir como un derrotado. Esta es la base de la verdadera religión [la verdadera búsqueda espiritual]... No desesperéis; el camino es muy difícil, como caminar sobre el filo de una navaja. Sin embargo no desesperéis; levantaos, despertad, y alcanzar el ideal, la meta»**

## ANEXO 1

### LAS FALACIAS

Las falacias (y los sofismas) son razonamientos aparentemente correctos que, haciendo uso de sutilezas del pensamiento, inducen a conclusiones erradas; a veces se presentan como argumentaciones que partiendo de premisas verdaderas nos llevan a conclusiones difíciles de refutar, con la pretensión de engañar o confundir.

*«Más sabio que tener una buena respuesta es hacer una buena pregunta»*

Las falacias más recurrentes son:

- 1 **Sin relación.**- Cuando las premisas no dan razón suficiente de la conclusión. Aquí el error se produce al sacar conclusiones basados en algo ambiguo, incierto, abstracto, casi imaginario como por ejemplo: los extraterrestres, el cielo, el infierno, Dios, la eternidad, etc.

Muchas personas encubren su pereza o su miedo a indagar recurriendo a este tipo de falacia cuando sostienen afirmaciones como: “Dios es todo”, “Dios todo lo puede”, “de Dios no se puede decir nada”, “los caminos de Dios son inescrutables”, “yo solo creo en...”, “es suficiente con tener fe”, etc.; o recurriendo a sutilezas como por ejemplo: “lo mejor que se puede hacer acerca de la verdad es guardar silencio”.

*«El tipo de “explicaciones” que pueden explicarlo todo, en realidad no explican nada»*

- 2 **Por la fuerza.**- Cuando una idea se argumenta con amenazas. El error se produce al tener que aceptar una idea como cierta sin pensar en los argumentos que la soportan, sino en función de aquello que se anhela o se teme; ejemplos: “debes comportarte bien, porque si no te pesará”; “solo aquel que cree se salvará”; “debes hacerlo porque Dios te pide”.
- 3 **Contra el hombre.**- Cuando se induce a aceptar o rechazar ideas o conclusiones por la predisposición que tenemos hacia la persona que lo dice, mas no por los argumentos en los que se basan; ejemplos: “qué puede decirme éste si es un don nadie”; “dice eso porque es un ateo”.
- 4 **Por ignorancia.**- Concluir lo contrario por no tener pruebas de lo otro. Aquí, el error se produce al asumir que solo puede darse una de las posiciones extremas; ejemplos: “si no puede probar su inocencia, tiene que ser culpable”; “el que no está conmigo, contra mí está”; “muchas de las pruebas de la evolución son falsas, por lo tanto la creación debe ser verdad”; “si es imposible que algo se forme por casualidad, debe haber un diseñador inteligente”; “si no hay libre albedrío, entonces ya todo está escrito o destinado y, por lo tanto, no deberíamos hacer nada”.

*«... Y, ciertamente, no hay razón para suponer que solo porque Dios no se pueda ni probar ni refutar haya un 50 % de probabilidades de que exista»*

- 5 **Por la piedad.**- Cuando se apela como argumento a los sentimientos y no al razonamiento para aceptar una idea o una conclusión como verdad; ejemplos: “este es el mejor camino para la salvación, puedes creerme, te lo digo de todo corazón”; “este producto es bueno por eso lo vendo, pues soy pobre y necesito ganarme la vida”.

- 6 **Por sentimientos populares.**- Recurrir a sentimientos populares como patriotismo, civismo, caballerosidad, pudor, etc. para sostener una afirmación; ejemplos: “una persona de bien no debe dejar de ir a la iglesia”; “un buen ciudadano debe apoyar nuestra causa”.
- 7 **Por la autoridad.**- Sostener una conclusión no con argumentos verdaderos, sino citando la fuente que lo generó, tales como costumbres, autores, obras, leyes, etc.; ejemplos: “esto es justo porque así está establecido en la ley”; “este es un misterio que solo Dios conoce”; “esto es cierto porque así está escrito en la Biblia”.
- 8 **Por causa falsa.**- Atribuir la causa de algo a lo que no es. El error se produce al relacionar dos hechos inconexos, uno como argumento del otro; ejemplos: “si sacó cero en el examen es porque no estudió”; “si todos lo dicen debe ser cierto”; “desde que me bauticé mis negocios han mejorado”; “vivo feliz desde que estoy en la búsqueda espiritual”.
- 9 **Pregunta direccionada.**- Es la manipulación de la pregunta para condicionar la respuesta; ejemplos: “siendo usted un cristiano, ¿oiría lo que dicen los ateos?”; “la Biblia es el único libro inspirado por Dios, si quiere saber de Dios, ¿dónde buscaría información?”; “el universo tuvo un inicio y alguien debe haberlo hecho, ¿no lo cree así?”; “¿qué vas a pedir?, ¡cerveza!” (es una pregunta con respuesta incluida).

Una variante de esta falacia se da cuando se realiza una pregunta presuponiendo o dando por sentado algo que no se ha probado; ejemplos: “¿no te da miedo ir al infierno?” (presupone que el infierno existe), “¿te gustaría ser salvado?” (¿salvado de qué?), “¿te gustaría quemar tu mal karma?” (asume la realidad del mal karma de la persona aludida).

- 10 **Por equívoco.**- El error o la confusión ocurre por el uso indiscriminado de palabras iguales, pero con distinto sentido en la misma argumentación; ejemplos: “el fin del hombre es la perfección; la muerte es el fin del hombre; por tanto, la muerte es la perfección del hombre”; “nada hay tan valioso como cumplir con la palabra empeñada; así, pues, hay que confiar en las promesas de la Biblia porque son palabra de Dios”.
- 11 **Por argumento confuso.**- Cuando no hay una conclusión explícita; ejemplos: “si peleas con armas habrá un muerto” (no se sabe quién morirá); “debes ser generoso porque las buenas obras traen felicidad” (no se sabe quién será feliz); “si trabajan duro habrá prosperidad” (no se sabe quién será más próspero: los trabajadores o el dueño de la empresa).
- 12 **De composición** (o descomposición).- Este error se produce al hacer extensibles las propiedades particulares a la totalidad, o viceversa; ejemplos: “como las piezas de la máquina son livianas, la máquina debe ser liviana”. “la Biblia es un libro de los judíos, por lo que sus enseñanzas son para ellos” (muchas de las enseñanzas bíblicas fueron tomadas de otras culturas y son de aplicación general).
- 13 **De énfasis.**- Cuando hay un argumento que no se dice pero que se sobreentiende o se insinúa; ejemplos: “no hay que hablar mal de los amigos” (parece que de los que no son amigos sí es posible hablar mal); “la vida humana es sagrada” (¿Y la de los

otros seres vivos?); “la Biblia tiene valiosas enseñanzas para los cristianos” (¿y para los que no lo son?, ¿y los libros de otras religiones?)

- 14 **Por división.**- Cuando sobre la base de una estadística (verdadera o falsa) se quiere justificar algo; por ejemplo: “nueve de cada diez mujeres lo usan” o “la mayoría de la población cree en la reencarnación”; la insinuación es: “solo faltas tú”.
- 15 **Corto plazo contra largo plazo.**- Cuando se pretende justificar el dejar lo importante por atender lo inmediato; por ejemplo: “habiendo tantos niños que mueren de hambre, para qué gastar recursos en investigaciones espaciales”; “por qué perder el tiempo en divagaciones filosóficas cuando está en juego la fe”.
- 16 **Hombre de paja.**- Cuando se ridiculiza la postura contraria para facilitar su ataque y resaltar la nuestra; por ejemplo: “¿cómo pretende hablarme de religión si usted ni siquiera va a una iglesia?”; “los vegetarianos comen como enfermos para morir en buen estado de salud”; “los hindúes dicen que deben comportarse bien durante muchísimas vidas para alcanzar la salvación, y no saben que pueden ser salvos en el mismo momento que acepten a Cristo como su salvador”.
- 17 **Prueba suprimida.**- Cuando se sostiene una afirmación sin las pruebas que lo demuestren; por ejemplo: “tenemos información precisa sobre el avistamiento de ovnis, pero no podemos revelar nuestra fuente”; “tus oraciones y sacrificios te abrirán las puertas del cielo cuando mueras”, “las vicisitudes que estás atravesando son para “quemar” el mal karma de tus vidas pasadas”.
- 18 **Magisterios no superpuestos (MANS).**- Cuando se pretende que dos posiciones opuestas tienen igual validez o se complementan sin excluirse o superponerse; por ejemplo: “el creacionismo llena los vacíos de la evolución”; “la Astronomía estudia cómo funcionan los astros; y la astrología, cómo armonizarnos con ellos”.

#### **Videos recomendados**

<https://www.facebook.com/Odiseaporelunivesoyelcosmos/videos/253073782213726>

<https://youtu.be/I0RuJz8vSmY?t=141>

## ANEXO 2

### UNA EXPERIENCIA DE LO ABSOLUTO

En este anexo transcribo lo que Romain Rolland escribió en “*La vida de Ramakrishna*” (Páginas 50–52) sobre la experiencia de lo Absoluto alcanzada por este bendito e iluminado maestro bajo la guía de Totapuri; como el escritor bien lo recalca: «*su relato debe reproducirse; pertenece nada menos que a los textos santos de la India, a los documentos reveladores para los archivos de la ciencia del espíritu en Occidente*»

[Totapuri] Andaba de paso. No debía quedarse jamás más de tres días en el mismo sitio [con Ramakrishna se quedó once meses]. Vio a Ramakrishna, quien no le veía. Sentado en las gradas del templo el joven sacerdote [de 28 años] tenía los ojos perdidos en la felicidad de su visión oculta. Totapuri quedó impresionado.

Hijo mío –le dijo–, veo que ya estás bastante adelantado en el camino de la verdad. Si quieres, puedo ayudarte a alcanzar la próxima etapa. Te enseñaré el Advaita Vedanta. Ramakrishna, con su inocente simplicidad que hizo sonreír al duro asceta, respondió que primero debía pedir permiso a su Madre Kali [madre y protectora del universo]. Esta se lo acordó. Entonces, con confianza humilde e íntegra, se puso bajo la dirección del instructor divino.

...

“... *El hombre totalmente desnudo (Totapuri) me ordenó apartar mi espíritu [mi atención] de todos los objetos y hundirme en el seno del Atman [lo Absoluto]. Pero, a despecho de todos mis esfuerzos, no podía atravesar el reino del nombre y de la forma, y conducir mi espíritu al estado “incondicionado”. No tenía dificultad alguna en separar mi espíritu de todos los objetos, con una sola excepción: y ésta era la forma demasiado familiar de la radiante Madre Bienaventurada, la siempre amada Kali, esencia de la Consciencia pura, que aparecía ante mí como una realidad viviente. Ella me obstruía la ruta del más allá. Intenté varias veces concentrar mi espíritu sobre las enseñanzas del Advaita; pero en cada ocasión, la forma de la Madre se interponía. Desesperado, dije a Totapuri: “¡Es imposible! No llego a elevar mi espíritu al estado “incondicionado”, para hallarme cara a cara con el Atman...” –Me respondió severamente: “¿Cómo, no puedes? ¡Debes poder!” Echando una mirada alrededor de sí, halló un pedazo de vidrio, lo tomó, hundió su punta entre mis cejas y me dijo: “¡Concentra tu espíritu en esta punta!”– Me puse a meditar con todas mis fuerzas: y tan pronto apareció la graciosa forma de la Madre Divina, utilicé mi discriminación como una espada, y la partí en dos. Entonces, no quedó otro obstáculo ante mi espíritu, que al punto voló hasta más allá del plano de las cosas “condicionadas”. Y me perdí en el Samadhi...”*

...

“*El Universo se extinguió. El espacio mismo no existía más. Primero, las ideas-sombras flotaban aún sobre el fondo oscuro del espíritu. Solo la débil consciencia del Sí [la esiedad], se repitió monótona... Después, ésta también se detuvo. **Quedó sola la Existencia.** El alma se perdió en el Sí. Todo dualismo se borró. El espacio finito y el espacio infinito no fueron más que Uno.”*

Más allá de la palabra, más allá del pensamiento, [Sri Ramakrishna] realizó al Parambrahma.

## ANEXO 3

### ARGUMENTOS SOBRE LA EXISTENCIA DE DIOS

Este anexo es un intento de resumir lo expuesto por John Allen Paulos en su libro “Elogio de la irreligión” por considerarlo claro, pertinente, amplio y persuasivo.

**Nota:** Hay que recordar que lo Absoluto mencionado en el Advaita no es un ente o una entidad con las características de un dios como el que se profesa en las religiones.

Los argumentos con los que se ha intentado demostrar la existencia de un ente sobre-humano con voluntad y propósito, el Dios de las religiones (sobre todo en el cristianismo), pueden ser agrupados en:

**Argumentos clásicos:** la causa primera, el designio, el principio antrópico, el argumento ontológico, la auto-referencia.

**Argumentos subjetivos:** la coincidencia, la presunción, la subjetividad (la fe), los milagros, los personajes divinos.

**Argumentos psico-deductivos:** la redefinición, la tendencia cognitiva, los mensajes de Dios, la universalidad y relevancia de la moralidad, la apuesta.

#### a La causa primera

La idea principal de este argumento es que todo tiene una causa, o tal vez muchas, y que nada es su propia causa. Así, tiene que haber una primera causa y esa es Dios que es in-causado; por lo tanto, Dios existe.

La principal objeción a este argumento es que *las causas se descubren por la experiencia, y no tan solo por una reflexión previa; por lo tanto, el simple razonamiento no es una prueba.*

*«La presunta “causa primera” fuera del espacio y el tiempo le quita todo sentido a la noción de causa, la cual se define en términos de tiempo... Si todo tiene una causa, entonces Dios también debe tenerla, así que no hay primera causa»*

#### b El designio

Según este argumento, la complejidad o perfección del universo y su contenido no puede ser producto del azar o de un accidente, sino la obra de un creador; por lo tanto Dios, el creador, existe.

Una primera variante de este argumento es lo siguiente: el universo en general y las formas de vida en particular evidencian una clara intención o propósito detrás de la cual debe haber un planificador; por lo tanto Dios, el planificador, existe.

La principal objeción a este argumento y su variante es la siguiente:

*«No conocer las causas de un fenómeno no significa que sea un caso de intervención divina... el orden espontáneo no requiere de una gran inteligencia»*



*«Una vez más, el diseño inteligente no es la alternativa adecuada a la casualidad. La selección natural no solo es una solución parsimoniosa, plausible y elegante, sino que es la única alternativa factible que se ha sugerido frente a la de la casualidad. Al diseño inteligente se le puede objetar exactamente lo mismo que a la casualidad. Simplemente, no es una solución plausible al enigma de la probabilidad estadística. Y, a mayor improbabilidad, el diseño inteligente se vuelve menos plausible»*

Una segunda variante de este argumento es la presunción de equivalencia con la cual se pretende hacernos creer que todas las visiones del mundo son equivalentes e igual de aceptables y verdaderas; por ejemplo, el creacionismo y la evolución.

*«El hecho de que no podamos probar ni refutar la existencia de algo no hace que la existencia y la inexistencia estén en un terreno de igualdad»*

*«Cuando se expresan dos puntos de vista contrarios con la misma vehemencia, la verdad no necesariamente yace en el punto intermedio entre ambos. Es posible que una de las partes esté, sin más, en el error. Algo que justifica la pasión de la otra parte»*

Una tercera variante igual de este argumento es la creencia de dos ámbitos del conocimiento no superpuestos (NOMA, *Non-Overlapping Magisteria*, o MANS, *Magisterios no superpuestos*). Según esta falacia, el conocimiento de qué está hecho el universo y de cómo funciona es el ámbito de la ciencia; en tanto que las preguntas acerca del sentido último y de los valores, es el de la religión.

*«Esto suena fantástico –hasta que se piensa un minuto. ¿Cuáles son esas preguntas últimas ante las que la religión se convierte en una invitada de honor y la ciencia debe retirarse respetuosamente?... Yo preferiría decir que, aunque [existan preguntas que] efectivamente residan fuera del alcance de la ciencia, casi con toda seguridad también caen fuera de la jurisdicción de los teólogos... Estoy tentado de ir más allá y preguntarme ¿en qué posible sentido se puede decir que los teólogos **tienen** una jurisdicción?»*

### **c El principio antrópico**

Este argumento sostiene que las constantes físicas universales deben haberse sintonizado en los valores que hacen posible nuestra existencia como humanos; por lo tanto Dios, el sintonizador, existe.

La principal objeción a este argumento es la siguiente: *extraer inferencias en apoyo de una creencia a partir de la misma existencia del que hace la inferencia **no demuestra nada**.*

*«No se explica [ni se demuestra] nada entonando que, si estamos aquí para observar el universo, es porque sus leyes y constantes deben permitir la existencia de observadores como nosotros»*

*«Los físicos duros afirman que, en primera instancia, el ajuste de los seis botones nunca ha sido susceptible de variar... Es posible que esas seis constantes sean tan incapaces de sufrir variaciones como que la ratio entre la circunfe-*

*rencia del círculo en relación a su diámetro varíe. No es que haya necesidad de un Dios que sintonice los botones, es que no hay botones que sintonizar»*

#### **d El argumento ontológico (la naturaleza abstracta de Dios)**

Según este argumento, Dios es el ser más grandioso y perfecto posible y, por tanto, debe poseer todas las características de la perfección; puesto que es mejor existir a no existir, la existencia es una característica de la perfección y, por lo tanto, Dios existe.

La principal objeción a este argumento es que *se está planteando la existencia de Dios por definición*. También hay que tener presente que la perfección no es un concepto universal ni algo absoluto.

*«Los ideales de perfección varían de una persona a otra, de una cultura a otra»*

#### **e La auto-referencia**

*«En el principio fue el Verbo, y el Verbo estaba con Dios, y el Verbo era Dios»*

La principal objeción a este argumento es que *se está equiparando al Verbo (cualquier cosa que esto signifique) a Dios*; la afirmación funciona igual si en lugar de “el Verbo” se pone cualquier otra cosa como, por ejemplo, “el amor”, “la flor”, etc.

#### **f La coincidencia**

Este argumento sostiene que debe haber una razón para las coincidencias temporales de muchos sucesos (“todo pasa por alguna razón”), esa razón es la voluntad de Dios; luego, Dios existe.

La principal objeción a este argumento es que *se puede encontrar coincidencias en donde se las quiera encontrar*; y mayormente si se las busca como apoyo a una creencia en Dios.

*«La coincidencia más asombrosa imaginable sería la ausencia de toda coincidencia»*

#### **g La presunción**

Este argumento se apoya en los libros sagrados los cuales, para sus adeptos, son incuestionables; estos libros presuponen que su Dios existe y presentan sus relatos divinos; la gente acepta estos relatos como verdaderos y, consecuentemente, que tal Dios existe.

La principal objeción a este argumento es que *escribir sobre un personaje no basta para conjeturar su existencia* (por ejemplo, los super-héroes de los comics). En este caso las proposiciones o expresiones pueden tener sentido aunque no tengan un referente verdadero.

*«Pretender que las afirmaciones de un libro sagrado son innegables porque el libro mismo lo dice sólo convence a los convencidos»*

#### **h La subjetividad (la fe)**

Este argumento es un caso extremo de auto-convencimiento basado en ciertas experiencias, expectativas o temores personales (a la muerte es una de ellas) ante los cuales se

crea que “*debe haber algo más*”; y este auto-convencimiento se convierte en la prueba de la existencia de Dios.

La principal objeción a este argumento es que mucha gente tiene la intensa necesidad de creer en una divinidad, como una adicción psicológica; pero ***esta necesidad o anhelo de trascendencia no es ninguna prueba de la existencia de Dios***.

*«El ejemplo de su propia fe y su efecto en sus vidas puede ser impresionante, pero no prueba nada... Los argumentos de subjetividad solo convencen a quienes comparten esos mismos sentimientos»*

*«Puesto que la verdad literal no siempre es la principal preocupación de la gente, parece que las mentiras subyacentes tras la fe pueden hacer más soportable la vida diaria»*

*«La fe no es una enfermedad, sin embargo, es contagiosa, y ha matado a muchísima gente»*

## **i Los milagros**

Según este argumento, un milagro constituye una evidencia de la intervención divina, por lo tanto, Dios existe.

La principal objeción a este argumento es la siguiente: “***no conocer las causas de un fenómeno no significa que sea un caso de intervención divina***”.

*«Las justificaciones subjetivas de la existencia de Dios pretenden establecer más que una conexión entre Dios y una religión concreta: pretenden establecer la existencia de un Dios personal que se ocupa de nosotros individualmente, escucha nuestras plegarias y ocasionalmente interviene con un milagro salvador. Un anhelo quizá comprensible, pero absurdo... pedir que las leyes del universo se anulen en favor de un único peticionario confesadamente indigno sugiere, como mínimo, un sentido bastante presuntuoso del propio yo y de su importancia»*

*«La doctrina de un Dios personal que interfiere en el acontecer natural es irrefutable... porque dicha doctrina siempre puede refugiarse en los dominios aún no hollados por el conocimiento científico... Cualquier prueba de que cierto fenómeno milagroso viola una ley científica concreta también es evidencia de que la ley en cuestión puede ser errónea»*

*«Ante nuestros propios ojos ha ido apareciendo un Dios de los vacíos; es decir, lo que no somos capaces de explicar, se lo atribuimos a un Dios. Después, pasado un tiempo, lo explicamos, y entonces deja de pertenecer al reino Dios. Los teólogos lo dejan de lado y pasa a la lista de competencias de la ciencia»*

*«Los “milagros” ocurren, pero no hay un hacedor de los mismos»*

**Nota:** Es interesante que el rescate de unos pocos seres vivos tras un terremoto o un tsunami, por ejemplo, se considere un milagro; pero que la muerte de muchísimos más en el mismo desastre se atribuya a una causa geofísica.

## j Los personajes divinos

Este argumento dice que los personajes divinos como Krishna, Jesús, Mahoma y otros avatares así como mártires y profetas en sí mismos son pruebas de la existencia de Dios.

La objeción a este argumento es que **las vidas de estos personajes divinos no constituyen una prueba de la existencia de Dios puesto que su misma divinidad solo es aceptada por sus adeptos**. Hay que tener en cuenta que las narraciones que nos han llegado de sus vidas y obras no son claras y contienen muchas lagunas (los años perdidos de Jesús, por ejemplo).

*«Casi siempre quienes narran o escriben sobre las vidas y los hechos de los personajes divinos son cronistas de oídas y no testigos directos, y por experiencia sabemos que la gente disimula, tergiversa, exagera y malinterpreta los hechos en favor de sus convicciones»*

**Nota:** Un poquito de razonamiento nos permite ver que la creencia en la divinidad de ciertos personajes es independiente de la creencia en la existencia de Dios.

## k La redefinición

En este argumento se recurre a redefinir a Dios con una idea atípica; por ejemplo, los panteístas identifican a Dios con la vida, la naturaleza o la existencia; algunos hombres de ciencia, con las leyes de la Física, la estructura del espacio-tiempo, o el orden del universo, etc.

La objeción a este argumento es que ser “religioso” aludiendo a una de estas maneras **solo resulta “más digerible” intelectualmente, mas no es una prueba de la existencia de Dios**.

*«Proclamar que “Dios es amor” y que uno cree en el amor, por lo tanto cree en Dios, no es un argumento mucho más convincente»*

Una variante de este argumento es identificar a Dios con lo incomprensiblemente complejo, tomando nuestra limitación de comprensión como prueba de su existencia: “Dios es todo”, “Dios todo lo puede”, “de Dios no se puede decir nada”, etc.

La objeción a esta variante es que el argumento es vacuo y tautológico (se afirma a sí mismo), y **es usado para eludir cualquier razonamiento**, encubriendo la pereza o el miedo a indagar.

*«Ninguna confusión puede ser absoluta. A pesar de que nadie puede decir que lo comprende todo porque estamos limitados a nuestro “horizonte de complejidad”, algo puede decirse de lo incomprensiblemente complejo... En cualquier caso, el orden gratuito y la complejidad a partir de la simplicidad son esperables y **no sirven de base para creer en Dios**, tal como se lo define tradicionalmente»*

## l La tendencia cognitiva

Este argumento sostiene que “algunas tendencias cognitivas sugieren la existencia de un agente todopoderoso; estas tendencias y metáforas no son ilusiones, sino que apuntan a un agente real; luego este agente, Dios, existe”.

La objeción a este argumento es la siguiente: “que una tendencia o disposición mental sea innata o natural no necesariamente la convierte en defendible racionalmente, **menos aún en una prueba**.”

*«La gente tiene una tendencia innata a querer ver agentes o intenciones en vez de causas accidentales e impersonales. Además, es más probable que atribuyan un suceso a un agente que al azar si tiene implicaciones trascendentales o emocionales; ¿y qué tiene más importancia visceral para muchos que la religión?»*

En relación con este argumento está el llamado “sesgo de confirmación” que consiste en “la tendencia psicológica a buscar la confirmación en vez de la refutación de cualquier hipótesis que hemos adoptado, aunque esta sea solo provisional”.

*«En cuanto la comprensión humana ha adoptado una opinión, saca todo lo que puede para apoyarla y convenir con ella. Y aunque los ejemplos de lo contrario sean más numerosos y de más peso, son ignorados o desestimados»*

*«La gente advierte con más prontitud y busca con más diligencia cualquier posible confirmación de sus creencias que aquello que la contradice... En general, las creencias religiosas no son producto de una búsqueda racional, sino de tradiciones culturales y hábitos psicológicos»*

### **m Los mensajes de dios**

En este argumento no hay una formulación del tipo premisas-conclusión; se toma la tendencia a tomar los sueños o las premoniciones como mensajes de Dios y, por lo tanto, como prueba de su existencia.

*«El recurso a sueños, premoniciones, conexiones absurdas e intervenciones póstumas en la argumentación de la existencia de Dios **es, simplemente, irracional**»*

### **n La universalidad y relevancia de la moralidad**

Según este argumento, la mejor explicación de las patentes similitudes interculturales en lo que se considera bueno o malo es que emanan de Dios; por lo tanto, Dios existe.

La objeción a este argumento es que presupone que los estándares morales son reales, objetivos y universales; sin embargo, con un poco de objetividad podemos percatarnos de que **esa similitud se da solo en aspectos muy generales** referentes a la supervivencia y a la prosperidad de los grupos sociales.

*«Los seres humanos, desde antes incluso de que lo fuéramos, siempre hemos tenido que satisfacer una serie de requisitos básicos [para vivir en sociedad]... dichos requisitos son bastante restrictivos, y conducen de manera más o menos directa a la prohibición del robo y el asesinato no provocado [como es el caso de la defensa propia], la insistencia en la honestidad básica, la preocupación por los hijos, etc.... Los grupos que permiten las infracciones de estos códigos de conducta generales lo tienen más difícil para prosperar y multiplicarse... Estas ligaduras naturales, y no los mandamientos de algún Dios, explican cualquier similitud entre los códigos morales de las distintas culturas»*

Otra objeción que puede hacerse a este argumento es que no es difícil encontrar incoherencias incluso en las doctrinas más básicas; he aquí tres ejemplos:

*«Si Dios es incapaz de detener el cometimiento de una maldad o no se molesta en hacerlo (detener un asesinato, por ejemplo) ¿hasta qué punto es bueno? La respuesta que usualmente dan los creyentes es que “los caminos de Dios son inescrutables”; pero, si así fuera, una vez más debemos cuestionar la necesidad de su introducción [la existencia de Dios] en primera instancia ¿Acaso no hay ya bastantes cosas que no entendemos para fabricarnos otra más? [Bastaría una simple aplicación de la navaja de Ockham]»*

*«Al ser omnisciente, Dios conoce todo lo que pasará: puede predecir la trayectoria de cada copo de nieve, la fructificación de cada mata de trigo y las acciones de cada ser humano, además de sus propias acciones. Pero, al ser omnipotente, puede actuar como le venga en gana, lo que incluye alterar su comportamiento predicho, lo que hace que sus expectativas sean inciertas y falibles. Así pues, no puede ser a la vez omnipotente y omnisciente»*

*«¿Puede Dios crear una roca que Él mismo no pueda levantarla? Cualquiera sea la respuesta [sí o no] demostraría que Dios no es omnipotente»*

*«“Amarás a tu prójimo como a ti mismo” se vuelve problemático si la noción de “yo” pierde su integridad [es decir, es cambiante]»*

## o La apuesta

Este argumento se basa en la desproporción que hay entre la corta duración de la vida y la eternidad (una supuesta permanencia o duración sin fin), asociándola a los placeres o dolores efímeros y a la dicha o al castigo eternos, respectivamente. Sostiene que si optamos por rechazar a Dios y actuamos en consecuencia, pero nos hemos equivocado porque Dios si existe, nos arriesgamos a un tormento eterno a cambio de haber disfrutado de algunos placeres pasajeros; pero si optamos por aceptar a Dios y actuamos en consecuencia pero también nos hemos equivocado porque Dios no existe, lo que perdemos es poco (los efímeros placeres terrenales) frente a la posibilidad que tuvimos disfrutar de una felicidad celestial eterna. Así, por nuestro propio interés, nos conviene aceptar la existencia de Dios; por lo tanto, Dios existe.

Una manera más cruda de mostrar este argumento sería la siguiente: El gasto que representa el valor de un billete de lotería es ínfimo en comparación con lo que se podría obtener al ganar el premio mayor; así, si compras el billete y te ganas el premio mayor solo habrás perdido muy poco (el costo del billete) frente a lo que has ganado; pero, si compras el billete y no te ganas nada, lo que pierdes es poco frente a la posibilidad que tuviste de ganarte el premio mayor; por lo tanto, siempre es mejor comprar la lotería aunque no haya tal premio mayor.

La objeción a este argumento es que **se usa una supuesta conveniencia como prueba de una supuesta existencia de Dios**. Además, la misma expectativa de una ganancia o pérdida sumamente desproporcionada (efímera vs. eterna) por obedecer o desobedecer a Dios, cuya existencia es suficiente suponerla, puede servir (y ha servido) para justificar la más vil de las acciones.

**«Los que pueden hacerte creer absurdidades también pueden hacerte cometer atrocidades»**

*«En cierto sentido, los ateos o los agnósticos que obedecen principios morales simplemente porque les parecen correctos son personas de moral más elevada que los que sólo intentan evitar la condenación eterna o, en el caso de los mártires, ganarse el cielo. Los primeros optan por la moralidad sin esperar el beneficio del soborno divino»*

*«Ninguna ambición es espiritual, todas las ambiciones son por amor del “yo”. Si quiere hacer progresos reales debe abandonar toda idea de logro personal. Las ambiciones de los presuntos yoguis [o buscadores espirituales] son descabelladas. El deseo de un hombre por una mujer es la inocencia misma comparada con la codicia de una dicha personal perpetua. **La mente es un fraude. ¡Cuánto más piadosa parece, tanto mayor será el engaño!**»*

## ANEXO 4

### LA CIENCIA SAGRADA

Este anexo contiene una interpretación personal de los sutras del capítulo 1 de “*La Ciencia Sagrada*” de Swami Sri Yukteswar. La metodología que he seguido es la de presentar el sutra, luego un significado de las palabras más relevantes del mismo y, finalmente, la interpretación.

#### CAPITULO I EL EVANGELIO

##### SUTRA 1

***Parambrahma*, (el Espíritu o Dios) es eterno, completo, sin comienzo ni fin. Es el Ser único e indivisible.**

***Param.***- Supremo, que sobrepasa, lo que está más allá.

***Brahma.***- Dios en su rol de creador; con ***Vishnu*** y ***Shiva*** forman la trilogía Hidú

***Param-brahma:*** Lo que está más allá del Brahma, la realidad trascendental

***Brahman.***- Lo Absoluto

***Espíritu.***- Lo que energiza. Tiene la misma raíz que aliento, hálito, respirar

***Eterno.***- Inmutable, sin tiempo (no un tiempo “interminable”)

***Completo.***- No le falta ni le sobra nada

***Sin comienzo ni fin.***- Incausado e infinito

***Ser.***- No un “ente” sino la acción de ser o existir

***Único.***- No hay otro Absoluto

***Indivisible.***- Sin partes (no hay dos infinitos)

***Real.***- Lo inmutable, lo que no cambia, ***Brahman***

Todos estos atributos se engloban en “***lo Absoluto***”, la realidad, lo inmutable.

##### **Interpretación:**

Lo Absoluto es la única realidad, la única Existencia (***Sat***).

##### SUTRA 2

**En Él (Parambrahma) yace el origen de todo conocimiento y amor, la raíz de todo poder y gozo.**

***Conocimiento.***- Lo que relaciona a lo conocido con el conocedor, la consciencia

***Amor.***- Sensibilidad, identificación (no sentimiento)

***Poder.***- Fuente u origen de toda acción (estado latente o potencial)

***Gozo.***- Facultad de manifestarse libre y espontáneamente

##### **Interpretación:**

Del Absoluto provienen la consciencia (***Chit***, el gozo de percibirse) y la existencia (***An-anda***, el poder y el gozo de manifestarse).



### SUTRA 3

**Parambrahama hace emerger la creación, la Naturaleza inerte (Prakriti). Del Om (Pranava, el verbo, la manifestación de la Fuerza Omnipotente), proviene Kala, el Tiempo; Desa, el Espacio; y Anu, el átomo (la estructura vibratoria de la creación).**

**Prakriti.**- El aspecto dinámico de la Existencia (el Big-Bang)

**Naturaleza Inerte.**- Que no manifiesta la vida

**El verbo.**- La vibración

**Fuerza Omnipotente.**- La fuerza única que aparece en el Big-Bang y luego se despliega en las cuatro fuerzas de la naturaleza

**Anu.**- Atomización o partículas producidas por el despliegue de los impulsos a manifestarse y a percibirse

**Nota:** Esta atomización se da tanto con el impulso a manifestarse (partículas subatómicas, moléculas, etc.) como el impulso a percibirse (vida: células, tejidos, etc.)

#### **Interpretación:**

En lo Absoluto se produce un impulso o *espíritu* que hace que aparezcan dos fuerzas opuestas: la tendencia a manifestarse, y la urgencia de auto-percibirse o *consciencia* que luego deviene en la *eseidad* o el *alma*; estas dos fuerzas producen una vibración (*OM*) con la cual aparece la idea de tiempo y espacio, que constituye el soporte de la creación.

El impulso de manifestarse sigue su despliegue y produce lo que la ciencia muestra como la evolución del universo, la naturaleza; el impulso de percibirse sigue su despliegue y produce la vida y la consciencia en todos sus niveles. En ambos casos su despliegue inicia por partículas (partículas sub-atómicas y chispazos de vida).

**Nota:** Un reflejo de los impulsos a manifestarse y a percibirse se manifiesta en el ser humano como “*voluntad*” y “*consciencia*”, respectivamente; pero, como todo reflejo, *éstos no tienen autonomía y, por lo tanto, no existe el libre albedrío.*

### SUTRA 4

**Anu o los Átomos son la causa de la creación. Al conjunto de ellos se les denomina “Maya” o el poder del Señor de dar origen a creaciones ilusorias; y a cada anu individual se le llama Avidya, la Ignorancia.**

**La creación.**- El universo, lo manifiesto, tiene por característica el cambio, la transformación

**Maya.**- Todo lo que aparece en la consciencia no es lo Real

**Avidya.**- La imposibilidad de percibir lo Absoluto ya que la consciencia solo revela la creación

**El poder del Señor.**- Dominio, señorío, potestad (no un ente poderoso)

#### **Interpretación:**

La creación está formada por partículas y el espacio-tiempo es el trasfondo en donde ésta se desarrolla: no es posible ni siquiera imaginar algo sin ese trasfondo. La principal característica de la creación es el cambio, la transformación (aparece, se transforma y desaparece) y, por lo tanto, no es inmutable, es algo ilusorio (Maya). La imposibilidad de

percibir lo Absoluto hace que los seres vivos se aferren a lo que perciben a través de sus sentidos tomándolo como la realidad; esta es la mayor ignorancia.

#### SUTRA 5

**El aspecto de Parambrahma que consiste en el Amor Omnisciente es Kutastha Chaitanya. El Ser individual, como manifestación suya, es uno con Él.**

**Amor.-** Identificación (no sentimiento)

**Omnisciente.-** Siempre consciente, siempre percibido

**Chaitanya.-** La consciencia que se auto-conoce y conoce a lo demás.

**Kutastha.-** Lo absolutamente imprescindible; lo habita como testigo de todas las creaturas desde Brahma el creador hasta las células y el material biológico. Consciencia Crística

**Ser individual.-** No un individuo o una persona, sino la acción de ser

**Espíritu Santo.-** El omnipresente impulso a percibirse (la consciencia)

#### **Interpretación:**

**La eseidad** (el testigo de la propia existencia) es la divinidad presente en todos y cada uno de los seres, y es la misma acción de ser (**Sat**) de lo Absoluto. Es el “alma” señalada en el cristianismo, o el “Atman” mencionado en el hinduismo.

#### SUTRA 6

**El Átomo, bajo la influencia del Chit (el conocimiento universal) forma el Chitta o aquel estado en el cual la mente se encuentra en calma. Al espiritualizarse, este estado se denomina Buddhi, la Inteligencia. Su opuesto es Manas, la Mente, en la cual mora el Jiva: el ser imbuido de Ahamkara o Ego, el concepto de separación de la existencia individual.**

**Universal.-** De igual manera en donde quiera que se manifieste

**Chit.-** La facultad de percepción o consciencia

**Chitta.-** La sensibilidad y la calma que permite la percepción

**Espiritualizarse.-** Manifestación del hálito de vida o el soplo vital (no espiritualidad)

**Buddhi.-** La facultad de discernir, de razonar

**Manas.-** Mente sensorial, la que se encarga de la actividad física del cuerpo

**Jiva.-** La consciencia pura, **la presenciación** o percepción del universo como algo externo e independiente (la dualidad) que, luego, degenera en el “yo”

**Ahamkara.-** El “yo” como una sensación de ser un ente con existencia separada; lo que crea una división entre “lo que soy” y “lo que no soy”; entro “lo mío” y “lo de los otros”

**Ego.-** El “yo” como el “hacedor” (ego no es lo mismo que egoísmo)

**Nota:** Lo que se expone a partir de este Sutra está direccionado al ser humano.

#### **Interpretación:**

Continuando con el impulso a manifestarse la eseidad degenera en la presenciación: la dualidad sujeto-objeto, la percepción del universo como algo externo y diferente del perceptor. La mente sensorial produce la percepción del cuerpo, y en el intelecto aparece el concepto de una existencia separada, el “yo”, el ego universal.

## SUTRAS 7-10

**Chitta, el Átomo espiritualizado, en el cual aparece Ahamkara (la idea de la existencia separada del Ser), tiene cinco manifestaciones (electricidades etéricas). Estas cinco electricidades etéricas constituyen el cuerpo causal del *Purusha*.**

**Electricidades.-** En este contexto “electricidades etéricas” significan “energía vital”

**Etérico.-** Es lo que sostiene al cuerpo físico y lo compenetra

***Purusha*.-** Eseidad, el testigo de la propia existencia, el origen de la consciencia, al igual que la energía es el origen de la materia

### **Interpretación:**

La vitalidad del cuerpo humano se origina y se mantiene principalmente a través de cinco manifestaciones energéticas las cuales activan las funciones corporales de: cristalización (formación de proteínas y otros suministros), asimilación (alimentos), eliminación (desechos), metabolización (control del ciclo vital) y circulación (sangre y otros líquidos). ***Estas funciones son la causa y el sostén de la vida en del organismo.***

**Mediante sus tres atributos o *Gunas* –*Sattva* (positivo); *Rajas* (neutralizante) y *Tamas* (negativo)– las cinco electricidades (*Pancha Tattwa*) dan origen a los *Guianendriyas* (órganos de los sentidos), *Karmendriyas* (órganos de la acción) y *Tanmatras* (objetos de los sentidos).**

***Gu*.-** Mácula, mancha, coloración, tendencia

***Guna*.-** Tendencia o direccionalidad que hace que aparezcan características específicas

***Sat*.-** Acción de ser o existir

***Sattva*.-** Tendencia hacia la luz, la pureza, la existencia, el conocimiento, la realidad

***Rajas*.-** Esta cualidad genera dinamismo, pasión e inquietud

***Tamas*.-** Inercia, la tendencia a mantenerse en la actividad o en la inactividad; se la califica como negativa porque se opone al cambio

***Pancha Tattwa*.-** Cinco energías primarias

***Guianendriyas*.-** (*Gñana* = conocimiento). Los órganos del conocimiento que interpretan lo que es percibido (olfato, gusto, vista, tacto y oído)

***Karmendriyas*.-** (*Karma* = acción). Los órganos de la acción que posibilitan las acciones corporales (excreción, reproducción, locomoción –pies–, habilidad manual –manos–, y locución)

***Tanmatras*.-** Los instrumentos que recogen las percepciones básicas: nariz, lengua, ojos, piel y oídos. En la literatura oriental se los menciona como “objetos de los sentidos”

**Estos quince atributos, más la Mente y el Intelecto, constituyen los diecisiete "miembros sutiles", el *Lingasarira* o el cuerpo sutil.**

***Linga*.-** Marca, género, signo, símbolo

***Sarira*.-** Cuerpo

***Lingasarira*.-** El cuerpo sutil (la yoidad); esto es, la idea que uno tiene de sus características particulares

### **Interpretación:**

Estas funciones energéticas se orientan hacia el conocimiento o comprensión (*Sattva*), hacia la actividad (*Rajas*) y hacia la inercia (*Tamas*). Esto hace que se formen los órganos

de los sentidos, los órganos de la acción y los instrumentos de los sentidos [los encargados de formar las percepciones]. Lo generado por las tres tendencias de la energía vital más la mente y el intelecto constituyen lo que se conoce como cuerpo sutil (*no el cuerpo astral*).

### SUTRA 11

**Los mencionados cinco objetos, que son los atributos negativos de las cinco electricidades, al combinarse entre sí, producen la idea de la materia burda en sus cinco aspectos: *Kshiti*, sólidos; *Ap*, líquidos; *Tejas*, fuegos; *Marut*, sustancias gaseosas; y *Akasha* éter.**

**Nota:** Parece que hay un error en la traducción; en lugar de decir “Los mencionados cinco objetos” debería decir “Las sensaciones recogidas por los cinco instrumentos de los sentidos mencionados anteriormente”

#### Interpretación:

Al combinarse entre sí las sensaciones captadas por los sentidos (lo que constituye la base de la consciencia) **producen la idea de la materia burda**, la misma que es percibida como sólidos, líquidos, energía (luz, calor, radiación, etc.), gases y éter (la **forma o imagen** que tiene al ser proyectada en la pantalla espacio-tiempo). (Ver en “*Dios habla con Arjuna, El Bhagavad Guita*” de Paramahansa Yogananda las notas de las páginas 69 y 95)

«... estamos hechos para percibir “cosas grandes” [lo macro] en vez de “cosas pequeñas” [lo micro], aunque el dominio de lo diminuto [lo subatómico] sea, según parece, donde se hallan los verdaderos resortes de la realidad»

### SUTRAS 12

**Estos cinco aspectos de la materia burda y sus quince atributos –junto con *Manas* (la Mente o consciencia sensorial), *Buddhi* (la Inteligencia-discernimiento), *Chitta* (el Corazón o la capacidad de sentir) y *Ahamkara* (el Ego [como “yo”])– constituyen los veinte y cuatro principios básicos de la creación.**

#### Interpretación:

Estos cinco aspectos de la materia más las 17 manifestaciones señaladas en el Sutra 5, más la sensibilidad o consciencia, más la sensación de “yo” forman los 24 principios básicos de la creación.

Órganos de los sentidos	5	
Órganos de la acción	5	
Instrumentos de los sentidos	5	
Aspectos de la materia		5
Mente sensorial		1
Intelecto	1	
Sensibilidad	1	
“yo”	1	
	24	

## SUTRA 13

**Este universo consta de catorce esferas, siete *Swargas* y siete *Patalas*.**

***Swargas***.- Cielos, lugares etéreos

***Patalas***.- Fuegos, luminiscencias, Chakras

***Lokas***.- Estados de la creación; mundos de nombres y formas

### **Interpretación:**

Se puede diferenciar 7 niveles macro y 7 niveles micro en la manifestación:

<b>MACRO COSMOS (el universo)</b>	<b>MICRO COSMOS (el cuerpo)</b>
<b>Satyaloka</b> , Lo Absoluto y la esencia divina Sat	<b>Sahasrara</b> , Loto de mil pétalos, C. Cósmica
<b>Tapoloka</b> , La vibración inicial OM y eseidad	<b>Agna</b> , Médula oblongada, C. Crística, 5 sonidos
<b>Janaloka</b> , El espacio-tiempo y la presenciación	<b>Vishuddha</b> , Centro cervical, mar, trueno
<b>Maharloka</b> , El universo y el “yo”	<b>Anahata</b> , Centro dorsal, campana o gong
<b>Swarloka</b> , Los campos energéticos y prana	<b>Manipura</b> , Centro lumbar, arpa
<b>Bhuvarloka</b> Las fuerzas universales y la vitalidad	<b>Svadhishthana</b> , Centro sacro, flauta
<b>Bhuloka</b> , La materia ordinaria y el cuerpo físico	<b>Muladhara</b> , Centro coccígeo, abeja

*«Yoga es el método por el cual el camino de descenso es revertido»*

## SUTRA 14

**Purusha está cubierto por cinco koshas o envolturas**

**Purusha**.- Eseidad, el testigo de su propia existencia, el origen de la consciencia, al igual que la energía es el origen de la materia

**Cubrirse**.- Empañarse, obscurecerse

**Kosha**.- Envolturas, identificaciones

### **Interpretación:**

La eseidad deja de ser percibida al surgir la identificación del “yo” con: a) la “yoidad” - los atributos-; b) el intelecto (el razonamiento); c) la mente sensorial (órganos de los sentidos); d) la vitalidad; y, e) el cuerpo físico.

## SUTRAS 15, 16

**Tal como descubrimos, al despertar, que los objetos vistos en nuestros sueños son irreales, así por simple inferencia, podemos concluir**

**que nuestras percepciones en el estado de vigilia son igualmente irreales.**

**Interpretación:**

A través de nuestras percepciones, en el momento de vivenciarlas, es imposible inferir si estamos soñando o en estado de vigilia; esto nos lleva a cuestionarnos qué tan real es el mundo que creemos percibir en estado de vigilia. (El sueño cósmico)

**SUTRA 17**

**Lo que se necesita es un Gurú o Salvador, que nos despierte a *Bhakti* (la devoción) y a las percepciones de la verdad.**

**El Gurú.-** es un maestro espiritual que despierta a nuestro **Sat-Gurú**

**Devoción.-** Dedicación (no adoración)

**Sat-Gurú.-** **La intuición (calma) y el discernimiento** que se despiertan en el devoto a través de las prácticas espirituales

**Discernimiento.-** Es un razonamiento libre de falacias que permite separar lo real de lo ilusorio, los hechos de las creencias, **“el trigo de la cizaña”**

**Falacia.-** Razonamiento aparentemente correcto que, haciendo uso de sutilezas del pensamiento, inducen a conclusiones erradas.

*«El Gurú más grande es su sí mismo interior [su Sat-Gurú]. Verdaderamente, él es el maestro supremo. Solo él puede llevarle a usted a su meta, y solo él le recibe a usted al final del camino. Confíe en él y usted no necesitará ningún Gurú exterior»*

*«Con el verdadero maestro el discípulo **aprende a aprender**, no a recordar y obedecer. La relación con el lúcido [un ser realizado] no moldea, sino que libera»*

**«Tu maestro interior es; todo lo demás parece ser»**

**A modo de comentario:**

**Pregunta:** *¿Cómo encuentras a tu gurú? ¿Cómo se obtiene la gracia de un personaje divino?*

**Respuesta:** *Un conocimiento menor nos prepara para un conocimiento mayor; así, cada uno tiene el maestro para cuyas enseñanzas está preparado.*

*“No estarías escuchándome si no fueras meritorio. Tras escucharlo, tienes que recordarlo una y otra vez. Este es el comienzo del proceso”*

*La esiedad tiene, por un lado, el impulso a manifestarse (“**voluntad**”) y, por otro, el impulso a percibirse (“**consciencia**”), como reflejos de los dos impulsos iniciales que aparecen en lo Absoluto; cuando se ha tomado consciencia de lo irreal o transitorio de la creación y esta situación se ha tornado insoportable (“La alegría desaparece cuando se descubre el engaño”), **la necesidad vital de percibir lo Real** (como la necesidad de respirar para aquel que se está ahogando) le pone al devoto en sintonía con seres divinos. No es el discípulo el que encuentra al gurú, sino todo lo contrario:*

**«Cuando el discípulo está listo, el Gurú aparece»**

## SUTRA 18

**La Liberación se alcanza al realizar la identidad de su propio Ser (el *Atman* o el *Alma*) con el Ser Universal, la Realidad Suprema.**

**Identidad.-** Lo mismo, igualdad, unicidad (no unión)

**Ser.-** La acción de ser

**Alma.-** La “Eseidad”, *Atman*, *Purusha*

*“Se describe como alma a la esencia de cada ser vivo, aquello que fomenta la identidad [la yoidad]... Según el latín “anima”, el alma sería el soplo, el aliento de cada ser vivo; es decir, hace referencia al principio vital de todo organismo viviente”*

**Corolario:** El alma no tiene género y no es un atributo exclusivo de los humanos.

### **Interpretación:**

Así como, al despertar, el personaje del sueño y el mundo onírico **desaparecen** (no se funden), así también al realizar que la eseidad (el testigo de la propia existencia) es la misma que la Existencia única (lo Absoluto), la dualidad sujeto–objeto desaparece.

## ANEXO 5

### LOS OCHO PASOS DE LA MEDITACIÓN

Este anexo es una descripción básica de los 8 pasos o etapas de la meditación señaladas en “*Los yoga sutras de Patanjali*”

Las dos primeras etapas, *yama* y *niyama*, tienen que ver con la conducta apropiada que todo ciudadano debe tener ante la sociedad y ante sí mismo para llevar una vida tranquila y libre de excesos; por ser las etapas iniciales, tienen un marcado paralelismo con los mandamientos de las religiones.

#### 1 **Yama (lo que debe morir)**

*Yama* son aquellos preceptos que alertan al devoto para que aparte la maldad de su vida y de su entorno: no-violencia, no-mentira, no-apropiación, no-intemperancia, no-codicia.

#### 2 **Niyama (lo que no debe morir)**

*Niyama* son aquellos preceptos que el devoto debe cultivar en su vida hasta incorporarlos como una segunda naturaleza: limpieza externa e interna (del cuerpo y de la mente), ecuanimidad, disciplina y austeridad, estudio del Ser (discernimiento), dedicación a la búsqueda espiritual (práctica intensa y disciplina).

**Nota:** La limpieza de la mente significa abandonar falsas creencias, supersticiones, paradigmas, etc. por medio de un genuino discernimiento.

#### 3 **Asana (la postura física comfortable)**

Para la meditación, una postura adecuada del cuerpo es un factor fundamental para minimizar la percepción de estímulos externos e internos. Cualquiera sea la postura escogida para meditar, hay varios factores críticos que deben observarse, a más de estar con el estómago vacío, estar totalmente despierto, y vestir ropa holgada acorde con el clima:

- a No debe haber ninguna presión en la parte posterior de los muslos; tampoco debe haber ninguna tensión en la región de las ingles.

Para los que meditan sentados en una silla o un asiento alto, el borde del asiento no debe presionar la parte posterior de los muslos, las plantas de los pies deben estar asentadas completamente en el piso y el ángulo que se forma entre el tronco y la parte delantera de los muslos debe ser un poco más abierto que un ángulo recto.

Para los que meditan sentados en el suelo sobre un cojín, tener un cojín un poco alto donde asentar los glúteos ayuda mucho para que la parte lateral externa de las pantorrillas estén totalmente asentadas en el piso (medio loto); si el relleno es de bolitas de espuma flex es mucho mejor porque brinda mayor comodidad al moldearse fácilmente a nuestra anatomía sin presentar bordes incómodos.

- b La columna vertebral debe estar lo más vertical posible y sin apoyo; para lograrlo se debe empujar el pecho hacia adelante y echar los hombros hacia atrás, complementando a lo indicado en el párrafo anterior.
- c El peso de los brazos no debe inducir a doblar la columna vertebral inadvertidamente; para evitarlo conviene colocar el dorso de las manos sobre los muslos del lado correspondiente en la juntura con el tronco. Para darle un “toquecito yogui” a



la postura se puede juntar las yemas de los dedos pulgar e índice de cada mano, en tanto los otros dedos quedan estirados, pero sin tensión.

- d La cabeza debe estar levantada de manera que la mandíbula inferior esté casi paralela al suelo, de tal manera que al relajar el cuello no ocurran cabeceos involuntarios; en otras palabras, el pecho, el cuello y la cabeza deben estar en línea recta, en la prolongación una de otro. Cuando al inicio de la meditación se canta el sonido OM (u otro mantra) la cabeza, la laringe y la columna vertebral también debe vibrar y entrar en resonancia; esta vibración tiene por objeto estimular la glándula pineal.
- e Una vez que el cuerpo ha adoptado la postura correcta, se debe proceder a relajarlo; para eso tome aire por la nariz con una inhalación corta seguida de una inhalación larga (el abdomen debe “inflarse”, las costillas expandirse, y los hombros levantarse); retenga el aliento mientras tensa todo el cuerpo por el tiempo que pueda aguantar la respiración cómodamente; luego, expulse el aire por la boca con una exhalación corta seguida de una exhalación larga, a la vez que relaja todo el cuerpo; disfrute de la sensación de relax que se experimenta cuando los pulmones están vacíos y quietos antes de iniciar una nueva inhalación. Repita este ejercicio de respiración y tensión hasta que esté seguro de que el cuerpo está en una posición cómoda y que podrá desentenderse del mismo durante todo el tiempo que dure la meditación.

En este punto de la meditación es de gran ayuda la práctica de alguna técnica específica como la de “**Hong-So**” enseñada por Paramahansa Yogananda. Los que no conocen la técnica pueden realizar el siguiente ejercicio:

Respire normalmente pero sin interferir ni con su ritmo normal ni con su capacidad pulmonar; en otras palabras, solo observe su propia respiración pero como si estuviera observando cómo lo hace el cuerpo de algún otro meditador, poniendo especial atención a la sensación de quietud que se experimenta durante el tiempo que transcurre desde que finaliza la exhalación hasta que inicia una nueva inhalación, sin forzar su duración; practique este ejercicio por el tiempo suficiente como para sentir que los signos vitales comienzan a atenuarse paulatinamente.

El objetivo de la práctica de “Hong-So” (o del ejercicio propuesto) es tener la certeza de que usted no es el cuerpo que está respirando.

#### 4 **Pranayama (la atenuación de los signos vitales)**

Los pulmones son la más importante bomba neumática del cuerpo (para este caso se considera que se trata de un solo órgano dividido en dos sacos) la cual proporciona la presión que pone en marcha y regula el trabajo de todas sus partes, incluido el corazón (igual como la presión regula la frecuencia de la salida de agua, el alcance y el giro en un surtidor de jardinería); pero esta bomba funciona con una energía que los yoguis la llaman **prana**.

Habiendo logrado la atenuación de la respiración (como lo explicado en el punto “e” de la etapa anterior), trate de percibir una sensación o energía que fluye a través de la columna vertebral, conforme se inhala y se exhala; luego, sea consciente únicamente del flujo de energía, desentendiéndonos completamente del aliento, esto hará que la atenuación de los signos vitales se acentúe aún más.

En este punto de la meditación es de ayuda extrema haber practicado alguna técnica para adquirir la habilidad de dirigir la energía a cualquier zona del cuerpo de forma in-

tencional como ocurre con los ejercicios de energización y la técnica de “*Kriya Yoga*” enseñados por Paramahansa Yogananda. Los que no conocen dichas técnicas pueden practicar el siguiente ejercicio:

Cuando usted está colgando de una barra horizontal sujetándola únicamente con las manos, su atención y su energía se concentran en sus brazos y, sobre todo, en sus manos; de igual manera ponga atención y concéntrese en la energía en la columna vertebral y, sobre todo, en su extremo superior, la médula oblongada (la juntura de la médula espinal con el cerebro) hasta que, poco a poco, se desentienda de la respiración.

El objetivo de la práctica de pranayama es experimentar la certeza de que usted no es la energía que hace funcionar al cuerpo, sino quien la controla a través de la atención o concentración.

Hay que evitar el darse por satisfechos con la paz o la tranquilidad lograda con el pranayama (muchos meditadores lo hacen). Con el desarrollo exitoso las etapas que siguen (del 5.5. al 5.8.) la atenuación de los signos vitales se vuelve más profunda; por eso se dice que la verdadera meditación inicia recién en la etapa de *Pratyahara*.

**Nota:** Al igual que las series de ejercicios que realiza un atleta en el gimnasio fortalecen sus piernas para que sean su mejor recurso cuando esté compitiendo, así también la técnica de *Kriya Yoga* prepara al devoto para la etapa del pranayama de la meditación. Pero, al igual que es inconcebible pensar que un atleta se ponga a realizar en medio de la competencia toda la serie de ejercicios que hace en el gimnasio, así también es inconcebible que el devoto se ponga a practicar toda la serie de *Kriya Yoga* cuando está meditando en grupo; primero, por el inconveniente de no contar con tiempo suficiente; y, segundo, por la posibilidad de distraer la atención del resto (se puede practicar *Kriya* pero solo un poco, como “para entrar en calor”).

## 5 **Pratyahara (la interiorización, la separación de los órganos de los sentidos de sus objetos)**

Según la filosofía oriental, la médula oblongada es como un distribuidor de energía en dos vías (por eso se la concibe como un loto de dos pétalos): envía *prana* a la columna vertebral (de lo cual se habló en la etapa anterior) y al cerebro. La energía que circula por la columna vertebral da vitalidad al cuerpo permitiéndonos interactuar con el mundo exterior; la energía que llega al cerebro se almacena allí como en un condensador y es utilizada principalmente en los procesos involuntarios e intelectuales.

En este punto de la meditación se debe poner atención únicamente en el flujo de *prana* que va al cerebro, con lo cual se logra una atenuación mucho más profunda de los signos vitales y se corta la interacción con el mundo exterior; el propósito es ***impedir que las sensaciones o percepciones evoquen pensamientos y emociones***. A esta acción en algunos tratados sobre yoga se conoce como “la interiorización”, o “la separación de los órganos de los sentidos de sus objetos” para enfatizar el hecho de que “*las sensaciones de los sentidos no pueden percibirse a no ser que exista una aceptación y una respuesta por parte de la mente*”.

Las sensaciones o percepciones por sí mismas no son placenteras o desagradables, es el apego hacia lo que produce placer y la aversión hacia lo que produce dolor lo que así las determinan.

*«El hombre experimenta las sensaciones como sentimientos que se originan por el contacto de los sentidos con la materia. La sensación o sentimiento inicial que se produce en la mente se elabora primero como una percepción, luego se expande hasta formar un concepto por acción de la inteligencia; por último, el concepto se transforma en sentimiento, la facultad que juzga la experiencia en términos de dolor o placer para el cuerpo, alegría o pesar para la mente, según las actitudes habituales de los gustos y aversiones de la persona»*

La técnica enseñada por Paramahansa Yogananda de visualizar una estrella en el entrecejo es de suprema ayuda en esta etapa. Para los que los que no la conocen, el siguiente ejercicio es de mucha ayuda:

Con los ojos cerrados, dirija la mirada a un punto imaginario ubicado por delante de la frente, aproximadamente a unos 10 o 15 centímetros de la cabeza; trate de mirar allí un punto de luz; a la vez, perciba un flujo de energía entre la médula oblongada y el entrecejo.

El objetivo de la práctica de pratyahara es concentrar toda la energía en la zona del cerebro que está sobre el paladar donde está la glándula pineal cortando el flujo de energía que va hacia la columna vertebral y, con esto, anular cualquier percepción.

***Si usted no tiene claro que la búsqueda espiritual es exclusivamente una indagación en el ser interior para encontrar su verdadera esencia, sus pies no están en el camino señalado por el Advaita; y si no ha aprendido cómo suprimir o bloquear la percepción de los estímulos (externos e internos) para enfocar su atención en aspectos más sutiles de su propio ser interior, no ha dado ni siquiera el primer paso.***

## **6 Dharana (la concentración, el enfocar la atención en un solo punto)**

Concentrándonos en la parte alta del cerebro, donde los bebés presentan la fontanela, se debe poner especial atención a nuestra auto-percepción. En este punto de la meditación puede ser de mucha ayuda recordar que en el sueño profundo se esfuma todo lo que creíamos ser (nuestro fardo existencial) y tratar de experimentarnos libres de atributos.

El objetivo de esta etapa es la constatación de que no somos lo que hemos creído ser; es decir, ***evidenciar que no tenemos atributos.***

*«Siga el rastro de la causa última del «yo» y su personalidad. ¿De dónde surge este «yo»? Búsquelo dentro; entonces se desvanece. Esta es la gesta de la sabiduría. Cuando la mente investiga incesantemente su propia naturaleza, transpira que no hay ninguna cosa tal como la mente. Esta es la vía directa para todos. La mente es meramente pensamientos. De todos los pensamientos el pensamiento “yo” es la raíz. Por lo tanto la mente es solamente el pensamiento “yo”»*

*«El "yo soy" es un puntero útil; muestra dónde buscar, pero no qué buscar»*

## **7 Dhyana (la contemplación, la cesación de toda actividad)**

En este punto de la meditación el devoto debe esforzarse por buscar una confirmación del más caro anhelo de su corazón: quien tomó el sendero de la acción (el *karma yogi*) debe visualizar o contemplar al Dios al cual ofreció todas sus acciones y en cuyas manos dejó el fruto de su trabajo; quien tomó el sendero del amor (el *bhakti yogi*), al Dios al cual ha entregado su amor incondicional; quien tomó el sendero del conocimiento (el *gñana yogi*), al Dios que es la fuente de toda inteligencia, de todo conocimiento y de toda sabiduría. El objetivo es sumergirnos en un arrobamiento tal que borre nuestra auto-percepción.

**(Ver Bhagavad Guita Capítulo XI Sutras 7-13, 48, 52-55)**

A propósito de la luz púrpura que algunos devotos pueden observar en el entrecejo, Sri Nisargadatta comenta:

*«Esa luz podría tomar la forma del Señor Krishna, de Cristo, de Rama, etc.; pero es la luz del Sí mismo [de la eseadad], su creación (de usted). Usted está viendo su propia luz. Todas las escrituras se cantan en alabanza de ese principio, pero usted, lo Absoluto, no es ese principio. No hay duda de que es un paso muy significativo; ese principio es grande, pero yo, lo Absoluto, no soy eso»*

*«Mientras uno se perciba a sí mismo como poseedor de un nombre y de una forma, Dios seguirá apareciendo con una forma. Sin embargo, cuando se alcanza la visión de la realidad desprovista de forma, ya no vuelve a haber distinciones entre el que ve, el acto de ver y lo que se ve»*

Es ahora cuando el buscador espiritual debe ser extremadamente cauteloso y escéptico, porque “es fácil que nos engañe nuestro propio deseo de creer”; ¡cuidado!, recuerde siempre el mandamiento que dice:

*«No tendrás dioses ajenos delante de mí [la consciencia no puede revelar lo Absoluto]. No te harás imagen, ni ninguna semejanza de lo que esté arriba en el cielo, ni abajo en la tierra, ni en las aguas debajo de la tierra. No te inclinarás a ellas, ni las honrarás»*

*«Mantener la mente abierta es una virtud... pero, no tan abierta como para permitir que a uno se le caiga el cerebro»*

Por cuanto en el Advaita no se busca a un Dios sino únicamente y exclusivamente a la esencia de uno mismo, este peligro no existe. El propósito de Dhyana es sentir nuestra inmutabilidad, y nos concentramos en la percepción más básica posible: la eseadad, *algo así como si se tratara de una **hoja en blanco** en la consciencia*. Esto es lo que en el budhismo se conoce como “la vacuidad” o el vacío del “yo”.

Para el Advaita, el objetivo de practicar *Dhyana* es la constatación de nuestra eseadad, destruyendo así los soportes del “yo” y su protagonismo.

## **8 Samadhi (supra-conciencia, la unión divina, la cesación de toda percepción)**

En este punto de la meditación el obstáculo más grande a superar es la tiranía del razonamiento al que lo hemos constituido en el juez que emite su veredicto final sobre la verdad. Pero hay verdades que no dependen del razonamiento; así, por ejemplo, la ver-

dad de nuestra existencia es algo intuitivo e incontrovertible y no está sujeta al veredicto de la razón.

*«No necesito convencerme a mí mismo para saber que existo»*

Así como poder experimentar al “yo” como algo diferente del agregado psico-motor es un paso importantísimo en la meditación, otro paso crucial es el dejar de identificarse como un ente que percibe el espacio, sino que éste es su propia consciencia en la cual aparece la creación (es lo que se conoce como “**Consciencia cósmica**”); esto es, el meditador debe experimentar que, siendo el eternamente presente Absoluto, **el espacio-tiempo surge EN él** (y no como algo que se proyecta fuera de él), así como el mundo onírico surge EN el soñador y no fuera de él. (Ver capítulo 7 y también Bhagavad Guita Capítulo IV Sutra 35)

*«Un diamante irradia luz a todo su alrededor; es la irradiación misma. En la meditación profunda, usted se da cuenta de que, lo mismo que el brillo que emana de un diamante en todas direcciones, el mundo manifiesto emana de usted; es sólo su refulgencia»*

## CONCLUSIÓN

La respuesta a la pregunta *¿Cuál es mi verdadera esencia?* ha sido respondida:

***“Yo no soy “algo” que existe; ¡soy la existencia misma!”***

No hay respuesta a la pregunta *¿Qué me espera después de la muerte?* por cuanto lo único que muere es el cuerpo, no nuestra esencia.

***«¿Cómo puede morir lo que no nació? ¿Cómo puede renacer lo que no murió?»***

## BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

Adyashanti: “El final de tu mundo, comentarios sobre la naturaleza de la iluminación”.

Balsecar: “No importa”;

“El buscador es lo buscado”.

Carl Sagan: “El mundo y sus demonios”.

Christophe Galfard, “El universo en tu mano”

Dawkins Richard, “El espejismo de Dios”

Douglas R. Hofstadter, “Yo soy un extraño bucle”

John Allen Paulos: “Elogio de la irreligión”.

Maharshi Sadashiva Isham: “Iluminación”.

Ramana Maharshi: “Aforismos de Ramana Maharshi”;

“Enseñanzas espirituales”.

Siddharameshwar: “El estado sin estado”.

Sri Nisargadatta: “I am that” (Hay la traducción al español);

“Antes de la consciencia”;

“El conocimiento y la realización del sí mismo”;

“La experiencia de la nada”;

“La consciencia y lo Absoluto”;

“Yo no sabía”;

“Semillas de consciencia”;

“La medicina última”;

“El néctar de los pies del Señor”;

“Meditaciones con Sri Nisargadatta Maharaj”;

“Nisargadatta gita”

Sri Shankaracharya: “La joya suprema del discernimiento y La realización directa”.

Swami Pramahansa Yogananda, “Dios habla con Arjuna, El Bhagavad Guita, La ciencia suprema de la unión con Dios”.

Swami Vivekananda, “Gñana yoga”.

Swami Sri Yukteswar, “La ciencia sagrada”.

Algunos de estos libros pueden ser descargados gratuitamente en estos links:

<http://autoconocimientointegral.com/2014/06/25/libros-de-consciencia-gratis-para-descargar/>

<http://www.advaitainfo.com/dialogos/sensacion-de-yo-soy.html>

## VIDEOS RECOMENDADOS

- 01) Las falacias  
<https://www.facebook.com/Odiseaporelunivesoyelcosmos/videos/253073782213726>  
<https://youtu.be/I0RuJz8vSmY?t=141>
- 02) El fanatismo  
<https://youtu.be/pUFxssDmD2Y?t=150>
- 03) El cuerpo humano  
<https://youtu.be/h8M0iVrEjyw?t=217>
- 04) La consciencia  
<https://youtu.be/BT5y0NkbEgc?t=391>  
<https://youtu.be/eFUrFhQUJpE?t=202>
- 05) La glándula pineal, la nueva consciencia  
<https://youtu.be/qOwgbySlaEQ>  
<https://youtu.be/fd7Ps1cCjWE?t=6>
- 06) La realidad se crea en la mente  
<https://youtu.be/gdiLP8Iw8MA?t=5>  
<https://youtu.be/YkDOOGKSLM4?t=4>
- 07) El tiempo  
<https://youtu.be/eDEclHXoPjs?t=88>  
<https://youtu.be/jonent5W4Lo>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Xqc9JeNv2tA>
- 08) El marco causal  
[https://youtu.be/UxCycF\\_yt2s?t=777](https://youtu.be/UxCycF_yt2s?t=777)
- 09) El libre albedrío y la neurociencia  
<https://youtu.be/n6yCtdJYgxA?t=5>  
<https://youtu.be/Onl8H8nh2qI?t=90>
- 10) El sentido o propósito de la vida  
<https://youtu.be/LJNqw7cq9LQ?t=36>  
<https://www.youtube.com/watch?v=h9y2DEh4sUA>
- 11) El samadhi  
<https://youtu.be/Hb6stHO6quE>  
<https://youtu.be/tsIBQc9ueSQ>
- 12) La religión  
[https://youtu.be/IgS\\_47HCnaY](https://youtu.be/IgS_47HCnaY)  
<https://youtu.be/PkUvj7VqlO0>
- 13) Sobre el cristianismo  
<https://www.youtube.com/watch?v=PkUvj7VqlO0>  
<https://youtu.be/XFwY6-xPh7s?t=1882>  
<https://www.youtube.com/watch?v=L7Md7yF6r-s>
- 14) La alimentación  
<https://youtu.be/KILHIeK8gvQ>  
[https://youtu.be/X6\\_4vo8PEK8?t=742](https://youtu.be/X6_4vo8PEK8?t=742)  
<https://youtu.be/Sic3O1iHvA?t=48>
- 15) El poder y la corrupción  
<https://youtu.be/z-AOL0LpR9o?t=33>
- 16) Charlas de Mooji  
<https://youtu.be/156gAkBwrBc?t=762>  
<https://www.youtube.com/watch?v=hsRLJnYpu10&feature=youtu.be>
- 17) Ramana Maharshi  
<https://youtu.be/qNIBEEHvZgo?t=108>