

***EL VEDANTA ADVAITA
Y EL YOGA DEL SHIVAI-
SMO DE KACHEMIRA***

TESINA FINAL DEL CURSO DE PROFESORES DE YOGA

POR KOLDO RUIZ

BARCELONA, FEBRERO DEL 2.000

Introducción.....	Pág 3
Capítulo I: ¿Cuál es el origen de esta tradición?, ¿de dónde nace?..	Pág 5
1. ¿Qué es el Advaita Vedanta?.....	Pág 5
2. La verdad.....	Pág 6
3. Shivaismo.....	Pág 7
4. Relación con el Jñana Yoga.....	Pág 8
5. Gaudapada y Shankara.....	Pág 9
- Resumen del capítulo.....	Pág 10
Capítulo II: ¿Qué es, cuál es y cómo es el yoga Kachemir?.....	Pág 11
1. Vía Advaita: unidad es no dualidad.....	Pág 11
2. Comenzar por lo último: la Conciencia.....	Pág 13
3. El que busca es lo buscado.....	Pág 14
- Resumen del capítulo.....	Pág 15
Capítulo III: Observación de la sensibilización corporal, asanas.	Pág 16
1. Espiritualizar el cuerpo.....	Pág 17
2. Asanas y cuerpo sutil, energético.....	Pág 18
3. Asanas de preparación y asanas arquetipo.....	Pág 20
4. Memoria orgánica: zonas tensas y periferias sanas.....	Pág 21
5. La observación es percepción y sensación.....	Pág 22
6. Dejar hacer es dejar venir.....	Pág 23
7. No pretender obtener resultados.....	Pág 24
- Resumen del capítulo.....	Pág 25
Capítulo IV: Visión de la respiración, el prana.....	Pág 27
1. La inhalación, exhalación y los intervalos del silencio.....	Pág 28
2. Voluntad y técnicas en la respiración.....	Pág 30
3. La respiración vista desde el Absoluto.....	Pág 30
- Resumen del capítulo.....	Pág 31
Capítulo V: La meditación y el Advaita.....	Pág 32
1. Las vías progresivas y la vía directa.....	Pág 32
2. Lo que no es meditación.....	Pág 37
3. Qué es meditación.....	Pág 38
4. Lo que no es y es la meditación.....	Pág 39
5. El Ser no es la personalidad.....	Pág 41
6. Ser Absoluto, Realidad y Realización.....	Pág 43
Capítulo VI: Comentarios y vivencias.....	Pág 47
- Observaciones finales.....	Pág 47
GLOSARIO	Pág 51
BIBLIOGRAFÍA.....	Pág 53

INTRODUCCIÓN

La primera de las cuestiones que me ha motivado e inspirado a realizar este trabajo escrito ha sido, que es el yoga que más conozco y más me gusta. La segunda ha sido, que es el yoga que más va con mi forma y manifestación de Ser. Y la tercera, porque este enfoque del yoga o trabajo corporal del despertar la sensibilidad, como la denominan los maestros, es bastante desconocido en Occidente.

Esta necesidad de escribirlo ahora no es algo nuevo, hervía como un cocido interior desde hace tiempo el poder expresarlo. Surgió ya hace unos cuantos años espontáneamente, y desde aquel preciso instante lo sentí con tanta claridad y fuerza que aquello (esto ahora), estaba ya materializado aunque no sabía qué escribir, ni cómo y cuándo realizarlo.

Un estilo de Yoga que yo no he elegido, no he acudido a buscarlo, él apareció en mi vida, él me ha elegido y buscado a mí. Así es como se va a realizar este trabajo escrito. Un texto que no va a ser teórico, sino mayoritariamente práctico y de lenguaje directo.

Tan sólo tenía en mis manos los estudios y las investigaciones realizadas en especial con Jean Klein, con una cantidad de materiales que consistían en apuntes y anotaciones de diferentes trabajos en grupo y encuentros con él, grabaciones de cintas de casete, videos y sus libros. También tenía más apuntes de estudios con Antonio Blay y cintas de casete y de Consuelo Martín, además de los libros de ambos. Aprovechando que en Barcelona nos pedían en el curso de Profesores de Yoga, una tesina final, para terminar los tres años que constaba el curso, se han juntado todas las condiciones de ser el momento adecuado para materializarse esta demanda, que llevaba dentro desde hace tiempo. Aunque no se si seré capaz de plasmar con palabras aquello que el pensamiento no puede comprender.

No es nada fácil tratar de exponer lo que es la antigua tradición del Advaita Vedanta (metafísica no-dualista de la escuela Vedanta) por un lado, y del Yoga Kachemir (yoga de la sensibilidad, va hacia lo no-dual directamente) por otro. Expresar dicha exposición de lo que esta Realidad es y su tradición, supone unas limitaciones en el lenguaje, que a pesar de todo trataré de plasmar esta aventura del viaje interior hacia la Conciencia, desde la perspectiva del Advaita Vedanta con la muleta del Yoga Kachemir como ayuda que apunta a su profunda filosofía metafísica Advaitista de lo Absoluto como no-dual.

Por todo ello esta lectura no es recomendable realizarla con el intelecto, ni con el razonamiento o memoria del pensamiento; sino con la percepción sensorial abierta, ya que el intelecto no puede explicar más que lo que es finito; no lo infinito. Se comprenderá mucho mejor guiado de la mano de la intuición, y con una actitud nueva hacia lo desconocido, trascendiendo la lógica y la mente sin formas ni hábitos condicionados, ya que tanto el Advaita Vedanta como el Yoga Kachemir no utilizan el camino de la lógica establecida, van más allá de lo sensorial, los objetos y las ideas. Es decir, sin la intervención del intelecto, ni de los sentidos corporales y psíquicos. Se comprende o no se comprende.

Será más profunda la comprensión de esta tradición Advaita Vedanta y este Yoga desde una actitud sincera en nuestro anhelo por descubrirnos y con una búsqueda sencilla. Además la observación y la lucidez que nos acompañaran en la contemplación de la Verdad o Realidad Absoluta, que el Advaita Vedanta nos propone y hacia donde nos orienta este Yoga Kachemir.

Lo primero que hay que comprender en esta tradición y este yoga que apunta hacia esta filosofía, es que no hay nada que enseñar ni nada que adquirir. Esto crea una nueva perspectiva de que lo único que hay que aprender, es a colocar la actitud correctamente que consiste en enfocar la visión, es decir, cómo estar en la observación atenta y lúcida. Sólo se puede enseñar lo que es enseñable, y lo que es enseñable es el camino. Es decir que este yoga Shivaista Kachemir puede ser un buen medio o camino de apoyo. La Verdad y la Luz no son enseñables, porque desde la observación Advaita, el Absoluto es lo “no-dual”, por tanto, no enseñable.

No presentaré a Jean Klein (maestro Advaita) por su biografía, ni tampoco por ser desconocido, simplemente bastará como presentación de su enseñanza, un par de respuestas cuando le preguntábamos en los encuentros de investigación que realizábamos con él. La primera pregunta era: si él vivía la consciencia y cómo trascendió la identificación de lo personal. Así nos respondía: “Vi en un instante los hechos sin ninguna interferencia a ningún nivel. Me vi súbitamente inmerso en ser consciencia sin estar consciente de nada. Todas las cosas estaban en mí; pero yo no estaba en ellas. Sólo había unidad y me quedé ya ahí instalado para siempre sin dualidad. Todo lo cotidiano desde entonces me aparecía en el no- estado, ya no había interferencias del ego”.

Segunda pregunta: ¿Quién eres tú?. Contestó: “Nadie”. Klein carecía de toda imagen personal, estaba y se vivía libre. Y seguía: “usted y yo somos iguales, usted puede conocer sus pensamientos, emociones y sensaciones; pero no conoce todavía al Conocedor de todo esto. Esta es la única cosa que nos diferencia actualmente, que no nos conocemos en tanto que Conocedor”.

Comprendo que para personas que no hayan profundizado en su propio conocimiento interior, se hará un poco difícil comprender esta tradición Advaita Vedanta y este enfoque del Yoga Kachemir, ya que se necesita cierta madurez. Mi caso fue una vivencia que después de unos años de práctica y conocimiento del Yoga clásico, me alcanzó el conocimiento de este nuevo enfoque de yoga y al intuirlo y al calar en la profundidad de los niveles de conciencia, fue visitándome cada vez más a menudo, a medida que lo practicaba y vivenciaba, considerando cada vez más necesario apuntar siempre hacia lo que somos, es decir, la Realidad Absoluta.

Por mi parte la única labor de este trabajo, va a consistir en reflejar lo que algunos maestros han dicho y dicen sobre esta tradición Advaita Vedanta y el Yoga Kachemir, añadiéndole y apuntando algunas pinceladas y retoques según es mi visión y mis formas de experimentarlo. Atreviéndome a exponer algún que otro comentario de mis pequeñas y sencillas vivencias, de estos últimos años de investigación y práctica. Por lo que espero que comprendan y perdonen, si aparece algún que otro error, pues soy consciente que lo que escriba, pueda no haberse comprendido desde la profundidad requerida, por lo que repito de nuevo que me perdonen por mi atrevimiento, tanto los lectores como los maestros del Advaita Vedanta, de los posibles errores a la hora de exponer esto manifestado de lo que: “Es lo inmanifestado”.

Por tanto, la elaboración en concreto de este trabajo será repetir e insistir poniendo el énfasis varias veces siempre sobre lo mismo, pero desde vertientes diferentes, sobre temas como: el Advaita Vedanta, Yoga del Shivaismo Kachemir, las asanas, la respiración, la meditación y sobre todo en lo que está detrás de todo ello: la observación.

CAPÍTULO I

¿CUÁL ES EL ORIGEN DE ESTA TRADICIÓN?, ¿DE DÓNDE NACE?

Esta tradición Advaita Vedanta proviene de la escuela Vedanta, (una de las escuelas del hinduismo) de los antiguos Vedas, la más antigua literatura sagrada de los hindúes no-dualista. Conocida en la tradición Advaita Vedanta como Vydia (visión directa), o vía directa que es la característica del A. V. Este Vedanta no dual apunta directamente al Silencio. A menudo el Yoga es una búsqueda progresiva; en Kachemir (zona noroeste de la India) algunos siglos antes del año mil, apareció por primera vez en la historia una formulación que ponía el acento sobre la libertad fundamental, incluyendo los múltiples aspectos de la vida. Esta aproximación del Yoga estaba iluminada desde una visión directa y aparecía en ese momento como una celebración de lo Eterno.

El Vedanta es una de las seis escuelas de la filosofía hindú. Dentro de esta escuela Vedanta, está la rama Advaita Vedanta (no-dualismo). Según dicen las escrituras y muchos maestros el Advaita, es la escuela más antigua, importante y conocida de la tradición Vedanta.

1.- ¿QUÉ ES EL ADVAITA VEDANTA?

La visión central del Advaita Vedanta es la no-dualidad, entre el Ser universal (Brahman) y el ser individual (Atman). El Advaita nos plantea la investigación de Unidad de Conciencia, es decir, no tiene opuestos. Nada existe sino lo Absoluto (Brahman). El A.V. está basado especialmente en la interpretación de Shankara, de los Upanishads y de los Brama Sutras.

Los escritos sánscritos de esta filosofía metafísica le dan el nombre de Realidad Única. En las Upanishads que constituyen las escrituras filosóficas hindúes más antiguas, ya que son tratados anexos a los cuatro Vedas, que fueron reveladas por los rishis o sabios, encontramos el origen y resultado de la filosofía Advaita Vedanta. El Advaita no-dual se apoya en la Mandukya Upanishads (una parte de los textos Upanishads) y las Karika (explicaciones sintetizadas de la Mandukya Upanishads, ambas muy relacionadas), de Gaudapada (maestro Advaita antiguo y uno de los primeros escritores reconocido de las Karika). Pero nosotros nos vivimos separados y esta es la excelente lección Advaita para los buscadores de Ser. Así lo explica la Mandukya Upanishads: “lo único necesario para la realización del Atman es la firme convicción de Ser.”

El Advaita Vedanta distingue dos modos de Brahman: Nirguna Brahman (sin atributos, ni cualidades; no-dualidad), y Saguna Brahman (con atributos, cualidades; hay dualidad). Gaudapada en las Karika dice: “la dualidad que consiste en un sujeto que percibe y un objeto percibido, no es más que una proyección de la mente. La Conciencia es sin-objeto, es incondicionada y está fuera del tiempo”. El Advaita nos muestra un camino hacia la Conciencia infinita, Absoluta, distinta de lo tradicional religioso. (1)

Las primeras Upanishads aparecieron del 500 al 800 a.c. y de ahí surgieron las seis “darshanas” o puntos de vista filosóficos que son: la Vaisheshika (teoría atomista que pone en evidencia todas las diferencias, filosofía física), Nyaya (lógica y teoría didáctica), Samkhya (atea y dualista, cosmología), Yoga (disciplina del cuerpo y mente, para la unión con lo Absoluto), Mimansa (ritual, de servicio de sacrificio e interpretación de los textos) y la sexta la Vedanta (la que estamos exponiendo aquí, el punto de vista de más alta pureza y transparen-

cia. La culminación, el fin sobre el plano metafísico del Veda), éstas se desarrollaron entre el 200 a.c. y 500 d.c.

Todas ellas distintas de enfoque son del conocimiento metafísico. Son más complementarias que contradictorias, diríamos que en el Advaita Vedanta las otras doctrinas o puntos de vista, quedasen como absorbidas: que el Ser es Uno.

Dentro de estas seis escuelas de metafísica se encuentran : el Vedismo (de los Vedas; obras y textos sagrados), el Brahmanismo (Absoluto), Shivaismo (Shiva el destructor de lo falso), Vaisnamismo (Vishnu, el conservador de lo real) etc.. Lo que difieren entre ellos son sus prácticas y

Cf. (1) Consuelo Martín, Conciencia y Realidad, Ed:Trotta, Madrid 1.998

visión: unos parten del Vedanta no-dual que mantiene que sólo existe una realidad o nirguna-Brahman (Brahman o lo absoluto sin lo personal, sin atributos). Otras parten del dualismo que admite dos principios antagónico. Monoteísmo que reconoce un sólo Dios, saguna-Brahman (Brahman o Dios personal, con atributos). Politeísmo (varios Dioses). Panteísmo (diversas manifestaciones del único Ser) etc.. Aunque todos ellos llevan al conocimiento y la unidad espiritual, unidad de Ser, por supuesto que los que procedan de culturas y ambientes diferentes deben utilizar distintos enfoques y que se deben tratar a cada uno, de acuerdo con su campo psicosomático. En estas situaciones similares pueden darse de maneras distintas, pero sin perder su dirección intrínseca de Unidad de Ser. Para ello cada uno deberá escoger su forma más acorde con él, para unos será directa, para otros más progresiva, más confusa, clara, etc..

Aquí ya se ve con claridad para ir a nuestro tema concreto, que el Advaita Vedanta pertenece al sistema filosófico de la escuela del Vedanta no-dual. Es la base del Vedanta no-dual, en la cual todas las demás doctrinas quedan absorbidas. Esta filosofía metafísica Advaita Vedanta la llaman: “Realización directa”. Esta filosofía no-dualista admite la posición monoteísta de la escuela Sankhya, como de las otras duales y progresivas, pero considerándolas como verdades relativas al estado de conciencia dual y no desde el punto de vista de lo Absoluto. Pero el Advaita no es un monismo porque Brahman y el Advaita no excluye la diversidad de la manifestación, la unidad del Absoluto, no excluye la multiplicidad. Nisargadatta sobre esto decía: “hay opuestos, pero no oposición”.Brahman entonces, queda claro, no es Uno por exclusión de lo múltiple.

Para el Advaita Vedanta todos estos enfoques y visiones son legítimos y correspondientes a los variados modos diferentes de los seres humanos, por su diverso temperamento, cultura, niveles de conciencia desarrollados, etc. Por ello es necesario conocer que la metafísica Advaita Vedanta profundiza en el descubrir e investigar la Verdad de la Realidad. La herramienta que uno usa en este enfoque es un profundo “escuchar”, libre de toda interferencia mental, que puede ser a través del Yoga Kachemir que más tarde presentaré.

2.- LA VERDAD

Klein nos dice que el Advaita Vedanta nace de la tradición de los buscadores de la Verdad, no es un sistema, una religión o una técnica. Incluso se podría decir que no es una filosofía, es simplemente la Verdad. Así es como nació esta filosofía movida por la necesidad interior profunda de Ser la Verdad, como también nos lo afirma el Advaita (no-dual) Shivaita Kachemir, y durante siglos fue comunicada como una doctrina secreta al aspirante que debía vivirla y experimentarla en el laboratorio de su conciencia.

Las Karika nos afirma la Verdad Suprema: “nada ha nacido jamás”. Esto que sonaría a locura, visto desde el conocimiento dual, es la Verdad no-dual, meta de la investigación Vedanta. La metafísica Advaita es una investigación de la Verdad, que posibilita su realización y en la vida cotidiana, para encontrar el significado profundo de la vida y del ser humano (2). Para descubrir la verdad, actuar en función de la verdad, el Yoga Kachemir no es una vía que requiera creer, es una vía que requiere experimentar. Lo que Klein denominaba “una experiencia sin experimentador” (yo personal), ya que el que experimenta juzga.

La Chandogya Upanishads (otra parte de los textos del conjunto de los Upanishads) nos dice muy en la línea Advaita: “aquello que es la verdad, aquello que es el Ser. Aquello eres tú.” El Advaita Vedanta nos afirma: “todo lo que existe es ilusorio, sólo Brahman (Absoluto) es Real. El universo es Brahma (el Creador).”

Otros reconocidos maestros Advaitas, además de Jean Klein y que enseñaron el Advaita Vedanta de la forma más pura y simple, como Nisargadatta y Ramana Maharshi de la última época contemporánea del siglo XX, coinciden con los otros antiguos maestros como Gaudapada y Shankara en expresar que era la más simple, así como la más profunda, siendo la Verdad Última que está más allá de todas las complejidades de la cosmología. Pues, no-dualidad significa que existe únicamente el Absoluto y la Verdad.

Cf. (2) Conciencia y Realidad

En esta verdad que propone el Advaita Vedanta se debe investigar y preguntar continuamente: ¿Qué es lo más importante para mí?. ¿Descubrir la Verdad o estar en la proyección de mi imagen personal?. Esta verdad no puede ser tocada más que por la experiencia.

Hay que estar totalmente impregnados de la Verdad evidente, de lo que nosotros somos profundamente, de aquello que no se puede objetivar. No nos podemos encontrar nunca objetivamente. Todo lo que es percibido es objetivo. Habitualmente la realidad la pongo en las cosas, en los objetos, y no en mí, que es donde realmente está, entonces las cosas y los objetos dejarían para mí de ser problema. Sobre esto Blay así nos lo comentaba: “La Verdad nunca está en el objeto sino en el vidente que ve”. Dicho de otra forma, en el acto de ver directamente, aquello que es visto es absorbido en aquél que ve. El objeto visto y aquél que ve se fusionan en el acto de ver. “La verdad no está en lo visto sino en el que ve”. Este es el camino de siempre del Advaita, donde dice que lo Real no puede ser visto, sólo serlo y dice más: “ya lo eres”. Todavía lo llega a expresar y definir mejor Nisargadatta: “El Ser es lo que ve sin ser visto”. En conclusión la Verdad es: Yo-Soy-Brahman.

Pero todo esto no es posible como nos lo suele decir Consuelo en los encuentros de contemplación de esta manera: Sin tener un gran amor a la Verdad es imposible, por no disponer de la energía suficiente para traspasar todas las corazas de miedos, deseos, angustias, etc.. y abrirnos a la vacuidad de Ser.

3.- SHIVAISMO

El Yoga Kachemir en mi opinión, está más vinculado a la tradición Shivaista (destructor de lo viejo), que la Vishnuista (conservador de lo nuevo). Se dice por muchos maestros que Shiva fue el fundador del Yoga, un danzarín que ofrecía su danza a lo divino. El destructor Shiva, está relacionado con el cuerpo causal y con el mundo del pensamiento y las ideas, por tanto es la pura Conciencia, en el sentido de disolución de lo manifestado en lo inmanifestado, lo que sería también aspecto transformador de lo Divino.

El Shivaismo de Shiva, va más en la línea no-dual, es más Advaita. El Vaisnamismo de Vishnu, en cambio, parte más en la línea devocional, ritual de la visión dual “el amor y yo a Dios”. El Shivaismo da preeminencia a la tercera persona de la trinidad, Rudra-Shiva y en la que Brahma y Vishnu son considerados como aspectos secundarios, por eso también se le define a Shiva como la Conciencia de todo.

Según otras opiniones competentes tiene cierta similitud con el Jñana-Yoga (sendero de la sabiduría o conocimiento) corresponde más a la no-dualidad, directa, y el Bhakti-Yoga (sendero devocional) a la dual y progresiva. Aunque esto no es para asimilarlo teóricamente al pie de la letra, hay por supuesto numerosas excepciones. Pero el planteamiento del Yoga Kachemir es englobante, no excluye nada. Se trata de ser “libre de” pero en un sentido positivo: “libre de hacer” o <libre para> podríamos decir.

La tradición Shivaista pone generalmente el acento sobre el elemento metafísico puro, en su práctica de origen se inicia en no proyectar ningún fin, ningún resultado. Nace desde el principio: “aquí no hay nada que conseguir ni lograr ningún objetivo”. Aquí Shiva es calificado de “Brahman Nirguna o el que trasciende las cualidades y los atributos”

4.- RELACIÓN CON EL JÑANA-YOGA

Algunos también le denominan a esta antigua tradición hindú Advaita Vedanta: “Jñana-yoga”. Y la verdad es que entre el Advaita Vedanta y el Jñana-Yoga existe cierto paralelismo, más que el que tiene, con los otros senderos del Yoga: Bhakti (devocional), Karma (de la acción y el servicio sin recompensa), Raja (de la mente, expuesto por Patanjali sabio hindú del siglo III A.C.), etc..

Esta relación del Vedanta con el Jñana- Yoga, aparece ya en el Rig-Veda (uno de los cuatro Vedas o escrituras más antiguas de alabanzas a los Dioses) que algunos sitúan 2.500 años A.C. Radhakrishnan (sabio hindú) lo sitúa 1.500 años A.C., siendo quizás más prudente. Así se mantuvo por transmisión oral hasta el siglo VII D.C., que aparecieron los primeros escritos por Gaudapada de esta filosofía metafísica.

Esta similitud también aparece claramente reflejada en los comentarios de la Mandukya Upanishads, de Shankara, aparte de las Karika y Mandukya de Gaudapada. Ambos utilizan el discernimiento (Viveka), la sabiduría y el conocimiento. En el Bhagavad Gita (sagradas escrituras de los hindús) se habla de este Yoga como el de la sabiduría (Jñana- Yoga). Shankara era partidario de esta línea Jñana-Yoga o Yoga del Conocimiento y no por ello dejaba de apreciarse en él, una gran devoción.

Dentro de los senderos del Yoga el Jñana, le llaman muchos el Yoga de la síntesis de todos, que compensa los desequilibrios de la vida y en esto también tiene cierta semejanza al Advaita Vedanta, que ocupa el papel y similitud de síntesis y equilibrio dentro de todas las escuelas o filosofías, pues el Jñana consiste en investigar la propia naturaleza del conocimiento, mediante el uso de las enseñanzas Advaita Vedanta. Se podría llegar a decir que la A.V. constituye la base del Jñana-Yoga, en la cual se manifiesta.

Dentro de la línea Shivaista del Advaita Vedanta (faceta de destructor), el Jñana-Yoga también abandona lo que “no es”, yo no soy el cuerpo, las emociones ni las acciones “neti-neti”(no esto, no esto) que tanto nos indica el A.V., para quedar libre en el conocedor-observador y el testigo de todos esos objetos, que uno no es.

El Jñana Yoga de la misma forma que nos propone el Advaita es el camino que busca la Realización a través del Conocimiento de la Verdad, “de ser Verdad”. Antonio Blay lo denomina como el Yoga más elevado de los Yoga y de los más difíciles de todos en el que se percibe de un modo inmediato, que no existe más que una única Verdad, y un sólo Ser absoluto. Para el Jñani (sabio), todo lo absoluto aparece a través de diferentes estados de conciencia, que requiere una purificación total y antes es preciso haberse adiestrado mucho en los demás yoga, principalmente en el Raja-Yoga, y solamente entonces resulta menos difícil; sino el más directo. Va a lo fundamental, sin dar tantas ideas y vueltas mareando a la perdiz.

El Jñana-Yoga está creado especialmente para personas, que predominan el aspecto mental, se necesita tener con anterioridad una mente bien dotada. Blay lo definía: “como el Yoga de minorías selectas”. Hay una magnífica definición de lo que es el Jñana Yoga y el jñani: “Oye lo que no se dice y ve en la penumbra”.

Según Nisargadatta el Bhakti sufre más los tormentos de separación de lo Absoluto, que el Jñani diciendo: “no puedo vivir sin ti”, “no me abandones”, “ayúdame”, etc...Pero al final ambos tienen la unidad y visión de Dios y de sí mismo. Nisargadatta a este Yoga Jñana de similitud al A.V. decía que su práctica es que el “yo” se deja absorber por Sí mismo y se produce la presencia del “Yo Soy”. El Jñana y el A.V. significan lo mismo preguntar: ¿Cómo se produce esa presencia del “Yo Soy” ? ¿Qué es descubrir que el sentimiento “Yo Soy” y el “Universo” son sólo uno?. Este es el resultado del Jñana-Yoga el conocimiento “Yo Soy” se sumerge, se pierde en Sí mismo. Pero con el pensamiento añadía Nisargadatta ;no funciona jamás!. Esta enseñanza y metafísica que nace y proviene del A.V. y que se expresa también a través del sendero en el Jñana-Yoga, es una filosofía práctica, de dimensión vivencial que incluso viene realizando aportaciones, en el campo psicológico actual de la psicología transpersonal.

5.- GAUDAPADA Y SHANKARA

Después de la aparición de los Upanishads alrededor del 500 al 800 A.C., llegaron las enseñanzas de Gaudapada y su seguidor Shankara, hacia el año 700 y 800 D.C., es decir casi unos diez siglos más tarde. Gaudapada fue el primer filósofo Vedanta que supo unificar la autoridad mística con la exposición racional. Es poco conocido en Occidente, en cambio su seguidor Shankara es más conocido, eso que fue más un escritor comentarista de los escritos filosóficos de Gaudapada, las Karika. Los textos escritos de Gaudapada y su metafísica no-dual están expuestos en “las Karika” que comentan la Mandukya Upanishads, a la que se considera síntesis de la filosofía Vedanta no-dual. Gaudapada mantiene una visión más pura Advaita y radical que Shankara, que es más abierto hacia la ayuda y muletas en la dualidad en ciertos momentos.

Shankara es el representante más ilustre del Vedanta no-dualista que lo puso por escrito, dándole sentido sistematizado y significado a esta filosofía proveniente de los Upanishads, posterior de Gaudapada, la adaptó a la nueva cultura y época, exponiendo: “la mente, los órganos de los sentidos etc., son iluminados por el Ser, como los objetos son iluminados por una lámpara en una habitación. Mientras que los objetos materiales no pueden iluminar al propio Ser”. Es decir, la mesilla u otro objeto de la habitación no pueden iluminar a la propia lámpara de Luz. Shankara pertenecía al Shivaismo y decía: “yo soy Shiva, nada más que Shiva”, es decir, la eterna Conciencia de la Bienaventuranza.

Gaudapada denominó el Advaita Vedanta como “unión sin contacto” y más tarde ya Shankara nos habló del famoso “ el uno sin segundo”, que es lo mismo, ambos apuntan al

origen de esta filosofía A.V. de no-dualidad, que sólo acepta como real lo que es por sí mismo y está más allá del espacio y el tiempo. Transciende toda posible polaridad. “ El uno sin segundo” implica que la metafísica Advaita se refiere a la realidad del Absoluto, sólo Brahman en todo instante, como el puro y único Ser. Esta filosofía no-condicionada por nada ni nadie, es difícil de comprender, porque se ve miedo donde no lo hay, y muchos se asustan porque todo esto supone la disolución de su propia individualidad, al concebir la no-dualidad, la unidad de Conciencia.

En la Mandukya Upanishads aparece con claridad este origen del Advaita Vedanta, reflejando que Brahman (Ser Absoluto) lo es todo: “Atman (ser individual) es Brahman el propio Ser. Es el Atman el Espíritu mismo”. Que no puede verse ni tocarse, que está por encima de todas distinciones, más allá del pensamiento y es inefable. Shankara recomendaba como única práctica espiritual para el que aspira a lo Absoluto, el mantener la mente continuamente centrada en ese Absoluto.

Al Absoluto sólo se le puede definir por analogía. Si se quiere determinar su naturaleza de la Realidad, sólo puede hacerse por vía negativa (3) “no esto, no esto” (neti-neti) como lo llama Gaudapada y siglos más tarde Nisargadatta, maestro advaita de esta época contemporánea, que también insistió sobre lo mismo: “la legítima función de la mente es decirte lo que no es. Pero si quieres un conocimiento positivo de lo que es la Realidad Absoluta, tienes que ir más allá de la mente”.

La no-dualidad de lo Absoluto puede verse primordialmente de forma negativa, en la filosofía Advaita, tal como aparece en Gaudapada; o bien positivamente, como “lo Real”, tal como lo recalca más Shankara. Pero, ambas posiciones están en equilibrio. La Realidad es una y no admite diferenciaciones, pero también aceptan dichas diferencias, si bien todas sostienen que no pueden ser sostenidas, que no pueden ser concebidas al margen de la Realidad Última del Absoluto.

Dentro del Advaita al final cuando uno se va integrando en su sadhana (práctica), y si tiene el coraje suficiente, necesitará más de la forma negativa para soltar y liberarse de todo lo que no es. Pero al principio se necesita más de la afirmación de lo positivo, de lo que Soy. Así que no importa por que lugar comenzar: afirmando el Ser, lo verdadero, o negar el no ser, lo falso, ya que una y otra van a lo mismo. Pero siempre teniendo en cuenta que al final, la Última Realidad es no-dual, no pretende ser sólo afirmación, o sólo negación ; sino ser una invitación hacia lo que está más allá de ambas, más allá de toda confrontación dual y que esto no es contradictorio con afirmar lo que Somos, o negar lo que no somos.

La filosofía del yoga contemporáneo por ejemplo de Aurobindo, es considerada menos radical y directa, más progresiva que la de Gaudapada y Shankara, aunque ambas son denominadas Advaita Vedantas para muchos. Pero es Gaudapada quien hace más referencia a la Conciencia sin-objeto, como el nivel donde el Conocedor coincide con lo Real.

6.- RESUMEN DEL CAPÍTULO

Para terminar este primer capítulo y sus respectivos temas, estas son algunas conclusiones y comentarios: que la metafísica del origen del Advaita Vedanta no es en sí mismo la enseñanza. Como Klein nos afirmaba “ la enseñanza apunta directamente a lo que no puede ser enseñado.”

El

yoga

Cf. (3) Conciencia y Realidad

aquí es una buena muleta como técnica de ayuda y este soporte pierde gradualmente su concreción, hasta que súbitamente te encuentras un día en un no-estado que no puede ser enseñado. Pero, sin olvidarnos que en la filosofía A.V. la no-dualidad, solo acepta como real lo que es por sí mismo.

En esta vía no hay volición (voluntad), para ello recurro de nuevo a Klein “no hay más que escuchar sin presión”. Por tanto, se parte a priori de que no hay nada que alcanzar, encontrar. No hay evolución, progresión, no tengo que llegar a ser lo que ya Soy, sólo descubrirlo. Sólo se puede hablar de una comprensión de la realidad cada vez más clara, pero esta Realidad ya está aquí y ahora, como lo es el propósito fundamental del Advaita Vedanta: “el de establecerse en la unidad de la Realidad y conducir al ser humano a su realización”.

Toda progresión - nos advertía Klein- se realiza en el tiempo. El que busca resultados, el que quiere dirigir forma parte del acondicionamiento, el que quiere escapar de la prisión, del conflicto de la mente, forma parte de la prisión o del conflicto. Hay que ir más allá de la mente, ver lo que pasa y si somos capaces de ver que el yo-personal forma parte del conflicto, en este momento estaremos fuera de él, en este instante si miramos estamos en nuestra libertad auténtica.

La filosofía metafísica Advaita Vedanta a pesar de ser muy reconocida y estudiada, nunca fue para las masas. También le pasó lo mismo a Jesús de Nazaret cuando dijo: “ mi padre y yo somos uno”, y con esto quería decir en el fondo lo mismo que la base fundamental del A.V. : “Yo soy Brahman”, “Sólo el Absoluto y Uno”. Pero nadie le comprendió.

CAPÍTULO II

¿QUÉ ES, CUÁL ES Y CÓMO ES EL YOGA KACHEMIR?

El yoga del Shivaismo Kachemir, es un yoga que apunta y nos deja disponibles, abiertos para recibir la Realidad no-dual. En otros términos nos orienta hacia la luz de la Conciencia. Gaudapada le llama en su época a este tipo de yoga: “sin ninguna relación ni contacto, no-dualidad” y lo recomendaba como método no-dual con el nombre de Asparsa-Yoga, le da el nombre de yoga que significa “uno con todo”, el cual puede eliminar los obstáculos que no permiten que la Verdad se revele por sí misma. Un “yoga” de esta clase es duro de vivirlo por yoguis, que no comprenden verdaderamente las Upanishads.

El Advaita Vedanta al principio puede dar cierta sensación de miedo cuando uno no se encuentra lo suficientemente integrado, o si se percibe con un romper con todo de golpe y erróneamente. No va a romper con nada de la actual vida cotidiana, simplemente lo que se transforma es la visión, por lo demás se realiza lo mismo de siempre, pero desde otra actitud, libre de la imagen del yo-personal.

Los pilares del yoga Kachemir son el observar y escuchar y esto viene del Silencio, no es ir por la voluntad al Silencio, es dejar libre que el Silencio venga a uno. Es un estilo de yoga donde nos prepara y guía, hacia donde no hay nada en que agarrarse, no hay apoyos ni referencias. Por supuesto que esto no es fácil y requiere su tiempo. Así lo explicaba J. Klein: “aparentemente parece difícil, pero es el camino más fácil, porque cuando observas que no estás atento, en esos momentos estás atento”. Es escucha y observación atenta y lúcida, nada más. Sólo tomar nota de esto, constatarlo para el retorno a lo espiritual, lo que Klein llama: “Nuestra naturaleza Real y Verdadera”.

En la tradición Advaita, se explica hasta donde es posible dar explicaciones, siempre de algo no-dual. Lo que sería la distinción de las vías: la del conocimiento Absoluto de la Realidad o no-dual, y la del conocimiento relativo o dual.(4)

El Advaita Vedanta hace la pregunta clave según Nisargadatta: “¿Quién es el que hace que yo sea consciente?”. Despertar a este “quien” a esta conciencia es hacia lo que mira este yoga Shivaista. Este yoga va hacia una integración corporal desde lo espiritual y no se limita como muchos otros yogas a una especie de gesticulación repetitiva y de gimnasia; ya que de esta manera estás agrediendo al cuerpo en cierta medida. Aquí de lo que se trata es de disolver toda violencia para así quedar disponible y libre a la Unidad de lo Eterno.

1.- VÍA ADVAITA: UNIDAD Y DUALIDAD

Casi todas las escuelas metafísicas occidentales y muchas orientales como la Mimansa, la Samkhya, Nyaya e incluso vías del Vedanta monoteísta estarían inmersas en este conocimiento dual. Pero, en la metafísica Advaita este conocimiento relativo o dual únicamente tiene su ámbito de validez dentro de la realidad dual y algunos lo utilizan y lo ven necesario circunstancialmente, demostrando que no se puede buscar una verdad Absoluta, en el ámbito de conocimiento de la experiencia relativa.

Y ningún nivel contradice a otro, es válido cada cual dentro del estado de conciencia correspondiente, forma parte y ambas apuntan a la misma esencia de Ser. El punto de vista no-dual, no entra en conflicto con ninguno de los dualistas. La contradicción sólo surge entre distintas conclusiones a un mismo nivel de conocimiento(5). Es decir, según me parece entender esto sería que para el Ser no hace falta vía dual, sólo para disolver, purificar a través

del ver y discernir lo que no- soy, pero a la vez esto visto desde lo no- dual es inexistente, total que no hay contradicción entre ambas, sólo diferentes conclusiones, debido a que el punto de vista es distinto uno del otro. Siempre la última Realidad o Ser será el mismo para todos, sólo cambia los puntos de vista. Siempre la última Realidad o Ser será el mismo para todos, sólo cambia los puntos de vista.

Cf. (4) Conciencia y Realidad

Cf. (5) Conciencia y Realidad

El Conocimiento sólo es posible, cuando se ha transcendido el estado de conciencia dual, que es el estado habitual en nosotros. Esto que parece imposible llega un momento, llega un día en el que una intuición de Ser es necesaria, y se afirma la posibilidad de realizar la Unidad de Ser.

El Advaita Vedanta no niega que la razón sea necesaria para ello en la primera conexión, hacia la intuición de Ser. Y que sólo es posible trascenderla cuando se ha llegado al límite de sus posibilidades y no antes. No se trata por tanto de una fe irracional; aunque una fe esté incluida desde un principio como fuerza impulsora del filosofar, pero más tarde en la meditación (como lo veremos) la razón da paso a la intuición.

En la tradición Kachemir, Shiva es la Conciencia y Shakti la Energía, el poder. El perceptor es Shiva o Shakta (Dios como Conciencia o energía destructora) y lo percibido es Parvati o Shakti (Dios como poder, o energía creadora). Cuando el Shakta retiene todavía residuos de voluntad y Shakti no está aún completamente liberado, tenemos un momento que se puede comparar con la “noche oscura del alma”, de San Juan de la Cruz, donde el objeto deja de interesarle, pero todavía no está completamente desplegado, libre. Todavía no hay unidad, no está completamente integrado.

La Unidad es sólo posible descubrirla al traspasar los límites del pensamiento. El yoga Kachemir en su forma más directa, hacia ello tiene disponible su mirada, pero antes se puede y se debe intuir que es así, para encontrar el significado de esta realidad. Más tarde había que darle formas y nombres a experiencias sensoriales, e intelectuales en interrelaciones sin fin. Consuelo Martín nos afirma que es así como nos lo ha sabido mostrar la tradición Advaita(6).

La dualidad dura, lo que la mente dura. Si hay luz y discernimiento y se ve en la mente lo que es falso y lo que es verdadero, la dualidad deja de existir. La no-dualidad nos deja esta enseñanza para no entretenernos, complicarnos, ni darle tanta importancia a lo psicológico y racional, está creada para no gastar tanta energía gratuitamente y para que coloquemos la energía y atención con Amor en Brahman. Los advaitas ya lo saben, intuyeron siempre que ya lo Somos, antes de vivirlo, actualizarlo esta unidad de Ser.

Klein nos recordaba que es una enseñanza directa, que lleva su perspectiva enfilada sobre todo, hacia lo que no somos (línea Shivaista), pero también lleva su perspectiva apuntando hacia lo que Somos eternamente (línea brahmaniana). Esta enseñanza por excelencia es enseñar sin enseñar. Es decir que con este enfoque del advaitismo vedántico, no hay nada que enseñar en el plano y con respecto a lo que Somos. Esto no quiere decir que se deje de lado radicalmente la enseñanza progresiva, pero donde pone casi todo su énfasis es en la visión de la enseñanza directa. Así de claro nos lo remarcaba J.Klein: “es directa porque nos orienta y prepara a lo que Es, desde la Eternidad, y es progresiva porque ayuda a ver lo que no es, y a liberarlo”.

Para un advaitín la posibilidad consciente de esa Realidad directa de lo que Soy, que trasciende lo dual “Atman-Brahman” sujeto-objeto, es la única salida de todo sufrimiento.

A J. Klein no se le escuchaba mucho utilizar la palabra “yoga”, para describirnos lo que enseñaba. Entendía que por lo general el yoga se entiende en términos dualistas, como la unión del supuesto yo-individual, con el supuesto yo-universal, para así convertirse en un proceso de “llegar a...”, “convertirse en...”. Esto es un proceso de voluntad, aunque utilicemos las tradicionales asanas y pranayamas (posturas y respiraciones especiales de control de la energía vital), codificados por Patanjali, el verdadero trabajo comienza con la convicción de que no hay nada que alcanzar, ni nada en lo que convertirse. Yoga es estar unido al presente, vivir el instante.

Nisargadatta al igual que Klein preguntaba: ¿por qué buscáis el yoga?, ¿a quién quieres unirte?, ¿antes no deberías descubrir por qué se ha producido la separación ficticia?, etc.. Entonces descubriríais que no hay nada que unir, pues cuando uno contempla y se ve, cómo se vive separado de su naturaleza, entonces queda unificado a ella. Eso es el yoga: “lo que hay que buscar es la identidad de lo que Soy”, y se va hacia ello, sobre todo en el Advaita Vedanta, y todavía va más allá, cuando nos afirma que ya lo Somos, que ni hace falta ir hacia ello.

Cf. (6) Consuelo Martín, Sé una Luz, Ediciones Mandala, Madrid 1992

Sobre el papel que ocupa Dios el Advaita Vedanta nos dice que es la ausencia de un yo personal en ti, lo que es presencia de Dios. Para Klein, la palabra Dios en otros términos solamente eran un concepto. Sólo uno está en el umbral de la no-dualidad cuando se ha abandonado el molde de los conceptos, se pertenece a la vivencia del pronombre “yo” que apunta hacia Dios, pero no puede ser Dios o la unidad de lo que Somos. Dios es la Perfección y está fuera de todo perfeccionamiento personal. Dios no existe, Dios Es. Esto nos dice el texto anónimo del Ellan Onru (Todo es Uno), contestando a ¿quién es Dios?: “Dios es Aquél que trasciende todo lo que nosotros percibimos”. Según el A.V. la expresión “Hijo de Dios” significaría que Dios sería Brahman, el Absoluto, mientras que el Hijo tendría la significación de Atman, el Ser.

Esta definición del católico Angelu Silesio describiendo a Dios, llega a decir lo mismo, me parece que va totalmente en la línea Advaita: “Dios es como uno inclinándose en prostración en una reverencia ante sí mismo”. Y esto es vivir la Unidad de lo Absoluto, base del Advaita, como igual al “Yo Soy Dios” o como lo decía Nisargadatta: “intente expandirse al infinito como la Conciencia manifestada. No hay otro Dios que usted.” También Eckhart lo dice en otras palabras: “yo soy la causa de que Dios es “Dios”; si yo no existiera, Dios no sería Dios.” El ser humano humilde tiene tanto poder sobre Dios como sobre Sí mismo. Si un ser humano fuera verdaderamente humilde, Dios, o tendría que perder toda su divinidad o despojarse del todo de ella, o tendría que vertirse y esparcirse totalmente en ese ser humano.

Ramakrishna también provocaba así a investigar sobre Dios: “ las personas vierten torrentes de lágrimas porque un hijo no les ha nacido, o porque no se han hecho ricos. Pero, ¿quién va a verter una sola lágrima porque no ha visto a Dios?. Y otra exposición sobre esto mismo, aparece en esta relación maestro y discípulo: ¿cómo puedo realizar a Dios? Ven, le llevo a un lago se zambulleron y el maestro mantuvo un tiempo la cabeza del discípulo debajo del agua y después le pregunto ¿cómo te sentías? “oh! me moría por la falta de soplo de aire” contesto el discípulo y el maestro le dijo entonces, “cuando sientas esta necesidad por Dios no tendrás que esperar ya mucho tiempo, para que tengas su visión”. Ramakrishna utilizaba el Vedanta en un sentido muy flexible, que contemplaba a un Brahman impersonal

como a la Realidad más elevada, pero al mismo tiempo deja espacio, para un Dios personal y también para la posibilidad de una encarnación.

2.- COMENZAR POR LO ÚLTIMO: LA CONCIENCIA

Este yoga Kachemir mantiene de entrada que se empieza por lo último. Me explico con la ayuda de las palabras de Nisargadatta : “Toda acción sea positiva o negativa fundada en la idea de una entidad independiente y autónoma implica un fracaso fundamental, en cuanto a la comprensión de los principios del Advaita”. Es decir no-dualismo, que empieza y sostiene que sólo el principio último es la Unidad de Ser: la Conciencia (Brahman). Es muy importante por tanto, partir de este principio fundamental y tomar nota de él.

En casi todas las vías progresivas, no directas se utiliza el darse cuenta del yo-conciencia, utilizando todos los contenidos psicológicos del yo para ello, y luego descubrir así la vida del ego e ir más allá a la vida de lo Absoluto, Unidad de Ser. La filosofía advaita en cambio, usa desde el principio el término Conciencia para indicar la Unidad del Absoluto, lo que en Occidente el Yo-Conciencia se utiliza más, como todos los contenidos psicológicos o la psicología de la Autorrealización. En la filosofía Advaita se nos invita desde el primer contacto, a la transmutación de la Conciencia. La visión advaita, según C. Martín: “puede ser pionera de un camino metafísico nuevo, para el pensamiento científico y metafísico de Occidente: que es el de la penetración en la conciencia misma del que investiga” (7).

Para tomar conciencia de lo “que es” tal como explican los textos “advaitas” se requiere primero desapego (vairagya), de las formas sensoriales y pensadas, segundo discernimiento (viveka), visión directa de la Inteligencia, Conciencia (8). Por tanto, es cuando la conciencia se descubre en un ser, y todos somos Ser, es cuando el ser humano se pone a practicar un sadhana (camino) y no al revés, es decir, no hago yoga para ser; sino porque Soy realizo yoga y esto es una celebración del Ser,

Cf. (7) Revista Viveka nº39

Cf. (8) Revista Viveka nº39

no un medio.

La conciencia de lo Infinito, lo Absoluto es idéntico al ser humano, como lo afirma la metafísica advaita : “está abierta a la comprobación en la propia Conciencia (9).” En la línea de esta filosofía advaita el yoga Kachemir comienza pues al revés, a la inversa o por lo último. No se realiza la observación poniendo el énfasis en la disciplina, el método, es más se dice que así no es posible conseguir ni alcanzar el verdadero Silencio de la Conciencia. En las vías progresivas se le da mayor importancia al método disciplinario y las técnicas, aquí no. Así lo plasmaba Klein: “ lo que realmente eres nunca se obtiene a través de técnicas voluntarias.”

El Advaita considera que el Conocer se revela a sí mismo, en el momento de conocer algo. Así como el sol se ilumina mientras ilumina todas las cosas, lo mismo el Ser, la mente recibe la radiación de la Conciencia e ilumina todo, incluso, la Luz (10). Entonces en las asanas (posturas de yoga), no es el realizarlas lo que nos va a alumbrar el Conocer, lo que nos va a dar el alcanzar el Ser. Es el Absoluto, la Conciencia (sol en este ejemplo) el que alumbramos las posturas. Esto, en Occidente habitualmente sucede y se cree a la inversa.

En el Advaita no se prescriben normas morales ni éticas para ser Conciencia, así dice: “la Verdad y el ser humano son sensibles, para comenzar a comprenderla y amarla (11)”. Re-

conozco que esto en Oriente, se pueda dar así al comenzar; pero aquí en Occidente, este enfoque de comienzo se da en minorías, normalmente se comienza dando mayor importancia a las normas y técnicas, que a la Verdad. En el asana cuando la mente se absorbe en la ecuanimidad y se serena mediante la observación, es lo que produce de una manera natural el equilibrio en el cuerpo y la postura y no al revés, como habitualmente se realiza.

Este es el camino de este yoga: donde lo que no somos se revela finalmente, como la expresión de lo que Somos. Es una propuesta de hacer yoga, no con la intención de relajarte ni pretender nada; sino simplemente estar cómodo observando y lo que sea venga a ti, no vayas tú a por ello. En las asanas del yoga Kachemir se le da más importancia a la actitud interior, cuando la mente se reabsorbe mediante la observación en la quietud, entonces se producen de una manera natural, la ecuanimidad y el equilibrio del cuerpo y la mente. De esta manera ocurre la transformación, no al revés.

En el Advaita Vedanta no puedes esperar a que Dios llegue a ti y te diga un buen día lejano, de no se sabe en qué vida: “Yo Soy”. Tienes que saber que Dios sopla en ti desde el comienzo. Esto, es a lo que me refiero por empezar al revés, por lo último, de lo habitual y conocido. Este empezar por lo último sería un volver donde nos perdimos, sería un comenzar por ver el fin en el comienzo, comenzando por lo prioritario, que es el final que Soy y desde ahí ir a lo primero la fuente, el origen donde lo último y lo primero coinciden, son uno, no hay dualidad, es la Unidad de Conciencia.

3.- EL BUSCADOR ES LO BUSCADO

Klein nos comentaba que la búsqueda de nuestra verdadera naturaleza, la haríamos libres de la voluntad, pues: “lo que realmente Somos, no puede ser encontrado.” Esto Nisargadatta también lo repetía con mucha insistencia de esta forma “el que busca es lo buscado”, o “el buscador es lo buscado”. Es decir, que el que busca se convierte en lo buscado. El buscador es lo encontrado. Cuando estás en la búsqueda de la Naturaleza auténtica, es ella la que se busca. El que busca presiente que él es lo buscado.

No busques estar atento, no se puede buscar la observación. Tú no puedes buscar lo que esencialmente eres; sino lo que esencialmente eres te busca a ti, es decir, al que buscas, porque no es un objeto. Tú eres Sujeto Último que nunca puede objetivarse, pues, es nuestra Totalidad.

Cf. (9) Revista Viveka nº39

Cf. (10) Conciencia y Realidad

Cf. (11) C. Martín, La realización directa del Ser, Ed:Hastinapura, Buenos Aires 1989

Hay que tener la clara convicción de que lo que buscas, lo has tenido y lo tendrás siempre, entonces ya no habrá más intencionalidad, de que haya algo que buscar. “Sois lo que buscáis: aquello que buscáis sois vosotros mismos”, nos lo insistía muy a menudo J. Klein: “cuando uno busca y se da cuenta que no hay nada que encontrar, en ese momento el que busca se despierta en tanto que encontrado”.

Y Nisargadatta en esta bella expresión lo dice: “lo que buscas está tan cerca de Ti, que no hay espacio para un camino. Tú no puedes ir a ello porque no hay camino que recorrer, ni hay nadie que va allí. Meditar sobre esto será el despertar”.

4.- RESUMEN DEL CAPÍTULO

Este yoga Kachemir, que contempla directamente hacia la Realización del Ser Absoluto, es un punto de vista meramente metafísico. Por tanto es necesario penetrar y fundirse en el Ser para practicarlo.

Si esta vía Advaita Vedanta, puede parecer de poca validez para la vida cotidiana, es porque no se ha experimentado la enorme fuerza de cohesión, que existe entre lo que vivimos si nos transformamos interiormente, y por otra parte, el cambio transmutable que esto supone en la vida cotidiana y en los demás. Creo que tanto en el Advaita Vedanta como en este yoga Kachemir es necesario, ser dignos de ser solicitados, esto requiere cierta madurez y disponibilidad. Para ello hay que ser serios y estar muy involucrados en la demanda de lo trascendente como lo exponía Klein. Pues en el yoga Kachemir hay que sentir la demanda de lo trascendente y la necesidad del Conocimiento de la Verdad.

Parte a la inversa por lo Real y considera que lo que Es no puede dejar de Ser, y lo que no es no puede llegar a Ser. Sólo lo Real es lo Eterno, lo permanente. Lo cambiante es maya (lo ilusorio). Este camino del yoga es simplemente constatar sin intención. “No vayas tú al yoga deja que el yoga venga a ti”.

Lo primero sería la intuición a lo Eterno, aunque después o a la vez, se realice un asana o se aprenda muy perfectamente y conscientemente, no al revés.

Si no hay unificación primero, toda expansión aumentará la dispersión, bien sean en las asanas o en la meditación.

CAPÍTULO III

OBSERVACIÓN DE LA SENSIBILIZACIÓN CORPORAL, ASANAS

J. Klein denominaba yoga al trabajo corporal de sensibilización. Le daba suma importancia para vivir nuestra sensibilidad global. Lo importante de este yoga Kachemir es el quién se da cuenta del movimiento y de la sensibilidad corporal. Es decir, ser capaces de darse cuenta de la acción en mí actuando, al igual que en la no acción. La sensibilidad es una expresión de Sí mismo, es con ella que comprendemos. Nosotros no podemos cambiar la vida, la sociedad. La vida, la sociedad cambia a medida que aumenta nuestra comprensión.

Siente la sensibilidad, simplemente la observas. Esta observación te conducirá a un distanciamiento del que observa y lo que es observado. Si esta sensación se convierte en objeto de tu observación se producirá ese soltar, esa desnudez, porque tú ya no estás en lo observado, lo observado está en ti. Klein solía decirnos repetidamente : “Lo observado está en el observador, pero el observador no está en lo observado”. En este proceso de observación no hay realidad, ni observador ni cosa observada. Sólo hay observación.

El yoga Kachemir establece un diálogo silencioso con el cuerpo y la sensibilidad, que nos prepara a estar disponibles a la escucha y la meditación. Lo que llamamos sensibilidad aparece sólo cuando la escucha es incondicional, libre de cualquier ser sensible personal. Sensibilidad es identidad, según Klein, con la sensibilidad es como comprendemos, la sensibilidad es una expresión de sí mismo.

Acoger la sensibilidad del cuerpo físico en el cuerpo universal, en la globalidad sutil. Hay que descubrir que no soy el cuerpo físico que tiene un cuerpo universal; sino que soy un cuerpo universal que tiene un cuerpo físico.

El cuerpo no puede tener sensibilidad sin la Conciencia. La sensibilidad aparece en la Conciencia. Somos la conciencia que anima y da sensibilidad a los objetos fenoménicos, al ser sensible. Nisargadatta lo expresaba así: “esto de la sensibilidad es la Conciencia Pura de Ti Mismo”.

Los objetos no tienen existencia sin la Conciencia. El objeto tiene necesidad de alguien que lo conozca, tiene necesidad de la Conciencia, pero la Conciencia en ausencia del objeto se conoce a sí misma por Sí misma, se diría que la Conciencia se vive a Sí misma, ella se sabe Conciencia. La Conciencia no es un estado. Ser conscientemente la Conciencia, nuestra presencia. Ella siempre Es.

Para descubrir la Verdad, Realidad Absoluta no hay accesos, instrumentos ni técnicas. La Verdad Es, no se puede conocer. Incluso una metafísica no-dual como lo es el Advaita no escaparía a esto, sería una simple muleta para ayudar a desenmascarar la dualidad y descubrir la Verdad que la trasciende. Consuelo Martín nos lo aclara: “en esto consiste la extraña naturaleza de una investigación metafísica desde la unidad de la Conciencia”. Y este es por tanto la perspectiva y el sentido en el que parte este yoga, de trabajo corporal de sensibilización.

Entonces lo primero que hacemos en nuestro trabajo corporal, es despertar el cuerpo de energía, hacerlo objeto de nuestra Conciencia. Esta energía se siente en una sensación: Esto es lo que J. Klein llama sensación corporal. El énfasis de la enseñanza Kachemir no recae en la postura o estructura física; sino en la sensación corporal. En el trabajo corporal estamos totalmente abiertos, a espiritualizar el cuerpo, o corporeizar el espíritu y en cierta manera desde

ahí podemos construir nuestro cuerpo. El asana siempre debe ser un movimiento, o no-movimiento habitado por la sensación vacante, es una sensación de la masa líquida y un sentir la corriente de prana (energía).

Solamente podemos tener la sensación global del cuerpo, a condición de profundizar en su sensibilidad, y esto no es visualizarlo, porque en la visualización sólo podemos hacerlo de una parte o zona fraccionada. Hay que permanecer en la escucha una vez dada la orden al cuerpo y la sensación. La sensibilidad se va a formar en un todo, y esto es sentir la globalidad del cuerpo.

En esta investigación de la sensibilidad corporal, se termina siendo consciente de la fuerza de vivirnos y sentirnos, como una proyección de mi imagen personal del yo. Nos creamos ser lo que proyectamos (la imagen personal), y de estas la más fuerte es la identificación con el cuerpo físico. Es en el cerebro donde tenemos más enraizado este esquema corporal de ser una imagen personal.

No debemos decidir la respuesta de las cuestiones importantes desde la mente; sino con la escucha de la sensibilidad del cuerpo. Esto nos evitará muchos conflictos, pues las respuestas vienen desde la Verdad o profundidad del sentir, no del pensar. La sensibilidad del cuerpo te hará distinguir, cómo antes escuchabas desde la personalidad, realizabas el asana desde el impulso personal. Ahora lo harás desde la Totalidad, sensibilidad global, cuerpo energético.

El cuerpo es un objeto de observación muy importante, porque es el objeto del conocimiento más próximo en lo que concierne al ser humano; pero siempre teniendo en cuenta que de la misma forma que el Ser, el espejo existe con la imagen, o sin imagen; así el Ser existe dentro y fuera del cuerpo, como todos los objetos que aparecen en el espejo, están en Él; pero el espejo no está en los objetos.

Primero hay que sentir la sensibilidad que es espacio y debemos ser uno con el espacio aparente a nuestro alrededor, y partiendo del espacio rodearnos amando el objeto observado, nunca debemos estrangular al objeto.

1.- ESPIRITUALIZAR EL CUERPO

El yoga Kachemir principalmente es un despertar de las energías sutiles que circulan por el cuerpo. Estas energías son usadas para espiritualizar el cuerpo según J.Klein. Esto quiere decir integración: “espiritualizar el cuerpo es para reorganizar toda la energía dispersa”. La relación con el cuerpo es una manifestación física coronada de la unidad de un estado espiritual.

Aquí por tanto la observación no va dirigida al objeto; sino que los objetos aparecen en esta observación espiritual. Esto es lo que lo diferencia al verdadero yoga con otras formas de yoga. De modo que si exploras lo que no eres, sin el fondo inmediato de lo que eres, estás tomando un camino cuyo recorrido puede que lleve más años, de los que llegues a alcanzar tu vida.

Entrar en comunicación con el propio cuerpo, es penetrarlo de conciencia lo que es lo mismo que transfigurar y espiritualizarlo. La atención hay que ponerla en estar despierto en la Conciencia; pero si ésta requiere pensamiento o acción hay que realizarlo por supuesto. El ser humano tiene y utiliza una atención, pero no conocerá la verdadera atención espiritual hasta que no se de cuenta que existe una atención que le tiene a él mismo.

El cuerpo es como un templo Sagrado de Luz, en el que debemos edificar los cimientos de nuestro Ser. Construye en tu templo (cuerpo) la belleza de lo Sagrado, para que entre en ti la transparencia de Luz, y se manifieste a través de Él. Sobre todo descubre que el Ser Divino mora en ese templo, pues “vuestros cuerpos son el templo Sagrado de lo Divino”, o en palabras de J.Klein “el cuerpo es el escenario Sagrado, donde se produce la profundidad no sólo del despertar del cuerpo; sino de la sensibilidad de nuestro Ser”. Entonces nuestro cuerpo es el santuario en el que tenemos que instalar lo Absoluto. Para ser el santuario del espíritu deberíamos ir con cuidado para hacer de él un perfecto instrumento, de comunicación y unión con lo Divino.

En el Bhagavad Gita, Krishna (maestro divino) comenta sobre el cuerpo algo parecido: “este cuerpo se llama el campo y los Rishis (sabios), lo llaman a quien lo conoce, el Conocedor del campo, y Yo Soy el Conocedor del campo (cuerpo) y el de todos los Campos (objetos)”.

Observador y observado son entonces una misma cosa, pues el buscador se convierte en lo buscado y esto parece inconcebible para la mente dual, es el estado nuevo que la conciencia humana estamos por descubrir. Y creo que el orientar en esta dirección es el propósito de las enseñanzas de la metafísica Advaita. Y en esto tiene cierta semejanza en mi opinión, con la forma del trabajo corporal del yoga Kachemir, en cuanto que apunta hacia el mismo descubrimiento.

En cuanto a la práctica del yoga, Antonio Blay nos confirma, que al principio hay que tomar conciencia del cuerpo para después desprenderse de él, o sea “conocerlo para olvidarlo”. Aquí también vemos que al final se disuelve en la sensibilidad global, quedando libre para la ofrenda espiritual, que es propia de mí mismo. Shankara planteaba el asana como una postura, que no debe ser buscada, esto es, que no hay que ensayar y practicar las posturas hasta lo que es idónea para la realización, sino que aquella es conocida de manera espontánea, pues aparece como perfecto equilibrio de los miembros del cuerpo, cuando se ha obtenido la completa absorción en el uniforme Brahman.

Muchos buscan al principio, y es natural, el yoga para respirar, para estar mejor físicamente, tranquilizar la mente, etc.. Creo que casi todos así lo hemos hecho; pero después hay que comprender que no es para resolver mis problemas meramente, sino que va más allá de todo esto, a lo que va esencialmente todo yoga genuino, a la necesidad y el anhelo de lo trascendente. Así lo refleja Patanjali: el yoga consiste en una práctica que apunta a un desarrollo mental, hay fines en ese desarrollo a los poderes que se adquieren, es cosa que pertenece a la voluntad y propósito del yogui. Esto en la versión advaita adquiere un contenido con carácter espiritual estrictamente idéntico al principio- solo puede ser Brahman, que es parecido al trabajo de yoga que nos propone J. Klein, es que el cuerpo sea una expresión del Ser, dándose cuenta que el Ser no es el cuerpo. En otras palabras: “la creación está en el Ser; pero el Ser no está en la creación”. La diferencia es que Patanjali parte de una visión dualista a la no-dualidad y el Advaita parte del no-dualismo resulta que: “siempre fuimos aquello”.

Cuando nos damos cuenta en vivo, en directo, que estamos tensos con resistencias y violentos, en este preciso momento, no es un momento, es la Eternidad; pero tiene que ser en vivo, con el cuerpo energético y sutil, no con la memoria; esta Eternidad es la que nos traerá el cambio, la transformación.

Para nosotros normalmente el cuerpo no es más que un esquema cerebral, que se establece en nosotros cada mañana al despertar. La existencia de este yoga Kachemir es conocer nuestro cuerpo como vestidura del Ser, como salud y equilibrio en armonía, que no es superponer un esquema cerebral a la percepción de nuestro cuerpo. Es abandonar esta imagen cerebral del cuerpo y dejar vivir la sensación. Al investigar en este cuerpo sensible es cuando se siente la carencia; hay que mirarlo como un don de Dios, porque es la mayor oportunidad que se puede tener en la vida. Uno puede no sentirlo así, pero si nunca se sintieran las carencias, jamás nos sentiríamos empujados a investigar. En el Advaita “Yo Soy Brahman” “¿Quién Soy Yo?” tienen una exigencia total, permanente y en ningún momento están desvinculados del vivir mismo, carecen de finalidad- pues la no-dualidad es desde el principio- y por tanto poseen la finalidad en sí mismos.

Cuando hay observación y conciencia del cuerpo sensible no hay pensamiento, y cuando el cuerpo se vive completamente consciente en su globalidad, este objeto se funde en la Unidad de Ser. Cuando llevamos el objeto de la visión a la propia visión, no hay dualidad. El objeto está en la visión, debes llevar siempre el objeto a la visión, entonces cuando el objeto (respiración o cuerpo) se ven desde la Visión se vuelve Sagrado, es llevar lo visto a la Visión y el que ve está completamente fuera de lo que es visto, entonces ya no podrás ver aquél que ve la Visión, porque la cosa vista existe porque hay Visión. No podrás conocer aquél que conoce el Conocimiento, “sabemos muchas cosas pero sabemos ¿quién es, el que las ve?. Descubre a ese Conocedor de lo conocido”. Así lo expone Nisargadatta: “No se puede conocer al Conocedor porque ya lo Somos, el hecho de conocer prueba que existimos, lo Somos”.

Las Upanishads así de bello lo comunican: “no has de desear conocer la forma, has de conocer al que conoce la forma... No has de desear conocer la acción, has de conocer al que actúa...No has de desear conocer la mente, has de desear conocer al que piensa”.

2.- ASANAS Y CUERPO SUTIL, ENERGÉTICO

Klein nos expresaba que el trabajo corporal y de asanas, lo realizaba especialmente con el fin de encontrar el cuerpo energético, elástico, el cuerpo vivo, real”. Así el cuerpo llegará a su sensación natural que es vacuidad. El trabajo corporal de sensibilización es principalmente encontrar este cuerpo energético. Entonces las energías son incorporadas y utilizadas para espiritualizar el cuerpo.

El cuerpo energético sutil aparece en nuestra conciencia, cuando realizamos las asanas desde la observación atenta y lúcida, y una vez se haya pasado revista al cuerpo, se deja totalmente la energía libre, sin fijarla ni controlarla, entonces asistimos a una inmensa dilatación del cuerpo. Tendremos la sensación de que todas las articulaciones, células se abren, y el cuerpo aparece como elástico, como si flotase y se expandiese en el espacio; la transparencia física queda totalmente libre, como un foco de energía, hasta que uno siente que se expande y crece totalmente en todas direcciones, multidimensionalmente. Se tiene la impresión de que uno se encuentra detrás de cada cosa, de todos los objetos; comprendiendo. La transparencia es un resultado de la comprensión, transparencia es ausencia de lo fenoménico.

La percepción corporal parece atrofiada en la mayoría de los seres humanos, por causa de una intelectualidad demasiado estimulada. Hay que ver de una forma real, que superponemos constantemente un esquema cerebral, a la percepción de nuestro cuerpo. Esto es lo que se debe descubrir con el trabajo corporal y su observación, ver los esquemas de fijación y reacción, para esto debe servir el yoga.

En el asana, déjate solicitar por la sensación del cuerpo que se te presenta y si la recibes de forma acogedora, encontrarás su estado natural. El ser uno con la sensibilidad en el movimiento activo o estático de las asanas es una percepción. Nuestro cuerpo no es un concepto, nuestro cuerpo es una percepción, es un sentir. Aquí se entiende por el cuerpo, tal como lo define el Vijñana-Bhairava, surgido de la escuela Shivaita de Kachemir, como “un lugar privilegiado por lo inmediato, para ver el reflejo de lo Absoluto”.

En esta sensibilidad global abierta, la mano, pierna, cabeza, etc.. pueden terminar dos o tres metros más lejos del cuerpo físico, sutilmente. Desde su posición física, Klein nos afirmaba: “yo toco tu cuerpo, toco todo lo que no funciona”. Los movimientos pueden y deben tocar el espacio de la vida y cuerpo sutil. Además se pueden sentir unos cuantos metros más allá de lo físico, tocar la pared, etc..

Hay que ser capaces de hacer la postura sin hacerla, hay que abrir nuestro cuerpo, liberarlo de los reflejos creados por la persona, así somos capaces de armonizar e integrar conscientemente nuestro cuerpo. El asana consiste en expresar lo que uno Es, nuestra verdadera Naturaleza.

Hay que constatar que no hay nadie en el asana; entrégalo, ofrécelo a la divinidad, no queda nadie cuando deshabitamos el cuerpo de la persona y para ello uno debe sentir esas tensiones violentas en el cuerpo, no huir, ni contenerlas. Hay que detectarlas viajando por el cuerpo y gracias a la sensibilidad, puedes actuar sobre estas tensiones, y así, en lugar de que la célula se cierre, se abre. Esto es lo que llama Klein el cuerpo energético, sutil; es transparente, lleno de Luz.

Sentir el cuerpo energético ayuda a descubrir una forma de mirar sin proyectar. El cuerpo sobre todo es sensación táctil, a pesar de estar construido por los cinco sentidos. Al darle libertad a la sensación táctil y el cuerpo se expande, y esto ayuda a abandonar la imagen identificada con el yo- personal. Necesitamos primero descubrir lo que es en realidad el cuerpo, para después llegar al discernimiento de lo que no es.

En la escucha del cuerpo energético se descubre que cada órgano tiene un determinado color y un cierto sonido. Y la salud consiste en una observación sin referencia, sólo a través de la escucha el cuerpo vuelve a encontrar su salud.

La energía vital es energía sutil, es lo que sostiene al cuerpo físico. El cuerpo no es más que una envoltura que vive dentro del cuerpo sutil, toda nuestra sensibilidad depende de esta fuerza vital, de este cuerpo sutil que mueve el cuerpo físico. Es decir, que el cuerpo sutil no está en lo físico; sino que lo físico está en el cuerpo sutil. Y en la observación durante las asanas, nos vamos a dar cuenta de que observamos la imagen que tenemos de nuestro cuerpo, y esto no es la sensibilidad sutil. Es después cuando observamos que lo que esencialmente Somos, se encuentra detrás de ese cuerpo físico y sutil, detrás de toda percepción.

Por contacto con el testigo de observación, el cuerpo sutil, asociado al cuerpo físico, es iluminado por la Conciencia. Es el poder del cuerpo energético, el que debe arrastrar al cuerpo físico, y el cuerpo energético, depende naturalmente de la Conciencia. Aurobindo decía: “que el cuerpo posee una energía increíble de resistencia vital, y que era la agitación psicológica la que fatiga más al cuerpo”.

Las asanas pueden ser un campo inmenso de purificación e integración, si cuando constato las carencias no caigo en el error de pretender buscar la solución, ni querer cambiar. El

asana es una oportunidad para ver lo que sucede y por qué me sucede eso, escuchando en la sensibilidad global del cuerpo. La depuración existe, cuando uno es integrado y absorbido por y desde el Amor. La auténtica observación está localizada en lo que Klein llama el corazón, que por supuesto no se refiere a lo físico.

Las asanas se deben de realizar por intuición, contemplación de lo que no está en el tiempo. Esto es por lo que en la India dicen: “quiero ser inmortal”. Es decir, vivir más allá de la muerte del cuerpo y del espacio-tiempo. Esto en Occidente se refleja poco a la hora de trabajar el yoga en el cuerpo físico.

Es importante en las asanas estar en la pose desde el eje, el punto justo de equilibrio y de gravedad, verticalidad, para estar cómodos largo tiempo sin moverse, sin dolor, erguido y relajado. En la verticalidad verdadera no hay dualidad, hay unidad. Es una observación de la pose desde el espacio de atrás, aparte de la identificación e intencionalidad. Este equilibrio del cuerpo en el asana aparece y es de la mente. Este situarse detrás, es una buena muleta o técnica de ayuda, para después mantenerse en esta posición de atrás, en el trabajo y relación cotidiana.

El hecho de que estemos interesados en nuestro cuerpo llama a las energías sutiles. En la investigación y observación durante las asanas, se debe poner el énfasis sobre todo en lo que nunca cambia, nunca ha cambiado desde la infancia; pero absteniéndose de querer conceptualizar.

Blay nos solía aclarar que en las asanas del yoga: “por muy perfectas que estén realizadas, sin la adecuada actitud mental de observación lúcida, disminuyen el 80% de la eficacia físico-psíquico y espiritual”. Según esto está claro que lo más importante del yoga y las asanas es mantener la atención lúcida y sostenida, por tanto la pose no es un hacer físico; sino un expresar a través de lo físico, la fuente de lo Divino y agradecerlo como ofrenda de Unidad. Blay era partidario de primero tener bien colocada la actitud de la visión; antes que tener el asana perfectamente realizado, pero con una visión y actitud totalmente errónea.

En el movimiento del asana está la Conciencia que observa, incluido el movimiento de todo lo contemplado. El cuerpo es nuestra Presencia. La observación no aparece en nuestro cuerpo; el cuerpo aparece en nuestra observación, como Nissargadatta preguntaba: “ El cuerpo es percibido. ¿Quién es el que lo percibe? o en otras palabras, ¿Quién es esa Luz que ilumina la percepción?”. Hay que tener muy claro que todo lo percibido es objeto, entonces no poner la atención en lo percibido. Para decir que yo no soy el cuerpo, los sentimientos ni la mente, hay que conocerlos.

Los temores terminarán cuando comprendamos que el mundo que vivimos, no ha sido proyectado sobre nosotros; sino de nosotros. Nosotros no estamos en el mundo; el mundo está en nosotros. Así lo recordaba Nisargadatta: “nosotros nos creemos que somos un cuerpo con Conciencia; y somos una Conciencia que tiene un cuerpo, al igual que otra cantidad inmensa de objetos.”

3.- ASANAS DE PREPARACIÓN Y ASANAS ARQUETIPO

Este yoga Kachemir también utiliza las asanas tradicionales como el de Patanjali, aunque su yoga sea diferente al clásico y tradicional progresivo. Este yoga aparte de utilizar como dijimos la visión directa, utiliza también las asanas arquetipos del yoga clásico por ser posiciones por excelencia que nos traen la armonización del cuerpo y mente. Los asanas ar-

quetipos son los símbolos originales, son la fuente original de donde surgen todas las demás asanas. Son los asanas tradicionales.

No obstante, a pesar de estas asanas arquetipos, Klein le daba mucha importancia a las asanas preparatorias, más sencillas y suaves, para así preparar el cuerpo y la mente. Klein nos orientaba sobre esto diciendo que lo que se ve en la mayor parte de Europa y E.E.U.U. es una pura gimnasia, gesticulación; y nada tiene que ver con la armonía y ecuanimidad corporal, de la expresión de la belleza de lo Sagrado.

Klein afirma que hay pocos asanas arquetipos que por excelencia traen la armonización del cuerpo y la mente, que en gran parte la mayoría son de preparación. En este yoga le damos mucha importancia a estas asanas de preparación, para después recurrir a las asanas arquetipos, pero antes es necesario que el cuerpo esté habitado por la sensación, entonces la posición se reabsorbe en nuestra atención, y es cuando la asana arquetipo se realiza sola. En el movimiento de los asanas habitados por la sensación, no hay anticipación, estamos en cada instante en presente.

En la elasticidad y sigilo de un gato, se ve bien lo que es la sensación del cuerpo energético. Por eso la importancia de las asanas preliminares, para disolver al principio las resistencias del cuerpo pesado, dando lugar al cuerpo energético donde van perdiendo fuerza estas defensas.

4.- MEMORIA ORGÁNICA: ZONAS TENSAS Y PERIFERIAS SANAS

Cuando al cuerpo lo dejas funcionar con esta sensibilidad expuesta y lo escuchas sin interferirlo mediante deseos, pensamientos, emociones, etc., es cuando aparece una memoria orgánica de paz que el cuerpo tiene. Cuando alguna zona del cuerpo está lesionada, contracturada, hay que enviarle desde la globalidad esta memoria orgánica de paz, para que reconozca su auténtica naturaleza, y esto ayudará a sanarla, pues esta memoria orgánica que el cuerpo posee, es su estado perfecto de soltura y libertad. Al enviar este prana (energía), desde la atención de las zonas sanas circundantes a la zona afectada, ésta se abre, se reabsorbe y cura las células sin salud, curando el cuerpo.

Al decir, “yo estoy cansado” estoy interfiriendo en el “Yo Soy”, e intensifico más la fatiga; en cambio si decimos “aquí hay una masa física cansada”, no intervenimos y nos quedamos aparte sin identificarnos. Decir me siento cansado es lo mismo que decir “Yo Soy eso”, y así no discernimos que lo que yo soy está fuera de ese estado de cansancio.

Cuando se escucha la sensación de la zona contracturada, desde la memoria orgánica de paz, la encontraremos localizada en alguna parte del cuerpo en forma de tensión. Entonces debemos colocar la atención en la observación de las áreas circundantes, periféricas que estén libres y relajadas donde se encuentra la sensación de Luz, de vacuidad, permitiendo así que estas partes sanas y ligeras se infiltren, e invadan las áreas tensas, alejándonos de ellas para no quedar fijados. Estas zonas tensas producidas por miedos y angustias etc., se integrarán en la totalidad, en la plenitud de la vacuidad.

Muchos otros yogas trabajan esto al revés, enviando la atención a la zona tensa concreta localizada sobre el cuerpo, y muchas veces ocurre que esto agrava, agarrota, la fijación y el dolor. Aquí se trabaja con la percepción corporal en el entorno sano más cercano a la zona dolorida, y ampliando cada vez más la zona sana, el punto doloroso se fusiona con la globa-

lidad que le rodea y termina disolviéndose en ella. Al enviar la observación de la zona periférica a las zonas concretas y tensas, aparece la globalidad del cuerpo sensible y se crea un espacio de atención, donde está el Amor; pues la globalidad del cuerpo sensible es un acto de amor, que integra estas zonas tensas.

Si se hace frente a la contracción, ésta de alguna manera se defiende, por eso es muy importante recurrir metódicamente por el entorno libre. Por tanto, primero es necesario la visión global del cuerpo. Nosotros generalmente lo realizamos al revés, desde la fracción. Así lo remarcaba J. Klein: “en una bailarina un simple gesto y movimiento (esto no requiere tener solamente elasticidad), si es global es de una gran belleza, si es fraccionado por mucha elasticidad que tenga no tendrá belleza”. Esta elasticidad debe venir del cuerpo energético.

5.- LA OBSERVACIÓN ES PERCEPCIÓN Y SENSACIÓN

En este trabajo corporal al observarlo sin ninguna intencionalidad, el cuerpo llega a su sensación natural. Según Klein “es vacuidad”, un estado completamente vacante, no-estado”. Conocer las tensiones en el trabajo corporal, es ver como hay intención. La sensación no es un acto de voluntad, y al ser el Conocedor de las sensaciones de tensión, la intencionalidad pierde su fuerza.

Permitir que el cuerpo se convierta en objeto de observación es dejarle convertirse en sensación. Al principio sentiremos las zonas superficiales, parciales, pero si mantenemos la observación cierto tiempo, llegaremos a ser conscientes de los distintos estratos de sensación en su globalidad. Por ejemplo la cabeza la excluimos mucho de la sensación global del cuerpo, y la cabeza pertenece al cuerpo, pero es como si actuáramos siempre desde la cabeza. No hagamos de la cabeza el centro de observación.

Por observar Klein entiende: “dejar libre a la sensación, sin visualizar el cuerpo. Entonces tú no estás en el cuerpo; sino que el cuerpo está en ti, en la observación”. Si en el asana aparece una sensación de dolor, resistencia, si la escucha es muy íntima desde la observación, y la dejas totalmente libre de curso la eliminarás, se disolverá en la observación. Al mantenerla en la sensación global estas resistencias se reintegrarán en la totalidad. Sólo entonces el cuerpo aparecerá en su verdadera naturaleza y desde ahí adoptará la postura adecuada, este es el único método para adoptar una postura correcta sin esfuerzo. Para Klein, en las asanas, toda postura que sea cómoda es la postura correcta.

En los asanas si se objetiva el dolor en tanto que objeto percibido, el distanciamiento toma una dimensión quedando uno en la pura observación. Una vez que objetivas lo observado, te encuentras fuera del proceso y se produce un despertar que es el soltar. La escucha viene de la observación, deja que la observación venga a ti, no seas tú el que vayas hacia la observación. Como observadores estamos fuera de lo observado, de aquello de lo que observamos; en cambio aquello que observamos está en nosotros.

Observar es dar la vuelta a la mente. Al observar la Luz, descubro que no soy diferente de esa Luz. Eso es vivir en presencia de Dios, de Ser. No puedes ver nunca lo que uno Es, solamente puedes serlo.

Cuando uno se desvía y se dispersa en las asanas o meditación, es muy sencillo volver a la observación no-dispersa. Simplemente es darse cuenta de que uno se ha dispersado, pues

aprender a observar es aprender a ser libre. Descansar en la observación es la luz de la Inteligencia, de lo Eterno. Cuando uno vive conscientemente en la observación de un estado, ya está fuera del estado y reaparece la presencia de la Conciencia.

La mente es la que hace la separación, la que divide entre observador y cosa observada. Sólo existe observación. C. Martín nos aclara que “todo lo observado no es sino un objeto de la Conciencia, no es una realidad separada”. Observar es despertar, es esencial para ver y darse cuenta de cómo y por qué surgen los problemas en nosotros. La formación de los condicionamientos se descubren con la observación, si observo los condicionamientos, la parte que observa no está condicionada y la percepción aparece con claridad, en la rigurosa observación atenta y lúcida. La percepción vive en ti; pero tú no vives en la percepción, en este preciso instante te encuentras detrás de la atención, pero naturalmente de una manera no objetiva. Cuando aceptamos que no podemos encontrarnos a nosotros mismos en ninguna percepción, el proceso de producción cesa de crear imágenes, situaciones y quedamos libres.

Normalmente sólo conocemos la observación sobre algo (objetos), sin saber que podemos vivir una observación en la que nada sea observado. Entonces, lo que llamamos el observador afirma Klein, pierde sus atributos como tal (ego-personal) y es puro Ser. El énfasis no debe ponerse en el objeto que es observado; sino sobre el que lo percibe. El objeto mira hacia el que lo percibe, y como éste nunca puede ser percibido, te encuentras a ti mismo en la observación. Recuerda que lo percibido nunca puede ser el perceptor. El objeto percibido viene de la Conciencia; pero la Conciencia no es un objeto y no puede ser percibido como se percibe un objeto. Lo percibido solamente existe porque hay un perceptor.

No se puede observar un cambio en lo que nunca cambia. Este es el gran obstáculo de Ser, el que queremos objetivarlo como algo percibido. Por tanto al principio me identifico con el objeto, luego me considero conocedor de ese objeto y por fin, me encuentro siendo el Conocedor.

Para la observación de lo que “Somos”, la sensación corporal es un excelente medio que nos acerca hacia ello, pero siempre con la perspectiva de que no nos puede llevar nada, a lo que Somos, sólo dejarnos en el umbral preparados. Es una sensación por supuesto, pero es una sensación sin sentirla, pues no queda nadie para sentirla, o lo que es lo mismo para Klein “lo sabes sin saberlo”. Primero es la visión, limitada a la percepción de un objeto, para después llegar a la sensación pura sin objeto y de unidad de la propia visión con todo lo que es visto.

El último conocedor, no es objeto de observación. Todo lo que es objetivo pierde su base, si llevamos nuestra atención hacia lo que observa, y somos uno con ese observador. Es importante darse cuenta que si hay que dirigir la atención, es hacia este simple observar, constatar, porque uno se descubre en el asombro que uno es a sí mismo, el observar. No podemos conocer ningún objeto sin conocer en nosotros el Conocedor. El Sujeto-Conocedor que nunca cambia, nunca puede convertirse en un objeto de conocimiento, es imposible.

La visión de la observación es conciencia y Yo Soy Conciencia practicando asanas, por tanto la visión en el objeto siempre me instalará en lo que Yo Soy: Conciencia. Blay nos recordaba que esto supondrá una evidencia de que somos conscientes de nuestra Conciencia. Entonces no es que yo a través de la pose me de más cuenta; sino que Yo Soy más quien me estoy dando cuenta de que estoy en la pose, en la Conciencia del testigo, y esta capacidad de Conciencia es la que siento que aumenta, y la capacidad de Conciencia que aumenta es la capacidad de ser yo mismo.

Klein nos comunicaba que el arte de la observación, no se puede enseñar ni conocer, ¡ sólo serlo!. Pero si no estoy en un error, sí creo que se puede guiar, orientar, prepararnos hacia lo que Es.

No hay nada que pueda ayudar al mundo, más que el salir de la ignorancia. La misma existencia consciente de uno, es de ayuda al mundo con o sin acción, nos expresaba Nisargadatta. El hecho mismo de reconocer que vivo en la ignorancia, despierta la Conciencia y uno sale de la ignorancia. Ignorante es uno que ignora serlo y esto sólo puede ser visto con la observación.

6.- DEJAR HACER ES DEJAR VENIR

El trabajo corporal realizado a través de una auténtica escucha al cuerpo, te lleva a la verdadera calma de la mente y el cuerpo. Lo que Klein llamaba un “dejar venir sin intervenir”. En lugar de intentar aquietar primero la mente, según el yoga Kachemir es más fácil partir de la sensación corporal. Un cuerpo en calma tiene un efecto pacificador sobre la mente, pues cuerpo y mente son uno, en esto consiste el dejar hacer la sensación libre y espontánea sin anticipación.

No hay que pretender cambiar nada. Sólo hay que dejarse impregnar por la sensibilidad desde la observación. En el trabajo corporal de las asanas no habría que hacer nada, solamente abrirse y observar. Que sea la observación y la sensación en la sensibilidad la que realiza los movimientos y las poses en las asanas.

El trabajo corporal de sensibilidad del yoga Kachemir es sólo el arte de “ dejarse llevar “ y esto es un “dejar hacer”, sin comparar ni juzgar, no se produce nada intencionalmente, pues casi nunca, “permitimos hacer”. Estamos poco dispuestos y preparados para dejar hacer, que lo que tenga que suceder suceda en nosotros, y entonces el observador como persona pierde su calidad y se vacía en la presencia. Algo parecido nos lo explica espléndidamente el Bhagavad Gita diciendo, que uno no queda atado a los frutos de la acción. Acción sin depender de los resultados, y desde la no-acción. El universo está lleno de acción, pero nadie actúa.

Este dejar hacer es una actitud interior, en la que uno está obligado a abandonar toda formulación conocida del pensamiento, y queda tranquilo a la escucha de la sensación. “Dejar hacer” es sentir, y mirar quiere decir “dejar venir”. Sobre este tema Blay nos comentaba lo siguiente: “al final todo nos lleva y consiste en no hacer nada. El no hacer nada es como más se trabaja”. Por su puesto se refería al aspecto de la acción no personal, cuando yo hago sin hacer, cuando en el hacer no interviene mi yo-personal.

7.- NO PRETENDER OBTENER RESULTADOS

Siempre que se pretende llegar a ser algo, estamos posponiendo y queriendo conseguir objetivos y resultados. Esto mismo es lo que tenemos que tener en cuenta, a la hora de realizar las asanas, porque sino el cuerpo físico se hallará cada vez más condicionado, por el “llegar a ser” y se irá convirtiendo en un nudo de contracciones, donde el cuerpo sutil queda paralizado en su expresión. El enfoque Kachemir consiste por tanto en devolver la energía a su plena expresión.

La intencionalidad de pretender alcanzar algo, produce un desplazamiento del centro de ser uno mismo, hacia la periferia superficial de la persona. Puede existir un querer obtener re-

sultados auténticos de paz, de silencio, pero esto es estar todavía en los estados en que entras y sales, relación sujeto-objeto. Las verdaderas muletas de ayuda son técnicas, que como en este yoga se pretenden realizarlas con una comprensión, de que no hay nada que alcanzar. La idea de obtener resultados es sólo una evasión. Normalmente cuando realizamos yoga vamos con la intención de conseguir algo, no vamos con una actitud de conocer, de ver, de escuchar.

La anticipación indica que la mente está ya en alguna parte, antes de que la sensación haya tenido la posibilidad de expresarse. Así permaneceremos más en la idea que en la sensación. Escuchar la sensación es no anticipar ningún resultado.

Al practicar el yoga para conseguir algo, se abandona la conciencia silenciosa de sí mismo, entonces el yoga puede convertirse en un obstáculo, pues puede generar la creencia de que lo que fundamentalmente eres es un objetivo que se puede alcanzar, por medio de algún proceso sistemático y progresivo, más que el comprender que está en uno mismo.

Para obtener una sensación global, no debemos dirigir nosotros la atención. En la vacuidad se elimina la atención dirigida hacia los objetos, se traslada hacia la observación y sólo permanece una posición atenta. No estamos atentos a algo, a obtener, etc., sino a nuestra atención; miro el acto de mirar: la atención. Entonces nos insistía Klein ya no queda nadie, no hay persona ni volumen que pretenda algo, simplemente se Es, la atención a la atención, que sería “awareness” que es una atención o un darse cuenta, donde no está implicada la persona.

Casi siempre interferimos en la percepción sensorial tratando de controlarla, dirigirla. Cuántas veces he observado la sensibilidad del cuerpo interviniendo, pero un día siento una impresión especial, más intensa y profunda. Ese día esa sesión se convierte en algo muy importante, que Blay nos remarcaba así “la importancia no está, no ha sido por los asanas, respiración, belleza del paisaje, etc.. La importancia está en la resonancia profunda, en mí mismo, esa plenitud de gozo no está en esos objetos de observación, está en nosotros”. Los objetos no nos proporcionarán la Plenitud. Todo sucede en uno mismo, lo que se ve, se siente, se escucha, o se hace. Todas las cosas están en mí; pero uno no está en ellas.

Pero, como se ha producido en ese instante en el que estoy observando la sensibilidad del cuerpo o el paisaje, sin ser consciente de lo que ocurre, es que traslado la importancia a ello, a los objetos externos, como algo separado de mí. Descubrir esto para mí es muy importante porque supone descubrir que la unidad total, el testigo de la observación está en mí y se comprueba que esta unidad es lo mismo que Klein tanto nos invitaba a descubrir de que “ el que observa y lo observado son uno”.

Entonces por qué andar perdiendo tanto tiempo y energía en busca de objetos y estados, cuando nuestra verdadera naturaleza no está ni en lo uno ni en lo otro, está en nosotros mismos. En el yoga Kachemir el énfasis no se pone tanto en las propias asanas; sino en la propia atención que parte de mí mismo. El sentido que tiene el vivir este yoga está justamente en aprender a observar, para ser esta atención no intencional ni personal. Lo que es importante es caer en la cuenta de que no estamos atentos. Una atención sin anticipación, en esos momentos se convierte en Conciencia.

Hay que explorar e investigar en este trabajo corporal con una actitud abierta de “yo no se”, de humildad y de una espera sin esperar alcanzar ninguna cosa, ni objetivo. Este camino único y propio es el del autodiscernimiento observado. Para discernir tenemos que comenzar por el vacío, aceptar que no sabemos lo que vamos a encontrar porque el que ya sabe lo que va a encontrar no puede ver nada (12). En esta investigación vamos casi siempre deseando

encontrar, alcanzar resultados. Cuando me pregunte que tengo que encontrar, observar que no tengo que alcanzar ni tan si quiera algo religioso; si no que el objeto de mi observación irá dejando de ser objeto en el camino y lo encontraré en mí mismo.

Los que buscan un medio para conseguir el Ser se equivocan, porque lo hacen pensando que el medio tiene la misma realidad que el fin. Este es el motivo por el que las técnicas fracasan en este empeño(13). Mirar no es poseer la visión de lo que se mira y querer atraparlo, obtenerlo, eso no es la visión que pretende este yoga Kachemir, que es esencialmente lo que Blay nos proponía “estar conectados directamente con el mismo acto de ver que es Ser, es Unidad”.

La práctica del yoga en el principiante es voluntariosa, requiere determinación y cierta disciplina progresiva, ya que gradualmente la práctica se hace más y más sutil, hasta que al fin no tiene ninguna forma. Pero para aquellos que ya estuvieron practicando con seriedad durante muchos años, deben estar dedicados ya a la realización directa y espontánea. Como nos lo expone Nisargadatta “ porque ya no es la vida la que necesita el cuerpo; sino que el cuerpo es el que necesita la vida”. Es natural que al principio uno se abra al objeto observado, pero después uno es la propia apertura. No estar abierto a la proyección de un resultado. Nosotros queremos convertir al Sujeto casi siempre en objeto observado, y éste jamás puede convertirse. Mientras en el asana yo intente ser algo, no soy, me separo de Ser para convertirme en ese algo. Blay nos hablaba con propiedad: “para que yo llegue a ser, he de dejar de ser algo”.

8.- RESUMEN DEL CAPÍTULO

Vamos a exponer un caso concreto para ver cómo trabajaba el cuerpo J.Klein, y así concluir este capítulo, con una investigación que nos va llevar al cuerpo energético, sutil, que sería en síntesis lo que nos plantea el trabajo de investigación del cuerpo del yoga Shivaita Kachemir.

Lo primero es convertir a nuestro cuerpo en objeto de nuestra investigación. Veremos que el cuerpo está habitado normalmente por sensaciones de carencias como los miedos y las angustias. Estas carencias se han convertido en la noción que nosotros tenemos de nuestro cuerpo y de nosotros mismos, de una masa de resistencias. Pero esta masa es sensible, y por la sensación podremos tocar las capas profundas para liberarlas del miedo, angustia, etc. Porque el cuerpo está habitado de sensibilidad y esta sensibilidad que habita en las capas más profundas, es la única que puede liberar el cuerpo de estas resistencias o carencias. En estas carencias ni la angustia ni el miedo son conceptos, el concepto sufrimiento de angustia no es angustia de verdad, entonces uno se libera de la concepción “angustia” y hace frente a la “percepción angustia”.

Debemos sentir nuestro cuerpo para llegar a una sensación global del cuerpo, a una sensación de vacuidad. No se trata simplemente de un soltar todas las resistencias; sino también de llegar a una transparencia del cuerpo, y esto normalmente ocurre cuando nos damos cuenta de que no miramos ni escuchamos. Simplemente es observar y escuchar con atención, sin pretender hacer nada.

Con esta atención receptiva, se impregnará todo el cuerpo de la sensibilidad y se creará su liberación, al escuchar todas sus vibraciones y zonas de silencio del cuerpo. Llegados a esta escucha nos transmitirá todos sus artes y sus secretos de lo que nos ocurra para liberarnos, pues el mirar y el escuchar, son actos de amor.

Cf. (12) Sé una luz

Cf. (13) Conciencia y Realidad

Durante la investigación el acento debe estar puesto en vuestra mirada y escucha. Cuando ya sólo queda este vacío, esta escucha donde lo escuchado es llevado a la escucha y no hay nadie que escucha ni nada escuchado, solamente hay escucha y todo lo que es escuchado se reabsorbe en la escucha y vuestra mirada total, global. Esto es el cambio, no hay complicidad y eso en un momento dado elimina toda separación y los dos son uno. Entonces es necesario todavía dar un salto hacia delante según Klein, hacia el umbral de la meditación. En esta escucha meditativa es donde la observación y la sensibilidad del cuerpo se despiertan, y las capas superficiales de miedos o angustias, ya no encuentran apoyo, no hay cómplice y se reabsorben en la sensibilidad. Es una total purificación donde se descubre que sólo lo que puede angustiarnos son los objetos y que el Sujeto nunca puede estar angustiado, pues si formara parte de la angustia, ¿cómo podría conocerla?.

Resumiendo más todavía yo me quedaría con estos dos puntos:

1) Se necesita de la observación y percepción totalmente objetivada, para disolver la angustia en la sensibilización.

2) Uno queda en completa vacuidad, purificado en la escucha silenciosa, desde donde se expresa la paz del Amor, del Sujeto Absoluto en Conciencia o meditación. Para mí fue un asombro descubrir en esta exploración, que el cuerpo no existe, fue una sorpresa descubrir que el cuerpo es un pensamiento más.

En este trabajo corporal de sensibilización, añadiremos algunas pinceladas más: una vez que la mente conoce todas las direcciones de los sentidos, queda una dirección que es muy necesaria informar a la mente y cuando ya lo sabe, estás abierto a esa nueva dirección. No lo dudes, dice Klein, esta última dirección es tu corazón, donde está ubicado el Amor. En el asana es el mirar global desde el corazón que hace la transmutación total, todo es Amor durante esos momentos, uno debe ser consciente de que no existe el ego. Mirar es un acto de Amor. Observar es mirar amorosamente. Observar es lo más importante. En esta observación se descubre que el cuerpo existe en ti; tú no estás en el cuerpo. Esta es la diferencia de dirigir la atención y sentirla, en un lado superficial y exterior o en el Ser de atrás, de la verticalidad sensible.

Al exponer este enfoque de yoga u otros, debería quedar bien claro y muy en cuenta que las asanas no fueron diseñadas, para tener efectos fisioterapéuticos, para mejorar en la vida personal; sino para despertar y reorquestar las energías dispersas, con el único fin de apuntar al efecto espiritual de los valores Eternos, que es lo que nos propone la filosofía Advaita Vedanta.

El mejor trabajo de descubrimiento interior, es la atención sostenida y lúcida, que según Blay es el yoga del instante. Klein apreciaba más la observación sobre el cuerpo sensible y la respiración, que sobre los chakras, kundalini yoga, mantra yoga, el om, etc..Él comentaba que las técnicas del yoga desde un punto de vista físico, no le atraían, quería ser más consciente del cuerpo sutil, energético, y esto era por el amor de sentir un cuerpo relajado y receptivo hacia lo Absoluto. Por eso, la enseñanza de Klein que era a nivel del cuerpo, era solamente para favorecer al discernimiento y para ayudar a sus amigos a estar abiertos a la intuición global, lo cual incluía el conocimiento del cuerpo, pero realmente el asunto era enseñar a la disponibilidad, para ser solicitados por las visitas del Absoluto.

El ser humano, su cuerpo es solamente la casa y Dios es su habitante. Yo soy el cuerpo como instrumento, máquina, y Él es el operario. Sensibilizarse corporalmente es prepararse hacia la desnudez. Cuando el cuerpo se despierta ¿dónde estás tú?. Vive ese momento tu desnudez, libre de toda calificación, formulación. Al despertarnos a la mañana decimos erróneamente: “yo me despierto en el cuerpo y es al revés; es el cuerpo el que se despierta en nosotros”. Estas palabras e investigaciones con Klein supusieron un cambio muy transformador, en cuanto a mi visión de la vida y apertura más allá de la identificación con el cuerpo físico. Klein nos comunicaba que llevaba mucho tiempo llegar a desnudarse totalmente de la atención de la memoria, de la imagen personal.

El plano profundo de la sensibilidad en las asanas surge cuando se dice “Yo Soy”. Hay un profundo agradecimiento que nos lleva automáticamente a una ofrenda. Es un agradecimiento de ser permitidos Ser.

CAPÍTULO IV

VISIÓN DE LA RESPIRACIÓN, EL PRANA

La respiración tiene mucha importancia y es fundamental en la visión Advaita Vedanta. En los Upanishads la denominan el aliento vital, es Brahman lo más antiguo, igual al Absoluto. Pero donde recobra su importancia básica es en el yoga Kachemir, por permitirnos a través de ella, la entrada en las capas profundas de la sensibilidad. La energía vital y la energía sutil es incorporada en nuestra vida y mente consciente a través de la respiración.

Casi todas las tradiciones, escuelas filosóficas y metafísicas, parten de que para encontrar lo que esencialmente Somos en la práctica, es necesario pasar primero por la observación del objeto de la respiración. Pero el Advaita Vedanta nos recalca que no estemos todo el tiempo haciendo hincapié en el objeto de nuestra observación; sino en la observación misma.

Klein también le prestaba suma importancia a la respiración, como receptividad igual a percepción, a objetivar. La percepción es dejar curso libre al momento, no rechazarlo, es abrirse al objeto, es realizar un acto de amor al objeto respiratorio que debe reabsorberse en nuestra atención, no es superponer un objeto, idea, o esquema mental a la percepción. Tampoco es huir de las carencias, la percepción cuando se objetiva se libera de la imagen del yo personal. Klein nos invitaba constantemente a comenzar por la observación de la sensación del cuerpo y por la respiración que denominaba objetos por excelencia, pero siempre nos planteaba esta pregunta: “¿quién es el Conocedor, el Sujeto?”. Para así nosotros poder ir más allá de la respiración y la sensación corporal.

Esta atención en la no-dispersión, al observarla en la percepción se reabsorbe e integra reorquestando las energías y dejándolas en la Unidad. La percepción es una sensación y vivimos muy poco esta percepción, inmediatamente la conceptualizamos, en los problemas de angustias y miedos. Hay que aceptar la percepción. Algo parecido nos recuerda el Advaita Vedanta sobre la respiración: “ las manifestaciones externas de los objetos como la respiración, son expresiones de la posición lúcida de la mente y dependen de ella”, y también Consuelo Martín señala: “cuando la mente está bien situada, la respiración fluye adecuadamente al estado mental correspondiente”. Cuando la mente y el cuerpo están en reposo también la respiración toma otro ritmo, porque están muy relacionados. (14) Se constata al mirar como afecta el movimiento de los pensamientos, en el sistema respiratorio.

Mientras observo el ritmo armonioso de la respiración, en ese instante vivo la Vida directamente. A través de la toma de conciencia del ritmo respiratorio, nuestra conciencia se ahonda cada vez más. Después cuando ya hay una perfecta atención, no hay necesidad de respirar, como nos lo confirmaba Blay: “la respiración se hace sola en uno y éste, sólo la contempla sin intervenir”. Pues lo demás quedamos pendientes de la necesidad de controlar esta respiración. En los encuentros de investigación con A. Blay nos repetía insistentemente, “ que en realidad no es uno quien hace la respiración; sino que es la vida la que respira en nosotros”. Esto no es tanto tener la sensación de respirar, sino de ser respirados. Por tanto nada de ocuparse, de apropiarse de la respiración, dejad que ella se ocupe, se apropie de nosotros desde la observación consciente.

Aquí en la respiración al igual que en las asanas, la atención no debe estar dirigida hacia la imagen que tenemos delante, sino hacia lo que está detrás, para poder discernir así lo que es vivir una sensación de que todo el cuerpo respira en su globalidad y no en una parte externa o fragmentada. En la respiración el simple hecho de admitir que no hay objetivo, es el mejor punto de partida hacia la lucidez consciente. Al asumir esa posibilidad te abres a la ausencia de objetivos, debilitas el mecanismo de proyección de un resultado y generas espontáneamente la aceptación; esto produce un soltar.

Una percepción pura para Klein es una cosa que sientes. Objetiva este campo que se hace sentir. Ábrete a la percepción, pero el acento no debes ponerlo en la percepción del respirar; sino en aquello hacia lo que la percepción mira: la propia Conciencia. La percepción es porque nosotros Somos.

Cf. (14) La Realización directa del Ser

La única finalidad del objeto y su percepción en la respiración, es que apunte su visión hacia lo Sagrado. La respiración es una expansión de alegría y Klein con respecto a esto nos recomendaba: “no respire; más bien déjate respirar”. La razón de ser de la percepción es la de revelar al que percibe.

Después de experimentar y confundirnos con los objetos, llegaremos a la conclusión y convicción clara de que la ausencia de deseos, objetos y metas, es nuestra naturaleza real, de que nada “ exterior” puede llevarnos al no-estado. Klein reseñaba esto, como muy importante para comprender. Entonces debemos aceptar la posibilidad de que puede haber observación sin objeto observado (respiración, asanas, sensación, etc.). Debemos aceptar la posibilidad de que existe una atención silenciosa sin ninguna percepción.

Estamos continuamente en la mente; apaciguar la mente es lo más difícil. Klein a pesar de todo, nos aclara que aunque el pranayama puede ser un hermoso ejercicio, cualquier intento volitivo por aquietar el pensamiento es puramente artificial, no nos llevará muy lejos. Por mucho que sirva el pranayama para apaciguar el proceso respiratorio y a su vez calme la mente, hay que dejar que la inhalación suceda, pero no inhales como efecto personal separado. Entonces más que tratar de impedir que los pensamientos surjan, deberíamos observar aquellas ocasiones en las que el pensamiento, de manera natural llega a detenerse. Pero también es verdad que una vez apaciguado el proceso respiratorio, se calma la mente, y es cuando el pensamiento está momentáneamente apaciguado que volvemos a nuestra naturaleza original: al Silencio. Pero al igual que en la meditación, no se debe hacer de esto una disciplina regular, sino practicarla en el sentido de exploración.

En otras vías y tradiciones la respiración es utilizada para objetivos muy diversos, en el yoga Kachemir sólo la vemos desde el punto de vista espiritual. Desde esta perspectiva la función de la respiración al igual que en las asanas, es la de ser conscientes de que el cuerpo y la respiración son sensación, energía; enseguida nos daremos cuenta de que esta energía está dispersa, al observar la respiración, la atención localizará las zonas tensas y esas zonas se despertarán y se convertirán en sensibilidad, entonces esas zonas tensas se relajarán y se integrarán.

Cuando llegamos a familiarizarnos con la observación silente en la respiración, veremos con nitidez que rara vez observamos sin juzgar o valorar. Cuando hay paz y tranquilidad, el cuerpo y su sensibilidad se ocupa él mismo de sí mismo, respirando y viviendo.

1.- LA INHALACIÓN, EXHALACIÓN Y LOS INTERVALOS DE SILENCIO

Cuando uno tiene cierto grado de sensibilidad respecto al cuerpo, se tiene la impresión de que tanto la inhalación como la exhalación, no está ya localizada en una parte sola exclusiva; sino que está en todas partes, en la globalidad. La respiración se hará más fácil, natural, desde esta globalidad que se vive como una sensación corporal de vacío.

El Silencio es el camino directo hacia Dios, lo Absoluto, es el umbral hacia lo Infinito, en la vida todo es movimiento, todo late, al igual que en la respiración, como Blay exponía: “todo está en una constante sístole y diástole en una constante exhalación e inhalación.” Justo en el instante que deja de moverse en una dirección para pasar a la otra, aquel momento en que deja de ser exhalación para ser inhalación después, en ese momento hay un instante que no es ni lo uno ni lo otro es decir, deja de ser inhalación o exhalación. Y ese instante es una Gran Oportunidad de entrada a la nueva dimensión del Silencio, por eso antes he de aprender a llevar la atención al intervalo vacío de Silencio.

En la respiración lo primero que hay que observar antes que nada, es la naturaleza de la exhalación, ya que se perciben así más fácilmente los músculos intercostales que mantienen las costillas, y que son necesarios para la inhalación-exhalación. Hay que soltarlo todo en la exhalación hasta que muera el ego en el silencio, e insistir en que se haya realizado totalmente la exhalación, porque todavía puede quedar algo para morir totalmente. Es el miedo a desaparecer y hay que morir totalmente sin ninguna condición para Ser, entonces el yo no tiene donde agarrarse y de ahí el miedo a soltarlo todo, sin ninguna intención de interferir en ello, y entonces se podrá realizar y explorar mejor, en la inhalación que nace y será tomada y despertada desde ese Silencio, y al final se hace una ofrenda, la ofrecemos al Silencio, como un agradecimiento a permitirnos Ser. La respiración inhalada y la exhalada siempre están superpuestas al Silencio.

Blay lo explica así: “Desde ahí cuando uno inhala, aprende a ser consciente de esa inhalación, y esa inhalación nos conducirá hacia dentro y llega un momento en que se detiene, se acaba y se va un poco más hacia dentro, donde termina la inhalación y en unos instantes estaremos en una zona de vacío; y de ahí surge la exhalación, cuando conseguimos captar el instante donde procede el impulso de exhalación, entonces puedo tratar de centrarme en ese momento, lugar y sensación del punto donde inciden la exhalación y la inhalación, del punto de donde sale ese impulso a inhalar o exhalar. Porque ese punto es un punto, no una dimensión. Es decir, el punto que, en un sentido fisiológico, coincidirá con una zona determinada de nuestro sistema nervioso, y que, cuando se sigue mentalmente, conduce a un punto más allá de nuestras variaciones de Conciencia, más allá de nuestro fenómeno de percepción. Nos conduce hacia un punto innominado, hacia un punto vacío, un punto que es un ventanal abierto.” Esto es una muleta y técnica muy sencilla, a través de la respiración, el camino que nos lleva

directamente al Silencio, a lo Supremo, porque estar en Silencio es un contacto con lo Supremo.

Primero es una exhalación que permita llegar a soltar el yo-personal, diciendo interiormente “yo no soy” y de ahí surge un descanso que no es únicamente un descanso respiratorio, es paz y esta paz es “Uno Mismo”. Después viene la inhalación que no debe ser realizada voluntariamente; sino espontánea reafirmando la existencia del Yo Soy y verbalizándolo interiormente. Ambos constituyen una vivencia única e indeferenciada. En el momento en que termina la exhalación uno dice “yo no se”, ese momento es crucial, se produce una parada total y en este intervalo de reposo, antes de la inhalación aparece el “Yo Soy”. Cuando se vive este “yo no se” uno descubre que es eso que busca, es decir, el “Yo Soy”.

En la exhalación no hay empuje y en la inhalación no hay un coger y entre las dos se presentan un intervalo de reposo, que no es ausencia de respiración, en relación a esto Klein añadía que es en este intervalo “donde habría que entregarse totalmente a ese reposo, ser idéntico a él”. En este intervalo la Conciencia se presenta como Plenitud.

En el intervalo entre la inhalación-exhalación se crea un espacio que es la realidad intemporal, para ello no debe existir anticipación en querer provocar, controlar o forzar la respiración. Klein no aconsejaba controlar la respiración. El aliento, debe ir absolutamente igual, como cuando lo dirigimos hacia la llama de una vela y la llama conserva de manera estable la misma inclinación, lo que producirá una especie de ecuanimidad en el cuerpo y una sensación de bienestar al respirar bien, lo que es la prueba de que la respiración es absolutamente constante, y esto es lo que nos permitirá dejarnos en este espacio de Realidad.

La inhalación va del nivel abdominal, al intercostal y finalmente al nivel clavicular o cervical. La exhalación va del nivel clavicular pasa por el intercostal o torácica y desemboca en el abdominal. Klein trabajaba así la respiración de abajo hacia arriba en la inhalación, de arriba hacia abajo en la exhalación, en los tres niveles baja, media y alta. De esta manera el cuerpo se hace más consciente y entonces uno llega a esa posesión de ese espacio de Realidad, ya no está pendiente de los tres niveles de la respiración, sino que la inhalación y la exhalación se producen realmente desde ese espacio de Realidad. El intervalo entre inhalación y exhalación, al igual que entre pensamiento y pensamiento es Silencio. Lo mismo ocurre en la música, no es el sonido la música real, sino que ésta se produce en el Silencio, en el intervalo entre dos sonidos.

Si por una razón u otra se fuerza o se impone la respiración, habría que hacer el paso del aire por la nariz, muy sensible, sintiendo el ir y venir de la respiración tres o cuatro centímetros delante de las fosas nasales, fuera de la nariz en lo sutil. Y de esa manera la inhalación-exhalación se fusionan y viviremos el Silencio, entonces descubriremos que la respiración es un buen medio para prepararnos y llevarnos a la meditación.

2.- VOLUNTAD Y TÉCNICAS EN LA RESPIRACIÓN

En la respiración no se puede atravesar el umbral a la meditación con la voluntad. Uno es llevado. Controlando la respiración se aquietará la mente indudablemente, pero Ramana Maharshi añadía que solamente estará serena, durante el tiempo que la respiración permanezca controlada. Tanto el control de la respiración, como meditar en las formas de lo Divino, mantras, restringir la comida, etc.. no son más que ayudas para que la mente se apacigüe. Pero la mente continuará divagando, no se podrá librar hasta que se comprenda a sí misma.

La respiración no puede provocar ni forzar la extensión final de llevarnos a lo que Somos, aunque sea una buena ayuda como la recomendaba R. Maharshi, pero sólo como paso necesario para quienes no puedan controlar, equilibrar directamente la mente.

Lo más importante de la respiración y las asanas hechas sin voluntad, es el Silencio que viene y deja después, es ver como el Silencio viene a ti; tú no puedes ir al Silencio. La respiración es involuntaria, inconsciente y sin embargo al observarla la hago consciente (15) y esto es lo que hace incorporar energía, integrarla en la mente consciente. Entonces esta mente queda en condiciones adecuadas, para aceptar que la realidad es una Conciencia Única.

La perseverancia no se consigue realizando muchos esfuerzos de voluntad, de técnicas; sino aclarando bien la mente, con lucidez y aprendiendo a ser consciente de uno mismo en su mente. La perseverancia y la disciplina de las técnicas son necesarias al principio; pero siendo flexible y libre con uno mismo, y realizándolas sin voluntad.

3.- LA RESPIRACIÓN DESDE LO ABSOLUTO

En Oriente más que en Occidente la sensibilidad del aliento, juega un papel muy importante en la búsqueda espiritual. Es cuando realizamos las asanas que escuchando sobre todo en cada exhalación, como se puede discernir todas las carencias, y esto puede ser la desaparición y muerte del ego-personal. Sobre todo en el yoga Kachemir la respiración se enfoca con una perspectiva espiritual. La respiración entonces reviste un significado nuevo se convierte en celebración de lo Supremo.

Cuando la exhalación no es manipulada, cuando se entrega al intervalo de reposo, es la puerta a lo Divino, cuando la inhalación va a aparecer, todo es completamente diferente, es un aliento Sagrado, uno está en eso que hay y existe detrás de los Dioses. Eso que en Kachemir se llama “Bhairava”, es decir “lo que está más allá de la trinidad”, eso es la Conciencia. La Conciencia que es lo mismo que el Absoluto. La consecuencia se expresa en la energía vital que regula la respiración, no al revés.(16)

El universo respira en mi cuerpo globalmente, el resplandor de lo Sagrado respira en mí. El Jñani (el que practica el sendero del conocimiento) en la respiración observa simplemente la fuerza vital asociada al Ser como Ser, porque sino puede ocurrir lo que observaba Nisargadatta: “al fijar la atención solamente en el pranayama puede sentir, una gran felicidad y un gozo especiales, pero después vuelves a caer en lo vulgar y habitual. Esto es por no haber observado en ningún momento, quién era el Testigo de esa felicidad y gozo. Ahí está el conocimiento “Yo Soy”.

El sentir el “quien respira” es más importante que lo que se siente. Lo que se siente varía, pero ese “quién” no varía nunca. Cuando uno observa en profundidad, llega a descubrir que uno no es sólo la atención a la respiración; sino la visión misma, o el “quién” de donde surge la atención. Al principio es un “darse cuenta”. Pero después al final llega a no ser suficiente, y es ir a ese “quién”, a ese “que” se da cuenta.

Dios, lo Absoluto está más cerca de mí, que mi propio aliento o cuerpo sensible.

Cf.(15) El Silencio Creador, Ediciones Mandala, Madrid 1999

Cf. (16) La Realización directa del Ser

4.- RESUMEN DEL CAPÍTULO

La investigación sobre la respiración y el prana ha sido para mí, un darse cuenta hacia el regreso a mí mismo. Un recordar continuo la atención presente a sí mismo. Es una toma de conciencia de sí mismo a través de la respiración. En esta respiración primero estamos atenta a ella, luego estamos atentos a nuestra propia atención. Todo lo que uno mira en la observación, su aliento lo toca.

Observar como al respirar, al hacerse conscientemente no hay dispersión, no tengo que adquirir nada para respirar, no busco nada. C. Martín dice sobre esto: “es tan natural el respirar que está en mi naturaleza; la serenidad que se vive en presencia del Ser, es así” (17). En la respiración no hay nadie que respire, sólo hay respiración, estricta atención y te conviertes uno con la respiración.

Es una maravilla observar sin intención la respiración, cuando nace, se realiza y se muere libre, espontánea y natural.

El verdadero yoga trata de manejar las energías pránicas que funcionan en el cuerpo y su sensibilidad. Esto se ve con claridad en el pranayama que no quiere decir que la persona respire más o menos, no consiste en una regulación de la respiración; sino en la toma de conciencia y ser una unidad con el impulso respiratorio, como nos lo recordaba Blay “no con la función respiratoria; sino con el impulso, con prana, con la energía que mueve, con lo que es la causa, no con el efecto”.

El asana se hace para conocer y sentir; la respiración es lo que alimenta, nutre el asana. El asana crea un espacio que hay que sentirlo, el asana también crea el espacio para la respiración.

La respiración es una expresión de la alegría, es una sonrisa tierna de la alegría de vivir.

Cf. (17) Astavakra Samhita, con los comentarios de C. Martín, 1996

CAPÍTULO V

LA MEDITACIÓN Y EL ADVAITA

Para culminar este trabajo de investigación he considerado interesante tratar en este capítulo la meditación. Comenzaré primero a reflejar lo que no es la meditación, segundo lo que es la meditación y tercero conjuntamente e intercambiándose lo que es y no es la meditación. El trabajo de sensibilización corporal y la respiración son objetos por excelencia para comenzar la meditación, por supuesto para después dejarnos tanto en la meditación sin objetos, como con objetos. Pero con anterioridad para aclarar mejor la meditación investigaremos en profundidad lo que son las vías progresivas y la vía directa.

1.- LAS VÍAS PROGRESIVAS Y LA VÍA DIRECTA

En la maravilla hacia lo Eterno uno puede proceder por muchas vías, entre ellas destacan las vías progresivas y la vía directa. Según el enfoque que cojamos, unas dicen ir progresivamente a buscar lo que esencialmente ya somos y la otra va directamente a lo que no podemos obtener, a lo que ya somos. Las vías progresivas van desde la existencia relativa hasta el principio último que podemos llamar Ser. Es un camino que se realiza por etapas de purificación y de discernimiento, en palabras de J. Klein, a través de experiencias en la relación sujeto-objeto. En el discernimiento las dos vías progresiva o positiva y la negativa o directa, se compenetran a través de lo falso: soltar y liberar, a través de lo positivo: desarrollar y aprender el potencial que somos. Blay nos aclaraba que ambas se complementan, siempre que no se confundan lo fenoménico, con la Realidad o lo verdadero.

Pero hay que tener en cuenta que las etapas nos alejan de lo Absoluto y son una creación del ego, para mantenerse vivo de una manera cada vez más sutil, es verdad que proporcionan purificación y se alcanzan ciertos niveles sutiles, pero al final no pueden acercarnos ni un ápice al no-estado, a lo que Somos en Realidad, pues a pesar de todo, se vive en una relación sujeto-objeto, de estado a estado; así se hace cada vez más difícil comprender que el que busca es lo buscado, y vivir en el no-estado en el que el pensamiento queda reabsorbido en el propio amor.

Según lo expone el Advaita Vedanta, partiendo de lo que ya Somos utilizamos accidentalmente elementos de progresión para la clarificación, tal como ya hemos presentado anteriormente en el capítulo referido a la sensibilización corporal. El énfasis, sin embargo jamás está en el objeto; sino en el Supremo no-estado. La percepción se afronta aquí abiertamente y en esta apertura el objeto es exaltado y nos cuenta sus secretos, historias, como ya lo hemos dicho.

1.1.- Las vías progresivas

Todas las técnicas siguen manteniendo viva la imagen del yo-personal, mantienen a uno saliendo y entrando de un estado a otro. Las etapas sólo existen en nuestra mente, en sí no existen desde el Ser, más allá de la mente no existen. Un proceso ascendente por progresión nos encierra cada vez más en la confusión. Aparentemente se constata mayor estabilidad, progreso, cambio, y es necesario pasar por ello, pero muchas veces luego se cree uno estar en el umbral de la Gracia y en realidad no ha cambiado nada y todo esto solamente ocurre en la mente, tejido por sus propias ilusiones. No se puede progresar en realidad, pues lo Real es perfección intangible. Klein remarcaba sobre esto con esta interrogante: “¿ Cómo podría uno acercarse a ella ?. No hay medios para alcanzarla”.

Las técnicas al igual, tienen cierto valor como preparación y purificación, sirven para apaciguar la agitación de la mente y controlarla. Pero hay que tener en cuenta, tal como nos recalca Klein, que “una mente controlada jamás puede ser libre”. Entonces según lo comprendo la técnica es muy necesaria para aprender una habilidad (piano, deporte, lengua, incluso realizar perfectamente una asana, etc..), pero no podemos llegar a lo que ya Somos por medio del esfuerzo mental y las técnicas. En casi todas las técnicas, por no decir en todas, uno se aleja de su naturaleza verdadera, y al final hay que soltar toda técnica.

Una vez que se ha adoptado la vía de dualidad por lo progresivo, etapas y técnicas como punto de partida, hay que darse cuenta que se toma una actitud de estar atado a la percepción, y es improbable que seamos capaces de salir de ella, y muchas veces la práctica no hace más que reforzarla. Puesto que si estamos muy acostumbrados a las vías progresivas, es muy difícil que este último objeto se termine de desvanecer en el Sujeto observador.

Aquí incluso el samadhi samprajnata (meditación con semilla o dualidad) pertenece a la vía progresiva. Es un estado donde todavía seguimos entrando y saliendo. Los chakras, kundalini, kriyas, pertenecen a las técnicas, existe todavía la creencia de que hay algo que alcanzar. Es cuando uno está inmerso en el conocer dual, que cree que la liberación es algo a alcanzar. Sólo cuando existe comprensión real, hay una integración natural de la energía en la Realidad Última. Incluso el despertar de los chakras y demás se producen por la comprensión, porque si no es fruto de la comprensión, se volverán a cerrar de inmediato.

Para todas las enseñanzas progresivas, la transición del sutil estado de profunda relajación al no-estado permanente, sigue siendo todo un enigma. Krishnamurti criticaba mucho la concepción tradicional de enseñar la meditación, decía que la mayoría al menos en Occidente y EE.UU, utilizaban la meditación “como una mera técnica para encender una vela y que no les interesaba entonces la luz del sol”. Es decir, según lo entiendo, que se daba todo el valor a la técnica, el medio, y se olvidaba del fin: el Ser Absoluto, y esto creo es un gran error que cometen la mayoría de los yogas enseñados aquí.

Sobre estas técnicas, así nos insiste C. Martín “ninguna acción condicionada (y todas las técnicas lo son en cierta medida), nos libera del condicionamiento, el único ejercitamiento que se recomienda en los textos advaitistas es el discernimiento”(18). Aunque Shankara nos enseñaba algunas vías de tipo progresivo, exponiéndonos 15 momentos que tienen cierto paralelismo con los aforismos de Patanjali, en este camino directo y abrupto.

Pero al final todo viene a caer sobre lo mismo, no valen las técnicas orientales, ni sacrificios, experiencias espectaculares, ni terapias psicológicas, pues todas ellas están creadas por la mente y yo no soy la mente.

En la vía progresiva se mantiene de alguna manera la idea de que la creación está separada del creador, y querer sistemáticamente por regulación purificar solamente el cuerpo y la mente, es únicamente violencia. La visualización, en mi opinión, puede ayudarnos al principio, de entrada, si no hay ningún otro medio, a condición de luego soltarlo; sino nos quedaríamos en la capa artificial sin profundizar. Aunque sí creo que se puede ir antes hacia la Luz y el Amor comprensivo, que hacia la visualización y soy partidario de ello, al igual que el comenzar antes de por la potencia de la energía, por el Amor. Antes lo practicaba al revés, hasta que me di cuenta, que la potencia venía del amor y no al contrario. Mejor que de la comprensión del amor nos venga la fuerza de la energía, ya que es más difícil que a base de energía venga la comprensión y el amor, salvo excepciones por supuesto y en momentos en los que uno necesita ejercitar más la energía.

La vía mística cristiana también tiene distintas etapas: La purgativa (de purificación hacia Dios), la especulativa (reflexión sobre las verdades), la iluminativa (de inspiración directa a lo Divino), la contemplativa (mantenerse en esa presencia divina) y por fin, la unitiva (la unión con lo divino). Consuelo Martín plantea sobre esto, que en una vía tan larga con tantas etapas, la mayoría se quedaban en la primera de penitencia y sacrificio para alcanzar lo divino. Realmente todas estas etapas se reducen a una, cuando se van haciendo a la vez y van encaminadas al origen del Ser Divino. Esto es muy liberador y merece la pena hacer y comunicar a otros, para que también lo realicen (19).

Cf. (18) La Realización directa del Ser

Cf. (19) Sé una Luz

1.2.- La vía directa

Ahora vamos a tratar de poner el énfasis más en la vía directa. En la vía directa uno va directamente a la Totalidad. Aún cuando ésta todavía no sea realidad para ti, tú procedes como si lo fuera, como si ya estuviera actualizada. Esto es muy importante.

Cuando estás convencido de esto, ello aporta una nueva dimensión al vivir esta apertura real de lo que Soy, y que está más allá de todo devenir. Vives con esta dimensión desde el principio. Aquí no hay objetivos que alcanzar, no hay satisfacción ni placer, ya que esta consciencia es en sí lo que estás buscando. Al dejarse llevar se libera una tremenda energía, energía que estaba fija por medio del hábito. Ésta entonces se reorganiza y encuentra su equilibrio en su Totalidad.

Klein incluso afirma hablando con propiedad, la vía directa no es ni tan siquiera una vía, afrontas el principio fundamental inmediatamente, aceptas como posibilidad lo que has oído que no eres el cuerpo, sentidos y mente; sino la Luz de toda la percepción, pues a la mente se debe llegar con claridad, para que así esté abierta a esta nueva posibilidad. Entonces la mente es informada que no hay ningún camino para ir, ni nadie que pueda ir, en ese momento es cuando estamos abiertos a nuestra propia desnudez, no podemos ir, sólo podemos estar abiertos a ello, es decir a lo que Somos en realidad.

En esta vía directa del Advaita Vedanta persiste el riesgo de como es rápido y directo uno se crea “elegido”, despreciando lo progresivo, que incluso en el más alto grado de Realización espiritual, las nociones de virtud, de lo progresivo y de sacrificios permanecen intactas. Estamos de acuerdo en que una conciencia individualizada fuertemente es una barrera, pero al mismo tiempo es una energía potente y la barrera puede ser dominada y el poder retenido, entonces la capacidad sumamente desarrollada no puede ser menospreciada y muchos humanos iluminados, sinceramente, parecen no haber entendido claramente la realidad respecto a este punto, siendo el resultado que estos seres humanos que si han hecho el camino por si mismos, ellos han dejado pobres puentes para otros, y el trabajo realmente importante es el de la construcción de puentes.

Por ello, repetiremos una vez más que esta investigación de la vía directa del Advaita Vedanta, a la verdad Absoluta, únicamente puede hacerse con efectividad cuando la purificación de las emociones y la disminución de los deseos, permitan la necesaria integración y serenidad. Pero el camino directo es una investigación seria, de la Conciencia, como nos lo expresaba C. Martín: “Va directo a la Conciencia, porque aunque hayamos disciplinado el cuerpo y la mente durante muchos años, por medio de un camino progresivo en una relación sujeto-objeto, será virtualmente imposible llegar a ser capaz de conocerte a ti mismo sin objetos.” (20) Por ello el A.V. no habla tanto de lo positivo o de lo progresivo, de lo que es la Realidad, lo Absoluto etc. Solamente dice lo que no Es, la vía negativa y nos transmite la Verdad de forma que cree más útil, es decir, de la forma más pura y directa, que sin embargo, parece, como no directa y negativa en sus formas.

Por miedo a vivir en serio el Silencio y la tranquilidad, la persona crea continuamente compensaciones y situaciones para poder subsistir, porque en ese Silencio y tranquilidad la persona se siente incómoda, no tiene donde agarrarse y ese Silencio de paz le supone la muerte de la imagen del yo-personal, y esto da mucho miedo. Por eso muchos de los que inician esta vía directa se asustan y echan marcha atrás, y aquí es precisamente donde uno ha de estar preparado e integrado básicamente, para tener el coraje necesario, y para estos casos pueden valer las técnicas y lo progresivo.

La única vía directa nos lo confirma C. Martín: “Es vivir desde la luz que ve, ser esa luz que siempre he sido”. Ahora se irá entendiendo mejor que esta vía directa comienza por el final, que es lo único Real que existe y es que en este caminar advaita, el primer paso y el último coinciden en lo atemporal. Cuando lo intuyo, siento su demanda y tengo la inspiración de lo Último o Absoluto, todas las etapas, evoluciones son una, coinciden. Esto es vivir todos los niveles desde la mirada que viene de lo Eterno y esto es la Luz que alumbra dentro de la observación. Es el camino inverso a lo progresivo, clásico y evolutivo.

Cf. (20) Astavakra Samhita

Muchos han pedido y han tratado de obtener de grandes maestros hindús, que describan ejercicios y técnicas de provecho para los occidentales y no han accedido a dicha petición.

Una vez vivenciada la Conciencia Absoluta hay un bello trabajo para realizar: El integrar esa Conciencia permanentemente. Aquí ya no parece apropiado hablar del desarrollo progresivo, puesto que lo Absoluto no puede desarrollarse. Desarrollo progresivo es deshacerse de lo que no somos, no existe desarrollo en lo que Somos.

1.3.- ¿Cómo utilizar las vías progresivas para ir a la vía directa?

Pero en el Advaita Vedanta no-dual y directo todo no es tan radical, como el andar por el filo de la navaja todo el tiempo. Muchos discípulos provenientes del maestro Shankara y advaitas, se preocuparon por el proceso de purificación del pensamiento, antes de la meditación, y entendieron que para culminarlo es necesaria una dedicación constante y prolongada. Y la explicaron como un savikalpa samadhi (dualidad todavía del sujeto-objeto), que todavía no es la meditación verdadera, que los shankaristas nos hablan al final del nirvikalpa samadhi como el nirbija (sin semilla no distinción, ni dualidad entre el sujeto que conoce, el objeto conocido, el conocimiento en sí mismo o Unidad).

En un camino progresivo es virtualmente imposible liberarse de la garra sutil de la dualidad. En el camino directo aunque el intelecto está constantemente basado en el fondo dual, vives con el Absoluto a cada momento, aunque estés con una técnica progresiva momentánea.

neamente, desde el principio la mente sabe que es limitada y vive abierta a una nueva dimensión.

La transmutación no se efectúa de una manera progresiva, es abrupta, total. No requiere la ejecución de técnicas físicas en larguísimos periodos de voluntad y de concentración a toda prueba. Exige simplemente una modificación “la más ligera que pueda hacer” en la actitud o el punto de vista.

La vía directa es autónoma desde el principio, toda la energía que se ha gastado en prácticas y técnicas se disuelve en apertura. Mientras que en la vía progresiva el yo-personal se mantiene sutilmente a través de experiencias, en la vía directa no se pone ningún énfasis en la experiencia.

En la vía directa se toma conciencia de que la mente, es un instrumento inestable por naturaleza, jamás puede conducirnos a lo que esencialmente Somos, pues “lo menos” jamás podrá generar “lo más”, nos lo avisa Klein, y el yoga Kachemir trabaja con una perspectiva a lo Eterno y lo que en muchos yogas se conoce y se guía solamente bajo la forma de una facultad mental que evalúa, critica y juzga.

El ejemplo de la serpiente y la cuerda dado a menudo por los vedantistas, se refiere al universo, el mundo por una parte y la esencia por otra. La serpiente representa el mundo objetivo, técnicas y progresión, incluida la noción de una entidad personal irreal; la cuerda representa el Silencio lúcido, lo que esencialmente Somos, la Realidad. Cuando dejamos de tomar la cuerda (Realidad), por una serpiente (técnica progresiva irreal), se aleja de nosotros y la cuerda resulta ser lo que ha sido siempre, es decir lo que hemos sido siempre: Realidad. Se rompe el proceso ilusorio por el que la cuerda aparece como una serpiente.

El error de las doctrinas progresivas está solamente en que se fundamentan en que la Realización está separada de su Principio, y luego se une. La vía directa nos dice que eso no es así, de ningún modo concluye en la necesidad de reunir lo que jamás ha estado desunido. Si ella reconoce la necesidad de un trabajo interior, es únicamente desde el punto de vista de las apariencias y las formas externas. Para la vía directa hay multitud de manifestaciones y formas diferentes y terminan en el mismo Ser, incluso la idea de “vía realizadora” es ilusoria, porque todo está realizado ya por toda la Eternidad. Entonces si podemos hablar de etapas, es simplemente para ver lo que no somos, pues lo que somos esencialmente está fuera de las etapas y desde aquí según Klein, ya no se plantea el problema de las etapas.

Esto no representa la mínima condena de las vías progresivas, por parte del advaita, no niega la relación causal de sus prácticas en el conocimiento empírico. Lo que niega es que con este tipo de conocimiento se haga acceso a la Realidad Absoluta, ya que según la vía directa advaita, no hay ninguna necesidad de conciliar lo que Es en nosotros (21). Un objeto se deja obtener, pero nuestra naturaleza auténtica no se deja obtener, ella Es. Esta claro que la vía progresiva nos puede conducir a un gran desapego, pero siempre acabaremos por encontrarnos frente a un vacío, sino mirad cuantas personas meditan desde hace muchos años, a una tela blanca, donde no hay salida. ¿cómo salir de ese último obstáculo?, y Klein contesta: “Al final se dará uno cuenta en un momento que el objeto adquiere su existencia del sujeto ¿ quién ve el objeto?, se dice a sí mismo y busca liberarse de este quién”. Esto para mí quiere decir, que cuando nos damos cuenta del error, falsedad, comprendemos lo que es Real y vamos a lo directo del Ser, esto es la vía directa. Volveremos a caer y repetir frecuentemente nuestros antiguos errores, pero poco a poco rectificaremos naturalmente, la posición de ir sólo hacia lo directo, hacia lo principal y unidad de Ser.

Se puede pasar toda la vida, muchos años meditando y realizando otras técnicas y sin embargo no descubrir lo que es vivir y observar la Realidad Absoluta. Pero cierto día en un instante de manera espontánea, uno se encuentra en un estado nuevo, instante Eterno, transformado. En este instante no hay etapas, dejan de existir, se ve en ese instante todo y también se vive todo en ese instante (22). Esto es para mí mirar de una manera directa. Aunque haya tenido que pasar mucho tiempo y con la voluntad, el tiempo es tan relativo que ya no existe en ese instante Eterno. Me sentiré enamorado del anhelo de esa Realidad y me iré haciendo uno con lo que es Ella, porque entonces no podré hacer ya otra cosa.

El control de las prácticas yóguicas termina en el momento en que aparece el discernimiento entre lo Real y lo irreal; uno ya no sufre más (23). Muchas personas practicamos técnicas ¿sirven, nos conducen a algo? muchas las practican y siguen igual que al principio, y otras muy pocas quedan transformadas y realizadas ¿por qué?. Así de sencillamente nos respondía Blay: “porque lo que hace realizarnos es siempre el propio impulso que nos empuja a practicar las técnicas y viene de lo espiritual, no de las técnicas y esto depende de nuestra actitud”. Entonces vemos que las técnicas por sí solas no bastan, pero tampoco debemos desconfiar de ellas y rechazarlas, nos ayudan en muchos casos a condición de que exista lucidez, penetración; sino las técnicas serán otro modo de anesthesiarse.

El último objetivo de las técnicas es en realidad poder llegar a prescindir de ellas. El estar practicando toda la vida entera, indica que no hemos superado, aún el período de entrenamiento, de preparación. Si continuamos siempre reforzando exitosamente nuestra autoconciencia mediante técnicas, incluidas las espirituales, creamos nuestros impedimentos al crecimiento espiritual genuino. Por tanto no debemos hacer normas ni técnicas para toda la vida, debemos ir directamente a la luz de la Inteligencia que Somos.

La lucidez observadora viene del Silencio. Hablando de esta lucidez en uno de los encuentros de investigación, con C. Martín se me quedó gravado y comprendiendo que : “La terapia o técnica vale si hay Luz y si hay lucidez sobran todas las terapias”. Para mí esto fue descubrir y verificar que la Luz, es mucho más importante que todas las técnicas.

Cuando uno no se entrega, se ofrece del todo y está involucrado en el proceso de idas y venidas de las visitas del Ser Absoluto, es uno mismo el que se aleja, nunca el Ser, siempre está en nosotros, nos asegura Klein es que “todavía uno está más a gusto en lo fenoménico”. Y continuaba declarándonos más: “Tener una perspectiva clara y contante de la comprensión de este Ser que Somos, es tener la mitad del camino realizado”.

No hay que acumular, todo es entregar, pero en esta sociedad esto es incomprensible, así nos lo expone C. Martín: “Si a la Felicidad llegara el ser humano por la acumulación de experiencias placenteras, de cosas que las producen, los sabios (verdaderos jñanis) y místicos, de todos los

Cf. (21) Conciencia y Realidad

Cf. (22) El Silencio Creador

Cf. (23) Conciencia y Realidad

tiempos y lugares habrían sido unos locos, porque iban en la dirección contraria” (24). Es decir, no acumular conocimientos; sino soltar y liberar es lo que pretende la enseñanza Advaita Vedanta, aquí sólo aprendemos a contemplar y a escuchar. Nisargadatta era todavía más contundente : “¿ De qué sirve la acumulación? si aunque puedas conocer muchas y maravillosas

experiencias, a través incluso del yoga, pero en cuanto al Ser Absoluto sigues siendo un ignorante”.

Ésta es la paradoja o el misterio de todas las tradiciones o vías espirituales, que apuntan y ayudan a tener la perspectiva hacia el Ser Absoluto, y a la vez no se puede alcanzar la esencia por ninguna de ellas. Este sería el enigma: “Las técnicas no nos conducen a la unidad de Conciencia; sino que ellas son una expresión de la unidad de Conciencia”. Entonces uno hace este yoga Kachemir u otros, tal como ya se ha expuesto, como una ofrenda a lo Eterno de esta Conciencia de unidad. Diríamos entonces que ambas vías son válidas: progresiva o positiva y la directa o negativa, solo que la positiva tiene una visión que requiere acumulación de experiencias, conocimientos y alcanzar metas y según Consuelo se acostumbra a llamar “autorrealización” a esta vía, y a la vía negativa que es ver lo falso como falso, desenmascarar lo que no es “lo real” se manifiesta y a esto se le llama “autodescubrimiento”.

En relación a este tema que considero es muy interesante, me encontré con una pregunta que tenía realizada a Klein en unas anotaciones: ¿uno puede ser libre antes de llevar un trabajo de purificación e integración?. A lo que contestó: “Comunicatelo a ti mismo, “Yo soy libre” y mira. Cuando miras libre de la imagen personal eres libre. Sé libre; pero no pienses que eres libre”.

2.- LO QUE NO ES MEDITACIÓN

Se define erróneamente la meditación como concentración. La meditación no es concentración, ni interior ni exterior. La concentración es todavía una atención limitada, pues en la concentración hay separación sujeto-objeto, hay imagen personal, individual y separada del Ser Absoluto. Así lo explicaba R. Maharshi opinando sobre la meditación: “ver al Ser Absoluto separado del que lo ve, es sólo una imagen mental, pues el Ser Absoluto no existe separado del que lo ve”.

La concentración es una atención focalizada, por tanto hay intención y se crea tensión al focalizar la atención. La disciplina de la concentración es siempre fijar la atención en algo, excluyendo cualquier otra cosa y esto mismo impide que al final este pensamiento único ceda, se disuelva en la Conciencia. Pero una atención no dirigida, no controlada a algo, hacia un foco, es vacía, no está impregnada por la memoria. Krishnamurti retocaba mejor esto: “En la meditación no hay control, porque el controlador es lo controlado”.

La diferencia entre meditación y concentración para Klein era “que la atención es un gesto inherente al cerebro y de esta atención fluye la observación”. La atención en la meditación es multidireccional. En la concentración es una restricción de la atención y ahí se crea una dirección, un objetivo a alcanzar. C. Martín también llega a coincidir en lo mismo “que la ampliación de la Conciencia, la atención auténtica es todo lo contrario a la concentración. Ésta se produce de una manera espontánea y natural en el Silencio y la quietud de la mente” (25). Cuando a Krihnamurti le preguntan ¿cómo puedo estar atento? Responde a veces: “usted no puede estar atento, únicamente puede observar su inatención”.

Para llegar a la vivencia real y directa de la Realidad que Somos, la meditación no es una forma de actividad física o mental, no es una función, ni esfuerzo, no es una disciplina. La disciplina, la progresión, la concentración, impiden que el pensamiento único como yo-personal se disuelva en la Conciencia de Ser. El camino espiritual y la meditación trascendente resultan muchas veces frustradas, porque se realizan centradas en el yo-personal.

La meditación no es meditación en algo, sobre algo, no es centrar la atención sobre un objeto, esto te mantiene prisionero en lo conocido, esto es concentración. La mayoría de las prácticas de concentración son gimnasia mental y sirven para reforzar el ego.

Cf. (24) El Silencio Creador

Cf. (25) El Silencio Creador

La meditación no es un estado psíquico más, se trata de una ausencia de estado, de movimiento, de noción. Si te viene cualquier pensamiento aunque sea, que tú y el universo sois uno, que tú eres el que medita, etc., eso nos indica que seguimos siendo prisioneros del estado y la estructura cerebral. La atención está justo antes de la meditación, y querer meditar es en el fondo un medio de darnos cuenta, de que no nos encontramos en el estado meditativo.

La meditación no es una técnica y si la veo todavía así, no sé lo que es meditar (26). Klein no era partidario de practicar la meditación como técnica regulada y de una forma sistematizada. La meditación no necesita de ningún intermediario. En una línea parecida hablaba Krishnamurti: “todo esfuerzo para meditar es la negación de la propia meditación. El intento deliberado de meditar no es meditación.”

La meditación no es tranquilidad mental tampoco. Podemos detener el pensamiento mediante la disciplina, la técnica, pero eso no es una mente libre. Tan pronto como lleguemos a ver esto de verdad, saldremos del proceso que nos mantiene prisioneros de la imagen personal.

La meditación no debe estar separada del vivir cotidiano, no debe consistir en dedicar una hora de meditación a las mañanas y luego, separar de esta actividad, el resto de mis responsabilidades. Krishnamurti entendía que esa actitud implica medida, y creo que sí, porque meditar significa todo, se puede ir a todas las actividades de la vida diaria sin que el fondo de quietud de la meditación sea afectado. Estar atentos en el trabajo, cómo me vivo en la relación, cómo me encuentro conmigo mismo, mis sentimientos, cómo están mis pensamientos, mirar un paisaje, etc..

Una vez realizado el discernimiento de lo que no es la meditación, queda reflejado por sí sola lo que es la meditación.

3.- QUÉ ES LA MEDITACIÓN

Lo que nos ocurra en nuestra vida, está ya en cierta manera casi determinado, según sea la lucidez de nuestra conciencia, no nos damos cuenta de que lo que más buscamos ya lo tenemos en nuestro interior (27). Hacia esta dirección se debe encauzar la meditación, donde el umbral a esta meditación es el trabajo corporal y la respiración consciente que ya hemos expuesto, es lo que nos deja en disponibilidad para pasar a ser y estar en meditación. La sensibilidad del cuerpo y la respiración son objetos por excelencia, muy importantes para comenzar la meditación.

La presencia a la Atención en meditación es el camino más corto y directo. La meditación para mí es una pura observación, que contempla todo lo que se vive en cada instante, conscientemente. La observación de la Aceptación es la meditación.

La verdadera meditación según los textos advaitistas es la Realización de Ser en unidad con lo Absoluto. Así lo expresan: “Eres uno con el Universo, uno con la Totalidad”. Lo mis-

mo aparece en los Upanishads: “Unidad de Ser con el Absoluto Atman-Brahman”. Klein también sostiene que la meditación es el puro Ser: “la meditación es la celebración de la alegría de Ser”. Es la apertura a la Gracia, que en palabras del maestro Eckhart va un poco más: “La adoración, la reverencia a la Gracia, desaparece también en la iluminación del Amor”. La meditación es la Unidad. Es amor que se ama a sí mismo en el Amor. Pero, amar a alguien es también un privilegio de poder expresar en la existencia, lo que soy como Esencia.

La meditación es una presencia constante. Ser idéntico a la Conciencia es la meditación. La meditación es una vivencia en cada instante, un dejar hacer sin tensiones.

La meditación es una escucha sin elección, lucidez total sin intención en la cual las inhibiciones, carencias, deseos y angustias desaparecen, porque la meditación en definitiva para mí, es un darse cuenta de todo lo que se presenta en la Conciencia, pero quedando desapegado de todos los objetos que aparecen en la misma. Es por tanto abrirse a la Conciencia siendo la Conciencia

Cf. (26) El Silencio Creador

Cf. (27) El Silencio Creador

propia; no los objetos que se presentan en ella misma. Si la meditación consistiera en algo sería en ser conscientes de ser el Absoluto.

Podríamos introducirnos en la meditación directamente por aquello que más necesitamos de verdad, lo que es más importante, entonces surgirá la demanda de la meditación como lo Supremo. Esto no está lejos, la verdadera meditación sería entonces observar lo que más necesitamos.

Lo único que permite ahondar, es la permanencia en la meditación, lo que Blay denominaba mantener la atención sostenida y consciente; esto vale más que mil experiencias o estados milagrosos. La meditación es la liberación de los sentidos. Mediante la meditación se propicia una observación constante, a través de la meditación uno se convierte en espectador de su propia mente. La fuerza viene de la demanda de lo verdadero y en ese momento se produce una apertura y esto viene del Amor. La meditación es esta apertura.

La meditación pertenece y nos mantiene siempre en lo desconocido. Centrar la atención en un objeto nos mantiene prisioneros de lo conocido. De esta manera poética nos definía Klein la meditación: “Cuando no hay meditador, no hay nada sobre lo que meditar, eso es la meditación. La meditación Es. Habría que aceptar antes la posibilidad de un estado sin propósito, sin objeto, Conciencia sin objeto. Entonces la meditación adquiere el valor, si es que tiene algún valor, este es el de encontrar al meditante.”

La meditación es también el transfondo de toda acción, de toda actividad, porque la meditación sigue habitando en el Silencio que está detrás de toda actividad. Entonces podemos ir a través de todas las actividades en la vida diaria, sin que el fondo de quietud quede afectado. La meditación es ausencia de esfuerzo y voluntad. El Silencio es meditación, libre de toda intención y libre de alguien que medita. Dios es Silencio, tú eres el Ser Silencioso. Tú no puedes encontrar el momento de Ser; el momento de Ser es el que viene, y te encuentra a ti.

4.- LO QUE NO ES Y ES MEDITACIÓN

Después de exponer el tema de lo que no es y es la meditación por separado, vamos a exponerlo conjuntamente.

Hay que partir siempre de lo que Consuelo Martín nos suele decir en las investigaciones de contemplación: “la meditación es posible porque la Inteligencia es Única, y meditar en cada cosa particular es para abrirse a esa Unidad de Ser, y el misterio consistirá en que esta investigación-meditación unificará nuestra Conciencia”. La tradición Advaita Vedanta ha sido transmitida de unos a otros maestros con esta intención de Unidad (28). La meditación puede ser una atadura al principio, cuando con la meditación todavía buscamos algo como acallar los pensamientos, para obtener paz o para tener algunas experiencias espectaculares y esto es lo que nos mantiene en la limitación dual. Esto es lo que declara un poema Zen Hsinhsinming: “Cuando tratemos de parar la actividad para obtener la pasividad, nuestro mismo esfuerzo nos colma de actividad”.

La verdadera meditación según la entiende el Advaita Vedanta descarta todo Dyana (meditación), y Samadhi (estado de supraconsciencia), donde se mantenga todavía la dualidad sujeto-objeto como sólo algo progresivo. Es decir, va más allá de lo vinculado con el yoga de Patanjali de la vía progresiva. La meditación Advaita es de vía directa, como lo reflejaban así de claro y concreto Gaudapada y Shankara: “La meditación es un estado de Unidad de Turiya (estado de Conciencia Absoluta). Conocer y Ser son una misma cosa”, lo que es la base de la filosofía Advaita Vedanta. En la concentración (dharana), clásica de Patanjali, la observación casi siempre se dirige a los objetos. En la meditación advaita los objetos aparecen en la observación. Con esto no quiero decir, que el yoga que expone Patanjali, no complete el descubrimiento de la Realidad Absoluta. Simplemente que su forma era progresiva, ya que él era muy adscrito a la filosofía Sankhya (dualista) y exponía el Samadhi no como una religión, sino como un tratado de psicología profunda, o lo que hoy se le denomina transpersonal.

Cf. (28) Astavakra Samhita

También al final, va más allá de toda percepción sensorial y dice que el yoga debe ser un sistema científico, para darnos cuenta y realizarlo estando por encima de todo esto, es decir, culminando en la Realidad Última. Así lo expone Patanjali: “1º para darse cuenta de los errores, 2º para sobrepasarlos y 3º que lo que hagamos para sobrepasar estos errores, no se convierta en una finalidad en sí misma.”

En la concentración normalmente vamos a buscar resultados, creándonos tensiones y reforzando la idea de ser una persona. Según Patanjali esto no quiere decir, que tampoco no se requiera ningún esfuerzo por llegar al principio, sólo que Shankara afirma: “que la Suprema concentración es aquella firmeza de la mente que realiza Brahman solo, donde quiera que la mente vaya”. Como vemos en esta interpretación ha desaparecido ya la anterior idea de Patanjali del “esfuerzo por llegar”. En cambio en la meditación sabemos y partimos de que no hay nada que buscar, adquirir, ya que somos esencialmente meditación, aquí la noción de ser una persona se desvanece en la desnudez de la humildad. En el Budismo y también mucho en el Hinduismo, se utiliza y es muy respetable la meditación sobre la mente; pero para el Advaita Vedanta lo que importa es la vida de Ser. Cuando uno comprende esta vida de Ser ¿qué necesidad tiene de la mente?.

La meditación no es un estado en el cual se entra y se sale. Ella sola es digna de ser llamada Realidad, ya que es Real en sí y no necesita un agente para ser conocida. A Klein le sentíamos que nos ayudaba como un gran amigo a pesar de ser un maestro, cuando nos comu-

nicaba: “La meditación es Conocimiento, pero no fijarla en un marco corporal, ya que no es de naturaleza psíquica. Aunque se le llame un estado es únicamente Ser”. Meditar significa estar plenamente alerta y permitir que la sensación cuerpo-mente llegue a nuestra atención. Meditar sobre algo nos conduce a la fijación, como nos lo repetía J.Klein. En la meditación no es que tenemos que instalarnos en el foco de atención; es el foco de atención que se instala en un sitio u otro de ti mismo y aparece en nuestra Conciencia.

Cuando estamos en meditación, la atención no es centrada, ni periférica, es multidimensional, no dirigida hacia un foco, nunca se agota, siempre es nueva y desconocida. Aquí nos estamos refiriendo casi siempre por no decir siempre, al Samadhi Asamprajnata Nirbija (sin semilla, es decir sin dualidad).

En la meditación constatamos en vivo como huimos del Silencio. Cuando somos conscientes de esta huida se realiza una transformación y el esquema de querer hacer o ser persona se debilita. Pero del Silencio no podemos hacer este aprendizaje, puesto que somos Silencio, si queremos crear el Silencio de la misma forma que se realiza un proyecto, por ejemplo con técnicas, el resultado será un estado artificial. Esta intencionalidad nos desplaza del centro de la persona a la periferia ilusoria, y de la periferia al centro de la persona, y la meditación no es esta atención interior ni exterior.

Klein era partidario, ya que estamos tanto en la cabeza, de situarse en la nuca, detrás de la cabeza, donde hay tranquilidad a nivel del cerebelo, hacia la séptima cervical, ahí donde la energía es concentrada, dejando libre al cerebro; pero esto es solamente temporal en la meditación, después se transcenderá al corazón, el umbral de entrada a la meditación; pero no hacer de esto una técnica. Se debe meditar sobre el propio cuerpo como si no contuviera nada en el interior, como una habitación vacía, no siendo la piel más que una pared. Así, se pasará más allá de lo meditable. Incluso en el cuerpo de otro, siente la Conciencia como la tuya propia. En poco tiempo se llegará a la omnipresencia

El hogar por decirlo así en la meditación, se localiza en la parte posterior de la cabeza, más tarde en la región del pecho, para disolverse a continuación en un espacio sin fronteras, en una pantalla vacía. Esto no quiere decir que a base de intención se pueda encontrar uno a veces, con una pantalla vacía de ideas objetivas o subjetivas, pero después de eliminarlas reaparecerán otra vez otros pensamientos y preocupaciones, y como consecuencia actuará de la misma forma que siempre en la vida; después de un largo período de adiestramiento conseguirá reducir toda esa actividad, sin duda en esa pantalla vacía. A todo esto nos añadía Klein que a pesar de todo todavía: “Esa pantalla vacía permanecerá siendo un enigma o misterio para uno”. Es decir, según entiendo que todavía ese vacío, no está lleno de la Unidad y plenitud de Ser. Cuando uno se encuentra en esta posición árida donde todavía no ha soltado, ni liberado todo y tampoco está en esa Unidad Absoluta de Ser, Klein nos aseguraba que uno debe estar guiado por un instructor y maestro entendido, o por unas condiciones muy especiales que encuentre en la vida.

En la meditación constatamos que estamos llenos de reflejos virulentos y tensos, con resistencias. En dicha constatación vemos la huida del deseo de querer alcanzar algo, o modificarlo constantemente. Nisargadatta insistía sobre esto, que la meditación en estos casos es “ver lo falso como falso, es discernimiento”. Al principio uno es consciente de sus pensamientos, sentimientos, actos y es necesaria esta meditación para la autopurificación, para más tarde ser consciente de su Ser, de Sí mismo, es decir para estar libre de pensamientos, que es en sí mismo meditar.

El estado sereno de la mente que nos permita el advenimiento de lo Eterno, es lo que Krishnamurti sostiene que es la meditación. La meditación viene, nos solicita, no es algo a cultivar; para el mirar no existe desarrollo, “ todo lo que hay que hacer es simplemente mirar”. Donde haya comparación en lo psicológico, no puede existir meditación, Krishnamurti afirmaba que: “pueden ustedes sentarse con las piernas cruzadas y practicar toda clase de yogas, de control; pero donde haya control tiene que haber conflicto y medida comparativa”. Y esto no es meditación, la meditación es cuando yo miro y observo con atención y lucidez a los objetos que aparecen en la Conciencia y entonces llego a ser partícipe de la naturaleza de aquello que estoy mirando, me unifico con ello en la misma Conciencia.

La verdadera meditación es cuando uno deja de crispar la mente sobre algo. Nosotros casi siempre nos concentramos en alguna cosa, objeto, hacemos fuerza y esta concentración es del todo artificial. Así lo reseñaba Blay: “para dejar a la mente libre de control y de concentración sobre algo, la persona antes debe funcionar como Unidad y de un modo integrado”. Como vemos casi siempre es lo mismo rebasar el límite de lo fenoménico, los pensamientos y dualidad para llegar a lo esencial y único Ser. Pero Blay iba mucho más todavía: “Tomar contacto con el Ser Absoluto es relativamente fácil; lo difícil es verificar una transformación radical y total”.

En el equilibrio de una mente meditativa los temores y preocupaciones se disuelven. Si hay meditación no hay dispersión; si hay dispersión no hay meditación. Pero si estas observando conscientemente ya es el preámbulo de la meditación. El que observa con luz serena y consciente vive sus acciones como meditaciones, y la meditación como ausencia de acciones. En la vida meditativa, la silenciosa luz de la Inteligencia creativa ilumina, todas las funciones y les da verdadero significado.

La escucha a la escucha es la meditación, a condición de que se comprenda bien, que la meditación no es una actividad.

En la meditación primero se reconoce el ir y venir de los pensamientos, después uno no alimenta más el pensamiento y llegará el día en que percibirá la pulsión, la vibración que precede al pensamiento. Antes de percibir que surgimiento el pensamiento hay una pulsación. Si estamos muy alerta y sensibles sentiremos la pulsación, en el momento antes que alcance el cerebro y se concrete. Es la potencialidad del pensamiento que está ya presente ahí, antes de que nazca y si estamos muy alerta podremos detener la pulsación antes de que se transforme en pensamiento, reducir las vibraciones del cerebro y así acallar la agitación física y mental.

Al principio seremos conscientes del miedo, por ejemplo después del hecho y del pensamiento. Luego seremos conscientes de él en el momento. Y, finalmente lo sentiremos (como aquí lo exponemos), cuando todavía es sólo una pulsación antes de que se haya concretado.

5.- EL SER NO ES LA PERSONALIDAD

La personalidad en el cuerpo físico es estimulada por lo que trasciende la personalidad y esto es el Ser. Nuestro Ser natural es Atención.

“La liberación no es nunca de la persona; sino que uno es de la persona de la cual se libera”. Esto expuesto por Nisargadatta, nos hace descubrirnos que estamos la mayoría del tiempo enzarzados, queriendo liberarnos de la persona, porque pensamos que es la persona la que se libera; en lugar de que es uno el que se libera de ella. Estar libre de la imagen que nos

creemos ser; eso es la verdadera liberación. El Ser nos va a hacer una visita, siempre que seamos capaces de estar listos y disponibles, y por ello insistimos tanto en el trabajo de sensibilización corporal y la respiración, para dejarnos en esta disponibilidad abiertos para recibir el Ser, ya que son los objetos más directos en mi experiencia, aunque por supuesto hay otros.

Al principio vamos tomando conciencia de nuestra propia personalidad, como única unidad, separamos del mundo y lo trascendente; luego vamos descubriendo que la conciencia del mundo y lo Supremo son una misma Conciencia, como única Conciencia total y no de nuestra personalidad. Diríamos que la personalidad debería ser y lo es, la parte expresiva de la Totalidad, y que la existencia es un ballet que hacemos todos conjuntamente, en relación con todo, y que nosotros mismos somos todo el ballet. En un ballet yo personalmente cumpla una parte, pero mi conciencia está cumpliendo la Totalidad del ballet y yo me expreso como parte; pero a la vez estoy viviendo la Unidad de todo movimiento.

Según Klein: “la personalidad está en el Ser; pero el Ser no está en la personalidad”. Es en la personalidad donde se expresa el Ser, la personalidad es útil y positiva para movilizarnos y expresarnos aquí, siempre que no nos identifiquemos con ella y esté a nuestro servicio, no al revés, es decir, que no estemos dominado por ella. El camino directo se realiza desde la no-persona, desde lo no-personal, porque lo que Soy no tiene persona. Pero siempre teniendo en cuenta que la personalidad nunca puede amar, la personalidad nunca puede aceptar, porque la personalidad es una fracción. En el nivel de la personalidad es imposible la comunicación, sólo en el Amor Real hay comunicación y esto es la personalidad viva, real. La personalidad es un factor muy importante que está en nosotros si proviene del Ser, pues es la pluralidad Cósmica.

Si miramos el sol (Ser) de frente, la sombra (personalidad), parecerá que va detrás nuestra, ella estará a nuestro servicio y nos seguirá, porque el Ser (sol) está apuntando delante y directo, y la personalidad va por detrás del Ser. Pero si cambiamos la actitud de la mirada, mirando de espaldas al sol (Ser) la sombra o personalidad, aparecerá delante y nos taponará la visión del Ser, y cuanto más corramos tras ella, ella más corre, nunca la alcanzaremos. Reconociendo nuestro error de estar dominados por la sombra (personalidad), se invertirán los papeles y la sombra de la personalidad aparecerá detrás nuestra y no nos dominará, nos seguirá a nosotros y estará a nuestro servicio.

En las asanas, cuando se está abierto a la sensibilidad del cuerpo, se percibirá cuando uno está en lo mental, en su propio mundo pensativo y como ese cuerpo se manifestará impulsivamente. Por otro lado se percibirá que esto viene de la personalidad y no del Ser, ya que al observar que está en la globalidad del cuerpo perceptible, se manifestará ligero y muy bello, desde el Ser y no desde la personalidad. Esta es la distinción entre lo mental, lo personal y el Ser, que aparece más definida aquí: La naturaleza de la mente o personalidad es función, actividad y la naturaleza de Ser es serenidad, tranquilidad.

Nosotros no realizamos el yo; sino que el yo se realiza en nosotros. Hay que mirar hacia el Ser; esta mirada hacia el Ser es su propia mirada. Cuando se observa la mirada ilumina al que mira. “ El modo de ser está en el Ser; pero el Ser no está en el modo de ser ”. Por supuesto que un modo de ser muy importante es la personalidad. Todo el mundo desea Ser; pero nadie quiere desprenderse de lo que no es.

La cuestión no es cómo puedo encontrar a Dios; sino cómo puedo dejar que Dios me encuentre. Lo mismo desde el Amor. La cuestión no es cómo voy a amar a Dios; sino cómo

voy a dejarme amar por Dios. “La manifestación viene de Dios; pero Dios no está en la manifestación”.

El pensamiento y la personalidad, no tienen fuerza por sí mismo sin el Ser, ni tampoco identidad propia, ambos son la fuerza que uno desde el Ser les da, y les pone. Krishnamurti así de contundente declaraba, para trascender al Ser Supremo de los últimos residuos de las ataduras de la personalidad: “lo que más nos cuesta liberarnos de nuestro yo-personal es renunciar, discernir y desprenderse de nuestras virtudes”. Es decir, de todos nuestros valores positivos de conocimiento, de trabajo, etc..

6.- SER ABSOLUTO, REALIDAD Y REALIZACIÓN

Lo que ya Somos es un extraño enigma. Hay que expresarlo sin embargo, por varias razones: 1º porque así es como se ve y se vive, es lo que durante tantos siglos se ha entregado en comunicarse la metafísica advaita. 2º porque somos lo Eterno pero nuestra comprensión de ello, aparece en el tiempo (29).

La preparación para la Realización puede ser y lo es en general muy laboriosa, puede requerir una larga y asidua dedicación; pero no porque se trabaje se va consiguiendo ya gradualmente la iluminación. Ésta es abrupta, es instantánea, y viene de una sola vez. El propio R. Maharshi hizo grandes sacrificios y técnicas durante veinte años de preparación; en cambio para Nisargadatta no fue difícil establecerse, instantáneamente en esta realización. En general el que hace meditación, yoga y otras técnicas, es por la falta de purificación y por ignorancia, por falta de la Luz; pero unos con mucha preparación, otros con poca, el resultado final siempre es el mismo: Ser Realizado. Sólo que el ignorante como nos lo recuerda Nisargadatta, tiene que añadirle un gran esfuerzo; el sabio va directamente por discernimiento sin sufrimiento.

Sobre las técnicas y la Realización así es como nos aseguraba Nisargadatta: “ a la Realización no puedes llegar con técnicas, porque no necesitas llegar a ella, puesto que eres ella”. Pero al principio es un trabajo de ejercitamiento y toma de conciencia, que puede ayudar a la persona que se encuentra muy desviada y traerla de nuevo a lo que es lo socialmente y psicológicamente denominado normal, pero los cambios son temporales no duran mucho tiempo, tales medios de terapias psicológicas nunca pueden poner fin al sufrimiento, ni encontrar la Verdad, después es soltarlo todo, porque cualquier proceso que implica disciplina, sistema, por muy ascendente de sublimación que sea, o por meramente purificarse, es un impedimento, especialmente cuando se trata de la realización del vacío en el Absoluto.

El que lo exponga con tanta perseverancia, no significa que no sean necesarias las técnicas, para este proceso de despertar interior; pero éste es tanto más rápido cuando con mayor intensidad se experimenta la urgencia de cambiar. Quien de verdad tiene ganas de cambiar cambiará. Ninguna técnica puede sustituir a la demanda de necesidad interior, y el aspirante serio a la Realización de Ser llegará un punto que sienta que ya no las necesita. Entonces no es un dejar las prácticas- asegura Maharshi- es que ya no las pueda ejercitar aunque las intente, solamente ellas te dejan, han cumplido su propósito; pero tú no eres el que las dejas, se diluyen al estar en el Ser Realizado.

Pero, creerse a priori que la Realización “abrupta”, no implica trabajo interior preparatorio, es un gran error. Cuando aquí se dice “sé simplemente observación”, no significa que esa observación sea posible, sin una preparación o disponibilidad madura o íntegra; pero lue-

go hay que soltarlo, dejarlo todo, quedarse desnudo para la iluminación o Unidad de Ser Absoluto.

Así de claro nos lo advertía Blay: “Cuando uno va en busca de la Realidad, ya no es real, porque la Realidad Es. Ella viene no hay que hacer nada”. Supongo que con esto quedará suficientemente aclarado, lo importante que es el observar; sólo contemplar.

Aunque como ya dijimos, esa apertura requiere un trabajo de conocimiento propio anterior, la apertura a lo trascendente de Realidad Absoluta, tiene la potencia realizadora más simple y directa (30). Es necesario hacerlo sin la imagen del yo-personal que busca algo. Esto es el camino más rápido para la Realización. Nosotros ya estamos en la Unidad de Ser Conciencia, el problema es que yo creo eso que está aquí, en la imagen personal. La Realización no cambia nada, simplemente es un despertar en lo que siempre he sido y ya es siempre. A lo Absoluto no se llega con ninguna técnica, así lo citaba Blay: “A Dios no se llega se le recibe” y lo planteaba a veces rompiéndonos aún más los esquemas: “una personalidad no integrada puede estar autorrealizada”

En este viaje de ser la Realidad Absoluta, Klein nos comentaba “que es necesaria la maleta, pero sólo para el viaje. No estar siempre de viaje”. Entiendo que se puede referir a la maleta como las

Cf. (29) El Silencio Creador

Cf. (30) El Silencio Creador

técnicas y que estando siempre ocupadas en ellas, nos perdemos el final de este viaje, la aventura y la maravilla de la vida: ser uno con el Ser Absoluto.

Todo lo que yo ya puedo llegar a ser en el proceso de actualizar en lo fenoménico, en el espacio tiempo, yo ya lo Soy en mí mismo como identidad, y lo que yo voy actualizando son modos de ser de ese Ser Absoluto. Lo que yo soy en esa Realidad Absoluta, es algo que ya lo soy ahora, en todo momento y lo Soy del todo. Mi único problema es que yo me sigo creyendo otra cosa, es decir que no lo soy, porque estoy sugestionado creyéndome ser otra cosa.

Todo lo que yo ya puedo llegar a vivir en el tiempo, a través del desarrollo, es lo que ya Soy, el tiempo no añade nada a lo que ya Soy, el tiempo es un despliegue progresivo de una identidad que ya Soy. Entonces así lo recalaba Blay: “Lo que yo pueda llegar a vivir con el tiempo, a través del tiempo, lo puedo vivir ahora, en la medida que yo me sitúe en ese nivel de profundidad en el que ya está”.

Somos una Plenitud y esa Plenitud es además consciente, plena lucidez de la Realidad Absoluta, y el error está en que nosotros nos estamos viviendo como si esto no existiera. Se podría decir que nosotros somos esa Plenitud; pero inconscientemente inconscientes, porque si no la vivimos ya ahora es porque nuestra mente, atención, está ausente de esa Realidad.

Este método de trabajo de comenzar por lo Último, porque va directamente a la solución última: lo Absoluto, parecerá utópico, pero en definitiva es el modo de trabajo más real, porque procede de lo Real, y lo que nos parece lo más fácil y sencillo, es lo más difícil, por tener la actitud de la mente situada al revés, esto es lo que produce todo lo que son problemas intermedios.

El problema es pues que yo no acepto esta plenitud Absoluta tal cual es, lo propio y natural, y debemos aceptar esta posibilidad de ser Plenitud y aquí entra la importancia de la mente para que yo la dirija hacia la Plenitud. La mente tiene que ir más allá de ella misma, con una nueva visión, me puede orientar si acepto esa posibilidad de Totalidad y eso hace desaparecer todos los problemas, porque soluciona todo lo que no existe.

Blay nos enseñaba lo mismo que el Advaita Vedanta, que todo trabajo consiste (bueno, si es que hay que hacer algo) “en que yo aprenda en poner esa noción, atención hacia esa Realidad Absoluta y que la viva”. Es la mente la que dirige la atención; pero después también la debemos soltar, porque después somos la propia y pura Conciencia. La Conciencia pues, no es solamente lo que la mente mira, la Conciencia es lo que está detrás de lo que la mente mira. Si miro y puedo ver la forma particular, es porque está detrás el fondo de la Conciencia; sino no la percibiría. Puedo ver esa forma de mi problema particular, porque soy consciente del fondo de Ser. “Es aprender a vivir lo que Soy, no en como estoy”, terminaba Blay.

La mutación al Ser no consiste en un desarrollo, es un salto y un cambio total. El desarrollo de nuestras cualidades es un método progresivo; en cambio este salto es algo que de repente, dejo de funcionar, de un centro, imagen personal y me descubro en otro centro diferente, en el que me descubro en otro orden de valores y de Realidad.

Hay como invitaciones que vienen de esta Realidad profunda; pero sólo vienen cuando yo respondo, estando disponible y abierto. Esto es el comienzo, luego es como un juego, que cuando uno quiere acudir se aleja la Realidad, y en cambio cuando uno suelta lo personal le vienen las solicitaciones. Blay nos avisaba que este juego requiere muchas idas y vueltas, hasta que uno llega a descubrirse que siempre ha estado allí.

Lo único que hemos de hacer es darse cuenta, que siempre estamos siendo solicitados y unidos. En el Zen abrupto y directo, esto lo exponen muy bien: “Es como buscar al buey por todas partes, cuando estabas tú montado encima del propio buey”. Lo que sería en palabras de Klein “no hay evolución espiritual”. Es en la vía directa, que vives con esta dimensión espiritual desde el principio. Lo espiritual y la Felicidad ya está en nosotros, la vivimos. Sólo que no la vivimos actualizada porque queremos objetivarla.

Al mantener la conciencia de Ser, se despertará uno en la Alegría. Si se le puede atribuir alguna misión al objeto, esta es la de revelar la Conciencia. No hay objetivo en la vida, si hubiera alguno sería únicamente Ser. R.Maharshi llamaba que el más admirable discípulo es aquél que se entrega de verdad al Ser. Y el maestro Eckhart precisaba e invitaba a : “Ver a Dios con los ojos de Dios”, que sería muy similar al Advaita Vedanta, cuando Gaudapada nos habla en términos no religiosos de “la Unión sin contacto”.

C. Martín nos refleja con claridad que al vivir un instante iluminado, la Realización no está tan lejos. Hay algunas veces que vivimos ese instante totalmente iluminados, cuando no estoy en lo anterior, ni en el futuro y hay un estado presente, libre y lúcido; pero al tener hecho poco camino en esta dirección directa, parece como si se nos escapara. Nuestra zona consciente casi apenas se da cuenta de lo que ha sucedido, y no valora su extraordinaria vivencia y en seguida la memoria pensante coge las riendas habituales y condicionadas, y no entiende lo que ha pasado, lo que ha aparecido: El Silencio, donde aparece la lucidez “en un instante sin tiempo”. Se tiene en potencia todo lo que el ser humano anhela. Es la plenitud, la realidad total, es la felicidad, la alegría de Ser (31). La realización está cerca y ya aquí en nosotros, no es algo tan especial a lo que sólo unos pocos privilegiados pueden aspirar, es para

todos los seres humanos. Es mirar a la atención misma y darse cuenta de ese instante de lucidez.

Blay también coincidía con otras palabras, que la realización no es tan difícil, que nosotros ya estamos conectados desde el eje central al centro Absoluto siempre, sólo falta que nuestra mente funcione de un modo abierto, presente y actual, con toda su capacidad, y llegaremos ahora mismo a la Realización; porque ello no es más que la apertura total de mi mente consciente a su propio centro, hogar. “La Realización no es más que sintonizar nuestra mente consciente con ese eje central Absoluto, de donde procede esa misma mente consciente”. Pero, la mayoría de los psicólogos y psicoanalistas modernos dicen: que la realización es imposible desde un estado de atención sin el pensamiento, negando toda posibilidad de los estados de lucidez sin el pensamiento y meramente partiendo de la conciencia normal, que esta dependiente de la estructura y funciones cerebrales. La psicología actual investiga en general el universo desde el objeto, aunque algunos digan que sí, la mayoría se ocupan de la subjetividad pero de una forma objetiva. Y es un grave error pretender hacer de la contemplación para resolver lo psicológico, en lugar de realizar contemplación para trascender todo lo psicológico, y Blay nos comentaba, estas bases psicológicas para favorecer la verdadera realización humana, lo cuál trasciende lo puramente psicológico.

La Realidad ya está ahí, yo ya lo soy, lo único que impide tomar conciencia de ello, es que yo creo que no soy la realidad profunda y Absoluta; sino que soy solamente un ente personal separado, “yo-personal”. “No falta, sólo me sobra” - añadía Blay - y la Realización no consiste en “hacer”, consiste en “soltar”, en “dejar ir”. Se trata pues de eliminar, quitar el modo, para llegar a tener conciencia directa de Ser. En el camino espiritual, lo que más nos cuesta es quitarnos la idea de que somos una entidad individual, y esto se ve en un instante, porque es la Conciencia la que ve.

Cuando se toma conciencia, aunque sea sólo por un instante, de que eres esa Realidad Absoluta, eso va a pasar a ser lo más importante de nuestra vida, ese preciso instante. Según Klein al vivirlo con toda calidad, manteniendo la temperatura de vez en cuando, Él te vendrá, recurrirá a ti, serás solicitado más a menudo; pero tenemos que estar muy alerta y atentos a lo que venga del corazón, hasta que quede siendo siempre uno contigo mismo. No podemos separarnos de la Realidad Absoluta para buscarla o conocerla. Pero el que no podamos, dice el Advaita, no hace más que evidenciar que ya lo Somos; que en todo instante, sólo ha sido y es Brahman.

Klein sobre esta Realidad de Absoluto sugería que hasta la meditación podía ser un embotamiento de la conciencia si le añades algo, mientras que la meditación debería ser una observación pura, que no se mezcla con nada de lo que observa. Medita poniendo la atención en vuestra atención y en la atención, por sí sólo, desaparecerá el que medita.

Cf. (31) El Silencio Creador

Observar en la comprensión con lucidez que Brahman es la Unidad, lo Absoluto, es comprender que yo Soy Dios. Blay nos comunicaba que ver esto es muy importante “porque generalmente tenemos una noción separatista de Dios. Dios está allí y yo estoy aquí. Dios es un alguien, algo y yo otra cosa, ir hacia allí, hacia Dios representa un sacrificio de mí. Esto es falso”. Todo forma parte de nuestra Conciencia, son aspectos de sí misma, pues yo me relaciono con los demás y lo trascendente, a través de mi conciencia de los demás y de lo trascendente.

Blay sigue así exponiendo con su característica claridad, esta relación de unidad de ser humano con lo Absoluto: “Desde el punto de vista de la Totalidad soy una célula viviente de Dios, lo Absoluto. Desde el punto de vista de mi universo Yo soy Dios”. Si yo no lo vivo ahora o no me lo creo, es simplemente porque no está actualizado lo que yo ya Soy ahora. “Dios está en mí, como Yo. En ti, como ti”.

Sobre esto le preguntaron a Klein, en una de las investigaciones en grupo ¿por qué no podemos vivir esa Presencia de Ser lo Absoluto, a todas horas?, y nos contestó: “Está ahí siempre esperándonos, dándonos su mano y vosotros la rechazáis, tomar conciencia de como la rechazáis. No hay nada que lograr, esto es lo más importante para la mente, saber que no hay nada que obtener, saber que el Ser no se puede lograr, cogerlo, ni alcanzarlo”. Hay que tener la confianza suficiente en que detrás de todo está la mano de Ser. Ante esto lo único que podemos hacer es tener pues, esta confianza en esa Presencia de lo Absoluto y abrirse a ella.

Una vez conocida y vivenciada esta vía advaita de no-dualidad, hay que comportarse como no siendo nada. Así nos lo indica Gaudapada y añade después Shankara con mayor claridad diciéndonos que entonces hay que comportarse ante la mirada de los otros, como una persona ignorante de la verdad, que los demás no sospechen si quiera lo que has llegado a vivenciar. Esta claro que esto es un aviso, a no hacer propaganda espectacular de ello, y el no sermonear en los desiertos; ello nos evitará muchos conflictos y desgastes en vano de energía.

CAPÍTULO VI

COMENTARIOS Y VIVENCIAS

OBSERVACIONES FINALES

Esto que ahora reflejaré serán algunos comentarios, vivencias, del aroma que ha dejado en mí, este trabajo de profundizar e investigar en la aventura de la Conciencia de Ser.

El primer aroma que he percibido en esta investigación es que el trabajo se realizaba solo, todo sucedía y se encontraba lo que necesitaba, el cómo exponerlo y dónde; misteriosamente y con asombro, como si una mano estaría empujándome y ayudándome por detrás. Con esto no quiero decir que no habrá errores, pero ha sido una experiencia vivida a través de la inspiración creativa, al menos en muchas ocasiones.

Todo este trabajo realizado y expuesto aquí, más la dedicación de todos los años de exploración, desde aquél 1978 o 79, que conocí a J. Klein, uno de los perfumes finales sería: “la persona es una creación de la mente; por tanto no tiene existencia”. Lo único que existe es **“la Conciencia, el yo soy.”**

Así es pues en este estilo de yoga, no se le da importancia a lo personal, no hay nadie que actúa en las asanas, no hay nadie que respira, ni nadie que medita. Sólo hay Conciencia y todo aparece y muere en la Conciencia, lo único que nos queda siempre permanente que no muere ni nace, es la huella y el rastro de esta observación atenta y lúcida.

Esta filosofía metafísica Advaita Vedanta y el yoga Kachemir, nos dejan disponibles y abiertos para recibir la Conciencia de Ser. Al menos en mi caso de esta investigación, ha ido cada vez dejándome con menos referencias, más desnudo en este autodescubrimos, hasta llegar a la raíz de la pregunta: ¿Ahora sin nada qué Soy Yo?. Esto ha hecho y hace sentirme desmontado de todo agarre y vía progresiva, donde a veces ni la técnica vale para nada, dejándome en un total “yo no sé”, donde se descubre que la persona es un pensamiento más, una imagen que tengo de mí, que hace vivirme en el error y la ilusión. Como Klein nos lo rectificaba “y si no lo pienso ¿dónde está esa imagen personal?. Hacer la prueba por vosotros mismos y descubriréis, que antes de que naciera vuestro cuerpo, vosotros ya estabais ahí. ¿Quién es? ¿qué es este que estaba ahí?”. El Advaita no da ni una migaja, ni un ápice donde agarrarse, y si estamos aquí cierto tiempo en ese vacío, seremos tomados por nosotros mismos.

En resumidas cuentas la persona no es la que se libera de uno; sino que uno es el que se libera de la persona, al disolver la imagen personal, el ego. Esto parece fuerte y duro, pero lo es solamente para la persona, porque muere el ego, por eso este sendero advaita es para todos aquellos que sientan el anhelo de la Verdad y vayan a ella con todo su amor abiertos al encuentro con ella.

No es un yoga meramente para la salud física y psicológica; sino que es para instalarse y vivir en el “Eterno presente”. Es vivir la observación atenta, lúcida para descubrirse a sí mismo. Es vivir el yoga del instante presente. El yoga es ante todo para mí una actitud de vida, de ofrecimiento a lo Absoluto, y que cuando no esté el sol, el amor de lo Absoluto, hay que observarlo como si estuviera.

Cada vez se va distinguiendo una notoria diferencia cuando se realiza el yoga, la meditación, por disciplina, voluntad y mentalmente aprendido, a cuando lo realizo por gusto, amor y comprensión, desde aquí todo sucede libremente y uno solo lo que hace es observar. Es al observar en la sensibilización global cuando se puede distinguir, cuándo la belleza se revela en nosotros y cuándo no. En la sensibilidad todo es una ofrenda en la que el que escucha, es invitado a participar de la belleza de Ser, y la expresión del cuerpo es una obra de arte, en la que todo se une celebrando un festival de Amor.

Otra de las constataciones y vivencias claras que me ha dejado el tema tratado, ha sido ver que la **“claridad mental”** es importante, ha sido como constatar que la luz lleva a la mente a una tranquilidad y a la paz de uno mismo. Esto me ha dado mayor energía para afrontar directamente las carencias y las situaciones conflictivas, viviéndolas más desde el Amor.

Esta claridad mental cobra mayor importancia a través del **“discernimiento”**, para distinguir la falsa humildad, en la que uno puede interpretarla como “total a mí la vida me ha puesto esto y no merezco ser digno de vivir la plenitud de Felicidad”. Cuidado con esta resignación que nos puede llevar a sufrir mucho y vivir en lo falso. Esto no tiene nada que ver con esta humildad expuesta de “yo no sé”, en la que uno queda totalmente abierto a la realidad Absoluta. Esto debería quedar grabado en la mente lúcida como una joya en todo momento: “Nunca renunciar a lo que Soy y Yo Soy la Totalidad”, esto nos hará discernir para expresar y vivir que yo también Soy la realidad Absoluta, y que esto no es tan difícil, ni está tan lejos como nos lo ponen, lo ponemos y lo creemos. Entonces cuando uno se viva restringido, recordar siempre por tanto que nunca se debe renunciar a lo que Es.

Para mí este enfoque del yoga Kachemir es un yoga intuitivo, creativo y meditativo. Intuitivo: Porque en la apertura de la sensibilidad global estas abierto a la Luz inspiradora de la Conciencia. Creativo: Porque no sólo se mantiene uno en las asanas clásicas; sino porque desde la observación lúcida salen nuevas posturas creativas, como una escultura o danza viva y uno queda abierto a lo desconocido. Y meditativo: Porque tanto estoy en movimiento dinámico en el asana, o en la pose estática, lo importante para mí es la actitud meditativa de estar abierto y despierto a la Conciencia, porque meditar es abrir la conciencia y darse cuenta, para después actuar adecuadamente en la vida cotidiana. Para mí esto de la meditación fue una de mis mayores sorpresas, el descubrir como tenía tendencia y tengo sobre el aspecto de la acción, lo dinámico y a estar en lo mental, yo intentaba hacer este yoga también desde esta actitud y de repente descubrí con lucidez y asombro, la vivencia de que no hay nada que hacer, simplemente dejarse hacer y comprendí que este yoga y todo en la vida es meditación, dejarse hacer y ser meditación. Desde aquí surgió la luz y fuerza de poder impartir este yoga Kachemir a los demás.

Todo ello para trascender lo fenomenológico que no somos, como los estados, experiencias de todo tipo de condicionamientos. Dándome cuenta que aquí no valen las disciplinas, ni técnicas férreas regulares y mecánicas; sino una profunda demanda de lo Absoluto y de la comprensión del interior de sí mismo. Esto hará incluso por añadidura que la técnica sea flexible y no de disciplina regular, sino que lo primero sea el anhelo de la comprensión de lo Absoluto.

Si algo de este aroma del Advaita Vedanta y el yoga Kachemir ha calado en mis entrañas y he respirado su perfume, ha sido **“la comprensión y la observación”**, cómo desde la verdadera visión uno queda purificado, cómo desde la sensibilidad global se disuelven las carencias y ver como si me siento abandonado, soy yo mismo el que provocho la separación, de lo que nunca puede separarse de mí mismo: La unidad con el Ser Absoluto.

El trabajo de la **“sensibilización corporal y la meditación”**, han sido y son los verdaderos instrumentos de ayuda que me han situado mirando siempre hacia el hogar de Ser, viviendo y sintiendo en mi regazo con la siguiente pregunta amorosa: ¿Te permites ser todo lo que tú eres? ¿de verdad quieres o no quieres?, y cada vez con mayor lucidez y fuerza me contesto que ¡sí!, y entonces yo soy uno con la respuesta de unidad de Ser Absoluto, ya formo parte de ella; aunque no lo tenga actualizado en este presente.

Otra de las vivencias proveniente del Advaita que acojo en mi seno es el abrirme a la **“Verdad desconocida”** y observando tan sólo esta Verdad, percibo que se está realizando un trabajo práctico y vivencial de transformación interior. Como C. Martín nos comunica en las investigaciones: “es el amor a la Verdad lo que nos transforma”.

En conclusión(aunque hablando en otros términos no habría nada que hacer, ni tan siquiera quedarme con ninguna conclusión), pero por manifestarlo de alguna manera me quedaría con este mensaje directo del Advaita Vedanta: **“Aceptar la posibilidad de que puedes ver y vivir toda la Vida en un instante”**. Existe la certeza de que en un solo instante sin tiempo, se puede ser, ver y vivir, todo lo Infinito, y que basta con una sola vez para ser solicitado, después vendrán muchas más veces y seremos solicitados todas ellas. De esta constatación, de ese instante que somos toda la realidad Absoluta, en mi apreciación y vivencia, hay que hacer de ese instante lo más importante de nuestra vida, y vivirlo con toda nuestra calidad, sin estar esperando nada, pero con mucha paciencia, y como nos lo reafirmaba Klein : “porque esto es lo máximo, por eso seremos solicitados más a menudo”. Hasta quedar un día, en un instante totalmente unidos siendo el Ser, ya para siempre definitivamente. De hecho creo e intuyo que a todos en cierta manera, nos está ya ocurriendo y llegando algo de estas solicitaciones en nuestra vida, de que la raíz de cada instante es la propia eternidad, la fuente de cada forma y manifestación.

Después de conocer otras escuelas y senderos me cautivó el Advaita Vedanta por la relación que tiene con este yoga Kachemir, ya que nos ayuda como muleta de esta filosofía a enfocar la visión hacia una filosofía no-dual. Me cautivó sobre todo porque parece desafiar a todas las demás escuelas filosóficas, rompiendo con lo tradicional por un lado pero proviniedo de lo más antiguo por otro. Desafía afirmando que la auténtica liberación no se puede alcanzar por medio de ritos, técnicas, de experiencias espectaculares, de deberes, ni sacrificios de caridad, sino solamente por el discernimiento y la contemplación, dejando muy claro que no hay nada que alcanzar.

En definitiva esta forma de manifestación Advaita desde mi punto de vista, es la más adecuada (al menos con mi propia manera de ser), para soltar y liberar de todo lo viejo y conocido repetitivo, en su parte más Shivaista (destructora), de todas las ataduras de la creencia ilusoria y personal. Porque sino, con tanta terapia, técnicas nuevas y diferentes que hoy existen en el mundo, parecen ser para tenerlo todo controlado y así alimentamos al ego, es coger y coger, y lo más difícil al final es soltar y desidentificarse de todo lo aprendido y abrirse a lo desconocido.

Creo que en la vida del ser humano llega un instante, que ya se ha subastecido lo suficiente de tantas escuelas, cristianas, budistas, hinduistas, etc., que si encima a éstas le sumamos toda cantidad de senderos y vías diferentes que conllevan cada respectiva escuela, llega un momento en la que uno debe decir basta, ya he visto con claridad cuál es la vía o el camino más adecuado, que va con mi estilo de ser. Percibo quizás por mi propia vivencia, que

ya uno no la debe abandonar, no mezclar con otros caminos; sino profundizar en su propia vía de investigación y descubrimiento de la Verdad, se debe involucrar seriamente en ello.

Antes esto ya lo percibía como importante; pero ahora después de terminar este trabajo lo veo todavía con mayor fuerza y lucidez. Repito que todo esto sólo es cuando uno siente de verdad que está, en este punto justo de su vida; por supuesto que los que no estén en este punto, sí creo que deben aprender y ayudarse de las escuelas diferentes. Con todo esto tampoco quiero decir, que el que se encuentre en este punto concreto, se vaya al extremo ciego y rígido de un solo camino o vía; debe ser flexible y respetar a todas las escuelas metafísicas y aprender de ellas; pero insisto que a mí me parece que debe continuar priorizando su línea y seguir en ella, sin olvidar que luego de este camino también se habrá de desprender, según lo intuyo, y así lo exponen los maestros advaitistas, ya que al final todos los caminos y escuelas nos llevan a la unidad Absoluta, disolviéndose todos en dicha Unidad, quedando en la nada.

Esta vía directa Advaita Vedanta rompió y sigue rompiendo todas estas ataduras, dejándome en el filo de la navaja, para solamente quedarte viviendo el instante presente y cada vez nuevo. Esto es la máxima seguridad, de estar viviendo en la inseguridad en cada momento, viviéndolo conscientemente desde la unidad de lo Absoluto. Yo Soy una mano abrazándome del Absoluto. Me quedo con la resonancia de que el trabajo práctico consiste, en ir sincronizando las intuiciones auténticas con las circunstancias particulares de la vida diaria. Antes deseaba cambiar, conseguir etc. pero, hoy me doy cuenta que basta con evidenciar que estoy vivo, despierto y atento conscientemente, que solo así, será todo distinto y nuevo en cada instante.

Y llegó la despedida, y ahora que voy a terminar, por un lado siento algo que se termina y muere y por otro que algo nuevo va a comenzar. Pero desde luego para mí ha sido un gozo el realizar este trabajo, porque he vivenciado y he sido solicitado en cierta manera, del aroma del Advaita Vedanta y sus maestros al escribirlo.

Por mi parte lo único que queda es un gran agradecimiento hacia su enseñanza, por sentirme solicitado por ella, en un continuo abrazo Eterno, que viene desde el Amor Divino. Es un agradecimiento por permitírsenos Ser, siendo consciente que en este agradecimiento de Ser, no hay nadie quién agradece ni a quién agradecer, porque el agradecimiento Es.

A este puro agradecimiento del Advaita Vedanta y sus maestros le ofrezco y devuelvo mi gratitud y ofrenda de este trabajo. Sobre todo a J.Klein en especial, de quien procede la mayoría de la adaptación y transmisión de esta enseñanza, de trabajo de sensibilización corporal o yoga del Shivaismo Kachemir, sin olvidar a los demás maestros que menciono en este trabajo. Así mismo lo ofrezco a todos aquellos que lo lean o sean bañados por su misma fuente. Espero que sea de vuestro agrado y os sirva de algo en el autodescubrirse a sí mismo, y que cree algún estímulo para la demanda de lo trascendente.

Advaita Vedanta = Doctrina filosófica de la “ no-dualidad” que sostiene la identidad del alma universal y las almas individuales, tiene su origen en los antiguos vedas de no-dualidad, metafísica no-dual.

Asanas = Posturas de yoga. Rituales del cuerpo.

Asampranjata samahdi = Meditación sin semilla o no-dualidad.

Asparsa yoga = Método no-dual de yoga, recomendado por Gaudapada.

Atman = Alma individual, el Ser en lo humano, o yo íntimo del individuo en relación con lo Absoluto. El “Sí mismo”.

Bhagavad Gita = Sagradas escrituras de los hindús.

Brahma = Primer Dios de la trinidad hindú, corresponde la tarea de crear, creador del universo.

Brahman = Absoluto, alma universal. Suprema Realidad espiritual.

Bhakti = Uno de los senderos del yoga. Devocional, de amor, para condicirnos al Ser Supremo.

Chakras = Centros de energía del cuerpo sutil.

Chandogya = Una parte de los textos de los Upanishads.

Darshanas = Visión o puntos de vista.

Jñana yoga = Uno de los senderos del yoga, el del conocimiento o sabiduría, para conducirnos a lo no-dual.

Jñani = Ser humano de conocimiento, el que practica el sendero del conocimiento, o sabio.

Karika = Explicaciones sintetizadas de Gaudapada y del Mandukya Upanishads.

Karma Yoga = Uno de los senderos del yoga, el de la acción y el servicio, como medio de liberación.

Krishna = Dios hindú o maestro divino que hace de cochero de Arjuna en el Bhagavad Gita.

Kundalini yoga = Yoga que despierta el centro de energía más bajo de la columna vertebral para ser canalizada hacia arriba, desarrollando las fuerzas psíquicas hacia la Suprema Energía.

Kriya = Ejercicios o técnicas de proceso de limpieza física y purificación psíquica.

Mandukya = Una parte de los textos escritos de los Upanishads.

Mantra yoga = Canto repetitivo, palabra de poder que utiliza el sendero hacia lo Infinito, a través del sonido.

Maya = Lo ilusorio.

Mimansa = Escuela de servicio a través del sacrificio y los ritos.

Neti-Neti = No esto, no esto.

Nirguna-Brahman = Brahman sin atributos, no-dualista, el Absoluto, lo incondicionado, libre de las cualidades.

Nyaya = Escuela de la lógica y la teoría.

Om = Derivado AUM, sonido triple sagrado, mantra principal que representa al Absoluto.

Prana = Energía, la fuerza vital del cuerpo y del universo en la que se basa la vida.

Pranayama = Control de la energía vital a través de la respiración.

Raja yoga = Uno de los senderos del yoga de control de la mente, para despertar la Conciencia pura y de Unidad.

Rig-Veda = La primera escritura, la más antigua de las cuatro Vedas.

Rishis = Sabios, profetas.

Sadhana = Práctica, camino, búsqueda espiritual, disciplina.

Saguna-Brahman = Brahman causal con atributos, Dios personal, está agarrado a las cualidades todavía.

Samkhya = Escuela atea y dualista, más cosmológica que puramente metafísica.

Sanscrito = Lengua indoeuropea donde están escritos los Upanishads y otras escrituras sagradas hindús.

Shakta o Shiva = Dios o energía destructora, más de la forma del padre del universo.

Shakti o Parvati = Diosa o energía creadora, más de la forma de madre del universo. Poder.

Shiva = Tercer Dios de la trinidad hindú, corresponde la tarea de destrucción.

Upanishads = Escrituras o diálogos antiguos sagrados de filosofía hindú, en el que se basa el Advaita Vedanta, muchos son textos anónimos.

Vaisheshika = Escuela de la teoría atomista que pone en evidencia todas las diferencias.

Vedanta = Corriente filosófica y metafísica del Brahmanismo, basado en los comentarios a los Upanishads que se encuentra en los Vedas. Dentro de esta escuela existe la Advaita de no-dualidad o Vedanta no-dualista.

Vedas = Obras y textos sagrados del Vedismo. La más antigua de la India.

Vishnu = Vaisnamismo, segundo Dios de la trinidad hindú, corresponde la tarea de conservar, proteger.

Yoga = Escuela filosófica de unión, propone la disciplina del cuerpo y la mente para la unión con lo Divino.

Yoga Kachemir = Yoga de la sensibilidad corporal, para profundizar en lo no-dual directamente.

Yoga Sutras = Escritos clásicos de Patanjali sobre yoga.

BIBLIOGRAFÍA

- Anónimo**, Ellam Onru (Todo es Uno)
- Antonio Blay**, Tantra yoga Editorial Toray. Barcelona 1.968
- Antonio Blay**, Conciencia existencia y realización.Editorial Índigo. Barcelona 1.995.
- Antonio Blay**, Los Yoga. Editorial Cedel. Barcelona 1.965.
- Arthur Osborne**, Las enseñanzas de R. Maharshi. Editorial Kier. Buenos Aires 1978.
- Arthur Osborne**, El sendero del autoconocimiento. Editorial Kier. Buenos Aires 1976.
- Consuelo Martín**, Astavakra Samhita, con los comentarios de Consuelo Martín Madrid, 1996.
- Consuelo Martín**, Conciencia y realidad. Editorial Trotta. Madrid 1.998.
- Consuelo Martín**, El Silencio Creador. Editorial Mandala. Madrid 1999.
- Consuelo Martín**, La Realización directa del Ser. Editorial Hastinapura Buenos Aires 1989.
- Consuelo Martín**, Sé una luz. Editorial Mandala. Madrid 1992
- Consuelo Martín**, Revistas Viveka. Collado Villalba. Madrid.
- Eckhart**, Tratados y sermones. Editorial Edhasa. Barcelona 1983
- Gaudapada**, Mandukya Upanishads, Karika. París 1.944.
- Gñanesbar**, Amritamabhava. Editorial Etnos Indica. Madrid 1994
- Jean Klein**, Mirada inocente. Editorial Obelisco. Barcelona 1987.
- Jean Klein**, Quién soy yo Editorial Third-Millennium Publications. Londres 1993.
- Jean Klein**, Alegría sin objeto Luis Cárcamo Editor. Madrid 1980.
- Jean Klein**, Sencillez de Ser. Editorial Obelisco. Barcelona 1988
- Jean Klein**, Transmitir la luz. Editorial. Du Relie, París
- Krishnamurti**, El despertar de la sensibilidad o el arte de ver. S. Juan de Puerto Rico 1967.
- Krishnamurti**, Tradición y revolución. Editorial Edhasa. Barcelona 1989.
- Mascaro**, Los Upanishads. Colección Tradición Sagrada de la Humanidad, 1973.
- N.D. Rajadhyaksha**, Los seis sistemas de la filosofía India. Editorial Etnos.
- Nisargadatta**, Yo soy eso.Editorial Sirio, Málaga 1988
- Nisargadatta**, Ser. Ediciones Sirio. Málaga 1987.

Raphael, Upanishads. Editorial Edaf

Raphael, Vivekacudamani. Editorial Edaf

Shankara, Viveka-Suda-Mani. Ediciones Sirio. Málaga 1988

Shankara, Bhagavad-Gita con los comentarios de Shankara. Madhusudana 1936.

Shankara, Mandukya Upanishads, Karika de Gaudapada, con los comentarios de Shankara. Madrid 1987.

Shankaracarya, La esencia del Vedanta 1997

Tantra, el Vijnana-Bhairava. Surgido de la escuela Shivaita de Kachemir