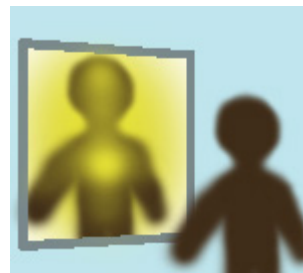


Una introducción al Advaita

La Enseñanza Viva de la No-Dualidad

Advaita es una palabra compuesta del sánscrito que significa "no dos". Aunque puede referirse a cualquier cosa, es una palabra muy importante en la tradición espiritual Védica, porque indica un hecho importante acerca de la naturaleza de la consciencia, el **Sí mismo**. La parte de los Vedas que trata el tema de la iluminación se llama *Vedanta*. Vedanta sostiene que la realidad es advaita, "no dos". Esto significa que la distinción sujeto-objeto, que es la característica más sobresaliente de lo que los individuos no iluminados consideran que es la realidad, no existe realmente, aunque lo parezca. Este es un hecho muy importante sobre la existencia, porque es la distinción entre sujeto y objeto lo que es responsable de gran parte del sufrimiento existencial que caracteriza a la vida humana. Es causante de todo tipo de trastornos emocionales, porque al aceptar la dualidad sujeto-objeto como un hecho coloca al individuo en conflicto con los objetos.



En la dualidad, el sujeto, la persona que he sido condicionado a creer que soy, se considera a sí mismo como limitado e incompleto. Debido a este hecho, él o ella siente que necesita objetos —una casa, un trabajo, una relación, hijos, etc— para eliminar la sensación de 'incompletud' asociada a su condición de sujeto. Él o ella deben desarrollar estrategias para obtener los objetos deseados y para evitar los objetos no deseados. La búsqueda y la evitación de objetos representa un considerable sufrimiento. Debido a que tanto el sujeto como los objetos están sujetos a cambios, en cuanto que están en el tiempo donde la dualidad existe, es difícil obtener y conservar los objetos deseados. El tiempo, la característica más sobresaliente de la dualidad, pone un énfasis considerable en el tema también. Sus deseos están cambiando constantemente. Cuando se consigue un objeto, se produce un cambio en el sujeto que provoca un cambio en su relación con el objeto. La fricción constante causada por la interacción entre el sujeto y los objetos inevitablemente conduce a la pérdida de energía y a la muerte.

El *Vedanta* sostiene que la dualidad no es más que una creencia producida por la ignorancia de la naturaleza de la realidad, no un hecho. De hecho, la realidad es no-dual. Esto significa que la distinción entre sujeto y objeto realmente no existe. El sujeto no es diferente de los objetos. Tanto el sujeto como los objetos son manifestaciones aparentes del Sí mismo o Consciencia no dual.

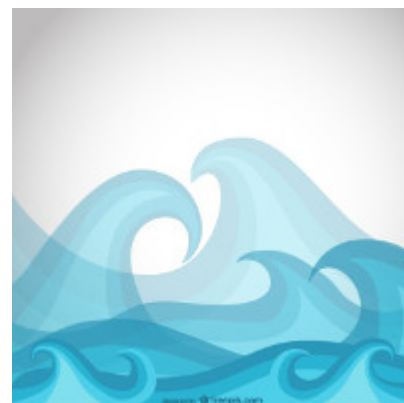
La iluminación es la liberación del sufrimiento que surge cuando la naturaleza no-dual del Sí mismo es completamente percibida. Cuando ya no te percibes a ti mismo como separado del mundo de los objetos —sí, las personas también son objetos en la dualidad— el conflicto desaparece y el sujeto se libera del deseo de obtener y conservar objetos. El Vedanta es un modo de indagación comprobado a lo largo del tiempo sobre la naturaleza

de la realidad que en última instancia resuelve la dualidad sujeto-objeto, revelando la naturaleza no-dual del **Sí mismo**.

– James Swartz

No-dualidad es una descripción del ver que sólo hay Unidad, o más bien un intento de describir esto, ya que una descripción real es imposible.

La visión de la Unidad sólo puede ocurrir cuando el sentido de ser una persona, un individuo que vive una vida llena de opciones en un mundo separado, se desvanece. Cuando esto sucede, el "yo" se ve que está vacío, el individuo es visto como una emanación de la consciencia, y "usted" y "yo" se ven como la luz en la que todo surge.



La relación entre el individuo aparente y la Unidad, o el Ser, es la misma que la relación entre una ola y el océano. La ola es el océano "ondulando", tú y yo somos la Unidad "personeando".

Esto ha sido descrito en muchas tradiciones espirituales, desde el Advaita al Zen, sin embargo, no pertenece a ninguna.

La visión de la Unidad sucede o no sucede. Nada de lo que el falso "yo" puede hacer, ninguna práctica o lectura de textos espirituales, le permitirá ver que es falso. Yo no doy recomendaciones, pero si lo hiciera, ante el semblante de esta inmensa desesperanza, recomendaría relajarse. Esto es todo. Esto es la totalidad. Este es ya el paraíso prometido. Samsara y Nirvana son uno así que podemos relajarnos y disfrutar de ello.

– Richard Sylvester

Este Advaita, del que hablo, no es en realidad una filosofía porque no se aferra a ningún principio. Es simplemente una recopilación de directrices y conceptos, y declara que ninguno de ellos es verdadero en un sentido absoluto. Se trata de indagar dentro de las limitaciones y los conceptos erróneos sobre cómo son las cosas. Por ello más que una verdad absoluta es un proceso. Sus enseñanzas contienen una serie de herramientas.

La herramienta primordial es que todo es Consciencia; todo es Uno. O, para ser más precisos, Advaita, si se traduce literalmente, significa "no dos". Ésa es la directriz más esencial. No es una verdad. Y una directriz se debe utilizar como medio para averiguar qué es verdaderamente válido; para indagar dentro de uno mismo y descubrir la propia naturaleza. Es un proceso que, cuando ocurre, se entiende como una parte natural del fluir de la vida.

– Wayne Liquorman

Toda auténtica filosofía, si damos a la palabra el sentido etimológico que tiene, nace de una vivencia, porque amar la sabiduría no es una simple curiosidad intelectual, es una necesidad vivencial. Si el ser humano tiene la necesidad de buscar la verdad, si ama la sabiduría, es porque intuye que esa verdad puede ser operante en él, transformadora. Y esto tiene que ser cierto incluso en estos momentos en que la palabra filosofía evoca casi lo contrario: un saber alejado de la vida.

La **metafísica advaita** es una investigación operativa ahora, como lo fue en la época de Gaudapada, porque es inherente al ser humano el anhelo de encontrar el significado de la existencia. Y como la existencia es una *realización de la conciencia*, ya que todo lo que vivimos, lo vivimos en ella, adentrarse en la conciencia humana es el camino natural de quien busca la verdad desconocida o la realidad oculta tras las apariencias.

– *Consuelo Martín*

La expresión "no dualidad" —traducción del término sánscrito advaita, que significa "no-dos"— es novedosa y relativamente desconocida tanto en el lenguaje común como en los ámbitos filosóficos. Pero la intuición a la que apunta, la de la no-dualidad de lo real, tiene un amplísimo alcance intercultural y constituye, de hecho, el eje central de numerosas tradiciones sapienciales, metafísicas y espirituales.

La expresión "no-dualidad" alude a la intuición y a la constatación vivencial de que el fondo de la realidad es no-dual, es decir, de que, en su última raíz, no hay separación ni dualidad entre el fundamento de la realidad, lo Absoluto, y el mundo, ni entre lo Absoluto y el yo, ni entre el yo y los otros, como no la hay entre el percibidor y lo percibido, el sujeto y el objeto. Si bien en ningún caso los no-dualismos niegan que la dualidad sea la lógica propia del mundo relativo, consideran que la visión no-dual es la modalidad más profunda y radical de experimentar la realidad.

– *Mónica Cavallé*

No-dualidad significa "no-dos" o "no-separación". Es el sentido de que todas las cosas están interconectadas y no separadas, mientras que al mismo tiempo todas las cosas mantienen su individualidad. Una conciencia de no-dualidad te da una perspectiva más amplia de la vida, un mayor sentido de libertad, y te produce una felicidad más estable.

– *Jerry Katz*

Advaita significa no-dos. Esto no es un camino, ni una práctica. El Advaita es una descripción directa de la realidad tal como es.

– *Randall Friend*

Aquello que lo impregna todo, que nada lo trasciende y que, al igual que el espacio universal que nos rodea, lo llena todo por completo, por dentro y por fuera, ese Brahman Supremo y no dual, ese eres tú.

– Sankaracharya

Cuando va más allá de la conciencia, hay un estado de no-dualidad, en el cual no hay cognición, sólo puro ser. En el estado de no-dualidad, toda separación cesa.

– Nisargadatta Maharaj

"Advaita no es un sistema, una religión o técnica, tampoco es una filosofía. Es simplemente la verdad".

– Jean Klein

El mensaje de la no-dualidad

Nos pasamos la vida suponiendo [sin cuestionarlo] que la vida está hecha de personas y cosas separadas. En esta separación, nos sentimos "aislados" el uno del otro. También nos sentimos "aislados" de la verdadera felicidad y satisfacción. Esto nos lleva a buscar esta felicidad en el futuro. Intentamos todo, incluyendo terapia, relaciones, éxito material, programas de auto-ayuda, promociones profesionales, religión, drogas y mucho más.



El mensaje de la no-dualidad es que la *verdadera* naturaleza de la realidad es no-dual. **No-dualidad** significa "no dos". Esto significa que no hay separación en la vida. Es sólo nuestra excesiva dependencia de la mente (es decir, el pensamiento dualista) lo que hace que parezca que las cosas existen por separado. Las enseñanzas no-duales nos invitan a ver que no somos personas separadas. No estamos "aislados" de la vida y de los demás. Con esta realización, nuestra búsqueda termina. Nuestro conflicto con los demás se desvanece. A través de la realización no-dual, vivimos la vida totalmente en la simplicidad y la maravilla del momento presente. Ya no tenemos que escudriñar *constantemente* el pasado para buscar nuestra identidad ni perseguir nuestra felicidad en el futuro.

Las enseñanzas no-duales han existido desde hace miles de años. Son el fundamento de algunas de las principales religiones del mundo. Actualmente, parece que el mensaje de la no-dualidad es liberarse de su historia religiosa. Está siendo reinventado, traducido y adaptado a un lenguaje muy sencillo y *simple*. Las nuevas enseñanzas están haciendo que la no-dualidad sea accesible a muchas personas que de otra manera no habrían oído hablar de este mensaje.