

## MEDITACIÓN VEDÁNTICA

### ENCENDIENDO LA FLAMA DE LA CONCIENCIA

#### Prólogo

En la India, David Frawley está reconocido como un Vedacharya, un maestro de los Vedas. Puede que sea el único occidental al que se le haya otorgado dicho título. Es autor de más de veinte libros. El Dr. Frawley me ha dejado perplejo nuevamente. Este libro imparte la experiencia auténtica que proporciona el escuchar la voz de un maestro. En el oeste, llevo años reconociendo al Dr. Frawley como una autoridad en el campo de la educación Védica.

En Meditación Vedántica, el Dr. Frawley aclara, que el Vedanta y todas sus ramas, giran en torno a una premisa: auto-realizarse a través de la práctica del auto-cuestionamiento. Sin esta comprensión, las prácticas del Yoga, Ayurveda y el Jyotish son incompletas.

Todos hemos experimentado la quietud que se siente en una cumbre en la montaña, un valle o un bosque. En ocasiones, este silencio o quietud es tan penetrante que llena nuestros cuerpos y almas con maravilla. Buscamos refugio en el aire fresco de la montaña, nos deleitamos con las vistas espectaculares y apreciamos la preciosa vida en su estado natural, pero es lo que sentimos en las tierras silvestres lo que nos atrae y rejuvenece. El silencio en la quietud de la naturaleza es inherente a cada ser humano.

Desgraciadamente, el estrés, nuestra vida tan acelerada y nuestra atracción a lo externo, más que a la realidad interna, ahoga este silencio de los corazones, mentes y células de nuestros cuerpos. El Dr. Frawley describe cómo el camino espiritual comienza al reemplazar tu estrés, con silencio. Termina con una ojeada a lo que puede llegar a ser tu máximo potencial, y te deja con una visión de lo que es tu verdadera naturaleza.

Para que sean vigorosos, un huracán, un átomo o un sistema solar, requieren de un centro en estado de quietud. Mientras más grande sea el centro silencioso del ojo del huracán, más poderosos serán sus vientos. Este silencio es la clave para desbloquear nuestro potencial humano completamente como seres humanos. Cuando este silencio se combina con una acción dinámica, se logra nuestro potencial. A esto se le llama la coexistencia de fuerzas opuestas.

Los científicos están de acuerdo en que logramos solo el diez por ciento de nuestro potencial humano. Cuando establecemos el silencio en el centro de nuestras actividades, nuestro potencial es ilimitado. En el campo del atletismo, cuando los atletas actúan lo mejor posible, la experiencia siempre se realiza sin esfuerzo –en quietud, en silencio, en cámara lenta y en una coexistencia eufórica con un nivel sobrehumano de actividad.

Por miles de años, las religiones alrededor del mundo han enseñado varias técnicas que nos ayudan a restablecer este silencio en el centro de nuestro ser. Las disciplinas religiosas y códigos de conducta han dado soporte a estas técnicas y han preparado el camino para la experiencia directa de nuestro propio silencio y espiritualidad. Este entendimiento es más intacto hoy día en los textos Védicos y a través del estudio del Vedanta. En Vedanta, el silencio se entiende como nuestra concientización humana propia –aquella que reside en nuestros corazones y se extiende en todo el universo.

Conforme a los Vedas, el corazón humano, no la mente, es el asiento de los pensamientos, acciones y deseos. Si el corazón es el ojo del huracán, la fuente del silencio y de la conciencia, entonces la mente es como los vientos del huracán, siempre intranquilos y pensantes. Para la mayoría de nosotros, nuestra mente determina lo que pensamos, como actuamos y lo que decimos. Nos separamos de la fuente de nuestra conciencia, fuerza y creatividad, que reside en nuestro corazón. Porque no tenemos nuestro corazón integrado con nuestros pensamientos, nuestra mente y sentidos sin parar buscan satisfacción a través de las experiencias externas.

De acuerdo a los Vedas, esta desconexión de la mente y el corazón, lleva a todos al sufrimiento que vemos en el mundo hoy día. Los científicos le echan la culpa al estrés por el 80% de nuestras enfermedades, pero es nuestra falta de silencio la que permite que el estrés sea tan dominante en nuestras vidas. Es por ello, que como el Dr. Frawley señala, el tener una práctica de meditación en tu vida es de suma importancia.

Los beneficios a la salud de la meditación son suficientes para que sean el incentivo para iniciar la práctica. Pero, aún más apremiante es el cambio en la calidad de vida cuando comienzas a experimentar el efecto del huracán de la meditación. Muy pronto, haciendo menos y realizar más, se convierte en una forma de vida y la ira del estrés se desliza de tu cuerpo como agua en la espalda de un pato. Con el estrés bajo control, puedes sentirte inclinado hacia un mayor auto-cuestionamiento. Este es el camino de tu jornada espiritual.

El regalo de David Frawley es el ser capaz de describir la fuente, el curso y la meta de la espiritualidad. La fuente de nuestra espiritualidad es nuestra propia conciencia. La meta es experimentarlo en uno mismo, para realizar la verdadera naturaleza y acceder a tu potencial completo. El material del curso para lograr este estado es la técnica de la meditación vedántica.

La meditación vedántica es una lectura requerida para cualquiera en el camino espiritual. Es una descripción pura y auténtica del Vedanta, la esencia de las más antiguas escrituras en el mundo, los Vedas.

John Douillard  
Director de Desarrollo  
New Jersey Nets  
Junio 2000

## **PREFACIO**

Hoy día, la meditación es una práctica importante en la espiritualidad y en la curación en todo el mundo. El papel principal de la India en muchas de las tradiciones de meditación del mundo, es bien conocida; ya que esta región dio origen a varias tradiciones de meditación como la: Hindú, Budista, Jaina y Sikh. Sin embargo, al Vedanta, la tradición más antigua de meditación, no siempre se le da un lugar apropiado o es siempre bien entendida; aunque fue probablemente la tradición de meditación del Este que primero arribó al Oeste, llegando hace más de un siglo con Swami Vivekananda.

El propósito del presente libro es introducir o reintroducir el Vedanta en una forma personal y basado en la experiencia, para que el lector pueda arribar a una conexión vívida y directa con la enseñanza. No es una presentación académica que examina el tema desde un ángulo conceptual o histórico. Ni tampoco es una presentación tradicional que presenta términos técnicos en una forma sistemática para estudiantes preparados y especialmente entrenados.

Hoy día, a muchos de nosotros en occidente, nos resulta difícil penetrar en los textos hindús por su terminología tan precisa y densa; todo lo cual refleja antecedentes culturales muy diferentes. Tampoco entendemos lenguas antiguas como el Sánscrito en la que estos puntos de vista son mejor explicados. Sin embargo, muchos de nosotros tenemos la inteligencia de atrapar sus perspicacias, si son dadas en un lenguaje contemporáneo en un estilo relacionado a los aspectos psicológicos de nuestras vidas cotidianas.

Este libro enfatiza el lado práctico del Vedanta como una forma de meditación, que es la real esencia de la enseñanza. Su explicación de la meditación es fluida, mostrando un panorama con muchas facetas del Vedanta y de un entendimiento completo de la filosofía de la naturaleza humana. El modo vedántico de cuestionamiento meditativo se presenta a través de varias preguntas y contemplaciones. Este libro se divide en cuatro secciones:

1. La primera sección examina los antecedentes del Vedanta y su principal método de auto-cuestionamiento.
2. La segunda sección trata temas específicos, usualmente de una o dos páginas de largo, que tratan asuntos relevantes y relativos al camino contemporáneo espiritual.
3. La tercera sección contiene discusiones breves sobre temas y métodos en la práctica de meditación.
4. La cuarta sección presenta las enseñanzas de Ramana Maharshi, quizás el maestro moderno vedántico más conocido y respetado. El sabio más famoso auto-realizado de la India moderna.

¡Que éste pequeño volumen sirva para unirnos con los sabios, quienes permanecen dentro de nuestra más profunda conciencia como la flama que le da sentido a la vida, al amor y grandeza!

David Frawley (Vamadeva Shastri)  
Santa Fe, Nuevo México  
Enero 2000

## PARTE 1

### MEDITACIÓN VEDÁNTICA

Guíanos de la oscuridad a la luz, de la no-existencia a la existencia, guíanos de la muerte a la inmortalidad.

*Brihadaranyaka Upanishad 1.3.28*

Aclamo la flama de la conciencia que se coloca antes que todas las cosas, la deidad del ritual sagrado, que se manifiesta en las estaciones, el invocador de los dioses, el mejor para conceder el tesoro.

La flama es el invocador, el deseo del ser, el múltiple conocimiento de la verdad, Divino el que llegue con todas sus fuerzas Divinas.

*Rig Veda 1.1.1, 5*

No lo que uno conoce con la mente, sino lo que el que ve declara que es conocido por la mente. Esta es la realidad que debes saber, no lo que la gente observa como un objeto en este mundo.

*Kena Upanishad 1.5*

## Introducción al Vedanta

Los primeros maestros que trajeron el Yoga a occidente, llegaron con las profundas enseñanzas del Vedanta como el mayor tesoro a compartir con el mundo. Presentaron al Vedanta como la filosofía de la Auto-realización y al Yoga como la metodología con la cual se podía lograr. Tales grandes maestros se iniciaron con Swami Vivekananda al término del siglo XIX y continuaron con Swami Rama Tirtha, Paramahansa Yogananda y muchos de los discípulos de Swami Shivananda de Rishikesh. Llamaron a sus enseñanzas Yoga-Vedanta, que contemplaban como una ciencia completa de crecimiento espiritual.

Sin embargo, en el curso del tiempo el ásana o posturas de yoga, ganaron más popularidad en la mente occidental orientada a lo físico y el aspecto vedántico de las enseñanzas declinó a un costado, particularmente en los últimos veinte años. El resultado es que hoy día, pocos maestros de Yoga americanos conocen lo que es el Vedanta o pueden explicárselo a otros. Si tienen un interés en la meditación, normalmente miran al Zen o Vipassana, sin saber que la meditación es el fundamento del Yoga clásico y de las tradiciones relacionadas.

Aún estudiantes de disciplinas relacionadas como el Ayurveda o Astrología Védica, saben poco sobre el Vedanta, el camino del auto-conocimiento que es el soporte espiritual y la meta de estos sistemas. Mientras tanto, quiénes estudian a los grandes gurús vedánticos de la India moderna, como Ramana Maharshi o Nisargadatta Maharaj, generalmente miran al maestro en particular como la fuente de las enseñanzas, y fallan en entender la tradición de la que forman parte. De esta forma, el corazón de las enseñanzas de los grandes sabios de la India se ha ido perdiendo progresivamente, aún para quiénes proclaman seguir sus enseñanzas en occidente.

Los grandes sabios de la India moderna eran todos Vedantinos. El más notable es Ramana Maharshi, quién enfatizaba la forma no dualista del Vedanta y vivió una vida de auto-realización directa. Ramakrishna, Aurobindo, Anandamayi Ma, Nityananda y Neem Karoli Baba, por mencionar algunos, eran Vedantinos que utilizaban la terminología Vedántica de auto-realización y realización en Dios. Las tradiciones vedánticas permanecen fuertes en toda la India hoy día, incluyendo muchos grandes maestros –por ejemplo, los diferentes Shankaracharyas, quienes nunca vinieron al Oeste y son prácticamente desconocidos aquí.

Grandes maestros actuales de la India, como Ma Amritanandamayi (Ammachi) y Satya Sai Baba, usan el lenguaje del Vedanta en forma similar y el énfasis en el Yo o uno mismo. La meditación trascendental yóguica de Maharishi Mahesh sigue un punto de vista vedántico de conciencia y evolución cósmica. Swami Rama, el fundador del Instituto Himalayo, fue otro maestro vedántico importante en América. Los maestros de Hatha Yoga más importantes en tiempos recientes, como Krishnamacharya de Madras o B.K.S. Iyengar, siguen enseñanzas vedánticas en lo que respecta a los aspectos más elevados del Yoga. Los acercamientos devocionales como la del movimiento de los Hari Krishnas, refleja enseñanzas devocionales vedánticas. Por lo tanto, sin un entendimiento del Vedanta, es difícil entender a estos grandes maestros o las palabras que nos dirigen.

## La filosofía del Vedanta

El Vedanta es una filosofía simple. Dice que nuestro verdadero ser, lo que llama el *Atman*, es Dios. “Yo soy Dios” (*aham brahmasmi*) es la verdad suprema. La misma conciencia que reside en el centro de nuestro ser, se extiende por el universo. Conocerse uno mismo es conocer a Dios y ser uno con todo. El Vedanta es una filosofía de la auto-realización y su práctica es una forma de auto-realización a través del yoga y la meditación.

El Vedanta tiene un lado teístico, ya que reconoce un creador cósmico (*Ishvara*) quién gobierna sobre el universo a través de la ley del karma. Dios es el maestro supremo, el más alto gurú de quién todas las verdaderas enseñanzas surgen, por el poder de la divina palabra. El teísmo vedántico toma muchas formas como es la adoración a Shiva, Vishnu y la Diosa. De hecho, puede acomodar cualquier forma de teísmo que acepte el karma y el renacimiento.

Pero, en el Vedanta no-dual (*Advaita*), el Creador no es la última realidad. La última realidad es el Absoluto, llamado Brahman, quién trasciende el tiempo, espacio y causación, colocándose por arriba de cualquier creador personal. Nuestro yo individual o alma (*Atman*) es uno con el Absoluto o Brahman, quién es el Ser Supremo (*Paramatman*). El alma no es solo una parte del Creador, pero es uno con el principio del Ser-Conciencia-Felicidad del cual surge aún el Creador mismo.

Debido a su énfasis en el Ser y en su reconocimiento de muchas formas de teísmo, el Vedanta se encuentra detrás de la tolerancia y la tendencia sincrética que existe en la religión Hindú. Debido a que los hindús ven a la religión como un vehículo para el auto-conocimiento, pueden aceptar muchos sabios, libros sagrados y caminos espirituales diferentes, dentro de sus tradiciones y fuera de ellas. El hinduismo siempre se ha definido a si mismo como *Sanatana Dharma*, “el dharma universal o eterno”, que incluye todos los dharmas y todos los posibles caminos espirituales. También existen diversas formas del Vedanta, con varias diferencias filosóficas entre ellas, que cubren todos los aspectos relevantes de Dios y la conciencia. El Vedanta, por lo tanto, no es un sistema cerrado sino abierto que honra al Yo o uno mismo en todos los seres y no lo reduce a una fórmula particular, personalidad o dogma.

“Yo soy Dios” es la verdad suprema.

El Vedanta es la enseñanza más antigua y duradera en la India. Se encuentra totalmente manifiesta en los *Upanishads* y sintetizada en el *Bhagavad Gita*. Pero, tiene antecedentes antiguos en la literatura Védica, que hallazgos arqueológicos recientes ahora lo datan a 3500 aec<sup>1</sup>, cuando la cultura Indu-Saraswati floreció a través del norte de la India. Los principales términos y prácticas del Vedanta existen ya en los *mantras* crípticos de los antiguos *Vedas* que se remontan al amanecer de los registros de la historia.

El reflejo de la verdad interna de los antiguos *Vedas*, está en el Vedanta, que quizás sea la enseñanza espiritual más antigua y que más ha perdurado en el mundo. La espiritualidad, después de todo, es la búsqueda del auto-conocimiento y no solamente un ritual religioso o filosófico. El

---

<sup>1</sup> Antes de la era cristiana

Vedanta es la filosofía más característica de la India y su penetración se palpa en casi todas las enseñanzas del lugar. Aún los movimientos modernos como el de Sikh Dharma, reflejan la idea vedántica de que el alma individual es una con Dios.

El Vedanta, literalmente significa “el fin de los Vedas”, pero más apropiadamente se refiere a la esencia de los Vedas. Desde el punto de vista de grandes yoguis como Sri Aurobindo, los Vedas presentan la verdad del Vedanta en un lenguaje poético-mántrico, mientras que el Vedanta presenta el conocimiento mántrico Védico en la forma de una filosofía racional. La sabiduría escondida en los mantras de los antiguos Rishis, resplandece con claridad en el enfoque del Vedanta.

El Vedanta en la forma de los primeros *Upanishads* precedió al Budismo por algunos siglos en la India, quizás por más de mil años. El Vedanta y el Budismo tienen mucho en común como vías de un conocimiento espiritual nacido de la tradición índica. Muchos estudiosos ven al Budismo como una modificación del Vedanta, mientras que otros lo ven como una rebeldía en contra del Vedanta. El Vedanta eventualmente absorbió el Budismo en la India, que para el siglo séptimo había cesado de ser una religión importante en el país. Los maestros vedánticos aceptaron la figura del Buda como una encarnación (*avatar*) del Lord Vishnu, como Rama y Krishna, pero rechazaron porciones de la filosofía Budista, particularmente su negación de la existencia del creador.

El Vedanta y el Budismo comparten ideas del karma, renacimiento y liberación del ciclo de renacimiento (*samsara*). Tienen prácticas similares de mantra y de meditación. Siguen las mismas disciplinas éticas de no-violencia (*ahimsa*), además del vegetarianismo y ambos sistemas religiosos tienen órdenes monásticas bien desarrolladas. Con respecto a sus puntos de vista sobre la verdad, la forma Mahayana del Budismo y Advaita (no-dualista) Vedanta, tienen un énfasis similar en el Absoluto y contemplan al mundo fenomenal como maya o ilusión.

Como el budismo Zen, el Vedanta no-dual, enfatiza el Yo o la naturaleza misma de la Realidad suprema. Honra al Yo o uno mismo en el mundo de la naturaleza, por lo que grandes Swamis se retiran al bosque para una vida de meditación. Los maestros vedánticos aplauden la gran belleza de la naturaleza, revelada a través de las montañas como el Himalaya, como reflejos de nuestro verdadero ser, más allá de las ilusiones del mundo.

### **Meditación Vedántica**

*Dhyana*, el término Sánscrito para meditación, usado por los Hindús y los Budistas por igual, aparece primero en la literatura Védica. Los Upanishads dicen; “por el yoga de la meditación (*Dhyana yoga*) los sabios vieron el poder Divino del Yo, escondido en sus propias cualidades” (*Shvetasvatara Upanishad* 1.2) Otro Upanishad acevera, “Medita en OM como el Yo” (*Katha Upanishad* II.5), mostrando la técnica de meditación con el mantra.

Quizás la explicación más elocuente sobre la meditación, aparece en el *Chandogya*, uno de los Upanishads más antiguos. “La meditación (*Dhyana*) es en verdad más grande que la mente. La tierra a su vez, medita. La atmósfera, a su vez medita. El cielo, a su vez, medita. Las aguas, a su vez

meditan. Las montañas, a su vez meditan. Tanto el hombre como los dioses, a su vez, meditan. Quién alaba a Dios (Brahman) como meditación, tan distante como se extiende la meditación, así de distante alcanzará el poder de actuar como quiera” (*Chandogya Upanishad* VII.7)

Conforme al Vedanta, la liberación puede ser obtenida solo a través del conocimiento espiritual, que requiere meditación. Otros factores, como buenas obras o rituales, son simplemente ayudas en el proceso. Pero, tal conocimiento liberador, no es cualquier conocimiento ordinario o conceptual. Es intuición directa hacia la naturaleza propia de pura conciencia del Yo.

El enfoque principal del Vedanta es triple: escuchar la enseñanza con una mente receptiva (*shravana*), pensamiento profundo sobre ello (*manana*) y meditación constante sobre ello (*nididhyasana*), hasta que aparezca la realización completa, que es un estado de *samadhi* o concienciación trascendente. Tal forma de escuchar, no es simplemente darse cuenta de las palabras de las enseñanzas; sino que involucra una forma más profunda de escuchar con una mente y corazón abiertos. Tal forma de pensar, requiere de una concentración plena y un intento firme de entenderse uno mismo. Dicha meditación, es una práctica repetitiva de auto-examen y auto-recordar a través del día, como un estado mental primario.

El Vedanta es un yoga de conocimiento o un camino de meditación. Pero, reconoce que otros caminos yóguicos son útiles y son vías indispensables, particularmente el camino de la devoción (Bhakti Yoga), que nos lleva directo a la presencia Divina en el corazón. El Vedanta utiliza todas las ramas del yoga, desde el ásana al *samadhi*, usando todos los métodos de los yogas del conocimiento, devoción, servicio y técnica, dependiendo de las necesidades del estudiante.

Generalmente, el Vedanta no prescribe una forma particular de meditación masiva o da la misma técnica para todos. Enfatiza el Yo o Uno mismo, recomendando diferentes métodos relacionados al nivel y temperamento de cada persona, así como también conforme a su única naturaleza y circunstancias en la vida. Por esta razón, la meditación Vedántica es difícil de caracterizar y desafía cualquier estereotipo. No hay fórmula estándar para él. Sin embargo, hay un número de enfoques comunes, particularmente la práctica del auto-cuestionamiento que se resalta en este libro. Más, el auto-cuestionamiento se aplica también desde una base individual y ahí sus métodos, pueden variar enormemente de una persona a otra.

No hay fórmula estándar para la meditación Vedántica.

La meditación Vedántica no es solo diversa, sino generalmente privada; ya que enfatiza la práctica individual más que la práctica en grupo. Su modelo es el *sadhu* errante en retiro solitario, más que la del monje en un gran monasterio. Sin embargo, las sesiones de meditación también ocurren como parte de los *satsangs* o reuniones, que son comunes en la tradición. Estas pueden extenderse por un período de días o semanas. Más, quienes participan en tales sesiones pueden practicar diferentes formas de meditación, basándose en las instrucciones específicas de sus maestros.

La meditación Budista persigue retornar al estado natural de la mente, que es contemplado como el estado de iluminación. Esto ocurre a través de la negación del yo o ego y del despertar de la mente en Buda (*Bodhichitta*). El



Vedanta, por otro lado, está basado en la clara distinción entre la mente (*manas*), que es vista como un producto de la ignorancia o maya y el Yo (Atman), que trasciende la mente. La forma Vedántica consiste en disolver la mente en uno mismo, en nuestra verdadera naturaleza más allá de la mente y su condicionamiento.

Este énfasis Vedántico en el Yo o Uno mismo,<sup>2</sup> es tal vez su principal característica, así como su principal diferencia del Budismo. Mientras que el Vedanta se aproxima a la conciencia pura como el Yo o *Atman*, el Budismo prefiere el término *anatman* o no-Yo. Este énfasis Vedántico en el Yo o en sí mismo, encuentra un eco en las tradiciones místicas occidentales como el Gnosticismo, que influyó en los albores de la Cristiandad y en el Sufismo Islámico; todos se refieren a Dios como el Yo o el supremo Yo-soy. Esta tradición occidental del Yo, data desde por lo menos, la revelación bíblica de Dios “Yo-soy-lo-que-soy” hasta Moisés, pero se encontraba generalmente oscurecida por un mayor énfasis en el monoteísmo como la verdad mayor. También encontramos tales pronunciamientos de lo Divino Yo soy, en tradiciones paganas, como las de los Celtas, Griegos y Egipcios, que tienen muchos factores en común con el Hinduismo.

El teísmo del Vedanta, que honra el Padre y la Madre Divinos, es otro punto de diferencia del Budismo, que no reconoce la existencia de un Creador aparte del karma. El teísmo vedántico tiene algunas conexiones con las tradiciones teísticas de Occidente, aunque es más diversa y le da una mayor relevancia a la Diosa.

Con su lado teístico, el Vedanta reconoce la rendición a lo Divino como un método primario de práctica espiritual junto con el Auto-cuestionamiento. Por rendición a lo Divino dentro de nuestros corazones, podemos ir más allá de nuestras dificultades y limitaciones. Aunque el rendirse, es fácil de concebir, es también un proceso difícil porque requiere abandonar el ego y todos nuestros miedos y deseos que lo acompañan. Para facilitar este camino de rendición, se le añade el canto a nombres Divinos y otras formas devocionales de adoración. Esto también puede ser practicado junto con las técnicas orientadas al conocimiento como el Auto-cuestionamiento.

En el Vedanta nos acercamos al Creador para descubrir nuestro verdadero Yo, en el que tanto el alma como Dios, son uno. La unión con Dios es parte del proceso de la Auto-realización. La deidad adorada es a fin de cuentas, igual a uno mismo y debemos llegar a verla en todos los seres. Hasta que vemos al adorado Divino dentro de nuestro corazón, nuestra devoción no ha alcanzado su meta más grande.

El Vedanta postula algunos principios últimos del Absoluto, Dios, el Alma y la Naturaleza. Reconoce la realidad suprema como el Ser, Conciencia y Felicidad (llamada *Satchidananda*), que es eterna e infinita. A este respecto, el Vedanta sigue una filosofía idealista parecida a las filosofías Griegas de Platón, Plonius o Parmenides. Una parte de la meditación vedántica es la contemplación de estos altos principios –como por ejemplo, meditar en el Absoluto sin forma y sus leyes (dharmas) que se encuentran detrás del mundo de la naturaleza.

La meditación en la unicidad o estado original de unidad de todo, es otro acercamiento importante vedántico. El Vedanta ve pura unidad o

---

<sup>2</sup> N.T. “The Self”. En Inglés en el original En adelante, será usado: Yo

unicidad, como el principio supremo en la existencia. Reconoce una ley sencilla o dharma que gobierna el universo entero. Cualquier cosa que hagamos a otros, lo hacemos a nosotros mismos, porque realmente solo hay un solo Yo en todos. Esto es también la base de la ética vedántica que enfatiza la no-violencia y la compasión, tratando a otros no como a nuestro yo, sino como a nuestro YO.

La meditación vedántica nos lleva a retornar a este estado original de unidad, en el cual todos los seres permanecen en el Yo, o en sí mismos, dentro del corazón. Mientras que el Vedanta como el Budismo, reconoce el Vacío, proclamando que el Yo es como el espacio y sostiene que el Yo penetra o se difunde hasta el Vacío y lo atestigua. Por esta razón, el Vedanta rara vez observa el Vacío como el principio fundamental y enfatiza la unidad del Yo Puro más que la vacuidad.

El Vedanta, tampoco hace a un lado el aspecto psicológico. Como la mayoría de los sistemas Indios espirituales, su propósito es mostrarnos cómo evitar el sufrimiento permanentemente. La meditación vedántica involucra el meditar sobre el sufrimiento y la remoción de su causa. El Vedanta contempla a la ignorancia de nuestro verdadero Yo, como la causa de todos nuestros problemas en la vida. Debido a que no conocemos nuestro verdadero Yo, que es pura conciencia más allá del cuerpo y la mente, debemos sufrir y buscamos tratando de encontrar la felicidad en el tan cambiante mundo externo. Al retornar a nuestro verdadero Yo, podemos trascender el sufrimiento psicológico y despegarnos de cualquier sufrimiento físico también. El dolor de cuerpo y mente no pertenecen al Yo, que se encuentra más allá del tiempo y del espacio.

El Vedanta tiene un entendimiento profundo de las diferentes capas y funciones de la mente, de lo que llamamos el inconsciente al más alto superconsciente, para el que tiene una terminología precisa. Reconoce el papel de los *samskaras*, las tendencias creadas en nacimientos anteriores, como las causantes de nuestra condición presente, de sus dificultades y de sus recompensas. El Vedanta ve al miedo y al deseo, como las raíces principales de la mente que nos atrapan en el ciclo del renacimiento. Contempla al ego o el falso Yo, el Yo identificado con el cuerpo, como la base de estos problemas. Otra parte de la meditación vedántica es el limpiar nuestras mentes de las aflicciones y de los residuos kármicos que bloquean la práctica de la meditación. Esto involucra afirmar nuestro verdadero Yo, que es el maestro del Universo, más allá del miedo y el deseo, el nacimiento y la muerte.

El Vedanta recomienda una meditación regular para todos, particularmente una hora o dos antes del amanecer, lo que llama *Brahma Muhurta* o la hora de Dios. El amanecer y el atardecer, son otros momentos importantes para la meditación porque durante estos períodos de transición en la naturaleza, la energía puede ser más fácilmente transformada. Los tiempos de la luna nueva, llena o media luna, son también excelentes, así como los puntos del solsticio y equinoccio. La meditación es parte misma del ritmo de vida y de la naturaleza, así como de sus ocurrentes transformaciones.

Es muy importante para la meditación, el periodo inmediatamente antes de dormir, para poder limpiar de la mente el karma del día. El Vedanta contempla el estado de dormir profundo, como una puerta hacia el Yo;

nuestro diario regreso natural hacia Dios. Sus prácticas desarrollan nuestra conciencia a través del despertar y el sueño, hacia el dormir profundo y más allá. El dormir profundo es el nudo de la ignorancia; cuando se remueve a través de la meditación, podemos descubrir nuestra naturaleza verdadera y paz eterna. El mantener la conciencia a través del sueño y el dormir profundo es una propuesta antigua vedántica, muy importante.

El Vedanta, es tal vez la tradición continua más antigua de meditación del mundo. Como nuestra alma eterna, es testigo de todos los cambios del tiempo y de la historia. Toma nuevas formas e inspira nuevos maestros en cada generación. Tal tradición tan antigua y diversa de meditación, es de gran importancia para todos aquellos que desean comprender lo que es realmente la meditación y cómo practicarla mejor.

## El Auto-cuestionamiento y su práctica

La práctica del Auto-cuestionamiento, llamada *Atma-vichara* en Sánscrito, es la práctica más importante de meditación en la tradición vedántica. Es la práctica principal del yoga del conocimiento (*Jnana Yoga*), que por si misma se contempla tradicionalmente como el más alto Yoga, porque nos lleva más directamente hacia la liberación.

El Auto-conocimiento es el método primario a través del cual se logra la Auto-realización, por la realización de nuestra verdadera naturaleza más allá de la mente y el cuerpo. El auto-cuestionamiento es conocido actualmente, a través de las enseñanzas de Ramana Maharshi (1878-1950), quién dispuso esta propuesta en forma accesible al público en general, ofreciéndoselo a cualquier individuo que fuera capaz de recibir la enseñanza. Tradicionalmente, el Auto-cuestionamiento era reservado principalmente a los monjes (Swamis) quiénes habían renunciado al mundo. Una tradición fuerte de Auto-cuestionamiento persiste en las ordenes de los Swamis aún hoy día, particularmente en el sur del país.

Pero, el Auto-cuestionamiento de alguna u otra manera, puede ser útil a todo mundo en diferentes etapas de la vida, como parte de la búsqueda de cada uno para la Auto-realización. Todos queremos conocernos y desplegar nuestro más profundo potencial en la vida. Esto requiere de una comprensión de nosotros mismos en todos los niveles del cuerpo, mente y espíritu, particularmente al nivel más profundo del corazón.

### **Técnica del Auto-cuestionamiento**

Debido a que la enseñanza del Auto-cuestionamiento es directa y simple, su literatura no es tan extensa como la de otras prácticas yóguicas. Además, el camino del Auto-cuestionamiento demanda una cierta madurez o disposición de la mente que puede requerir el desarrollo de otras prácticas.

El proceso del Auto-cuestionamiento es tan simple que puede ser explicado en unas pocas palabras. Para practicarlo solo tiene que localizar la raíz de sus pensamientos hasta el Yo-pensamiento, de donde todos los otros pensamientos surgen. Esto se inicia por la pregunta ¿Quién soy yo? Preguntando, ¿Quién soy yo? nuestra corriente de pensamiento naturalmente se enfoca a la búsqueda del verdadero Yo y nos olvidamos de todas las otras preocupaciones y asuntos de la mente.

Todos nuestros pensamientos se basan directa o indirectamente en el pensamiento del Yo. Los pensamientos como “¿Hacia donde voy?” o “¿Qué voy a hacer mañana?” están basados directamente en el Yo. Los pensamientos como “¿Qué le va a pasar a mi familia?” o “¿Quién va a ganar la próxima elección?” están basados indirectamente en el pensamiento del Yo, porque se refieren a final de cuentas, a nuestros propios asuntos.

Nuestros pensamientos consisten de dos componentes. El primero es un factor subjetivo –Yo, mí (a). El segundo es un factor objetivo, un estado, condición u objeto con el que el Yo está involucrado, particularmente las actividades de nuestro propio cuerpo y mente. El hábito de la mente es el de quedar atrapado en la porción del objeto y nunca la de ver dentro, para reconocer el verdadero Yo, separado de las preocupaciones externas.

El resultado es que el Yo puro, es desconocido para nosotros. Lo que llamamos nosotros, es un conglomerado de “yo soy esto” o “esto es mí”, en

la que el sujeto se confunde con un objeto, cualidad o condición. El Auto-cuestionamiento consiste en descartar la porción del objeto, para poder descubrir el Sujeto puro. Esto requiere alejar nuestra atención de sensación, emoción y pensamiento de los objetos, discriminando éstos del Yo- sin forma u observador que los observe.

La verdad es que no sabemos quién somos realmente.

La verdad es que no sabemos quién somos en realidad. Lo que llamamos nuestro Yo, es solo un pensamiento, emoción o sensación con el que temporalmente nos identificamos y éste, está cambiando constantemente. Nuestras vidas están envueltas en la ignorancia en lo que respecta a nuestra naturaleza verdadera, partiendo desde los sentimientos más básicos que tenemos, especialmente nuestra identidad corporal. No somos el cuerpo. Por el contrario, el cuerpo es un vehículo o vestimenta en el que nuestro verdadero Yo, está oculto. Mientras que no cuestionemos este proceso de identificación propia, permaneceremos en la angustia, oscuridad y confusión.

Sin embargo, el auto-cuestionamiento no consiste exclusivamente en repetir la pregunta ¿“Quién soy?” una y otra vez en nuestras mentes, puesto que esto es solamente un ejercicio mental que cansa. Significa, mantener la búsqueda del verdadero Yo-soy en todo lo que uno realiza. Esto requiere que tengamos una duda real y fundamental sobre quién somos, a través de la cual podemos rechazar todas las identificaciones externas. Es como si uno tuviera amnesia y no supiera quién es uno y tuviera que poner atención completa al asunto antes de que se realice cualquier cosa.

El auto-cuestionamiento, además, no es meramente una encuesta intelectual o psicológica, sino un cuestionamiento con la energía y atención personal completa. Requiere de una concentración llena y dirigida a un punto, no interrumpida por la intrusión de otros pensamientos. La corriente de pensamiento naturalmente regresa al Yo, al grado de que no lleguemos a preocupar a nuestras mentes con estimulación externa. El problema es que los sentidos nos presentan con tantas distracciones, que es difícil ver hacia dentro. El auto-cuestionamiento significa cuestionarse constantemente y revertir el proceso de la extroversión, buscando el origen de nuestra conciencia y energía en el corazón.

El verdadero auto-cuestionamiento no es solamente preguntarse sobre la limitación de nuestra identidad hacia fuera, como nuestra familia, nuestra afiliación política o religiosa, si uno es esposa, un padre, un Cristiano, un Hindú o un ateo. Cuestiona nuestra identidad entera como un ser corporal. No se detiene en generalidades de identidad como un humano, un ser cósmico o espiritual, sino que rechaza cualquier formación de pensamiento como nuestra naturaleza verdadera. Nos lleva de regreso al “Yo” puro que no se identifica con cualquier forma de objetividad, física o mental.

El verdadero Yo, no se encuentra solo más allá de distinciones humanas, está más allá de las divisiones del tiempo y el espacio, nombre y forma, nacimiento y muerte. Está más allá de toda experiencia, porque es el experimentador u observador de todo. El auto-cuestionamiento nos lleva en grado último al Absoluto, en el que el mundo fenomenal se torna algo más que una alucinación de la mente y los sentidos. Va más allá del descubrimiento de algún ser mayor, o de cualquier potencial humano o

creativo, va a lo que está más allá de todas las limitaciones. En el proceso, expandimos nuestros sentidos del Yo, hasta incluir el universo entero y todas sus multi-variantes criaturas.

Quizás el acercamiento más fácil al auto-cuestionamiento es lo que se llama “discriminación entre el observador y lo observado”. Esto puede subrayarse en algunos pasos fáciles.

- Primero, uno discrimina el observador de los objetos externos en su propio medio ambiente, que constantemente cambia aunque el observador permanece igual. Por ejemplo, el ojo no se mancha por imperfecciones en los objetos que observa.
- Segundo, uno discrimina al observador de los órganos de los sentidos. Hay diversos sentidos y cada uno varía en agudeza, pero el observador de los sentidos es constante y no se altera por sus fluctuaciones. Por ejemplo, la mente puede ser testigo de imperfecciones en el ojo, como falta de agudeza o visión borrosa.
- Tercero, uno discrimina entre el observador y los estados mentales. Los pensamientos y los sentimientos continuamente cambian, pero el observador, si lo vemos profundamente, permanece el mismo. Por ejemplo, el observador de furia, no deja de ser o existir, cuando la furia se va.
- Cuarto, uno discrimina entre el observador y el ego, entre el Yo-puro y el Yo identificado con el cuerpo, la emoción o el pensamiento. Entonces, el Yo puro, libre de asociaciones externas puede brillar. Por ejemplo, uno puede ser testigo de nuestros estados de ego, como el orgullo y abatimiento, así como podemos observar las sensaciones o emociones que cambian.
- Quinto, uno permanece en el Yo libre de objetividad, dejando ir y venir todos los contenidos de la mente como olas y burbujas en el océano.

Es mejor hacer este proceso gradualmente, tomando su propio tiempo en cada etapa. Todo está contenido en el quinto estado de soportar como observador. Porque cuando retornamos al estado del observador, todo lo que vemos se funde en la luz de lo visto, revelando su naturaleza como conciencia pura.

## El Auto-cuestionamiento y otras prácticas de meditación

El Auto-cuestionamiento es una especie de actividad mental, de una naturaleza especial. No es un intento de suprimir el pensamiento o de sostener la mente en un estado de vacío, como algunas propuestas de meditación sin forma. El auto-cuestionamiento no enseña que todo el pensamiento es malo, pero mantiene que un solo tipo de pensamiento es necesario para la liberación. Nos enseña a usar la mente en el sentido correcto, que consiste en convertirlo en una herramienta de cuestionamiento, más que en un medio de placer como ordinariamente lo usamos. Esto requiere de una revolución en la naturaleza de la mente; despertar una

inteligencia interna para contrarrestar la mente basada en el deseo que se exterioriza.

La práctica del auto-cuestionamiento requiere de gran consideración, particularmente en sus fases preliminares, junto con el desarrollo de una disciplina mental fuerte. Requiere que seriamente pensemos acerca de quiénes somos y lo que estamos haciendo en la vida. A menos que hayamos resuelto nuestros problemas, a través de un profundo examen y observación (que es la primera parte del Samadhi), no tiene caso, por no decir imposible, el silenciar la mente (que viene en la segunda etapa del Samadhi).

Pero, tal cuestionamiento es un pensar nacido de la conciencia. No es meramente un pensamiento mecánico o especulativo. Uno podría decir, que es el pensamiento verdadero, el que surge de una mente que ha dejado de estar dominada por el peso de la memoria. Es más tendiente a observación que a una actividad discursiva.

Uno puede preguntarse: ¿Cómo el Auto-cuestionamiento, que es una actividad mental, puede controlar o negar la mente? ¿Qué no la actividad mental solamente se incrementa con la actividad mental? La respuesta es que la mente no puede estar quieta cuando sus contenidos no han sido soltados. El auto-cuestionamiento es la forma para revertir la acción de la mente, llevándola de regreso a la inacción, que de alguna forma debe comenzar como una acción. Es dándole reversa a la corriente de pensamiento hacia el océano de la conciencia libre de pensamiento, donde la actividad de la mente naturalmente llega a un fin. Debemos llegar a la raíz de algo, para poder cambiarlo. La actividad mental surge de una fuente, el “yo-pensamiento”. Retornamos al yo-pensamiento para poder ir más allá de cualquier otro pensamiento.

El auto-cuestionamiento, por lo tanto, no es simplemente un tipo de atención conciente que enfocamos para estar conscientes de algo, como nuestra respiración, nuestras manos o una actividad en particular que estemos haciendo. El auto-cuestionamiento no dice “Pon atención a tu respiración”, sino que, “¿Quién está respirando?” o “¿Quién está realmente vivo?”. No dice “Estate conciente de tu cuerpo”, sino que pregunta ¿“Eres tu el cuerpo?”. El auto-cuestionamiento no es una forma pasiva o conciencia sin elección, sino que tiene una energía dinámica e inquisitiva. Pregunta sobre la validez de la entidad que piensa que está al tanto. No acepta nuestra conciencia como es, sino que pregunta ¿Quién está conciente? ¿Cuál es la naturaleza de esta conciencia?. El auto-cuestionamiento, utiliza la energía de la observación, pero como una herramienta de cuestionamiento, siempre llevándola a un nivel más profundo de examen.

Similarmente, el auto-cuestionamiento no es una forma de concentración en la que tratamos de enfocar exclusivamente en un objeto, como un *mantra*, para la exclusión de todos los otros pensamientos. Es la concentración en el Yo, en donde nuestra atención automáticamente regresa cualquier cosa que tratemos de hacer. No podemos concentrarnos completamente en algo, a menos de que primero nos conozcamos nosotros mismos. De otra forma, el Yo-pensamiento surge y rompe la continuidad de nuestra concentración. Más que pelear el Yo-pensamiento y tratar de regresar a otro objeto de concentración, el auto-cuestionamiento se concentra en el Yo-pensamiento, para ponerle fin a cualquier otro pensamiento.

¿Quién está conciente? ¿Cuál es la naturaleza de esta conciencia?
--

El auto-cuestionamiento no es tampoco una forma de contemplación, en la que pensemos o mentalmente reflexionemos sobre un objeto o idea. No es la contemplación de un gurú, mantra o chakra, una gran idea como la unicidad, o aún Dios. No se trata de usar la mente para pensar en algo, sino usar el proceso de pensamiento para cuestionarse. No pregunta, ¿Qué es Dios?, sino que mira a lo Divino dentro de nosotros, el Yo como Dios. Dice, “Si Dios es parte del Yo, entonces de qué sirve Dios? Si Dios no está aparte del Yo, entonces lo podemos encontrar mejor a través del Yo.

El auto-cuestionamiento no es un intento de ser bueno, ni tampoco de hacernos mejores. Ni es una forma de auto-ayuda o un medio para ganar mérito religioso. Es cuestionarse sobre la realidad de la entidad que pensamos sea buena o mala, que pueda mejorar o degenerarse. Cuestiona nuestros esfuerzos para ser esto o aquello y dice que sin conocernos nosotros mismos, no tiene ningún beneficio duradero el tratar de llegar a ser algo, por grande o noble como sea.

De igual forma, el auto-cuestionamiento no es un intento de hacer un mundo mejor o de traer amor o compasión al mundo. Es un preguntarse si lo que nosotros llamamos el mundo, tiene una realidad o es un reflejo de nuestro proceso de pensamiento. Pero, el auto-cuestionamiento nos lleva a estar en contacto con nuestro verdadero Yo, que es uno con todo. Esta es la base de la compasión y servicio real en el mundo, que trasciende el pensamiento y la motivación egoísta.

Mientras que el auto-cuestionamiento lleva a la verdad absoluta, que puede llamarse el Yo-puro, el nombre es solamente un señalador. Uno puede llamarlo Dios, conocimiento, iluminación, Buda o lo que guste, pero no es un estado que pueda ser definido de acuerdo a una idea, o en la que pueda ocurrir un reconocimiento mental. El auto-cuestionamiento no está buscando una respuesta mental y no tiene un resultado conceptual. Cuestiona la validez de todas las entidades y conclusiones creadas por la mente.

El auto-cuestionamiento es un estado provocativo que dirige la conciencia a su centro en el corazón. Es como una espada que corta a través de todo. Ni siquiera nos permite sostener un estado de felicidad o de paz de la conciencia, cercano a la auto-realización real. No permite que permanezcamos contentos en la contemplación de objetos, principios o ideas, aunque sean nobles.

Esto no significa que tales prácticas como el estar concientes, la concentración o la contemplación no sean útiles, que las disciplinas éticas no sean necesarias, o que el mantra, el pranayama o el estudio de enseñanzas espirituales tenga su lugar propio. Solo significa que éstas, son prácticas de apoyo para el auto-cuestionamiento o una propuesta como línea alternativa. Seguir disciplinas éticas, colocar el cuerpo en una posición confortable, profundizar en la respiración, retirar la mente de estímulos sensoriales, desarrollar concentración y otras prácticas yóguicas, todas deben hacerse, pero no debemos detenernos ahí; debemos continuar con el auto-cuestionamiento. Solo un individuo ejemplar, puede proceder directamente al auto-cuestionamiento sin alguna práctica de soporte, y aún él o ella puede beneficiarse enormemente de las mismas.



El auto-cuestionamiento sin forma y simple, es difícil de sostener, excepto entre los aspirantes avanzados que han desarrollado bien los poderes de atención y desapasionamiento de los objetos externos, comenzando con el cuerpo mismo. Tal desapego es, por supuesto, extremadamente raro en esta era sensata y materialista. Normalmente, se necesitan prácticas adicionales, para construir la competencia para este esfuerzo, que se dice ser tan arriesgado como escalar la ladera de piedra más escarpada de una alta montaña.

La regla general es que si la mente no se encuentra en un estado claro o sátvico, entonces el auto-cuestionamiento no puede ser seguido apropiadamente. La mente sátvica es la mente caracterizada por la paz, devoción, compasión, pureza y sabiduría, así como la libertad de la imaginación, el deseo, furia y animosidad. Todas las prácticas yóguicas ayudan a desarrollar una mente sátvica. Si la mente está aburrida por la comida equivocada, indulgencia sexual, actividades sensoriales o perturbaciones mentales y entretenimientos, incluyendo: la preocupación, ansiedad, ambición u orgullo; no tendrá la agudeza para practicar verdaderamente un auto-cuestionamiento. La mente debe estar tan filosa como el borde de una navaja. De lo contrario, no será lo suficientemente sutil para llegar al corazón del pensamiento.

### **Guías para la práctica**

El auto-cuestionamiento puede realizarse en todo momento, en todos lugares y circunstancias. No requiere de conocimiento de técnicas especiales de yoga, aunque estas pueden ser ayudas útiles. No requiere que tratemos de cambiarnos a nosotros o lo que estamos realizando en la vida. El auto-cuestionamiento solo requiere que coloquemos nuestra atención en la fuente de la que el pensamiento brotó naturalmente, que es el Yo-pensamiento. Esto, sin embargo, es una de las cosas más difíciles por hacer, porque requiere del control de la fluctuación y volubilidad de la mente y los sentidos.

Es más fácil practicar el auto-cuestionamiento mientras estamos sentados solos, particularmente en la naturaleza. El mundo externo de la naturaleza es la puerta a nuestra naturaleza interna. Provee del espacio y paz que permiten que la mente regrese a su fuente. En la naturaleza, aparte de la participación personal y de la tensión social, fácilmente podemos preguntar quién somos realmente- la verdadera naturaleza del observador. Debemos hacer esto de una forma regular. El auto-cuestionamiento es como sentarse en el pico de una alta montaña, tocando el espacio y contemplando el mundo de los sentidos allá abajo.

Podemos practicar el auto-cuestionamiento, cuando nos encontramos alrededor de otra gente o aún durante nuestro trabajo, pero requiere de un mayor esfuerzo porque el contacto social lleva la mente hacia fuera. Es importante por lo tanto, reducir nuestras actividades exteriores y contactos sociales, para ayudar en el proceso del auto-cuestionamiento. Pero, cuando la gente se reúne específicamente para perseguir prácticas espirituales – llamado *satsanga* o comunión con lo sabios- tales contactos sociales son una ayuda poderosa para la práctica. Dichos contactos magnetizan nuestros pensamientos más altos, sentimientos y aspiraciones. La comunión entre los practicantes siempre se alienta, incluyendo el estudio, el diálogo y la meditación juntos, especialmente con un buen maestro o un gurú realizado.

Para practicar el auto-cuestionamiento, mientras estamos involucrados en una acción, ayuda llamar a la mente al cuestionamiento “¿Quién es el que hace?”. De esta forma, no dejaremos que nuestras acciones dominen nuestra conciencia. Nuestras acciones se convertirán en una forma de *Karma Yoga* o un camino de servicio Divino.

Aún un principiante se puede beneficiar de la práctica del Auto-cuestionamiento.

Aún un principiante puede beneficiarse de la práctica de auto-cuestionamiento. No es difícil comenzar el proceso del auto-cuestionamiento y experimentar un cambio en el sentido de nuestro Yo. Nuestros pensamientos comienzan a calmarse, al darnos cuenta de que lo que hemos llamado nuestro Yo, es meramente una identificación del Yo con algún pensamiento o sentimiento que es externo y pasajero. Vemos que mientras nuestros pensamientos se desvían más de la concientización en el Yo o en si mismo, hay más confusión y sufrimiento creado por nosotros.

Sin embargo, aunque este proceso no es difícil de iniciar, es muy difícil de sostener por largos períodos de tiempo. Algunos han cuestionado si el auto-cuestionamiento puede llegar a ser una práctica constante, o si es algo que uno hace solamente una vez, en el momento preciso que ha sido preparado por toda nuestra vida.

La mayoría de nosotros, descubriremos que podemos practicar el auto-cuestionamiento por un tiempo, quizás prolongándolo por varios meses, pero es difícil de mantener como una práctica primaria o permanente. No es una práctica como el pranayama o el mantra, que puede hacerse de una manera rutinaria. No hay una estructura particular o ceremonia para hacerlo. No es un proceso de paso a paso, con diferentes niveles o ángulos que pueda ser mapeado fácilmente o explorado. Permanece al centro, pero para llegar al centro y quedar ahí, no es fácil. Mientras que podemos encontrar que avanzamos algo en él, con frecuencia encontramos una barrera que es difícil de cruzar. Mientras que es fácil desechar identificaciones superficiales como lo son las de naturaleza política o social, es mucho más difícil verdaderamente romper nuestra identificación con nuestro propio cuerpo, las emociones y memorias.

El auto-cuestionamiento es una práctica difícil para que se juzgue el progreso de uno mismo en ella. Debido a que no tiene estadíos reales, uno puede imaginarse si se está haciendo o no progreso alguno, o puede imaginarse gran progreso, cuando en realidad no lo hay. El camino más fácil para determinar el progreso de cada quién es por el desapego de uno, la paz y la ecuanimidad de la mente. Si uno está penetrando profundamente en la práctica, uno experimentará un estado de samadhi en el que uno va más allá del cuerpo y del ego-consciente; la mente ordinaria se disuelve y el tiempo y espacio desaparecen. Pero, los falsos samadhis pueden ocurrir y son en los que permanece algún aspecto del ego; donde se distorsionan las experiencias más elevadas, por lo que la guía de un maestro genuino permanecerá siendo de gran importancia.

Tal maestro verdadero, debe comprender todos los aspectos de la enseñanza y sus disciplinas de apoyo y deberá juzgar el nivel específico y temperamento de cada estudiante. Este tipo de persona, sin embargo, no es fácil de encontrar. Los verdaderos maestros del auto-cuestionamiento con

frecuencia se encuentran en reclusión y rara vez toman un gran número de estudiantes; usualmente solo aquellos que están listos para una práctica intensa.

Por otro lado, existen maestros falsos o superficiales, proveedores de iluminación instantánea, que siembran confusión y con frecuencia hablan en contra de la aplicación de prácticas preliminares; ya que no comprenden su lugar. También hay algunos maestros bien intencionados pero inocentes, que sobre valoran sus propios logros. Pueden introducir a la gente a la práctica, pero no tienen la habilidad de llevarlos a un verdadero nivel más profundo.

El mejor juez de un buen maestro es la paz que uno siente en su presencia. No es su carisma personal o cómo nos sentimos junto a ellos, pues éstos pueden ser factores ilusorios. También es importante si el maestro pertenece a un linaje real o a alguna tradición de auto-realización. Si un maestro es o no es reconocido por maestros vedánticos respetables en la India de hoy, donde dichas tradiciones continúan en boga, sería tal vez el mejor indicador. Cualquiera puede proclamar encontrarse iluminado o auto-realizado, que es más un estado interior que externo, así que siempre hay que tener cuidado al escoger un maestro.

Si la pregunta ¿Quién soy yo? suena muy directa, sencilla o monótona, podemos tratar otras preguntas parecidas, como: ¿Qué es el miedo? o ¿Qué es lo que estamos buscando en la vida? Mucho de las enseñanzas de J. Krishnamurti consisten en este tipo de preguntas que no apuntan hacia el auto-cuestionamiento, pero que ofrecen varias perspectivas, que pueden llevarnos en la misma dirección. Aunque este tipo de cuestionamiento tan diverso, puede no ser tan fácil de mantenerse con el tiempo. También puede desviar del centro más fácilmente y terminar en un análisis psicológico o cualquier otro proceso puramente mental. Debemos orientar el cuestionamiento hacia el Yo, para que sea esencialmente eficaz.

La mayoría de nosotros falla en el auto-cuestionamiento por dos razones: no hemos preparado el terreno adecuadamente o no hemos sido consistentes en nuestra práctica. Mientras que dicha iluminación instantánea es inverosímil –convirtiéndose inmediatamente en el Yo de todo- es una idea atractiva que puede originar un entusiasmo temporal, pero puede requerir varias vidas, no solo años de práctica profunda para que funcione. Por lo que, es mejor enfocar el auto-cuestionamiento no como un medio de realización súbita, sino como un proceso de larga duración. Uno debe primero inclinarse hacia una práctica regular –por ejemplo, media hora por la mañana y por la noche, después de prácticas yóguicas para preparar la mente- y mantenerla por un tiempo, antes de juzgar el éxito de sus propios esfuerzos.

Muchos grandes maestros, como Swami Shivananda de Risikesh, recalcó sobre la inclusión del Auto-cuestionamiento junto con una práctica integral yóguica, como la devoción, el mantra, ásana y pranayama. Él decía que si una persona que no estaba preparada, preguntaba ¿Quién soy yo?, la respuesta sería: “El mismo tonto de siempre”. Aún Ramana Maharshi, que enseñaba casi exclusivamente el Auto-cuestionamiento, fomentaba tales prácticas de apoyo y nunca habló en contra de su valía. El camino tradicional del Auto-cuestionamiento es el resultado de una vida espiritual bien redondeada, pero esto no es tan atractivo para quienes hoy día cuentan con antecedentes culturales no devotos y anti-disciplinarios; que quieren resultados inmediatos. Por esta razón, debemos enfocar el Auto-

cuestionamiento con paciencia y perseverancia, mirando hacia el Absoluto, pero seguros de la tierra en la que nos sostenemos.

En último término, el Yo es la única realidad. Cuestionar eso y todo lo demás que hacemos es meramente una ficción del pensamiento. Pero, esta ficción de pensamiento no es personal e incluye al universo entero. Consiste en todos los tipos de actividad mental, consciente y subconsciente. El mundo es el gran maya o ilusión del Lord (*Bhagaban*) que requiere no solamente nuestro esfuerzo impersonal, sino la divina gracia para que pueda cruzarse. Intentarlo, es el verdadero propósito de nuestro nacimiento y la verdadera meta de todas nuestras vidas. Busquemos nuestro verdadero Yo con honestidad y humildad, así todas las maravillas del universo y más allá, vendrán a nosotros.

## **Los desafíos de la conciencia**

El conocimiento y la ignorancia, se encuentran separadas, opuestas y contrarias.

Morar en medio de la ignorancia, pensándose que se es sabio, es actuar como los tontos malcriados o los ciegos que son guiados por ciegos. La mayor meta no es atractiva para estos niños desatendidos, pues están engañados por el mundo material.

*Katha Upanishad II.4*

El Creador abrió las puertas de los sentidos para mirar sin ellos, no para ver el Yo interior. Solo un sabio ejemplar con su ojo girado hacia el interior, deseando la inmortalidad, puede ver el Yo interior.

Los infantiles persiguen los deseos externos y entran en el nudo corredizo impuesto por la muerte.

*Katha Upanishad IV.1*

En esta sección vamos a explorar en una forma práctica y no técnica, algunos de los puntos importantes del camino espiritual, desde la perspectiva vedántica. En forma concisa y arreglado por orden alfabético, cada tema se refiere a alguna inquietud importante relacionada con la vida espiritual y brinda un ángulo de enfoque diferente.

## **Acción y transformación**

Nuestras acciones están basadas en la búsqueda de resultados. Estamos enlazados en un proceso de causalidad, tratando de producir una cosa a través de otra. En un sentido, dicha acción es deshonestas. Hacemos una cosa solo para llegar a algo diferente. El resultado es más importante que nuestra consideración por lo que en realidad estamos haciendo algo.

Rara vez hacemos una cosa, por el bien de algo o alguien. Nuestra acción no es directa y presente. Va seguida de una motivación oculta y de una perspectiva al futuro. Nuestra acción trabaja a través del tiempo, que es el pasado y el futuro y la negativa del presente que es la conciencia. Una acción que busca un resultado, por lo tanto, crea una atadura al tiempo. Nos ata al flujo de la causalidad, en la que nosotros mismos, siendo parte del proceso, podemos ser movidos, influenciados y manipulados conforme a lo que estamos buscando.

La materia, el tiempo, el espacio y la causalidad son lo mismo a fin de cuentas. Vemos a la materia, como un material crudo o inerte para ser utilizado, conforme a los resultados que buscamos. Si se buscan resultados se crea materia y se convierte a las cosas en objetos manipulables. Por ejemplo, si yo deseo convertirme en un líder político, debo aprender a usar las masas de gente, para darme poder e influencia. Debo convertirlas en una herramienta y moldearlas como arcilla conforme a mi ambición, que es exactamente lo que la mayoría de los líderes intentan. En esa búsqueda de resultados, convierto a seres humanos vivientes en meros instrumentos para llegar a lo que quiero. Si yo no estuviera en la búsqueda de algo, podría ver directamente a la gente como seres humanos. Cuando vemos a otros como seres humanos, como nosotros, no los podemos manipular.

La causalidad, la búsqueda de resultados, nos retira del presente y nos ata a un futuro basado en el pasado (el pasado siendo nuestro deseo y el futuro su realización). Esto nos ata a una mentalidad de ausencia y deseo. Convertir al mundo (que es también nuestro ser interior) en un objeto nos vuelve ajenos y genera división en el espacio. La búsqueda de resultados nos ata al tiempo, al espacio y al karma, no como una teoría metafísica pero como un hecho psicológico. Crea nuestro falso concepto del mundo basado en el ego, el mundo del dolor y la confusión o *samsara*, que consiste en la negación del ser y nuestro verdadero Yo.

Desde el ego, que es el foco central de la ignorancia, la fisura original en la conciencia entre el yo y otro, viene nuestra atadura al tiempo, al espacio y la causalidad. Aparte de la búsqueda de resultados, toda vida es espiritual, sagrada o nirvánica –una existencia pura e inviolable.

## **La adicción y el pensamiento**

Nuestras vidas están basadas en una falta de atención que refleja una ignorancia espiritual profunda. Pasamos el tiempo persiguiendo cosas del mundo, pensando que eso nos hará felices. Esta ignorancia es esencialmente una preocupación respecto a nosotros mismos –quiénes somos, qué queremos, donde vamos y demás. Fuera de este foco personal, creamos diversas atracciones y repulsiones, gustos y disgustos, amores y odios. En este proceso nos apegamos a lo que nos brinda placer o felicidad. Esto ocasiona una forma de adicción, que no es otra cosa más que una dependencia en cosas externas para satisfacernos.

La mayoría de nosotros tiene muchas adicciones, que podemos llamar hábitos e intereses o aún talentos y facultades. Las adicciones como las drogas, el alcohol o el juego son las formas más evidentes de un patrón adictivo de nuestro comportamiento total. Algunos de nosotros somos adictos al sexo, otros al alimento, otros al negocio, al conocimiento o aún a prácticas religiosas. Cualquier cosa en la que nos hagamos dependientes para ocupar nuestro tiempo o llenar nuestras mentes es un tipo de adicción. Toda la búsqueda externa –ya sea el placer, riqueza, estatus o conocimiento- no es tan diferente a fin de cuentas que la de un alcohólico en busca de un trago.

El pensamiento es nuestra adicción más básica, de la que todas las otras adicciones se derivan como si fueran ramas. El pensamiento es un hábito, un mecanismo inconsciente de la mente. Si tu no lo crees, entonces trata de controlar tus pensamientos, trata de parar de pensar. Obviamente el pensamiento, no es un proceso consciente sino una compulsión. Automáticamente pensamos acerca de nosotros y de lo que obtendremos en la vida. Mientras estemos gobernados por este flujo mecánico de pensamiento, somos adictos de alguna u otra forma y nuestra adicción distorsiona nuestra percepción.

El pensamiento es nuestra adicción más básica.
--

Por supuesto que la adicción de pensamiento es extremadamente difícil de trascender. Es más fundamental que cualquier otra adicción y es su raíz. Sólo si pensamos repetidamente acerca de algo, nos haremos adictos a ello. Mientras que sigamos aceptando la adicción de pensamiento, nos colocamos en una vida del inconsciente, inerte y dependiente. Solo si contra restamos esta inercia mental con la energía de la conciencia, podemos estar libres de adicción. Esto requiere redirigir nuestra atención mental hacia el cuestionamiento y la meditación.

¿En verdad queremos continuar viviendo dormidos, para ser criaturas de hábito, obligados por fuerzas externas y necesidades inducidas artificialmente? La única forma de despertar es reconociendo que estamos dormidos. El camino real para ir más allá de la adicción es cuestionar su origen separado del Yo.

## **La ansiedad y su mensaje**

El miedo y la ansiedad ensombrecen nuestra vidas. La ansiedad, podríamos decir es innata a nuestra cultura. Nos hacemos impresionables a edad temprana como un medio de control social. La ansiedad toma muchas formas, como la ansiedad de ser amado, la ansiedad a ser feliz, a estar económicamente bien o de ser alguien. Y existe también la ansiedad de posible pérdida que es alimentada por las compañías de seguros y las iglesias. Inventamos todo tipo de garantías y seguridades para protegernos y aún así, no hay fin a nuestra ansiedad.

Con razón estamos tan ansiosos. Hemos basado nuestra mentalidad en factores externos a la vida que son intrínsecamente inciertos y poco confiables. Mientras que estemos atrapados en la búsqueda externa, sufriremos de ansiedad. Siempre estamos tratando de resolver cosas, planearlas y controlarlas, para que salgan como queremos o que nos traigan lo que anhelamos. La acción misma del pensamiento provoca ansiedad porque la vida está más allá de nuestro control. Aún cuando tenemos éxito en conseguir lo que queremos, encontramos que no es realmente lo que pensábamos que sería. Nuestro esfuerzo para controlar la vida y planear el futuro nos separa de lo provechoso de la vida. Al tratar de cuidarnos nosotros mismos, perdemos el cuidado de la vida y cesamos de cuidarla. En vista de lo desconocido, como no hay realidad que nos sostenga, excepto lo que creamos por nuestros esfuerzos personales y colectivos, encontramos que la ansiedad se encuentra por todos lados.

La mayoría de nosotros no puede vencer la ansiedad; solo la posponemos o la aplacamos. La ansiedad es el efecto inevitable de la forma de vida que llevamos y su efecto no puede retirarse sin la erradicación de su causa. El no rendirse a la vida, el no percibir la verdad y la imposición de nuestra voluntad personal sobre la existencia, debe causar ansiedad. Nuestro centro aislado de existencia separada, el yo personal o ego, es una constricción de energía y separación de la vida que se mantiene problemática e incierta.

La ansiedad es evidencia de que nuestra vidas se encuentran fuera de armonía con la realidad. Debemos sentirnos ansiosos, porque colocamos nuestro sentido de realidad en lo insignificante y pasajero. Permitir que la ansiedad muestre su significado a través de la meditación nos revelará todas las ilusiones de la mente. El problema no es en sí, la ansiedad misma sino su dependencia en el pensamiento que provoca la ansiedad, nuestro desapego del yo que siempre se encuentra agitado. La ansiedad es un espejo en el que se revela la insuficiencia del Yo separado. No debemos destruir el espejo, sino comprender su mensaje.

Cada cosa nos enseña la verdad de lo que somos. El dolor y la ansiedad revelan como formamos el dolor para nosotros mismos. Son amigos que exponen el error de nuestros modos. No hay escape de ellos a menos que reconozcamos lo que nos quieren revelar.

La ansiedad es evidencia de que nuestras vidas se encuentran fuera de armonía con la realidad.
--



El ser, la verdad, Dios o cualquiera que sea el nombre que le de uno a la realidad, no es una cosa del pensamiento. No es el contenido de cualquier conocimiento conceptual y no puede ser comprendido por cualquier proceso mental, por sutil o sintético que sea. Se encuentra totalmente fuera del dominio de la mente, de la memoria y de la sensación. El ser no está ni en lo conocido, ni en lo que se pueda pensar y ni siquiera extendiendo nuestros horizontes, se puede llegar a él. Solo puede acercársele a través del abandono y la rendición de la mente y sus declaraciones.

La mente no puede saber sobre el Ser o la realidad. Solo puede saber de su nombre aparente, su forma o atractivo. No puede saber de la esencia de nada, ya sea una piedra, un árbol, una persona o una emoción. No puede tocar la presencia que es sagrada, solo los detalles superficiales de la vida. Vivir como lo hacemos en el pensamiento, no puede llevarnos a conocer la realidad, aunque pensemos en ella de diferentes maneras.

La mente misma no tiene realidad verdadera, existencia o ser. El Yo separado es una entidad problemática, siempre tratando de ser, siempre atractiva, pero nunca llegando a un estado de paz absoluta o completa. La mente solo tiene pensamiento, nombre y forma –un conocimiento superficial atrapado entre dos grandes ignorancias de nacimiento y muerte. Nunca está presente, nunca existe simplemente o en unidad con todo. Siempre está ausente, en otro lado, aislado en su patrón de búsqueda y tratando de ser. La mente es muy complicada y está hastiada de la sensación y de la memoria por conocer la simplicidad y la inocencia de lo sagrado. Persigue diferencias de forma y pierde el espacio del ser que es igual en todos.

Cualquiera que sea lo que pensemos, no es la realidad. En quién sea que pensemos, una vez que hemos formado una imagen o identidad, no es la persona real o sujeto conciente. El ser real, que es uno en todo, no puede ser reducido a un patrón de pensamiento o emoción y solo puede ser comunicado dentro de la receptividad y el silencio. El ser siempre nos responde, pero así como estamos cerrados en nuestro proceso de pensamiento, no lo conocemos. El ser es apertura y beneficiencia que fluye de lo eterno a la creación.

No percibimos esta extraordinaria realidad porque nuestra atención se encuentra en otro lado. La fallamos porque estamos envueltos en las distracciones de nuestros propios patrones de pensamiento. El ser es auto-luminoso y auto-revelador, pero dado que estamos hipnotizados por nuestro atractivo personal, no podemos descubrir su presencia. La pantalla de nuestros pensamientos centralizados en el Yo, nos lo impide.

Para conocer al Ser, debemos primero ser. Solo el ser puede conocer al ser. Somos Eso por lo que somos, no por lo que buscamos o lo que deseamos. Llegamos a Eso al cesar la búsqueda de llegar a ser alguien más. Esto es ofrecer la mente a la flama de la conciencia que nos lleva más allá del tiempo y de la angustia.

## **Más allá de la auto-ilusión**

Para descubrir la verdad, debemos antes que nada no tener ilusiones acerca de nosotros mismos. La primera ilusión que debemos sobrepasar es la idea de que no tenemos ningunas ilusiones acerca de nosotros mismos. Nuestra identidad entera es una ilusión sostenida por nuestros pensamientos y emociones, sus afirmaciones y defensas.

Debemos darnos cuenta de que somos capaces de proyectar cualquier tipo de ilusión. El proyectar ilusiones no requiere de ningún proceso especial o evidente, sino que es inherente a nuestra propia forma de pensar. Cualquier pensamiento está basado en el "Yo", el ego y naturalmente coloca a nuestro ser y sus preocupaciones en el centro. Mientras que no cuestionemos nuestro proceso de pensamiento, debemos proyectar alguna ilusión de auto-importancia: que somos grandiosos, buenos, sabios, santos, talentosos, hermosos y demás. Este es el egoísmo inocente del pensamiento y la materia, su localización de la realidad en una esfera reducida de tiempo y espacio.

Lo que nos hace susceptibles a la ilusión es la sutileza y profundidad del empuje que existe para llegar a ser alguien. Nuestros propios pensamientos, que reflejan el ego, tienden a magnificarnos. Las influencias del medio ambiente nos manipulan a través del jugueteo con nuestros deseos. Todo esto alimenta la ilusión y nos acorrala limitándonos, porque la auto-importancia es glorificarnos como objetos materiales.

Es imposible evitar el tener ilusiones acerca de nosotros mismos, porque son inherentes a la ruta del pensamiento. Debemos observarlos por lo que son. La ilusión es inherente en la limitación de la forma de la materia, pero no tenemos que engañarnos por ello, más de lo que estamos engañados si pensamos que un árbol por estar cerca, es más grande que una montaña. Debemos tener perspectiva en nuestra conciencia, una observación desinteresada, comprensiva de las limitaciones de la mente, así como de los sentidos.

## **El consumidor y lo consumido**

El materialismo de la cultura moderna es más evidente en nuestra sociedad orientada al consumismo, que ninguna otra. La mayor parte del tiempo funcionamos como consumidores, llevando algún producto del mundo externo y usándolo. No somos creadores, sino espectadores y consumidores de cosas que nos las dan desde fuera.

Somos consumidores no solo en el reino material con los alimentos, la ropa, autos y nuestras relaciones, sino también en los reinos intelectuales y espirituales, con nuevos libros, grabaciones y seminarios. Traemos la mentalidad del consumidor por donde quiera que vayamos. Todo consumo es una especie de alimentación, en la que ingerimos algún producto del mundo externo. En el proceso nos hacemos más materiales, pesados, densos y dependientes.

El consumidor es lo consumido. Para ser un consumidor hay que estar involucrado en un proceso de destrucción. El consumo ocurre como la inercia de la materia que se alimenta de ella misma. Eventualmente, somos lanzados lejos como el periódico del día de ayer. En el proceso de consumir cosas, nuestra vida y creatividad son comidas por fuerzas comerciales e intereses mundanos. Introducimos sensaciones temporales o ideas que nos distraen, pero que están separadas de nuestro verdadero Yo y de sus aspiraciones más nobles.

Proyectamos esta mentalidad orientada al consumidor a nuestro mundo espiritual. Tratamos de obtener la información espiritual correcta, vamos a lugares adecuados y experimentamos las cosas buenas, para poder consumir nuestro camino a Dios o hacia la iluminación. El ego es el consumidor. El consumo es la lógica del ego material con que se alimenta, se expande y crece. Ser un consumidor es el nivel más primitivo del ser. Es convertirse en una boca, un comedor o devorador de cosas. No consiste en ver, sino en comer o ser comido.

Para descubrir la verdad de quién somos, debemos descartar la mentalidad del consumidor y reclamar nuestra dignidad espiritual, como observadores imparciales. Nuestro verdadero Ser, está en la conciencia. Es inmaterial, vacío de cosas, libre de todo lo que es externo. No se puede llegar a nuestra verdadera naturaleza a través de cualquier forma de consumo, sino solo permitiéndonos ser consumidos por ella.

El consumidor es lo consumido.
--------------------------------

**Lo eterno**

Para la mayoría de nosotros, lo eterno es una idea muy vaga, distante e inalcanzable, muy separada de las cosas reales del mundo temporal que experimentamos en nuestra vida diaria. Sin embargo, si vemos a detalle, lo transitorio es ilusorio, no lo eterno.

El Observador es diferente de lo observado. El sujeto no es un objeto. Las características del observador son diferentes de lo observado. El ojo no se ve afectado por las imperfecciones de los objetos que percibe.

De igual forma, la conciencia que observa el tiempo, no está hecha ella misma de tiempo. Para percibir lo transitorio, la conciencia debe ser eterna. Siempre estamos en lo eterno. El pensamiento crea la idea de nuestro ser en el tiempo, pero la conciencia por sí misma, se encuentra más allá de todo cambio y fluctuación. El presente verdadero es eterno; no lo constituyen los momentos que cambian y que experimentamos a través de las ventanas de la mente.

No es difícil salirse del tiempo y encontrar lo eterno. Siempre que dejamos de identificarnos con los objetos externos, nuestra conciencia naturalmente regresa a su equilibrio eterno. Continuamente experimentamos cosas como un principio o un final. Esto muestra que nuestra conciencia por sí misma, no inicia ni termina. Sin embargo, en vez de abrirse a la sabiduría natural de la eternidad, tratamos de encontrar algo duradero en los objetos externos, que alimenta únicamente la tristeza. Para encontrar lo eterno, debemos terminar la búsqueda en el reino del tiempo.

El tiempo mismo es un escape de lo eterno. El retorno a lo eterno es la muerte del tiempo, que es la mente. Mientras más nos sumergimos en el tiempo, más debemos terminarlo, porque todo lo que logramos evitar es lo divino.

## **El miedo y lo desconocido**

La mayoría de nosotros tiene miedo de lo desconocido. Sin embargo, si vemos profundamente, nos daremos cuenta de que es una ilusión. No podemos estar realmente con miedo de algo que ni siquiera sabemos que es. De lo que estamos realmente miedosos, es de que lo desconocido sea algo que ya conocemos y no nos guste.

No podemos realmente tener miedo de la muerte porque no sabemos lo que es. Detrás de nuestro miedo a la muerte está el dolor de perder nuestra conexión a lo que ya conocemos y a lo que estamos apegados. De lo que tenemos miedo es del dolor, del sufrimiento y de la soledad. Solo tenemos miedo de lo desconocido porque pensamos que nos hará sentir mal.

La verdadera causa del dolor, que debemos tratar de remover, es el colgarnos a cosas pasajeras. El dolor está alimentado por el apego a lo conocido, que debemos dejar que pase. Solo retirando el apego se puede eliminar la causa del dolor. El apego a lo conocido crea el miedo de lo desconocido, pero lo que tememos en lo desconocido es solo el dolor y sufrimiento de lo desconocido.

Las cosas a las que les tememos en la vida –dolor, infelicidad, soledad y pobreza- tienen una enseñanza oculta para nosotros. Nos señalan la naturaleza limitada de nuestra búsqueda. Junto a lo conocido y lo transitorio, debemos sentir miedo. El miedo nos está diciendo que nuestra idea de la realidad es limitada e irreal, que es incierta y debe llegar a un final. El miedo revela que el modo en que pensamos es ciego y enfocado al Yo.

El miedo es la naturaleza de la mente que está apegada al Yo y sus precarias fronteras. El fin del miedo llega cuando dejamos de buscar regocijo en las cosas externas, cuando fundimos el mundo en nuestros corazones a través de la fuerza de la visión personal. Dejar lo conocido, nos lleva más allá del miedo y hace que la muerte sea liberación.

## **El rol del gurú**

Las enseñanzas espirituales enfatizan el papel del gurú o maestro espiritual y lo definen de diferentes formas. Mientras que la función de gurú es una realidad interna a fin de cuentas, ésta funciona a través de diferentes maestros humanos en el mundo externo. El verdadero gurú es la guía de la inteligencia de la vida, que está detrás del velo del pensamiento. Cuando ya no estamos pensando más en el mundo y sus objetos, esta inteligencia guía se manifiesta y nos señala el camino a la verdad.

La mente refleja el mundo externo. Creamos una imagen de nosotros mismos como una persona en el mundo. Cuando establecemos contacto con un gurú humano real, él o ella puede reflejarnos el mundo de la realidad. El gurú actúa como un espejo que nos refleja no nuestra imagen corporal e identidad, sino la conciencia pura escondida en el fondo de nosotros. Este proceso de auto-mirarse, cambia radicalmente la idea de quién somos y nos revela nuestra verdadera naturaleza. Este es el verdadero significado de “*ver al gurú*”, que es lo mismo que ver a nuestro Yo. Por lo que, mientras el gurú real no es en última instancia una persona humana exclusivamente, el contactar la conciencia del gurú a través de un maestro humano es una gran ayuda y un catalizador que nos conecta a ella. Si nos imaginamos simplemente a un gurú dentro de nosotros, esto no tendrá la fuerza potencial de transformación.

Sin embargo, no existe realmente un conflicto entre buscar maestros genuinos y buscar auto-confiadamente la verdad. Así como el estudiante que estudia por su propia cuenta, le es más fácil obtener ayuda adicional de sus maestros, así la verdadera guía viene más fácilmente a aquellos que ya están lográndolo por sí mismos. Debemos ser receptivos al guía, si debemos aprender en cualquier campo de la vida. Esto nos lleva al contacto con varios maestros y sus enseñanzas, hacia fuera o hacia dentro, del pasado o del presente, quienes pueden ser instrumentales en el cambio de nuestra conciencia.

Seguir a un gurú es básicamente una cuestión de práctica y no se debe confundir con una simple adulación de personalidades. Colocar una fotografía del maestro en nuestra pared, no cambia en nada la forma en que nos percibimos. El verdadero gurú no es solo una persona o un cuerpo, sino que representa la verdad sin forma. Si no vivimos conforme a sus enseñanzas, no estamos verdaderamente siguiendo al maestro.

La mejor forma de respetar las palabras de sabiduría impartidas por almas realizadas espiritualmente, es llevar sus enseñanzas a la práctica en nuestra vida diaria. Este es el verdadero significado del gurú como presencia en la sociedad humana. Debemos honrar al gurú tanto en el mundo externo y en el mundo interno, pues esto significa, vivir conforme a las leyes de los sabios.

## **El karma y el tiempo**

En nuestra naturaleza más profunda, no tenemos ningún compromiso con el karma o el destino. Como seres espirituales, somos inherentemente libres del tiempo y sus obligaciones. En el momento presente todo está abierto, libre y es creativo. Tampoco nuestro futuro está necesariamente limitado por el pasado. Solo mientras estemos ligados al pasado, permanecemos atados al patrón del karma, lo que simplemente es la inercia de nuestras acciones previas.

Estar atado al pasado es repetirlo inevitablemente, es estructurar nuestra vida conforme a patrones fijos. Estar ligado al pasado es estar atado a una identidad, a un llegar a ser personal a través del tiempo. Es caer en el flujo de las tendencias e impresiones del material íntegro de la evolución, desarrollado a través del tiempo y la historia. Esto nos coloca bajo la influencia, no solo de nuestra influencia individual kármica latente, sino también de las provenientes de la mente colectiva. Abre la puerta a fuerzas oscuras de lo que fue y lo que debería ser, no más.

A través de la memoria, caemos bajo la fuerza de la mortalidad porque el pasado está inherentemente libre de una verdadera vida, de una duración y creatividad. Solo obtenemos una continuidad repetitiva de un algo material, no la creatividad dinámica de un sujeto consciente. Estar ligados al pasado es identificarse con lo externo, porque solo lo externo puede dejar una huella en el tiempo. Lo interno, el estado de ver qué es nuestra conciencia despierta, es la presencia que no puede irse. El karma es la inercia de la materia a la que nos ligamos cuando nos identificamos con el cuerpo y la mente y caemos bajo su dominio.

Caemos bajo la influencia del karma cuando buscamos nuestro regocijo dentro del dominio del tiempo, que es el pasado moviéndose hacia el futuro. Nuestra falta de conciencia en el presente, nos ata a un destino. El patrón kármico en particular en el que caemos no es la cuestión relevante, por intensa que sea. Todo el karma es una ignorancia del presente que nos ata a un patrón limitado del pasado y nos sujeta a las fluctuaciones de la mente como la alegría y la tristeza, el placer y el dolor, el nacimiento y la muerte. Los detalles de nuestro karma no son importantes, sino lo que es, es el por qué permitimos caer bajo la influencia del mundo externo en primer lugar.

Como sujetos conscientes, no tenemos karma, porque éste solo pertenece a un objeto. Solo cuando hacemos a un lado la integridad de nuestra conciencia, nos convertimos en alguien o algo en el mundo material y caemos bajo las fuerzas del tiempo. Cuando dejamos de definirnos en términos de acción, que es karma, descubriremos que no tenemos deberes ni obligaciones. Esto no significa que no podamos actuar, sino que nuestra acción será libre de deseo y búsqueda externa y por lo tanto una forma de expresión de la liberación. Tal acción, libre del tiempo tiene la capacidad de traernos una transformación en todos los niveles, individual y colectivamente.

## **El conocimiento y la ignorancia**

Dos fuerzas primarias trabajan dentro del universo –el conocimiento y la ignorancia (*Vidya* y *Avidya*). La ignorancia trabaja a través de nuestras obligaciones subconscientes, dispersando la luz del conocimiento hacia el mundo externo, donde perdemos nuestro verdadero ser. Esta ignorancia está basada en la creencia de una realidad externa, una identidad corporal y un Yo que es separado de otros. No es una fuerza simplemente personal sino una cósmica que crea materialidad, densidad e inercia.

El conocimiento es la luz interna que revela la realidad auto-suficiente del ser. Todos sentimos este profundo conocimiento en nuestra búsqueda intrínseca por lo eterno, lo puro y lo real. Este alto conocimiento es el auto-conocimiento, que no es una identidad personal, sino la percepción del universo entero dentro de nuestros corazones. Es una fuerza cósmica de conciencia, libertad y creatividad.

Debemos aprender a movernos de la ignorancia al conocimiento, que, para usar una oración Védica antigua, significa: “cruzar de la inexistencia a la existencia, de la oscuridad a la luz, de la muerte a la inmortalidad”. Este es el camino de la discriminación, que nos lleva más allá de la ilusión a la verdad. Nuestra falsa identidad o Yo separado se descarta. Nuestra eterna naturaleza o verdadero Yo se revela, como el sol que brilla después de un eclipse.

Para encontrar la verdad debemos negar la falsedad que lo oscurece, que es el método principal del camino yóguico del conocimiento. Sin embargo, esto no es para que nos deje en un estado de negatividad, sino para que se retiren los velos y nuestra luz interna, que es auto-efulgente, perfectamente pura y llena, no se oscurezca más.

## **Limitación y lo ilimitado**



La vida nos presenta tanto lo limitado como lo ilimitado. Por un lado, no hay límite a lo que podemos ver o experimentar. Por el otro, hay un límite definido a lo que podemos hacer y el tiempo que tenemos para vivir.

Si examinamos cualquier objeto en la naturaleza, descubriremos que no hay fin en los detalles que presenta su apariencia. Haga una caminata por el bosque y trate de ver todo a su alrededor. Examine los detalles sin fin de una roca, de la corteza de un árbol, la variedad de insectos, el patrón del rocío o el movimiento de las nubes. Lo ilimitado está en todos lados. Sin embargo, también encontramos límites específicos a las cosas. Cada cosa tiene restricciones en cuanto a su tamaño y duración. El mundo nos presenta tanto lo limitado como lo ilimitado. ¿Cómo se relacionan estos factores? ¿Cuál es primario o real? ¿Hemos alguna vez examinado este asunto, o hemos simplemente aceptado lo que es limitativo como real ?

Si perseguimos lo limitado, lo vamos a encontrar en todos lados. Vamos a encontrar fronteras para todo. Si perseguimos lo ilimitado, también lo encontraremos en todos lados. No vamos a encontrar término a la belleza, a la originalidad y a la variedad de la vida. Si perseguimos lo limitado, nosotros mismos nos convertiremos en limitados, atrapados en el tiempo y la materia. Si seguimos lo ilimitado, nosotros mismos nos convertiremos en ilimitados. Nos abriremos a lo eterno y al infinito.

Desafortunadamente, en nuestra sociedad le ponemos énfasis al lado limitativo de la vida. Establecemos territorios, distinciones y definiciones. Le ponemos precio a las cosas y etiquetamos gente, perdiendo contacto con la indescriptible riqueza de la percepción. En lugar de poseer el universo entero en la conciencia, nos afirmamos en algunos objetos míseros en el plano físico, que en sí mismo es vicario. Perdemos lo ilimitado y así, nunca encontramos paz duradera.

El mundo es lo ilimitado bajo la limitación aparente. Si buscamos superficialmente, veremos lo limitativo. Si buscamos profundo, percibiremos lo ilimitado. Lo ilimitado se respeta en el estado en que se ve nuestra propia conciencia despertada, no en un ningún objeto observado. El pensamiento se enfoca sobre lo limitado y lo proclama como verdadero. Así, limitamos nuestra propia realidad. La conciencia revela lo ilimitado, no como una teoría sino como un hecho de percepción.Cuál de las dos direcciones escojamos en la conciencia, determinará nuestra propia realidad y nuestra felicidad o tristeza.

**La memoria, una carga a la que nos aferramos**

Las verdaderas posesiones que nos atan son las memorias, nuestros recuerdos o internas posesiones. La memoria es un accesorio, es un sujetar a la experiencia y una acumulación en la que la energía se ve atrapada. La memoria es una forma de materia, una sustancia en la mente. Es el residuo de una experiencia que ha dejado una huella dentro de nosotros. El grado con el que nos sujetamos al pasado, a una historia personal, es el grado de nuestro materialismo. Nuestras memorias forman el paisaje del mundo de la ilusión y la tristeza, el *Samsara*, en el que estamos atrapados.

Este mundo de la memoria se nos revela durante el sueño y la fantasía. Subyace nuestro despertar conciente y distorsiona nuestra percepción. Por ello nuestra caída en el sueño o la fantasía es una caída en la inercia de nuestras propias mentes. Mientras más estamos atados al pasado y a un porvenir personal en un tiempo determinado, es más abrumador el peso de nuestra ignorancia. Por eso nos hacemos viejos y nuestra vida es más pesada, más como una carga. Mantiene más memoria que nos arrastra hacia abajo.

Fácilmente podemos medir nuestra ignorancia espiritual en la vida: es igual a la densidad de nuestros pensamientos, nuestro flujo habitual de consideraciones basadas en la memoria. De igual forma, el conocimiento al que nos colgamos a través del pensamiento es la medida de la materia en nuestras mentes que nos obstruye la posibilidad de ver la verdad.

No estamos atados al mundo externo o a la materia fuera de nosotros. Es el mundo interno, la materia dentro de nuestras mentes la que nos ata. Solo cuando tomamos el mundo interno a través del pensamiento, se convierte en una carga y nos produce preocupación y ansiedad. Si dejamos que el mundo se ajuste, él solo se hace cargo en concordancia con una armonía natural y una libertad de existencia.

La conciencia es inmaterial y el pensamiento es materia. Caer en el pensamiento es introducir y sopesar una sustancia (materia) extraña en nuestra conciencia sin límites. Nuestros pensamientos son nuestra materia, a través de los cuales caemos en el mundo material y en sus obligaciones. Al adquirir cosas mentalmente a través del nombre, reconocimiento o identificación es añadir a la ignorancia que llevamos dentro.

La mente se vacía por si sola naturalmente –la conciencia por si misma es vacío, inmaterialidad y espacio sin límite- cuando no lo llenamos con atenciones y ansiedades. La realización de que el pensamiento es una carga es el fin del pensamiento. Toda preocupación y atención es un peso sin uso que nos separa de lo benéfico de la existencia, llevándonos hacia las mismas desarmonías que estamos deseando evitar. Cuando liberamos la carga del pensamiento a través de la percepción de su naturaleza extraña, trascendemos el mundo entero.

La mente se vacía por si sola en forma natural
--

## La oposición y el entendimiento

La oposición no es el camino para la comprensión. No resuelve nuestros problemas, sino que los intensifica. La oposición es el mismo camino del conflicto, a través del cual el conflicto se incrementa. ¿Por qué oponemos cosas y que tipo de conciencia alimenta la oposición?

El que se opone es el opuesto y ambos son oposición, que es resistencia, dualidad y conflicto. Intentamos obtener seguridad en el mundo externo superando nuestra oposición, que es el enemigo. Pero, esta creación del enemigo, destruye la seguridad y nos pone en estado de alerta. Podemos resolver nuestros problemas, solamente cuando los enfrentamos juntos como un problema humano común, no cuando vemos al otro como el problema. Ver a otros como el enemigo, niega la unidad de la humanidad a través de la cual, solo la acción humana es posible. Al convertirse la gente en un valor negativo para nosotros, nos volvemos en negativos para ellos y eso postula nuestra propia denigración y destrucción.

Usamos esta misma mentalidad de oposición para aproximarnos a nuestros problemas internos. Para deshacernos de la furia, la oponemos, luchamos contra ella y tratamos de terminar su existencia. La tratamos como un enemigo, una fuerza extraña que hay que derrotar. Terminamos enojándonos con nuestro coraje y el esfuerzo para terminar la furia solo crea más furia. El mismo escenario ocurre con el deseo, el miedo o cualquier estado psicológico que tratemos de cambiar. Nuestro esfuerzo para cambiarlo, solo lo perpetúa.

La oposición es la forma de la materia, que está construido por fuerzas elementales dualistas de atracción y repulsión. Por lo que, la oposición nos hace más materialistas, aburridos e insensibles. La oposición es el camino de la división. Ver algo como otro, como contrario, es dividir nuestra propia conciencia, es partir en dos la realidad y crear una fragmentación.

No podemos terminar la existencia de nada. La existencia de todas las cosas es eterna y sagrada. Las emociones negativas existen porque no vivimos con reverencia. Los sentimientos de oposición solo terminan cuando los tratamos con reverencia, cuando liberamos la energía atrapada en ellos al no verlos de otra forma que como a nosotros mismos.

Por esta razón las enseñanzas yóguicas simbolizan emociones, incluyendo las emociones negativas como la furia y el miedo, en la forma de varios Dioses y Diosas, incluyendo las deidades coléricas. Nuestras emociones son verdaderamente Dioses y Diosas. Son fuerzas grandes de la psique colectiva –fuerzas cósmicas- y no posesiones personales que podemos controlar. Aproximarnos a ellas con reverencia les da un espacio de transformación. Esto no significa caer bajo la influencia, sino ser receptivos a la verdad que ellas arrojan. Las emociones negativas nos enseñan que la consecuencia de toda búsqueda personal es el sufrimiento.

Sea lo que sea a lo que nos acercamos con unidad, puede ser resuelto. Sea lo que sea que nos acerquemos con dualidad, solo causa más conflicto. En la unidad del que percibe y lo percibido, todas las cosas se convierten en puertas a lo sagrado, aún el sufrimiento y la muerte.

## **Percepción y preconcepción**

La mente no es un objetivo o inteligencia separada. Posee un motivo oculto, que es el mantener su condicionamiento. La mente actúa basada en la suposición de que trata de imponerse sobre la realidad. No es abierta, sino que llega con un punto de vista que busca justificar. Por ello, la mente nunca es capaz de un juicio imparcial.

La mente no puede ser libre de preconceptos, porque la mente es un preconcepto. La mente no puede estar libre de predisposición (prejuicio) porque es una formación del prejuicio. El prejuicio y la preconcepción se encuentran totalmente disueltos solo cuando el pensamiento se pone a descansar. El pensamiento siempre funciona desde un centro, un punto de vista que postula un ego. Su conocimiento está dirigido a modificar la realidad para proteger esta fijación central, que es el punto ciego que no puede verdaderamente cuestionar.

La vida tiene una abundancia infinita de fenómenos y muchas capas de realidad. Es posible encontrar una justificación para casi cualquier punto de vista y arribar a una racionalidad en la que casi cualquier cosa puede aparecer como incontrovertible. El hombre comercial juzga todo en términos de un valor monetario, el científico en términos de fuerzas calculables y demás. Cada perspectiva tiene muchos datos con los que puede trabajar, pero falla en percibir la vida entera que yace fuera de esa tendencia.

Cuestionamos a la vida en términos de nuestros preconceptos y la mente naturalmente tiende a sostenerlos. Esto no es porque la vida justifica nuestros preconceptos, sino porque los reflejamos en la vida. Por ello, aunque hay innumerables puntos de vista, cada persona tiende a pensar cómodamente que exclusivamente él, ella o su grupo, están en lo correcto.

Todas las teorías mentales y deducciones de los hechos son limitados y ultimadamente falsos. Están atados a un centro y límites cercanos. Cualquier cosa que hace el pensamiento permanece inocente, egocéntrico y solo tiene un valor superficial o temporal. No es una cuestión de necesitar una información mejor, sino de disolver ese centro para que ocurra una percepción directa.

Es un error ver a la vida en términos de una cosa o idea en particular, cualquiera que sea nuestra suposición. Para en verdad ver la vida, debemos observar las cosas como son. Ordinariamente proyectamos nuestros pensamientos sobre la vida, tratando de que entren en un marco muy estrecho. Y si la vida no entra dentro de este patrón de nuestros pensamientos –y eventualmente no lo hará- entonces rechazamos la vida, que solo trae deterioro o muerte.

Para encontrar la verdad debemos estar sin motivos
--

La fijación central de la mente es su substrato y removerlo disolvería la mente misma. Como con todas las cosas, la mente tiene un deseo inherente de continuar su existencia, cuán dolorosa sea. Por ello, liberar la mente de prejuicio, significa liberarnos de la mente.

Estamos atrapados en motivaciones y manipulaciones que nos hacen perder la belleza y plenitud que están intrínsecos en estar conscientes. Nuestros preconceptos destruyen la percepción, que pasa cuando la mente está abierta y libre de apego. Nuestras motivaciones destruyen la acción correcta, que solo ocurre espontáneamente como respuesta a la verdadera inteligencia al presente. Para encontrar la verdad debemos encontrarnos sin

motivos. Esto es ser uno con el motivo universal, que consiste en traer la alta conciencia al mundo.

**Presencia y el momento presente**

Las enseñanzas yóguicas enfatizan sobre el aquí y ahora, o estar en el momento presente. Esto ha sido frecuentemente mal interpretado. Para la mayoría de nosotros, estar en el presente significa involucrarnos con lo que está pasando alrededor de nosotros. Implica experimentar el momento, así como su dolor y placer inmediato, que es la búsqueda de la sensación. Esto es ser llevados por el flujo de eventos como una hoja por el viento. Ser una criatura así, del momento presente, es tener valores duraderos en la vida.

El verdadero presente no es de tiempo. El presente que se encuentra entre el pasado y el futuro es un momento no sustantivo que no tiene realidad por sí solo. Es lo más huidizo e insignificante de las cosas. El verdadero presente es la presencia de la conciencia que observa el tiempo pero no cambia conforme a él. En esa presencia, las imágenes del tiempo aparecen como burbujas o nubes que no tienen sustancia real.

Este camino a la verdad no significa tratar de amarrarse al momento presente, que no es duradero ni por un instante, sino permanecer en presencia eterna de la conciencia. La verdadera presencia no tiene forma o moción, aunque se refleja en todas las cosas. Abrirse a esa presencia es ya no estar más perturbado por los eventos pasajeros que nos rodean, sino abrazar todo el tiempo como el proceso de percepción.

La verdadera meditación requiere no darle vueltas en el momento presente, sino habitar en presencia. La presencia es el Ser, que está en todas las cosas, en todo el tiempo y más allá.

## **Realidad y apariencia**

La apariencia nunca es realidad y la realidad nunca aparece. Ambas son dos dimensiones diferentes. Sea lo que sea que aparece, está unido por la dualidad y la relatividad, mientras que la realidad es solo una y absoluta.

Esto no es una declaración de filosofía abstracta. Ni nuestra realidad o la del mundo pueden encontrarse en el reino de las apariencias como lo revelan nuestros sentidos, o por una extensión de conocimiento sensorial que incluye a los instrumentos científicos más precisos. La realidad es la conciencia interna que nunca puede llegar a convertirse en un objeto de análisis para las mentes orientadas a lo externo. Similarmente, sea lo que sea que observemos o veamos, debe ser ultimadamente irreal, porque no es la conciencia interior.

El mundo y como aparecemos dentro, nunca puede ser la verdad. Nunca vamos a encontrar la realidad en el mundo de las apariencias, así como una luz no puede encontrarse al ir trazando sus sombras en la pared. La apariencia es nombre, forma y limitación, que permanecen atrapados en ondas alternativas de dolor y placer, felicidad y tristeza, nacimiento y muerte. La apariencia nunca puede ser perfecta. Permanece relativa, atada por la dualidad, cambiando de arriba abajo pero nunca llegando a un estado duradero.

Cualquiera que sea el mundo en el que aparentamos estar, y cualquiera que sea el cuerpo que aparentamos habitar, nunca es real. Son reflejos de nuestra conciencia interior, como las ondas que surgen en el mar. Son productos de una perspectiva saliente que está basada en el pensamiento en ignorancia de nuestro verdadero Yo.

No podemos encontrar paz o contento en una apariencia, por grande que sea. Solo en la conciencia, surge nuestra felicidad innata. Esto no es para denigrar el mundo exterior sino simplemente para verlo por lo que es. El mundo de la apariencia es como una imagen, un símbolo o juego –un show mágico que dura algunos días. Tiene su maravilla y belleza, pero no tiene una realidad por si misma. Creer que cualquier apariencia es real, es ser influenciado por las apariencias. Ver la naturaleza ilusoria de todas las apariencias es permitir que la realidad brille, a través de la cual pasamos más allá de las ilusiones.

**La relación y el Yo.**

No solo estamos relacionados con todo lo que vemos, sino que somos todo lo que vemos. El sentido que tiene el Yo es universal, no es la propiedad de una criatura o especie en particular. El mismo sentido del Yo a través del cual sentimos nosotros mismos que existimos, puede ser encontrado en todas las criaturas. Ese Yo-conciencia es lo que une a todos.

En la búsqueda de una relación, en realidad lo que buscamos es descubrirnos a nosotros mismos, más allá de las limitaciones del cuerpo físico. Lo otro, es solo un reflejo de nuestro Yo hacia el mundo externo. El universo entero es una manifestación de nuestro Yo más profundo. En nuestro ser, somos naturalmente uno con todos. A través de una relación tratamos de redescubrir esa unidad. Aunque esa unidad nunca puede ser ganada exclusivamente en el nivel físico, en el que estamos divididos en cuerpos separados. Es solo posible en una conciencia que no esté limitada por el tiempo y el espacio.

Una verdadera relación es vernos a nosotros mismos en todos los seres y a todos los seres dentro de nosotros. El Yo está presente no solo en seres humanos, sino también en las plantas y animales. Mora en los ríos, montañas, nubes y estrellas. Hay una conciencia en el viento, el fuego y la lluvia. El sol y la luna son también seres vivientes. El espíritu está presente en todos lados en la naturaleza. La persona Divina ve con todos los ojos y se mueve con todos los pies. Una vez que nos percatamos de esto, nunca nos sentiremos aislados o segregados. Vamos a encontrar comunión por todos lados, aún en silencio y la soledad.

Al contactar el verdadero Yo se terminan todas las preocupaciones, la soledad y la separación. Es el descubrir una relación real, que consiste en ser uno con todo. Si estamos abiertos a ese Yo en todas las cosas, el mundo sería una sola familia y tendría el latido de un solo corazón.

## **Renunciación**



La verdadera renunciación no significa dejar algo, o poner a un lado cosas materiales para poder lograr lo espiritual. La renunciación significa no tomar estas cosas en primer lugar y no tratar de encontrar felicidad a través de un patrón de acumulación mental o material. Para hacer esto, debemos estar en armonía con el movimiento de vida que no se engancha a nada. La renunciación no es una acción de dejar algo en forma intencional, sino es liberar la mente de motivos ulteriores. No hay nada que debamos dejar, más que la necesidad de controlar las cosas.

La verdadera renunciación es natural y fácil, es el desalojo de todo tipo de estrés y de tensión en la apertura hacia los beneficios de una vida natural. Es la realización de que no tenemos nada que perder y de que lo que es verdaderamente nuestro debe llegar a nosotros por su propio gusto, si no lo obstruimos. El tratar de forzar las cosas tendrá algún resultado, pero será artificial. Tendrá que ser mantenido por la fuerza y al final regresará a su estado original.

Cualquiera que sea lo que tratamos de dejar o de renunciar, en realidad lo estamos levantando. Porque estamos aún apegados a la idea de que podemos controlar las cosas. Permanecemos ligados por el pensamiento a las cosas y tiene poca importancia si ese pensamiento es positivo o negativo.

Mientras que pensemos que hay algo por el que hay que renunciar, no hemos en realidad renunciado a ello. Para que ocurra una verdadera renunciación, el sentido de la acción separada debe abandonarse, incluyendo la idea de que nosotros podemos cambiar. Tratamos de obtener logros al tomar o dejar algunas cosas, pero este solo esfuerzo de adquirir y lograr, nos provoca que perdamos. Cualquiera que sea la causa por la que nos dividamos; ya sea para adquirir o para evitar, ésta nos vence porque estamos dividiendo una realidad unitaria en opuestos conflictivos.

La verdadera renunciación no consiste en evitar o rechazar algo, ni es el tratar de liberarse o de vivir en un estándar de austeridad. Es ser abierto a lo que es intrínsecamente nuestro, más que de hacer que algo nos pertenezca. Todas las cosas vienen a nosotros cuando ya no las buscamos.

Es como el hombre y su sombra. Toda la creación es nuestra sombra que nos seguirá por su propio gusto, si no tratamos de seguirla.

La naturaleza de la materia que comparte la mente, funciona en relación a la expansión y contracción. Porque, mientras estemos atrapados en cosas materiales, nuestro proyecto se expande y contrae. La verdadera renunciación, que es incalculable, espontánea y sin motivos, se realiza cuando se abandona la ciega intención de que la materia se expande o se contrae. Es la aceptación de que toda existencia es sagrada, en la que todo el sentido de logro o pérdida nacido de la memoria, se disuelve en la belleza y felicidad de la conciencia. Solo si pensamos que hay algo para ganar, podemos perder. Toda existencia está completa y desbordante, cuando ponemos a un lado la idea de posesión. No hay nada que adquirir o descartar porque no hay "cosas", porque la materia es una construcción de la mente en un universo conciente donde todo es uno.

No hay nada que debamos abandonar más que nuestra necesidad de controlar las cosas.
---

## Seguridad e inseguridad

Nuestra principal preocupación en la vida, si lo vemos profundamente, es por nuestro bienestar dentro del mundo material –si vamos o no a tener suficientes entradas para ir pasando, si nuestro trabajo o nuestra relación estará segura, si nuestra salud será buena y cosas por el estilo. Este problema nos corroe constantemente, manteniéndonos perturbados y desorientados. Puede quedarse relegado, principalmente en periodos de buena fortuna, pero eventualmente resurge con las diversas dificultades que la vida nos trae. Para superar este miedo, vemos cómo podemos mejorar nuestra posición en el mundo, obtener un mejor trabajo, ahorrar más dinero, tener seguros, propiedades u otros apoyos materiales.

A pesar de lo que acumulemos, nunca somos capaces de conquistar este miedo básico. A mayores entradas se tienen mayores gastos, mientras que más posesiones traen más preocupaciones también. Y siempre hay obstrucciones y enemistades de un lado o del otro. Ganamos en un área, pero perdemos en la otra. Podemos por ejemplo, ganar riqueza pero perder a nuestros amigos.

La mayoría de nosotros estamos tramando cómo podemos expandir nuestra posición en el mundo para poder tener una mayor seguridad. Vemos a los amigos, la familia, los empleados, bancos y gobiernos como una forma de garantía para nuestro estatus o para que nos rescaten, si estamos pobres. Buscamos refugio en la vida en algo fuera de nosotros mismos. Pero no importa que tan seguros aparentemente logremos sentirnos algunos de nosotros, pues siempre quedan depresiones, guerras, revoluciones y calamidades naturales que nos imprimen miedo; junto con la enfermedad, la edad avanzada y la muerte, que son nuestro destino inevitable.

Aún aquellos de nosotros que tenemos tendencia espiritual, nos perturbamos fácilmente por problemas financieros, legales, políticos o de salud. Nuestro bienestar personal en el mundo externo es nuestro valor máspreciado. Y cuando éste se ve amenazado, sentimos que toda nuestra vida está en riesgo. Solo si nos sentimos bien materialmente, encontramos el tiempo para búsquedas más elevadas como el arte o la meditación, o podemos darnos el lujo de ser caritativos.

Sin embargo, las fuerzas externas en las que nos apoyamos para estar seguros, son en si mismas inseguras. El gobierno, las compañías de seguros, nuestra familia, quién sea que hayamos convertido en nuestro refugio, puede convertirse en una amenaza. Nuestra forma de ver el mundo material con el fin de encontrar seguridad, nos coloca bajo las reglas de lo externo. Nos hace que nos desequilibremos por los cambios y las fluctuaciones que son la naturaleza de la vida. Nuestra búsqueda para una seguridad externa, que realmente no existe, alimenta inseguridad. Nos hace ser dependientes de lo externo, que es poco confiable y hace que perdamos nuestra integridad innata e independencia en la conciencia.

No hay seguridad en el mundo material. La naturaleza de la materia es la corrupción, dependencia y relatividad. ¿Cómo puede darnos apoyo lo que es pasajero? La búsqueda de seguridad es interminable porque en lo externo no hay nada a lo cual asirse. La única certeza externa es la muerte. Aún así, la mayoría de nosotros no se preocupa por la muerte. Nos inquietamos en

como vamos a llegar a edad avanzada –si nuestra familia o alguien más se hará cargo de nosotros, si estaremos o no estaremos enfermos. Rara vez consideramos el hecho de que la muerte es la que nulifica toda felicidad y tristeza personal.

La vida apoya a todo quién es conciente. Esta es la ley de la vida: todos los seres buscan al que siente unidad con ellos. Este apoyo no es un ingreso en el que se pueda depender o una libertad de tribulación, sino la paz y el amor que trasciende la muerte y la preocupación. La vida espiritual no depende de la seguridad material, sino del desenvolvimiento del auto-conocimiento. Nuestro verdadero Yo, no hace reverencia a quiénes tienen poder, riqueza o prestigio. Quiénes tienen fuerza externamente no son mas que títeres en un escenario, jalado por hilos que ellos no ven.

**La sensibilidad y la sensación**

En el mundo actual tenemos muchas formas que nos llevan a sentir sensaciones intensas. El entretenimiento, viajes, un romance, nueva ropa, nuevo equipo o nuevas ideas; en realidad todas ellas son una búsqueda de sensación. Aún más, mucho de lo que ocurre en la vida espiritual es una búsqueda de sensación, que se disfraza de colores internos, luces, sonidos y experiencias felices.

La verdad, solo llega a una mente que no persigue la sensación y que tiene la capacidad de ver hacia su interior. La sensación no es la sensibilidad, sino que fomenta la insensibilidad. La persecución de la sensación nos lleva a la búsqueda de colores más brillantes, música más fuerte y mayor velocidad. Cansa a la mente, hace al cuerpo pesado y nos saca de la armonía con la felicidad más grande de la existencia. La sensación es una forma de búsqueda material en la que anhelamos tomar más y más de estas experiencias placenteras. Si se acumula la sensación se torna uno denso y pesado con la materia, lo que provoca aburrimiento y fatiga.

¿Cómo liberamos la mente de sensación? Primero debemos llenar nuestras mentes con ella. Esto comienza cuando vemos la ilusión y la tristeza a la que nos lleva la búsqueda de sensación. La sensación debe tener un efecto negativo en la mente, así como la comida chatarra produce toxinas en el cuerpo. La sensación incrementa los apetitos artificiales y alimenta acciones agitadas y confusas.

Para terminar con la sensación debemos parar de pensar acerca de nuestras experiencias sensoriales, dejar de agitarlas en nuestras mentes. Debemos involucrarnos con un tipo de meditación que vacíe la mente. Solo la mente que se cuestiona tiene la energía para no caer en el atractivo que despierta la sensación.

Debemos reorientar nuestra percepción. Debemos dejar de buscar la sensación y ser más sensibles a la existencia, tanto la visible como la invisible, tanto la natural como la Divina. Esto significa que la percepción de una nube es tan importante como la última película. Significa que el vacío y el silencio son tan reales como cualquier cosa que se observa, o el sonido o el tacto.

Vaciar la mente de sensación, no significa que tengamos que cerrar nuestros ojos y oídos, aunque es esencial volcar nuestra atención hacia dentro. No significa hacernos insensibles a la vida. Al contrario, requiere que seamos más sensibles a la naturaleza real de las cosas y dejemos de seguir las simples apariencias. Esta sensibilidad incluye tanto al reino de los sentidos como al más allá.

Hay en todas las cosas, incluyendo aquellas del mundo sensorial, la presencia de la luz de la conciencia. Ser sensible a esa luz es ver realmente y sentir realmente.

## **El sufrimiento y el despertar**

No es necesariamente penoso que suframos, que experimentemos dolor, enfermedad o aún la muerte. Lo que es verdaderamente triste, es que hemos perdido la conciencia de nuestra verdadera naturaleza, aquella donde existe la paz aún en medio del dolor, la desgracia y la desigualdad. Esta pérdida de una verdadera conciencia es la causa real del sufrimiento emocional, que a su vez hace que el sufrimiento físico sea difícil de sobre llevar. Tampoco es necesariamente bueno que experimentemos la felicidad, la salud y la longevidad. Porque estos solo provocarán un mayor vínculo al mundo exterior, si no los usamos para un propósito mayor.

Nuestro drama como criaturas humanas no es más real que cualquier otro drama o espectáculo. Nuestras identidades personales son un poco más que máscaras. Nuestras felicidades y tristezas no son diferentes de las de las criaturas de los sueños. Debemos ver nuestra insignificancia y no ser tomados más por las apariencias. Nuestra felicidad y tristeza son igualmente transitorios e irreales. Es el Yo separado, atrapado en su drama auto-proyectado de pérdida y ganancia, de lo que debemos liberarnos. Nuestros mayores dramas colectivos, nuestras guerras, revoluciones, grandes progresos sociales o resurgimientos religiosos- tampoco son reales. Los grupos como los individuos, vienen y van como olas en el mar, en la naturaleza de la creación.

No debemos tratar de escapar el sufrimiento, sino entenderlo.

El sufrimiento es una energía que nos despierta a la verdad y nos cuestiona sobre quiénes somos en realidad. Lo triste es que los sufrimientos que son inevitables en la vida, no nos despiertan a la falsedad de nuestra búsqueda personal. La materia es inherentemente sufrimiento porque está limitada. Experimentar el sufrimiento es encarar la limitación inherente de la existencia material. No debemos de tratar de escapar del sufrimiento, sino de entenderlo y descubrir la verdad que nos refleja la vida. Entonces, el sufrimiento nos liberará hacia la felicidad.

Sólo cuando permitimos que nuestro sufrimiento nos libere, podemos liberarnos del sufrimiento. El sufrimiento, es romper los límites de lo conocido y de lo familiar. Si estamos abiertos a la verdad de esto, el sufrimiento nos limpia y transforma.

## **La religión universal**

La verdadera religión es universal y eterna. Es vida y verdad, existencia misma. No es algo a lo que uno pueda unirse o ser excluido. No puede ser poseído y aquellos que proclaman que son dueños de ella, en realidad la han perdido. La religión universal es la conciencia y amor universales. Requiere que vivamos de acuerdo a las grandes leyes o dharmas de la vida, lo más importante de ellas, es la unidad de todos los seres.

Lo que puede ser organizado o codificado no es lo espiritual o la vida, sino la materia, que es la muerte. La religión organizada es lo espiritual petrificado, convertido en otra fórmula o eslogan. Por lo tanto, para descubrir la verdadera espiritualidad, debemos colocar las divisiones de la religión organizada detrás nuestro. Entramos en lo que es verdaderamente espiritual solo en la medida en que trascendemos identificaciones de clase externas, credo y nacionalidad. Esto requiere que percibamos la unidad de todo como un hecho de la vida. La mente verdaderamente religiosa, se puede identificar con todas las cosas en la unidad con la verdad. En la medida en que tengamos una identidad exclusiva, nos alejamos de lo espiritual –que es todo y nada- y nos convertimos en pura etiqueta, propuesta o propaganda.

Todas las enseñanzas religiosas tienen su corazón en la verdad universal que es la vida después de la mente, la inteligencia que mora más allá de la división de palabras y pensamientos. Pero esto, lo tenemos que descubrir por nosotros mismos, a través de nuestra práctica de meditación. Requiere de una labor de paciencia de la conciencia, para el que no hay sustituto. Conforme vayamos descubriendo la verdad de cualquier enseñanza espiritual, dejamos de estar limitados a nombres y formas particulares. No estamos atados a sus indicadores –limitados como son por el tiempo, lugar y persona- y vemos la verdad universal que sobresale por sí misma.

Una enseñanza espiritual solo tiene valor al grado de que se convierte en un fin en si misma, que no pone como fin último, ninguna de las particularidades del tiempo, lugar o la persona. La religión en el sentido ordinario, con sus dogmas y creencias es más un impedimento que una ayuda para la búsqueda de la verdad. La verdadera meta es entrar en nuestra verdadera naturaleza, más allá de la división del pensamiento y la creencia. La verdadera religión nos lleva a nuestro verdadero Yo, no a otra persona, libro o institución como último fin.

## **Las aguas de la vida**

La verdadera vida no es una cosa material. No es un objeto, energía o idea. No es físico, emocional o mental. La verdadera vida es la conciencia y es darse cuenta en donde no hay división, porque la división es la muerte. La conciencia es el océano de la vida inmortal. Aquellos quienes están al tanto, tienen la fuerza real de la vida. Pueden dar vida y hacer que las cosas perduren.

El verdadero lugar del ser humano en la creación es traer las aguas de la vida inmortal hacia el jardín del mundo natural. El verdadero lugar del maestro espiritual, el observador, es traer las aguas de la vida hacia el jardín de la cultura humana. Sin embargo, debido a la falta de una verdadera conciencia en todos los seres humanos, este jardín ahora se parece a un desierto en el que soplan feroces tormentas de polvo.

Ser es dar vida. Ninguna acción o idea da vida, solo el ser por si mismo. Los productos creativos de los mundos naturales o humanos son las plantas que crecen de esta agua de la vida, que es la conciencia pura. Estas plantas no crecen por si solas, sin que importe lo bellas o significativas que sean. Ellas crecen del agua, que toman espontáneamente aún sin reconocerla. Para una verdadera cultura, antes que todo deben existir las aguas de la vida. De ahí, todo seguirá naturalmente y sin ella, el crecimiento será artificial y auto-destructivo.

Debido a que buscamos resultados y producciones de valor, hemos perdido contacto con los flujos de la vida. Nuestro trabajo le falta una fundación sólida y es incapaz de proveer una nutrición real. Un mayor esfuerzo o eficiencia, no será suficiente. La paciencia, moderación e inactividad de la esencia son requeridas, una comunión silenciosa con las profundidades del corazón. De esto surge una creación que no está ligada al pasado o al futuro, que es al mismo tiempo el ayer y el mañana.

## **Asombro y temor**

Es auto-evidente que toda la vida es un misterio. La vida nunca puede ser explicada. Su naturaleza misteriosa es su razón de ser, su totalidad y su trascendencia. Si la vida fuese explicable, sería nada, una piedra de información o un juego de fórmulas matemáticas.

Las explicaciones son posibles solo para cosas inertes y mecánicas, pero donde hay vida y conciencia, las explicaciones son una violación. ¿Por qué explicar una flor? Es suficiente con ver que su belleza es auto-evidente, lo cual es un misterio más allá de toda explicación. Al observar la vida, el observador que es vida, deberá ver que todas las cosas son plenas. No necesitan ser descritas o definidas para tener un valor. Buscamos explicaciones porque no estamos concientes del misterio que es auto-evidente. Esta búsqueda para definir nos consigna a las limitaciones de nuestras propias mentes.

Toda existencia se desborda con abundancia y gracia que resultan no del esfuerzo, sino de dejar ir. Todo es misterio, tanto la gracia como el dar. No hay nadie a quién agradecer y no hay necesidad de mirar atrás o tratar de agarrarse firme a algo. Uno solo puede responder con asombro, temor y reverencia como parte de la magia y del misterio que es nuestra existencia, más allá de los límites del pensamiento.

La vida nunca puede ser explicada.

Debido a que buscamos explicaciones, que son meramente palabras, nuestras vidas han perdido su significado. Solo porque hemos perdido contacto con el misterio y ya no estamos abiertos a él, necesitamos estar entretenidos. La realidad es lo desconocido que empequeñece todo lo que conocemos. Solo lo que no puede ser medido y es inherentemente un misterio, puede tener un valor real y ser digno de reverencia.

No hay ningún dilema en el misterio de la existencia. Hay un dilema solamente cuando buscamos explicar la existencia. Es caer de su plenitud hacia la estrecha rendija del pensamiento que siempre es problemático. Atrevámonos a ser desconocidos y ser uno con la existencia, que es lo desconocido. Cualquier otra cosa no es ser un ser humano real, sino una fórmula que puede ser dilucidada.

El misterio de la vida es un regocijo auto-evidente. Si te alejas de esa alegría para ir a la tristeza de una existencia separada, entonces deberías buscar algo fuera porque estarías vacío por dentro. Pero, el vacío no puede ser explicado de cualquier forma. El pensamiento como lo conocido es vacío en el que solo hay problemas o, aún más, soluciones limitadas y cuestionables. Lo que llena la mente no es una idea o emoción, sino el misterio que es la energía de la conciencia, en donde todo es visión directa, siempre plena y libre.

## **La práctica de la meditación**



El Yoga es la negación de la mente compuesta de pensamiento. Entonces el observador se tolera en su propia naturaleza.

Patanjali, Yoga Sutras I. 2-3

La concentración es conectar la mente a un solo lugar. La meditación es sostener una sola percepción ahí. La realización ocurre cuando la mente, como si estuviese vacía de si misma, se tolera en la verdad del objeto en el que se ha meditado.

Patanjali, Yoga Sutras III. 1.3

En esta sección vamos a examinar los aspectos prácticos de la meditación y sus diferentes métodos desde niveles básicos a avanzados. Veremos diferentes técnicas de meditación, desde el punto de vista del auto-cuestionamiento y relacionado con las aproximaciones vedánticas.

## **La alquimia de la percepción**

Hay una alquimia eterna de conciencia, un proceso interno a través del cual nuestra naturaleza bruta y mortal, el ego-mente, se transmuta a conciencia pura e inmortalidad. Este logro está escondido en muchos rituales antiguos, símbolos y mitologías que involucran al fuego y al agua como las dos fuerzas básicas de la creación. El propósito de nuestra existencia no es acumular cosas o llegar a ser alguien en el mundo externo, sino dar nacimiento a una nueva conciencia. Este proceso no es algo artificial que ocurre a través del esfuerzo o la fuerza. Es parte del movimiento natural de la vida, del cual todas las transformaciones exteriores son meras metáforas. Para que ocurra este nacimiento interior, nuestras energías internas deben ser purificadas, sublimadas y balanceadas en la forma correcta.

Dos factores están presentes en todo lo que percibimos: el observador y lo observado, que son el sujeto conciente y el material u objeto formado. El verdadero observador es el estado de ver en si mismo. No es la entidad creada por el pensamiento, sino el Yo interno o conciencia de trascendencia que perdura, detrás de todas las fluctuaciones de nuestra aparente identidad. Lo observado es lo que sea que la conciencia ilumina, los movimientos de la mente y los sentidos que incluyen todo lo que conocemos como el mundo exterior.

Todo lo que conocemos habita dentro del campo de lo observado y, como una manifestación de ese campo, se encuentra el ver por si mismo. Todo, detrás de su apariencia, esconde una esencia que da energía a la conciencia. Cada cosa nos habla y revela alguna verdad de la vida y la realidad. Cuando la luz de lo observado ilumina el objeto que vemos, entonces la esencia del objeto nos llega como felicidad.

La percepción destila la esencia de la realidad, pero para que esto ocurra, nuestra percepción debe ser pura. Debe ser directa y sin mediación de alguna idea condicionada o creencia, sin ser ensombrecida por ningún pensamiento o intención, más allá de cualquier juicio de bueno y malo, y libre de cualquier elección con respecto a lo que queremos ver. La verdadera percepción no es de tiempo o de la mente. No revela nada que pueda ser conceptualmente conocido, sino la energía de la inmortalidad –la sustancia de lo eterno que es el terreno de la existencia.

Para que funcione esta alquimia dentro de nosotros, debemos cambiar la dirección de nuestra atención. Debemos dar reverencia a todo lo que vemos, más que utilizarlo para ganar alguna meta personal. Debemos hacer que nuestras mentes sean el crisol y la matriz para arribar al ser de lo desconocido. Nuestras vidas diarias deben convertirse en una ofrenda y una oración no limitada a algún nombre o forma. Entonces, para que nosotros veamos, será lo que será; y será todo y duradero.

## **La canalización y la meditación**

La canalización no es un fenómeno nuevo. Es otra forma de abrir la mente al plano sutil o astral, que es mucho más vasto que el reino físico al que ordinariamente nos limitamos. El interés en las personas que canalizan, los trances y las sesiones es tan viejo como la raza humana. Mientras que hay reinos más sutiles que el físico que pueden darnos un mayor conocimiento o poder, son mínimos comparados con la realidad que trasciende todas las apariencias.

Para percibir la verdad última, debemos silenciar la mente a través de la meditación. Para que la meditación sea efectiva debemos desarrollar la fuerza de atención y no dar nuestra conciencia a alguna otra fuerza, aunque parezca ser de una naturaleza superior. La meditación no es un trance en el que otras entidades hablan a través de nosotros, sino un estado elevado de auto-conciencia en el que estamos concientes de nuestra propia naturaleza eterna.

De hecho estamos siempre canalizando, porque nada realmente nos pertenece, ni lo es una identidad que asumimos realmente nuestra. Nuestros pensamientos y sentimientos, aún nuestro sentido del Yo, vienen de fuera de nuestra propia naturaleza que es exclusivamente conciencia pura. Este tipo de canalización llega a término cuando disolvemos el ego, que nos tiene dependientes de una fuerza externa para sostener nuestra propia realidad. Pero, para que alguna persona, entidad o ego, detenga la canalización, debemos canalizar la verdad. Esto es, el equivalente a volcar la mente y convertirla en un recipiente que contenga la conciencia. Una mente así, no ve nombre ni forma, Yo u otro, este mundo u otro, sino solo lo sagrado.

Mientras que interiormente debemos buscar el conectarnos con lo divino y con maestros espiritualmente realizados, debemos tener cuidado en abrirnos a las influencias del plano astral.

Para percibir la verdad última, debemos silenciar la mente a través de la meditación.
---

La materia sutil contiene un ego sutil que tiene mucho atractivo para la mente que no está entrenada en la meditación. Esto no significa que hay algo malo con explorar el plano astral que mantiene las fuerzas ocultas de la vida. Debemos, sin embargo, no confundir la exploración del reino sutil de manifestación con la búsqueda por la verdad que va más allá de todos los mundos.

La canalización es con frecuencia un sustituto para un gurú o para un contacto directo con la fuerza guía de la conciencia, para el que no puede haber un sustituto real. Si buscamos tal guía directa, al hacernos receptivos a ello, lo encontraremos. Pero si nos ponemos contentos con una guía indirecta, podemos caer en más ilusiones. No debemos confundir la canalización con la meditación. La primera es una forma de acceder a un conocimiento sutil y la meditación es la forma soberana de ir más allá del pensamiento y su tristeza.

## **Concentración y como desarrollarla**

Para trascender la mente y sus múltiples pensamientos, debemos ser capaces de sostener en forma consistente un solo pensamiento. Debemos tener la fuerza de colocar nuestra atención totalmente en una sola dirección, sin distraerse. En nuestro estado poco desarrollado, nuestros pensamientos se fragmentan y se mueven de diversas formas que pierden la energía de nuestra atención. Una mente así de dispersa no puede nunca llegar a un entendimiento real. Primero debemos aprender a concentrarnos, para sostener nuestras mentes en algún asunto en particular. Esto requiere que tengamos un verdadero interés en encontrar la verdad. No puede ser hecho como una mera curiosidad o diversión.

La atención es como el músculo que debe ser desarrollado gradualmente. Uno puede comenzar enfocando en objetos simples externos como una llama de una vela o algo que nos resulto atractivo en el mundo de la naturaleza, como el cielo, una montaña o un árbol. Entonces, podemos proceder a los objetos internos, visualizando la forma de un Dios, Diosa o un maestro que nos comunique una realidad mayor. De las imágenes internas podemos cambiar a la concentración en un mantra o en formas geométricas abstractas como los yantras o los mandalas. Esto eventualmente nos provee con la habilidad de enfocarnos en cuestionamientos profundos como la pregunta de “¿quién soy yo?”, que es la meta real. Si tenemos poca concentración para empezar, debemos irla desarrollando lentamente y en forma consistente, paso por paso. Una vez que hemos alcanzado la maestría de la concentración, por su fuerza podemos descubrir todos los secretos de la mente.

Desafortunadamente, estamos condicionados a prestar nuestra atención sin cuidado. Esto es lo que en general llamamos entretenimiento, en el que damos nuestra conciencia a otra persona o a algún medio de difusión. Nos fascinamos con las personalidades externas y los dramas, fallando en ver que dejamos de tener control de nuestros propios pensamientos. Cualquiera que sea la cosa en la que perdamos nuestra atención, no puede elevarnos en la vida, sino que adormece nuestro camino a la verdad.

Si no poseemos primero la fuerza de la concentración, la meditación llega fácilmente solo como un ejercicio de falsa imaginación. Porque cuando tratamos de meditar nos perdemos en nuestra corriente de una mente sin foco y en sus hábitos. Para movernos a través de la mente, así como cuando se viaja en el mar, necesitamos el vehículo apropiado. La concentración es el barco que nos permite cruzar el mar de confusión del inconsciente.

Si en verdad deseamos meditar, primero debemos aprender el arte de la concentración y ser capaces de dirigir nuestra atención a nuestro comando. Sin embargo, ser capaces de concentrarse no es fácil y como cualquier ejercicio, se requiere de un trabajo y un esfuerzo inicial. Quizás prefiramos meditar naturalmente, pero sin concentración, esto es vagabundear en nuestros pensamientos distraídos.

## **Voluntad consciente**

Muchos de nosotros vemos la necesidad de la auto-realización, pero somos incapaces de llegar lejos en su logro práctico. Vemos que es muy difícil que cambiemos, particularmente en lo relacionado a nuestros viejos hábitos. Nuestra voluntad no tiene foco. Decidimos hacer una cosa y luego muy pronto otra idea o deseo penetra nuestras mentes y salimos disparados en otra dirección.

La mayoría de nosotros no tiene una voluntad consciente en la vida. Tenemos hábitos, compulsiones y adicciones, pero rara vez somos capaces de mantenernos firmes en un proyecto en forma consistente y enérgica. Nuestro proceso de pensamiento, que corre automáticamente tras de cosas externas, es la destrucción de nuestra voluntad, que depende del desapego. Por lo que, al convertirse nuestra búsqueda por una identidad relacionada al tiempo, se le pone fin a la voluntad, que es el ser. Cuando se declara algo, se hace un intento de proyectar el yo, pero esto es la negación de la voluntad, que es rendirse.

La voluntad se desarrolla por la fuerza de la atención. Solo puede ser obtenida en la medida en que no nos entreguemos al entretenimiento y a la auto-indulgencia. El deseo fragmenta la voluntad y la reparte en el mundo externo. La verdadera voluntad abandona el deseo, reconociendo que el deseo surge de una compulsión externa más que de una creatividad interna.

## **LA VOLUNTAD SE DESARROLLA POR LA FUERZA DE LA ATENCIÓN**

Sin la voluntad no podemos ir muy lejos en el camino espiritual. Sin embargo, la voluntad no se obtiene por conflicto o lucha, solo a través de paciencia y perseverancia. La voluntad viene con la presencia, no por el deseo de lograr, lo cual postula un resultado y fragmenta nuestra energía en tiempo. La verdadera voluntad es rendirse a *lo que es*, fundirse con la energía de la existencia. Este es el mayor logro, pero también requiere del mayor sacrificio, el abandono de una búsqueda personal.

Para ganar nuestra verdadera voluntad en la vida, debemos colocarnos arriba del deseo y no tomar sus fantasías como propias. El problema es que confundimos a la voluntad con el deseo. Pensamos que el deseo es obtener lo que queremos. Pero el deseo viene del mundo externo y nos ata a varios objetos intrínsecos. La voluntad para obtener lo que queremos, no es voluntad para nada, solo un elevado deseo. El ser capaces de obtener lo que queremos crea una mayor ansia, que provoca mayor debilidad y adicción.

La verdadera voluntad es ser libre de deseo. Es la capacidad de resistir las vicisitudes de la vida, permanecer en paz en pérdida o ganancia, alegría y tristeza, placer y dolor. De otra forma, somos esclavos del mundo externo, sin importar lo que nos pertenezca o lo que logremos.

## **El estado creativo**

El pensamiento por si mismo no es creativo, aunque lo creativo puede manifestarse a través de la mente y sus acciones. La base del pensamiento es el karma, que es la reacción, la continuación del pasado conforme a una falta de conciencia en el presente. Por lo que, no podemos ser creativos meramente a través del pensamiento. Podemos fabricar todo tipo de cosas a través de la mente que se basa en el pensamiento, pero permanecerán artificiales, sombras de lo que fue.

Para ser creativos en la conciencia, más que en cualquier otro campo, se requiere ir más allá de los patrones del pensamiento y de la memoria. Esto significa no aceptar la falsa creatividad del pensamiento como legítima. Debemos cesar de lanzar nuestra creatividad hacia fuera de nosotros en la persecución de sensación e información. La creatividad surge naturalmente cuando somos sensibles a la vida de que ningún pensamiento puede limitar. Esto no es una cuestión de técnica o esfuerzo, sino la capacidad natural y fuerza de atención.

La verdadera creatividad se encuentra no en el esfuerzo de ser creativo o en el cultivo del talento. El talento mismo no es creativo sino una forma de entrenamiento, un condicionamiento especial al que se llega a través del pensamiento. La verdadera creatividad no se muestra a sí misma o busca reconocimiento. Puede aún no expresarse para nada. Se revela a sí misma en el silencio y el vacío. Se encuentra en toda existencia y no descansa sobre algún producto específico.

Vivir en el estado creativo exclusivamente trae la transformación. El estado creativo es la conciencia, que es una con el ser mismo. Cualquier producto que surja de ese estado es secundario y no puede sustituir por su belleza o su fuerza. La conciencia es en si misma la forma más alta de creatividad donde no hay pensamiento. El universo entero, toda la creación reside en él.

La rendición del pensamiento abre las rejas que inundan la realidad creativa, que nos lleva al origen del tiempo y espacio y más allá. No necesitamos buscar el ser creativos, sino solo cesar de colgarnos a nuestra identidad en el pasado, que es la negación de una transformación real. Esto abre una visión más elevada, a través de la cual nuevos mundos pueden llegar a ser.

## **Devoción y meditación**

La mente es como la flama de una lámpara de aceite, el conocimiento es como la flama, pero la devoción es el aceite. Sin el combustible de la devoción, la meditación se seca, se convierte en negativa y carente de felicidad. Por lo que, si en verdad deseamos meditar, debemos desarrollar la devoción necesaria para sostenerla. Pero, ¿qué es la verdadera devoción?

La verdadera devoción no es meramente una adoración ciega de un Dios o un gurú. Es reconocer que la luz de la conciencia en nuestros corazones es también la luz del amor Divino. La conciencia misma es cariño, compasión y preocupación. Nutre y provee a todos los seres como una gran Madre.

La mayoría de nuestros problemas psicológicos surge de una falta de devoción. Existen porque estamos en la búsqueda de ser amados, más que de proporcionar amor. A través del cultivo de la devoción o amor a dios, aprendemos a dar amor a todos los seres. Emulamos una fuente elevada Divina de amor y dejamos que esta fluya a través de nosotros, no solo por nuestro propio beneficio, sino para el bien de todos.

Una persona con devoción, nunca puede sentirse realmente sola. La devoción nos pone en contacto con la presencia Divina en cualquier lado y nos provee de un sentimiento de acompañamiento aún con las piedras y el cielo. Nos lleva fuera de las ranuras angostas de la mente y las compulsiones separatistas del ego, colocándonos más allá del universo inmenso de la conciencia. El verdadero devoto, ve a lo divino amado en todos lados y se encuentra en paz con el mundo entero.

Una persona con devoción, no puede nunca sentirse solitaria.
--

El yoga clásico nos enseña que la devoción es la vía más rápida de alcanzar la auto-realización. Pero dicha devoción no es mero pensamiento o emoción. Es el movimiento del corazón de la conciencia al despertarse dentro nuestro. El amor es el estado natural de unión, que es el yoga.

## **Discriminación entre sujeto y objeto**

Todos estamos conscientes de nosotros mismos como sujetos. Esto es lo que consiste en ser un individuo, un receptor. Nos enfurecemos si nos tratan como un objeto, sintiéndonos utilizados y esto es exactamente lo que tratamos de hacer todo el tiempo. Tratamos a otros como objetos para nuestro propio placer, logro material o prestigio social. Usamos a la gente para obtener lo que queremos, aunque tal vez con una cierta culpa o bien, otorgándole favores a lo largo del camino. Y, aún más extraño, es que nos vemos a nosotros mismos como objetos, permitiéndonos ser utilizados por otros si esto lleva nuestros anhelos más lejos.

Tenemos una imagen de nuestro Yo como un objeto en el mundo. Esta auto-imagen es como los otros nos observan, como si no fuéramos más que un objeto. Vivimos en esta contradicción de sujeto-objeto. Por un lado, encontramos nuestro valor y dignidad en ser tratados como un sujeto consciente, que es generalmente lo que significamos cuando pedimos ser tratados como un ser humano. Por otro lado, buscamos satisfacción a través de la obtención del prestigio y el estatus, al convertirnos en objetos de éxito en el mundo.

Todas las acciones carentes de ética, surgen de la forma de tratar a la gente como meros objetos. No podemos manipular o abusar de otra persona si lo vemos a él o ella como un ser humano o como un sujeto consciente, Solo es posible cuando vemos a la gente como objetos, como un medio de obtener lo que queremos, como si lo nuestro fuera la única subjetividad legítima en el mundo.

Pero, convertirse en un objeto, es inherentemente doloroso porque nos pone bajo la limitante de un nombre, una imagen y una identidad. Nos coloca bajo la fuerza de otros y nos provoca que asumamos varios roles que nunca son auténticos. Nos convierte en una comodidad de consumo y hace que nuestro comportamiento sea deshonesto, motivador y calculador. Si actuamos como un sujeto consciente, no encontraremos satisfacción siendo una imagen social o una comodidad material. Aún si tenemos éxito en lo externo, por dentro nos sentiremos vacíos, habiendo utilizado a otros y habiendo permitido que otros nos usen. Cuando nuestro momento de gloria haya pasado, sufriremos el dolor de haberlo sido.

No hay ninguna realización si se logra una imagen social, un estatus o un prestigio. Eso es condenarnos a nosotros mismos a la dominación de lo externo, es caer en el tiempo y nos lleva a una cosa del pasado. La verdadera realización se encuentra solo en ser un sujeto consciente. La conciencia es la existencia, que es el verdadero presente. Al tolerar en la conciencia, en el estado de observar, más que en el objeto a ser visto, se respeta el estado de renovación, que es el origen de la vida. Cualquiera que sea el papel social que escojamos, no es el verdadero Yo, que está libre de todas las imágenes, pretensiones y búsquedas.

El verdadero Yo, está más allá de la dualidad del sujeto y del objeto. Para descubrirlo, debemos ver a todos los seres como sujetos, percibiendo la unidad de la conciencia que está en todos lados. No es ver a "otro", sino ver al otro como a uno mismo. El sentido de objetividad, del "otro" provoca alejamiento, conflicto y pena. Solo cuando se percibe la apariencia de un objeto o de otros como una ilusión, podemos encontrar paz y felicidad. Entonces el mundo se fusiona dentro de nosotros y toda la vida se manifiesta como una expresión del corazón.



**El ego, el aliento y el sonido**

El ego no es una inteligencia consciente, sino un mecanismo de reacción subconsciente, enraizado en el campo de nuestra naturaleza. Nuestro ego responde a gustos y disgustos, al miedo y deseo, al amor y el odio que brotan automáticamente, a veces en forma contraria a nuestra mente consciente y a sus valores sociales. Por eso es que las reacciones del ego pueden ser tan infantiles o penosas. Nuestros modos enérgicos o defensivos del ego, que promueven el mi y mío, conforme a lo común; son frecuentemente una causa de pena después de una reflexión en la que se analiza la situación en forma objetiva.

El ego ocurre en un nivel subliminal, bajo la mente consciente y su inteligencia discriminatoria. Es una reacción vital, así como las ansias de comer y respirar. El ego surgió en la naturaleza primero como un instinto de auto-preservación, para proteger la vida corporal. Promueve una mayor evolución animal, al incrementar la competencia y el empuje de dominio.

El ego por lo tanto, está conectado en forma cercana con el aliento y la fuerza de vida (*prana*). Es nuestro instinto personal a una mejor vida, éxito y logro. El ego está también relacionado en forma cercana con el habla, que ocurre a través del aliento que sale y representa la fuerza expresiva de la fuerza vital.

Controlar al ego es muy difícil porque el ego ocurre en forma automática, antes de que se puedan manifestar nuestras fuerzas de reflexión. Sin embargo, a través del control del aliento o *pranayama*, podemos manejarlo. A través del control del habla –a través del silencio, mantra o discurso consciente- podemos sublimar la manifestación del ego.

El punto no es suprimir el ego, sino llevar nuestro sentido del Yo hacia el supremo, al Yo Divino que es uno con todo.

Esto requiere que sintamos la vida cósmica y la palabra Divina, el Yo-soy Divino que absorbe al Yo-soy humano, para una mayor armonía e integración.

Este Yo-soy Divino, llamado *aham* en Sánscrito, es inhalación (ah) y exhalación (ha). Es la primera de todas las letras (a) y la última de todas las letras (h). Todos queremos ser lo mejor y no nos detenemos antes de este logro, pero esto es solo posible en Dios, no en nuestro Yo separado. Si llenamos con energía nuestro aliento, habla y mente en la búsqueda del Yo-Divino dentro de nuestros corazones, estaremos en la capacidad de alcanzar lo más elevado y más excelso de todo.

**Energizando el estado de VER**

En cada momento podemos permitirle a nuestra atención que divague en los patrones habituales del pensamiento, o podemos dirigirla conscientemente si cultivamos la percepción. Usualmente, estamos enfrascados en nuestras actividades mentales propias o atrapados en la sensación. Nuestra mente no es un verdadero observador ni está en estado de atención.

Para desarrollar nuestra atención debemos reorientar continuamente la mente al estado de observador. Esto puede hacerse de varias formas simples. Un método, es traer la mente hacia el momento presente, enlazarlo en estar concientes de los que es, ya sea observándonos, a otras gentes o al mundo de la naturaleza.

Podemos escoger un número de objetos para desarrollar la fuerza de atención. Podemos enfocarnos en un mantra, en nuestro proceso respiratorio o en un objeto en el mundo natural. Lo que es importante radica en no pensar acerca del objeto mismo sino penetrar en su ser más allá de su forma y nombre particular. Lo que cultivamos en este modo no es conocimiento de algo en particular sino la energía de ver. Cualquiera que sea lo que llama nuestra atención, ya sea a través de los sentidos o a través de la mente, puede ser un punto de referencia que nos retorne a la presencia de la conciencia. De esta forma, todo lo que hacemos funciona como un medio de promover la atención.

El punto de atención más natural es el cuestionamiento ¿quién soy yo? Sea lo que sea que hagamos, el pensamiento del Yo surge. Podemos usar este pensamiento en una forma positiva para preguntarle a nuestra verdadera naturaleza del ser, contrariamente a como nos identificamos en el mundo externo de lo atrayente. Sin embargo, para alcanzar el punto de este cuestionamiento profundo, se requiere de una fuerza de atención que pocos de nosotros poseemos. Por lo que, debemos comenzar a energizar nuestro estado de ver en nuestras vidas diarias. Si no concedemos tiempo para cultivar el estado de ver, no podemos esperar que encontraremos la verdad en nuestras vidas. Nuestro estado de ver debe ser nuestro guía y nuestra meta, en la que los objetos que nos rodean se conviertan en espejos de nuestras propias mentes.

## **La flama de la conciencia**

La calidad de nuestra atención es la fuerza que guía nuestra vida. La alimentamos con los pensamientos, sentimientos e impresiones a las que nos abrimos en forma cotidiana. Sea lo que sea que hagamos, estamos ofertando nuestra atención a algún objeto o cualidad; ya sea para que nos traiga un mayor despertar o nos coloque en una posición más adormecida. Conforme a la naturaleza del objeto que provoca nuestra atención, nuestra conciencia ya sea que crece o se marchita. Sea lo que sea, a lo que le demos nuestra atención en la vida diaria, esto muestra el movimiento de nuestra mente; ya sea hacia la transformación o la descomposición.

La conciencia, como una flama, nos revela la esencia de la verdad. La forma en la que cultivamos esta flama sagrada, determina quién somos y en que nos convertiremos. La mayoría del tiempo, no contemplamos nuestra conciencia como algo sagrado. Nos alejamos de la agudeza de su luz. La alimentamos con emociones y pensamientos impuros y turbios. Incitamos a extinguirla. No la cuidamos ni protegemos, sino que la malgastamos en cualquier cosa que nos de placer, auto-importancia o mera distracción. Debemos tratar a nuestra conciencia como algo sagrado. No hay nada más en la vida tan duradero o significativo. No hay nada más tan intrínsecamente nuestro.

Esta flama es el niño divino dentro nuestro, es el capullo de nuestra aspiración y trabajo creativo. Es el residuo puro de todo lo que deseamos ser, el sentimiento central del corazón que genera unicidad y compasión. Este niño divino, nace de la madre divina, quién es la mente receptiva –la mente libre de pensamiento, elección o motivo ulterior, más allá del vicio del Yo separado. Si no se cultiva primero el campo de la mente receptiva, que involucra el ser pasivamente consciente, como la luz de la luna, no podemos generar nada que sea verdadero y auténtico.

Esta flama nos lleva al Padre Divino, que es el Ser en si mismo, más allá del nombre y forma –el infinito y lo eterno que brilla como el sol. La transformación de la flama de nuestra atención hacia el sol de la conciencia es el proceso de iluminación. Nos lleva más allá del nacimiento y la muerte, a un arribo continuo hacia el Ser de lo nuevo que siempre es uno con lo eterno. Para lograr esto, debemos ser muy pacientes, sutiles y silenciosos. No se llega a él por un acto dramático, sino solo habitando en el vacío, fuera del tiempo y la paz.

Esta flama es el niño divino dentro nuestro.
--

## **La pregunta fundamental**

Solo hay una pregunta fundamental en la vida: ¿Quién soy yo? Si no nos conocemos nosotros, nada tiene validez y nuestros pensamientos solo generan ilusión. En el cuestionamiento de nuestra verdadera naturaleza, se encuentra el significado completo de la existencia. Todo lo demás es preliminar o superfluo.

La mayoría de las preguntas que hacemos en la vida son preguntas ilegítimas, porque están basadas en la presunción de que ya sabemos quién somos. Todo nuestro conocimiento y acción externo, está basada en la idea de que somos quién nosotros pensamos que somos. Si comprendemos que nuestra auto-imagen es un concepto erróneo, ¿haciendo qué nos sentiríamos con confianza? Un hombre al que le da amnesia, primero buscará saber quién es, antes de que intente averiguar quiénes son otras personas.

Esta es la ignorancia colosal de nuestra cultura entera. La entidad sobre la que se basan todas nuestras acciones, el Yo, es el que menos se examina críticamente. Hemos aceptado como nuestro verdadero Yo, lo que otra gente nos ha dicho, lo que se acostumbra o está de moda, o lo que sea que nuestros patrones momentáneos de pensamiento proyecten de repente. Hemos moldeado nuestra identidad conforme a influencias externas, y adoramos esta entidad fabricada como si fuera nuestro yo real, tratando de hacerlo feliz a cualquier costo.

Todos nuestros pensamientos se encuentran basados en el pensamiento "Yo": "Yo soy esto" o "Esto es mío", "Yo necesito esto" o "Mañana yo haré esto". El "Yo" está constantemente asociado con un objeto o acción, se le da un nombre y forma y un llegar a ser en el tiempo. El "yo" está mezclado con un objeto, una identidad externa o auto-imagen. Pero, el "yo" en si mismo no nos es conocido y nunca es correctamente tratado.

Nuestro conocimiento de quién somos es indirecto y mezclado. No es el auto-conocimiento, sino auto-ilusión. Hemos impuesto varios roles externos, funciones y subjetividad a nuestro yo interno. Lo que llamamos nuestro yo, no es nada sino una serie de aproximaciones o pretensiones. Es un ser para otros, no una manifestación de quién somos en verdad en nuestra propia naturaleza. Mientras que proyectemos algún objeto o cualidad sobre nosotros mismos, estamos proyectando nuestra identidad en el reino de la ilusión y materialidad. Nos perdemos y nos convertimos en una cosa, lo cual debe dar tristeza.

El bloqueo más grande al auto-conocimiento, es la idea de que ya sabemos quién somos en verdad. Todo lo que pensamos que somos es meramente lo que hemos experimentado, la carga de nuestro condicionamiento. Esto no indica la naturaleza de nuestra conciencia, solo el grado de nuestra identificación con el mundo externo. Solo cuando nos damos cuenta del peligro de vivir en la ignorancia, podemos ganar la voluntad de progresar en el camino de la verdad.

## **Como buscamos la iluminación**

Lo que llamamos la mente, la conciencia formada por el pensamiento, es material. Es parte del mundo externo y está regulada por su mecanismo. Por lo tanto, cualquier cosa que hagamos desde el punto de vista de la mente, es materialismo, aún la búsqueda por la iluminación.

Desde el punto de vista vedántico, para descubrir lo que es verdaderamente espiritual, uno debe ir más allá de la mente y su condicionamiento. Debemos disolver nuestros pensamientos hasta el nivel subconsciente. Esto requiere de una meditación profunda para calmar la mente y convertirla en un lago profundo que refleje la luz de la verdad.

Lo espiritual no puede elevarse a través de cualquier extensión de la mente, sino solo a través de la rendición a la luz de “verse” en el interior. La verdadera búsqueda por la iluminación, por lo tanto, no tiene nada que ver con el deseo de la mente por información y experiencia. Estos alimentan la mente y perpetúan nuestro apego al mundo material y al yo personal.

El trabajo espiritual, que es la meditación es una labor ardua para liberarnos de las reacciones de la mente. Requiere de hecho, vaciar el pantano del inconsciente, así como sus hábitos y adicciones. Para ello, debemos ver nuestros impulsos por lo que son –una compulsión de materia a la que sucumbimos a través de la falta de atención. Para usar un lenguaje mitológico, la meditación requiere que matemos al dragón, la energía destructora de nuestros procesos de pensamiento que surgen de la ignorancia espiritual.

La forma directa de descubrir lo que es verdaderamente espiritual, es dirigirse más allá de la mente, que es el mecanismo de la materia. Esto significa reconocer que la mente no es una verdadera inteligencia, sino un proceso subconsciente en el que caemos cuando fallamos en ver que el reto de la vida, es el estar consciente. La mente es nuestro vínculo al pasado, que es la materia, el tiempo y la muerte. No puede dar libertad, sino que nos mantiene en un círculo de miedo, deseo e incertidumbre.

Aparte del pensamiento, no hay entidad que sea la mente. La mente es un racimo de pensamientos, que se confunden y están en conflicto uno con otro. Cuando la mente no se alimenta más con pensamientos que distraen, naturalmente retorna al reposo. Todos nuestros problemas, tanto individuales y colectivos, se terminan; ya que nuestra corriente de pensamiento se funde en el océano de la conciencia.

**Kundalini, la fuerza de la conciencia**

La energía más alta pertenece a la conciencia misma. La conciencia contiene la fuerza que ha creado el universo entero y de ningún modo, está limitada o disminuida por ella.

Donde hay conciencia, la energía le sigue en su lugar correspondiente. Por lo tanto, si deseamos tener más energía, solo debemos expandir el campo de nuestra conciencia. Esto no se logra al tener más información sobre el mundo, sino desarrollando el poder de la atención.

La “fuerza de la serpiente” o kundalini, es un nombre que se le da a esta energía de la conciencia que tiene una naturaleza de transformación. Se dice que la kundalini está dormida en la base de la espina y despliega las fuerzas ascendentes de la conciencia al despertar y elevarse a través de los chakras. Mientras que la energía le sigue a la conciencia, la energía también puede ser usada para dirigirnos a la conciencia. Al estimular la kundalini, se ayuda a su despliegue a niveles más elevados de la mente. Para esto, se utilizan procedimientos yóguicos como el mantra y pranayama. Pero estos procesos deben hacerse con conciencia, para que funcionen. Están hechos para ayudar en el proceso de meditación, que tiene su propio desarrollo.

Perseguir la energía, particularmente fuerzas síquicas como la kundalini, sin la devoción o cuestionamiento hacia la verdad, puede ser peligroso. La energía sutil de la mente no es algo con lo que se deba jugar o ser usado con fines personales. No es una nueva sensación, experiencia excitante o una elevación emocional, lo que debe cultivarse. Ni se desarrolla correctamente si nuestras emociones son turbulentas o si nuestro estilo de vida es impuro. Debemos honrar la energía de la conciencia y lograr que seamos el vehículo correcto para ello. Algunas herramientas y métodos, como el aliento y el mantra, facilitan su despliegue, solo son ayudas suaves, que no deben usarse a la fuerza.

Por esta razón la kundalini siempre fue reverenciada como una diosa o como una fuerza divina, que no debía manipularse. Si se reconoce esto, se asegura su uso correcto. La kundalini es la energía de lo sagrado, requiere respeto por lo sagrado para que nos podamos beneficiar. ¡Que esa Diosa nos proteja a todos y nos lleve a nuestro máximo potencial! Debemos abrirnos a su energía, su voluntad y no simplemente tratar de manipular su fuerza, que es infinita, para nuestros fines limitados.

## **El mantra y la mente**

Junto con la meditación, el modo más efectivo para descondicionar la mente es a través de la práctica del mantra. Sin embargo, el mantra es tanto un arte como una ciencia que tiene una forma correcta de aplicación. Para que realmente funcione, no es algo que puede hacerse mecánicamente. El mantra también depende de su correcta intención. Debe surgir de un objetivo para desarrollar un despertar, no para buscar u obtener un poder personal, porque entonces condicionará la mente aún más.

El mantra se refiere originalmente al movimiento de la mente generado por la percepción de la verdad. El mantra es una vibración de la verdad que hemos percibido. Es la impresión en la mente creada por el estado de observación. La percepción de la verdad le da energía a nuestros pensamientos en una forma especial, les otorga un foco, una claridez y fuerza. Este estado de una mente concentrada y atenta, es el mantra.

El mantra también se refiere a la repetición de ciertos sonidos sagrados, usualmente sílabas semilla o *mantra bijas* como el OM o el HRIM<sup>3</sup>, que tienen una afinidad vibratoria con el estado de observación. Tales sonidos primitivos están conectados con niveles más altos de la conciencia y tienen una energía que guarda llaves para toda la creación. Al utilizar estos mantras o cualquier palabra de verdad y sabiduría con una profunda intención, puede reorientar la mente a su estado original de conciencia, más allá del pensamiento y del ego.

El verdadero mantra no es meramente una repetición de sonido por la mente consciente, aunque la práctica del mantra comienza en este nivel. Uno debe colocar el mantra en movimiento dentro de uno y luego escucharlo, permitiéndole que sea un espejo de nuestra conciencia más profunda. Uno entonces aprende a percibir el mantra como la vibración de la verdad en todo lo que uno observa.

La mente está compuesta de pensamientos distraídos, a través de la cual la energía de la conciencia se dispersa hacia el mundo externo. No siempre es posible traer esta masa confundida del pensamiento directamente a un fin. Debemos desarrollar una fuerza unificada de atención, para poder controlarla. Esto requiere que mantengamos nuestra conciencia concentrada en un punto o un asunto único.

El pensamiento está compuesto de palabras o sonidos, a través de los cuales nos identificamos con objetos y cualidades externas. Todas las palabras y sonidos son alguna forma de mantra o incorporación de energía de sonido. El mantra es la mente concentrada en un sonido específico que no tiene ningún significado externo en términos de tiempo y espacio o de la realidad ordinaria. El mantra por lo tanto, puede romper nuestra identificación con el mundo externo y traernos a nuestra realidad, en la conciencia que no se encuentra adherida a ninguna forma.

La mente posee una naturaleza mecánica. El mantra trabaja directamente en la mente mecánica. Convierte el proceso mental del cálculo y la repetición, en una forma de generar la energía de atención. El mantra es una forma de accionar la mente mecánica en la búsqueda de la verdad. Una vez que la mente mecánica es absorbida en el mantra, pierde su atracción hacia el mundo externo y puede sumergirse en la concentración y meditación.

---

<sup>3</sup> N.T. Pronunciado: jrim



La mente posee una naturaleza mecánica.

¿Cómo entonces practica uno el mantra? Uno debe retornar continuamente la mente a un solo pensamiento o a un mantra, que representa el recuerdo de la verdad o la naturaleza auténtica de uno. Cualquier nombre de lo Divino puede ser utilizado, ya que tales nombres reflejan nuestra conexión a nuestra conciencia interior. Debemos ofrecer el mantra a lo Divino o a nuestra naturaleza interna, quién debe ser invitado a entrar en él. Debemos aprender a percibir el mantra como una revelación de existir, es la puerta al silencio.

Tales mantras deben ser repetidos durante un periodo de tiempo largo, para que su energía pueda entrar y cambiar la mente subconsciente. Ayuda el que se repita el mantra junto con la conciencia de la respiración. El aliento mismo es sonido no manifestado y la base de todo discurso. La combinación del mantra y del pranayama vincula la mente y la fuerza vital y le confiere mayor fuerza a cada uno.

Uno puede preguntarse, ¿cómo puede el mantra que está basado en el pensamiento, ser utilizado para negar el pensamiento? El pensamiento debe estar integrado antes de que pueda ser negado. El mantra integra el pensamiento a través de la energía que proporciona el sonido y de su significado. La mente atenta puede disolverse a través de la meditación. Por lo que, hasta que no estemos en control de nuestra atención, las prácticas del mantra son indispensables.

La última morada de todos los mantras es el corazón, que es el centro de la existencia de nuestro ser y del que todos los pensamientos y palabras surgen. El último mantra es el sonido del Yo; el *YO SOY TODO* que es la voz del corazón espiritual manifestándose como OM.

## **Pranayama y meditación**

La energía del aliento y la energía del pensamiento están directamente relacionadas. Al moverse el aliento, lo hace el pensamiento. Podemos observar esto nosotros mismos. Cuando la mente está intranquila, el aliento se perturba; en forma similar, cuando el aliento se perturba la mente se agita.

Al controlar el aliento, podemos controlar nuestro proceso de pensamiento y llevarlo al nivel bajo del subconsciente. Al desarrollar la energía del aliento, podemos incrementar nuestra energía de concentración y de atención. Por esta razón, varias prácticas de respiración o estilos de pranayama han sido utilizados para facilitar la práctica de la meditación. Una vez que se ha calmado el aliento, es más fácil cambiarse al estado natural de meditación que depende de la paz de la mente.

Nuestros pensamientos se mueven hacia fuera y hacia el mundo externo por el movimiento del aliento. La conciencia del aliento gira la fuerza de vida hacia dentro, dándole marcha atrás simultáneamente a la corriente del pensamiento. Esto genera una introspección en la mente, para que nos podamos observar nosotros mismos con claridad y desapego. El aliento es el vínculo entre el mundo interno y externo y nos puede llevar en cualquier dirección. Si profundizamos el aliento nos direcciona hacia dentro. Si dejamos que se agite, nos lleva hacia fuera.

En el proceso de la respiración, no solamente tomamos aire del mundo externo, también contactamos la fuerza de vida dentro de nosotros, cuyo último origen está en el consciente. Esto tiene una gran fuerza de sanación y de transformación. Al respirar conscientemente podemos conectar con la conciencia detrás del aliento, permitiéndonos movernos más allá del cuerpo y de la mente.

Aunque es muy difícil agarrar nuestros pensamientos, que no nos respetan ni por un instante, es fácil trabajar con el aliento. Sin embargo, para esforzarnos con nuestro proceso de respiración sin hacer preguntas al interior a través de la meditación, no es suficiente. Por lo que, si se combina el pranayama con la meditación, entonces se ayuda en ambas prácticas.

El pranayama por si mismo puede ser una forma de auto-cuestionamiento.
--

El pranayama por si mismo, puede ser una forma de auto-cuestionarse. A través del uso del aliento podemos indagar en los procesos de vida y vitalidad, que refuerzan la mente. El prana, nuestra fuerza de vida interna, tiene una naturaleza inteligente que trasciende la mente ordinaria. A través de ella podemos conectar con la inteligencia cósmica dentro y alrededor de nosotros y traer la naturaleza y la fuerza de toda la naturaleza a nuestras vidas.

**Dándole marcha atrás a la corriente del pensamiento**

En forma ordinaria, la corriente de nuestro pensamiento se mueve hacia fuera a través de la mente y los sentidos, hacia el mundo externo, donde se adhiere a diversos objetos y eventos en el tiempo y espacio. La meditación consiste en girar en redondo la corriente del pensamiento, haciendo que fluya hacia atrás hacia la totalidad de la conciencia pura que reside como un océano dentro de nuestro corazón. Esto requiere que nos concentremos e internalicemos nuestra conciencia.

El corazón es el océano del silencio donde no hay pensamiento, pero para alcanzarlo debemos virar nuestra energía hacia dentro, lo que requiere de un pensamiento profundo. Esta marcha atrás del flujo de pensamiento es una indagación verdadera, examinar quién somos y la verdad del Ser que está escondido profundamente dentro nuestro. Es también devoción pura, el buscar la presencia Divina en el corazón de nuestra conciencia.

Para poner en reversa la corriente del pensamiento, también se requiere poner en reversa nuestra energía vital, buscando la felicidad en el interior de nuestro ser, más que en las ocurrencias externas. Nuestro flujo de pensamiento sigue la energía del discurso que sale a través de la boca; por lo que también se puede auxiliar al restringir nuestra habla de charla superficial. La luz de la conciencia sale a través de los ojos, así que contemplar nuestro interior, también ayuda.

Cuando todos los sentidos se encuentran concentrados dentro del corazón, la mente retorna a la unidad y a la paz. Nuestra conciencia individual se convierte en parte del Yo Universal. Este es el verdadero retorno que buscamos, el descubrimiento de nuestra naturaleza original en el interior de nuestro mundo.

### **El servicio y el karma yoga**

El propósito de la vida humana, no es la obtención de una felicidad

personal o el declarar nuestros derechos individuales, aunque estos tengan cierta cabida. Es elevar la conciencia de la evolución en el mundo, que es el trabajo para el bien de todos. Esto requiere de servicio y de auto-sacrificio, en el que tengamos que abandonar nuestros deseos para una causa mayor.

El verdadero servicio ocurre cuando no hay un pensamiento de ganancia personal, cuando no hay búsqueda de una recompensa o reconocimiento para nosotros. Es la acción hecha por sí misma, la que tiene su propio valor. Si nuestra acción no es una forma de servicio, genera un karma o vínculo hacia el mundo externo y eventualmente se convierte en algo destructivo.

Esto no significa que debemos comprometernos a trabajos de caridad o de índole social o política, aunque éstos pueden ser útiles. Lo que significa es que no debemos actuar por interés propio, sino por rendición a la verdad. La práctica de la meditación es la forma más alta de servicio en la que ofrecemos todo lo mundano y toda actividad externa hacia la fuerza interna de observación.

A veces la mente está muy perturbada o desorientada para meditar, aún para cantar mantras o hacer práctica de yoga. En este caso, el mejor modo para calmar la mente es a través de trabajo o servicio desinteresado. Cuando el cuerpo y la mente se encuentran involucrados en un trabajo de naturaleza de servicio, no existe más un espacio de distracción para nuestra mente y no cae dentro de sus propios problemas.

Solo tenemos nuestros problemas personales porque estamos apegados a ellos. Si aceptamos todos los problemas del mundo como propios, encontraremos que nuestros propios problemas dejan de ser importantes y ya no son alimentados más por nuestros pensamientos; en forma natural se disuelven ellos mismos. Solo podemos sentirnos frustrados porque no estamos buscando el servir sino que estamos mirando la forma de hacer feliz a otros.

Aunque podamos meditar fácilmente, la actuación de servicio es muy importante para integrar la conciencia en nuestra vida diaria -aunque el servicio consista en ayudar a otros, enseñanza, escritura o simplemente limpiar la casa. Mientras nuestra acción sea auto-promotora nuestra meditación no puede ser totalmente efectiva. Nuestra acción se convierte en meditación cuando no es hecha para una recompensa personal.

## **El espacio dentro del corazón**

Hay un espacio en nuestro interior, el espacio dentro del corazón. No es un espacio físico sino un espacio de conciencia misma, la presencia misma de lo Divino. Rara vez moramos en este espacio interno, excepto cuando dormimos, cuando retornamos a él en forma inconsciente para descanso y renovación.

Si miramos dentro de nuestras mentes vemos vacío. La mayoría de nosotros le tiene miedo a ese vacío interno. No nos gusta estar solos porque debemos enfrentarnos a este vacío interno que conlleva la pregunta de nuestra existencia. Estamos acostumbrados a mirar y a relacionarnos externamente. Nos damos cuenta que el estar solos es no ser nadie, es no estar relacionado, es no tener estimulación e importancia. Escapamos de ese espacio interno y corremos hacia sensaciones externas que nos envuelven. Nos llenamos con las cosas del mundo o nos ocupamos con las cosas de la mente. Esto hace que nuestro espacio interno aparenta ser aterrador. Le tememos, como si fuera un gran sufrimiento o una oscuridad.

Pero, el espacio dentro del corazón es lo más maravilloso de todo. El espacio dentro del corazón contiene todo. El universo entero está ahí, todo el tiempo y espacio y toda la creación. El pasado, presente y futuro está ahí. Todas nuestras memorias, las memorias de todas las cosas y todo lo que podemos llegar a ser, descansa en perfecta armonía en su interior. El cumplimiento de todos los deseos está ahí. Ahí, ver es ser y ser todo y siempre. Todos los mundos y todas las criaturas moran en el espacio interno, entretrejido en un loto, desde lo infinitesimal a lo infinito. La llave para el cumplimiento de todos los deseos no es el perseguirlos externamente, sino mirar por su esencia en el espacio interno.

Ese espacio interno está lleno de luz como mil soles amaneciendo. Contiene el Sol interno de la conciencia pura, de la que el sol externo es solo un reflejo. Mantiene la flama inextinguible de nuestro propio ser, la conciencia del alma que persiste a través de nuestras encarnaciones. En nuestras almas todos moramos alrededor de ese fuego interno como niños alrededor de su mamá, la flama que provee alimentación a todos. Ahí mora, la fuerza de vida original y le da vitalidad y esperanza a todas las criaturas.

La vida mora en el espacio dentro del corazón, no exclusivamente nuestra vida personal, sino toda la vida que late, pulsa y vibra por todos lados. Nuestro verdadero Yo mora en el espacio dentro del corazón, siempre en paz, alejado de todas las preocupaciones de la mente y todas las disputas del ego. El espacio dentro del corazón es nuestro verdadero hogar, en el que podemos dejar que todo se vaya, incluyendo nuestro cuerpo y nuestra identidad, para llegar a ser completamente libres.

Este espacio del corazón es como un gran océano y todos los universos son sus olas. Una música especial sale de él, el sonido primitivo que crea los mundos. Contiene el estado más elevado del habla, el silencio supremo que es la revelación del YO SOY EL QUE SOY. Es el origen y el apoyo de todos los mantras, donde todos los mantras se convierten en uno y son universales. Ahí contactamos con la voz del maestro original o gurú, quién es la fuente de toda guía genuina y de las verdaderas escrituras, la voz misma de Dios. Ahí descubrimos nuestro linaje y ancestros verdaderos, los sabios y consejeros quiénes han ayudado a la humanidad desde tiempos inmemorables. Ahí contactamos con el Amado supremo, el Padre Divino y la Madre, a quién todos buscamos para obtener gracia. El espacio del corazón

es el firmamento de toda devoción verdadera, más allá de cualquier forma, división y limitación, donde todos los Dioses y Diosas se convierten en uno.

El espacio dentro del corazón es nuestro verdadero hogar.

Quiénes no conozcan el espacio dentro del corazón, han perdido lo más importante de su vida. Se han condenado ellos mismos a siempre buscar y perseguir y nunca llegar a descansar. Debido a que tenemos miedo de no ser nada, siempre debemos luchar por ser alguien. Caemos del espíritu, que es inmaterial, hacia lo material, que siendo forma es mortal, limitado e incierto. Perdemos nuestro espacio interno y nos convertimos en algo externo, un cuerpo solamente o una persona confinada dentro de una cantidad<sup>4</sup> de carne. Dejamos nuestra luz y nos convertimos en sombras de lo que otra gente piensa.

La verdadera meditación es retornar al espacio dentro del corazón. Consiste en alejar y sumergir la mente en el espacio dentro del corazón, en el que la mente se pierde y se pierde como una gota dentro del mar. Esto requiere que profundicemos dentro de nosotros mismos, llevando todo hacia el corazón de nuestro ser.

Aunque es fácil de entender conceptualmente y no es difícil de sentirlo emocionalmente, una fusión completa hacia el espacio interno, no es fácil. Aunque es la más directa, también es la más difícil de todas las prácticas y es el fruto de todas. Pocos yoguis avanzados son capaces de realizarlo, aún después de años de práctica. Moverse hacia el corazón espiritual, requiere que removamos toda nuestra atención del campo de los sentidos y dirijamos toda nuestra energía hacia el interior. Un tremendo fuego de práctica espiritual es necesaria para llegar ahí. Requiere de una muerte interna y de una transfiguración, aún mientras el cuerpo está vivo. Para verdaderamente sentir el regreso al corazón espiritual, se requiere de una energización consumada de toda nuestra vida y conciencia. Pero, cualquier contacto con nuestro corazón espiritual, aunque sea mínimo, debe sembrar las semillas de su eventual realización.

Para abrir ese espacio dentro, debemos liberar los nudos del miedo y del deseo que nos atan al mundo externo. Debemos dejar ir todo el estrés y la tensión que creamos alrededor de nosotros mismos, al tratar de sostener una vida personal o de promover una identidad personal. El espacio es nuestra verdadera naturaleza. Debemos abrir nuestros corazones al espacio interno de conciencia pura. Esa es la última meta de toda vida, el comienzo y el final de todo, ya que todo lo que conocemos es solo una sombra.

## El verdadero Yo

---

<sup>4</sup> N.A. Feet of flesh en el original

El Yo es el Yo. Su identidad es intrínseca: “YO SOY QUIEN SOY”, “YO SOY EL QUE SOY”. El Yo no tiene identidad. Es pura identidad, Ser en si mismo. En el Yo, somos todo lo que vemos y ver es ser. Esta es la ecuación última, la solución a todas las preguntas, en las que todas las cosas se convierten en Uno.

El verdadero Yo nunca puede ser otro. Nunca puede ser una cosa. Pensar en que “yo soy esto” o “yo soy eso”, es quedar atrapado en una corriente de dependencia porque lo externo nunca puede ser intrínseco o independiente. Tener una imagen de uno mismo es perder el Yo, es hacerlo un artículo. Ser algo es perder la identidad de uno como un puro Sujeto y es convertirse en un objeto entre los objetos en un mundo incierto.

Sufrimos porque no tenemos un Yo. Nuestra identidad está dependiente de algo o de una persona con la que estamos conectados. La identidad que es dependiente, que es dada por otro -como un nombre o título- es una ficción. Es una sobre imposición de pensamiento y aunque pueda distraernos por un tiempo, no nos puede brindar paz.

Sufrimos porque buscamos el Yo en el no-Yo, el Sujeto en el objeto. Tratamos de encontrar felicidad por logros y adquisiciones en el mundo externo. Pero el logro es llegar a ser más grande o un mejor objeto. La adquisición es la acumulación de objetos alrededor de nuestra objetividad y asumida materialidad. Pero ser un objeto, es ser pesado, dependiente y transitorio. La objetividad no es un estado de felicidad o de cumplimiento. La felicidad solo es posible en la existencia eterna, que solo es posible en el Sujeto puro. Mientras pensemos que necesitamos algo para ser nosotros, siempre estaremos dependientes de otros. Siempre seremos alguien más o estaremos tratando de complacer a alguien más. Nunca seremos nosotros mismos y estaremos atrapados en las respuestas condicionadas de nuestro alrededor. Seremos víctimas de los pensamientos de otras gentes.

El verdadero Yo no es el ego. No es el “Yo soy esto” o “Yo quiero esto”. Está libre de cualquier auto-imagen. Aún el llamarlo un Yo, puede ser mal interpretado porque no pertenece a nadie y nada le pertenece. Pero es quién somos en forma natural. Es el estado de ver puro y libre de cual objetividad del Yo u otro.

No hay necesidad más que de que seamos el Yo, -que no seamos otro y no convertirnos en alguien por otros. Solo necesitamos ser como somos. Además, no deberemos cambiar otros sujetos a objetos, pues son otras manifestaciones diferentes de nuestro Yo. Todo es el Yo o ser intrínseco. En la que todos los seres están perdonados, toda vida es dada y la existencia misma es realización.

El Sujeto nunca puede ser un objeto. El Yo, no puede ser el cuerpo, los sentidos, la mente o las emociones. No puede tener ningún papel, estatus o apariencia en el mundo externo o en el mundo del pensamiento. El sujeto que solo es un objeto es un concepto erróneo que genera ilusión y sufrimiento. Es una lógica falsa, la lógica de la ignorancia que equipara la conciencia con un objeto, forma o cualidad. Es la equivocación cósmica, el gran error del ama, la caída que crea la confusión y la miseria.

Lo que sea que tenga forma, cualidad, nombre, imagen o acción es un objeto. Lo que sea que tenga conciencia es en esencia el Sujeto puro y no es afectado por los objetos en su campo de percepción. Así como cuando una taza cae de la mesa y el que se rompa no nos duele, aunque lo

presenciamos, así las cualidades de nuestro cuerpo y mente no afectan o lastiman al verdadero Yo, aunque lo observamos íntimamente.

Debemos cuestionar esta objetividad de nosotros mismos y de otros. No hay identidad en nada porque todos los objetos son transitorios, dependientes y compuestos. No tienen nada intrínseco. La identidad solo es posible en Ser por si mismo. Solo hay una identidad pura o absoluta, que es el ser todos. Cualquier identidad relativa o limitada es una ficción de esta confusión entre el sujeto y el objeto. Solo cuando nos hemos despojado de toda objetividad, podemos saber la verdad de quién somos realmente.

**Visualización**



La visualización es una herramienta útil para calmar la mente. Una visualización armónica ayuda a calmar el peso de las impresiones negativas que reverberan en el subconsciente, mientras creamos una impresión armónica que nos da paz. Para tales visualizaciones, mientras que la intención sea espiritual, se pueden utilizar varios objetos. Uno puede visualizar la forma de un Dios o una Diosa, o un gran maestro. Uno puede imaginar algún aspecto de la naturaleza como el cielo, el océano, una montaña, un río o un bosque. Uno puede mirar una flama, una hoja o una flor. Uno puede tomar un camino más abstracto y visualizar un color, una forma geométrica o yantra. Cada uno tiene su valor específico.

Aunque tal visualización es preliminar a la práctica real de la meditación. Una vez que la mente ha sido llevada a un estado armonizado, uno debe proceder a una meditación más profunda para descubrir el verdadero Yo. La visualización sirve para calmar la mente externa y ayuda a dirigir los sentidos hacia dentro, en eso radica su utilidad real. Es como colocar el escenario para un evento importante.

Sin embargo, la visualización no debe ser usada para tratar de obtener algo o lograr victorias del ego, porque solo nos atraparán más en el reino del deseo. Mientras que la visualización hecha en forma adecuada, nos puede ayudar a dirigirnos más allá de nuestro condicionamiento, si se hace en forma inapropiada puede reforzar nuestro condicionamiento e incrementar el peso de las impresiones negativas. Debemos ser honestos con nosotros mismos sobre lo que estamos buscando a través de la visualización, o de lo contrario, no va a servir en nuestra búsqueda espiritual.

**La manera de lo Actual y la manera de lo Ideal**

Hay dos formas primarias para alterar los contenidos de nuestra conciencia. La primera es observarlos por lo que realmente son, ser testigos de la mente y sus movimientos, como ver el flujo de un río. En este proceso, trascendemos las limitaciones de la mente hacia el estado de conciencia testigo, más allá del pensamiento. Observamos nuestros miedos contradictorios y cambios de los deseos y los descartamos con el poder de observar.

La segunda forma es cultivando lo ideal, que consiste en ignorar lo actual y sus limitaciones y ver una realidad mayor, más allá de nuestro desarrollo personal. Esto es afirmar el Uno, el Infinito, el Ser Eterno, el Yo Divino dentro de todas las cosas. En este proceso perdemos interés en los contenidos de la conciencia y contactamos la luz de la conciencia detrás del ideal que buscamos. Mientras que el camino de la observación es principalmente una parte del yoga del conocimiento, el cultivo del ideal es básicamente un camino de devoción.

Pero, para cultivar apropiadamente el ideal, se requiere de una aspiración sincera y constante. No puede llegársele por un mero deseo o por la imaginación. Requiere de una apertura genuina a nivel de corazón. El ideal debe ser una flama viva, no una mera esperanza o expectativa.

El camino de lo actual es esencialmente un acercamiento negativo. No se apoya en algo positivo sino que descarta lo negativo al verlo por lo que es. La forma de lo ideal es un acercamiento positivo. Abandona la preocupación por lo negativo al sumergir la mente a estados más elevados. Ambos métodos tienen su aplicación y sus limitaciones. Si nos involucramos mucho con el actual, podemos perder nuestra aspiración mayor al ser atrapados en los movimientos de la mente, que nunca terminan. Nos convertimos en eso en lo que ponemos nuestra atención. Si le damos nuestra atención a la mente neurótica, nos convertimos en la mente neurótica. Por otro lado, si perseguimos superficialmente el ideal, nos perdemos en la fantasía y pensamientos anhelantes y no logramos manejar nuestros problemas reales. Para tener claridad debemos ver lo actual como es, pero también estar abiertos a la realidad del ideal que está más allá.

## **El Yoga y la Meditación**

El yoga en el sentido clásico, es el proceso a través del cual la mente es silenciada y trascendida. No se trata tan solo de un conjunto de posturas físicas o de prácticas de respiración. Su método principal es la meditación, no es una acción hacia fuera, aunque éstas sean relevantes en su desarrollo.

Las posturas yóguicas traen calma y balance al cuerpo. La respiración yóguica trae armonía y energía a la fuerza vital. Aunque éstos son de gran valor, no pueden por si mismos llevarnos más allá del pensamiento. Deben ser utilizadas como la base para la meditación o su aplicación es incompleta. Las técnicas mentales como el mantra y la visualización, son ayudas importantes adicionales para la meditación. Ellas estabilizan el proceso del pensamiento, que es necesario para permitirle que se ponga en descanso. Sin embargo, si no vemos más allá de ellos hacia la conciencia Divina dentro nuestro, pueden convertirse en obstáculos.

Mientras que muchas prácticas y herramientas han sido inventadas para facilitar la práctica del yoga, el proceso principal del yoga es muy simple. Consiste en ya no mirar hacia fuera para encontrar la verdad o la felicidad, sino descansar en nuestra naturaleza real, lo que el yoga llama Purusha o Ser superior, libre de toda otra consideración. Este acato interno requiere de cuestionamiento y de abandono, que son los dos aspectos más importantes de toda práctica yóguica. El cuestionamiento significa trazar nuestro proceso de pensamiento hacia su origen en la conciencia. El abandono significa tener fe en la realidad interna y renunciar a nuestra búsqueda externa, para poder entrar en ella.

Sin ninguna práctica del yoga, como la meditación, no podemos ir más allá de nuestros problemas humanos. Cualquier otra práctica, aunque sea muy útil, no será suficiente para traer un cambio real en nosotros o en la sociedad. Por lo tanto, debemos una vez más, retornar a la ciencia y a la práctica del yoga como base para nuestra cultura. Esto no es simplemente el hacer posturas de yoga en la mañana, sino que requiere que nuestra vida entera esté enraizada en la conciencia y en la meditación.

La meditación requiere que le demos espacio a lo que está más allá del nombre y de la forma para que se revele, que pongamos a un lado nuestras opiniones y lleguemos a comulgar con las cosas como son. Esto, solo es posible cuando dejamos de creer en la materia o lo conocido y le damos valor primario a la conciencia misma. A través de la meditación, entramos a una nueva dimensión de existencia donde el cumplimiento radica en la observación. Ya no se requiere más de la sensación o del pensamiento, para hacernos sentir con vida. Este estado de observación nos permite fusionarnos con el universo entero y más allá. Esta es la meta real del yoga.

## Las enseñanzas de Ramana Maharshi

La realidad que no cambia está depositada dentro del corazón. Brilla por si sola, ¿cómo puede alguien escribir sobre ella?

En el medio del loto del corazón, el supremo como el Absoluto, el Yo puro es directamente percibido. Brilla por la naturaleza del Yo.

Entra dentro del corazón, clávate con tu mente y tus pensamientos o por control de tu aliento. Se uno que se respeta en el Ser.

Ramana Maharshi,  
Tres versos sobre la liberación (*Muktatrayam*)

Ramana Maharshi es probablemente el maestro moderno más relevante del Vedanta, específicamente en el camino del Auto-cuestionamiento.

En esta sección del libro, examinaremos sus enseñanzas en sus propias palabras. Este material es un poco más técnico y refleja un estilo de expresión más tradicional.

***Upadesha Saram:***  
**La esencia de la instrucción de**

## Sri Ramana Maharshi

*Upadesha Saram* significa “la esencia de la instrucción”. En forma conjunta, explica el punto de vista Vedántico del yoga y la meditación, desde la perspectiva de un alma realizada. En esta enseñanza el ilustre sabio Bhagavan Ramana Maharshi, explica todas las principales prácticas yóguicas culminando en la práctica del Auto-cuestionamiento. Muestra como los aspirantes crecen y maduran desde prácticas preliminares rituales, hacia un conocimiento más elevado y finalmente hacia la realización del Yo. La primera parte de la enseñanza, se relaciona con las prácticas base del servicio, devoción, mantra y pranayama. La segunda parte explica el yoga del conocimiento (Jnana Yoga) y varios de sus métodos. Cabe mencionar, que es asombroso que tanto se haya contenido en tan pocos versos. He usado mi propia traducción y he añadido un comentario para resaltar las implicaciones de esta enseñanza condensada. Las palabras de Ramana Maharshi están con letra resaltada y mi comentario está en el tipo regular romano.

### **Reconociendo la Ley del Karma**

1. Por comando del Creador, uno obtiene los frutos de sus obras. El karma no es supremo. El karma por si mismo es inerte.
2. El karma nos hace caer en el vasto océano de la acción repetida. Su fruto es transitorio y nos previene de alcanzar nuestra meta de liberación.

Para iniciar el camino espiritual debemos primero reconocer la ley del karma. Debemos comprender que nosotros creamos nuestro propio destino, a través de nuestras acciones en esta y en vidas previas. A través del karma, caemos en el ciclo del renacimiento y sus resultantes tristezas de nacimiento y muerte, que es la causa real de nuestra infelicidad en la vida.

Pero el karma no es supremo y no existe por si mismo. El karma se acredece por la voluntad de Dios, quién gobierna el universo por ley imparcial. Al reconocer que el karma depende solo de la fuerza Divina, dejamos de perseguir los frutos de la acción y vemos la fuerza real detrás del universo que nos guía.

El karma nos ata al mundo de la impermanencia y nos previene de contactar la libertad de nuestra naturaleza eterna. Al reconocer esto, ganamos desapego de acciones externas, que es la base necesaria para toda práctica yóguica.

### **La necesidad del karma yoga**

3. La acción dedicada al Señor, no hecha por deseo, es la forma de purificar la mente y de facilitar la liberación.

El karma yoga es el comienzo de la práctica espiritual. El camino de salida de la telaraña del karma, es a través del karma yoga o servicio desinteresado, como acción dedicada a Dios. La acción desinteresada purifica nuestras mentes y cuerpos y pone a nuestras vidas en armonía con la voluntad Divina. No es el karma por si mismo el que nos ata, sino el deseo por sus resultados. La acción desinteresada es la base del camino espiritual y de todos sus métodos, que debe estar libre de una motivación egoísta.

## **Ritual, Mantra y Meditación:**

### **Las tres prácticas de base**

4. Los deberes supremos del cuerpo, del habla y de la mente son: ritual, mantra y meditación.

Sobre la base del karma yoga debemos reorientar todas nuestras facultades. Nuestra naturaleza nos impulsa a actuar. La acción liberadora consiste de prácticas espirituales. Estas son de tres formas, conforme a los tres aspectos de nuestra naturaleza como cuerpo, habla y mente. Nuestro deber supremo corporal es la acción ritual, que tiene naturaleza doble como adoración a Dios y como servicio a la humanidad. El deber supremo del habla es el mantra o la repetición de nombres Divinos. El deber supremo de la mente es la meditación.

### **El karma yoga doble**

5. El servicio al mundo debe ser hecho con el pensamiento de Dios. Uno debe ritualmente adorar al Señor, quién toma la forma de los ocho aspectos de la creación.

El karma yoga tiene dos formas, como servicio desinteresado (*seva*) para el beneficio de todos los seres vivos y como una adoración devocional (*puja*) hacia lo Divino en diversas formas. El servicio al mundo debe tener lugar con el pensamiento de que el mundo es una manifestación de Dios. El ritual verdadero de adoración, como de imágenes Divinas, debe estar basado en el reconocimiento de la presencia Divina en el mundo, es el Creador quién toma la forma de los ocho aspectos de la creación. Estos son, los cinco elementos, la mente, el ego y la naturaleza; todos están comprendidos en los diferentes aspectos de las pujas tradicionales. Sin un reconocimiento interno de lo Divino, cualquier práctica de servicio o de rituales, permanece siendo mecánica e inefectiva. Dése cuenta que las ásanas yóguicas, están bajo la forma de ritual como una forma de práctica corporal y deben ser realizadas como una forma de adoración.

### **Mantra yoga**

6. Es mejor su suave murmullo que el canto en voz alta de los mantras. Mejor aún su repetición mental.

El mantra yoga se relaciona con el habla y es la etapa siguiente después del karma yoga, que tiene que ver con el cuerpo. La repetición de mantras tiene tres maneras. El canto en voz alta ayuda a asimilar la cualidad básica del mantra y purifica el órgano vocal. El murmullo suave del mantra los conecta con el aliento, que energiza como una fuerza de conciencia. La repetición mental, en la que los mantras reverberan en el subconsciente, tiene el efecto transformador más fuerte y puede cambiar la naturaleza de la mente. Practicar mantras en estas tres etapas y mantenerlas en la tercera etapa es lo mejor.

El Ramanashram, o ashram de Ramana, desde los tiempos de Ramana sostiene canto Védico diario por su fuerza para calmar y purificar la mente. Ramana también recomendaba cantar mantras como el OM y varios nombres divinos, particularmente el nombre de Shiva o el de la montaña Arunachala (*¡OM Arunachala Shivaya Namah!*) Cuando la mente está armonizada a través del mantra, una meditación tranquila puede continuar y

durar.

### **Concentración**

7. Como el flujo de aceite en un río tranquilo, un río simple y sostenido de pensamiento es mejor que uno complejo y cortado.

La meditación de cualquier tipo, debe estar basada en la concentración (*dharana*). Debe seguir una corriente simple, pura y no cortada, como un hilo tibio de *ghee* (mantequilla clarificada) que se vierte.

### **Bhakti yoga**

8. De la meditación en la diferencia, uno procede a la meditación en “El soy Yo”. La meditación sin el sentido de diferencia es visto como el más purificador.

Una vez que se ha desarrollado la concentración, uno comienza la meditación en las formas, como la de las deidades como Shiva, Vishnu o la Diosa. Esta es la base del Bhakti yoga, el yoga de la devoción. En un principio, uno ve a estas deidades como diferentes de uno. Entonces gradualmente, uno comienza a comprender que los Dioses son simplemente formas de lo más profundo de nuestro Ser, la presencia Divina en el corazón. Esto culmina en la realización, “El (el Yo dentro de la deidad) soy Yo”. Uno comienza a meditar en la deidad como uno mismo. Ver este Yo en la deidad es la fuerza real purificadora, no la forma particular que uno usa, por útil que sea como vehículo.

Ramana mismo adoraba al Señor Shiva, experimentando directamente el “camino de forma” del bhakti yoga. También adoraba a la Diosa. Muchos de los grandes devotos de Ramana, adoraban a Ramana mismo en la forma de Lord Skanda, el hijo de Shiva o como Dakshinamurti, la forma juvenil de Shiva.

### **Devoción sin forma**

9. De la ausencia de cualquier estado mental en particular viene el respeto al estado del ser. De la fuerza de ese sentimiento viene la devoción más elevada.

La devoción en sus niveles más elevados se hace sin forma. Una vez que uno va más allá del sentimiento de una deidad en particular y de su nombre y forma, uno arriba al estado del ser puro. De la fuerza del sentimiento de ese estado de ser puro en toda vida viene la devoción más elevada, que es el ver el Yo en todos los seres y todos los seres en el Yo.

### **El respeto en el corazón, la esencia de todos los yogas.**

10. Cuando la mente obtiene la compostura en su apoyo dentro del corazón, es la esencia del Karma, Bhakti, Yoga y Jnana.

La esencia de todas las prácticas yóguicas es retornar al origen de la mente dentro del corazón. Aunque los diferentes yogas tienen métodos diferentes, su meta es la misma. Dése cuenta que Maharshi primero explica el karma, el mantra y los bhakti yogas como la base para el jnana yoga, el yoga del conocimiento. En los versos siguientes Ramana se

enfoca en como arribar al corazón, usando dos métodos de yoga (significando aquí el control del prana) y el jnana (control mental), cómo el corazón es la fuente tanto de la mente como del prana.

### **Pranayama**

11. Al controlar el aliento, la mente descansa como un pájaro en una red. El control del aliento es una forma de controlar la mente.

Al controlar el prana uno puede controlar la mente. Esta es la base de las enseñanzas yóguicas que enfatiza el pranayama. Solo raros aspirantes avanzados pueden controlar la mente directamente. Para la mayoría de los practicantes, el pranayama es una gran ayuda para controlar la mente. A través de profundizar el aliento, uno va llevando la atención más dentro y la mente pierde el jalón hacia el mundo externo. Esto es similar a la captura de un pájaro intranquilo en una red.

Ramana enseñó que si uno no está en la compañía de un gran yogui, el pranayama es el mejor método para obtener fuerza para la práctica personal. Aquellos de nosotros quiénes no tenemos una compañía tan exaltada o circunstancias para inspirarnos, no debemos olvidarnos del pranayama. El pranayama purifica el cuerpo y llena de energía a la mente, para la meditación. Nos ayuda a controlar los sentidos desordenados que llevan la mente hacia fuera.

### **Unidad de la mente y el prana**

12. La mente y el prana están cubiertos de conocimiento y de acción. Son dos ramas cuyas raíces tienen una fuerza común.

La mente es la fuerza del conocimiento y el prana es la fuerza de la acción. Son como dos alas de un pájaro. El conocimiento implica acción y la acción requiere conocimiento. Tanto la mente como el prana tienen una fuerza común detrás de ellos, que es la del Yo. Uno puede controlar ambas yendo a la energía de la raíz, que es la fuerza de la conciencia.

### **Control mental**

13. La fusión y disolución son dos tipos de control mental. La mente que se fusiona, se elevará otra vez. La mente disuelta está muerta.

14. A través del control del prana, la mente se fusiona. De la meditación en el Uno, la mente se disuelve.

15. El yogui superior tiene una mente disuelta. ¿Qué responsabilidad mayor puede tener, quién se tolera en su propia naturaleza?

El control temporal del aliento suspende a la mente. El auto conocimiento disuelve la mente permanentemente. Por lo tanto, así como pueda ser útil una herramienta de control del aliento, si no se avanza en el control mental, la meta de disolver la mente, no podrá ser obtenida. Así que, uno debe usar el pranayama como un medio para controlar la mente y no detenerse con esto como meta. El yogui más elevado va más allá del prana y de la mente por la fuerza de la meditación.

### **Pratyahara: control de los sentidos**



16. La mente disuelta en el Ser, repele toda objetividad. La visión de la pura conciencia es la visión de la verdad.

La llave para disolver la mente es volcar la atención lejos de objetos externos. Esta es la práctica de *pratyahara* o control de la mente saliente y de los sentidos. Este control de los sentidos es el vínculo entre el control del prana y el control de la mente. Los sentidos sirven de mediador entre la mente (nuestros pensamientos y sentimientos) y el prana (nuestras urgencias vitales).

Ramana mismo practicaba *pratyahara* total, simulando la experiencia de la muerte y llevando todo su prana hacia el corazón, cuando tuvo su auto-realización de joven a los dieciséis años. Si no se retira la actividad sensorial y los amarres externos, la práctica del auto cuestionamiento es como juntar agua en un recipiente que tiene agujeros. Por lo que, el *pratyahara* debe practicarse primero como base para la meditación. Habiendo explicado el control mental en general, Ramana ahora se enfoca a los métodos específicos de auto conocimiento que lo realizan.

### **El camino directo**

17. ¿Cuál es la naturaleza de la mente? Cuando uno mira por la mente, esta desaparece. Este es el camino directo.

Cuando el *pratyahara* se ha logrado y uno es capaz de separarse del mundo, uno puede mirar directamente hacia la naturaleza de la mente. Sin embargo, sin el apoyo de un objeto externo en el cual se dependa, la mente, que es una forma de condicionamiento externo, en si misma desaparece. Este es el camino directo. Si buscamos a la mente, no la encontraremos porque la mente en si misma es una forma externa de búsqueda que es retirada por la introversión de la conciencia. En la búsqueda misma de la mente, la mente desaparece.

### **Auto cuestionamiento**

18. Todas las actividades mentales están enraizadas en el Yo-pensamiento. La mente es sus pensamientos. Debes saber que el ego es la mente.

19. Al meditar “de donde viene este Yo” el ego se derrumba. Esto es el auto cuestionamiento.

20. Cuando se destruye al ego, el puro Yo como el corazón, se abre por si mismo como el supremo total de la existencia.

La práctica del auto cuestionamiento, involucra el trazado del yo-pensamiento hacia atrás, al origen en el corazón espiritual. Retornar la mente y el ego al corazón, hace que uno descubra el ser infinito como la conciencia verdadera propia. Esta es la enseñanza más característica de Ramana y el camino principal del yoga del conocimiento.

### **Sueño profundo**

21. Este corazón es conocido por la palabra “yo” en nuestra experiencia cotidiana. Aún cuando el ego es olvidado en el sueño profundo, continúa siendo la base de nuestro ser.

Otro método de auto cuestionamiento es trazar nuestra conciencia despierta hacia la conciencia que persiste aún en el sueño profundo, cuando la mente se pone a descansar. En ese sueño-profundo el Yo es el ser real, mientras que el ego despierto es una ilusión. Una vez que uno ha aprendido el auto cuestionamiento en el estado despierto, uno debe llevarlo hacia el sueño y al sueño profundo, para que verdaderamente sea eficaz. En el origen de todas nuestras actividades mentales se encuentra el yo soy Divino, pero al dormir debemos retornar al origen detrás del velo de la ignorancia, para poder realizarlo.

### **La discriminación entre el Observador y el Observado**

22. Yo no soy el cuerpo, los sentidos, el prana, el intelecto o la ignorancia detrás de ellos. Yo soy el Ser Unitario. El que es dependiente es el no-ser.

Otro método es discriminar entre el observador y lo observado. Esto es hecho en todos los niveles de nuestro ser. Debemos aprender a diferenciar nuestro Yo verdadero, la subjetividad de nuestros varios cuerpos, vehículos o instrumentos que dependen de él. Entonces nos movemos a los sentidos, que son los instrumentos del conocimiento. Luego procedemos al prana, que es la fuerza de la acción y en último término a la mente, representando el poder del conocimiento. El Yo en que estos dependen es diferente y se deposita en el corazón, detrás de todos estos instrumentos y sus fluctuaciones.

Debemos practicar el auto cuestionamiento, no solamente desde el nivel conceptual sino en nuestras actividades físicas, sensoriales y práxicas también. El auto cuestionamiento, no consiste tan solo en trazar el movimiento del pensamiento hacia el corazón, sino en colocar nuestra existencia entera ahí.

### **Conciencia pura**

23. Como el iluminador del Ser, ¿cómo puede la conciencia ser diferente de él? La conciencia existe siendo. Esa conciencia existe como Yo.

Otro método es ver el ser como conciencia y la conciencia como el puro Yo o pura subjetividad. Yo-soy-lo-que-soy es yo-soy-todo o ser es todo. Una vez que hemos retornado a ese Ser Unitario, nos damos cuenta que es pura conciencia y el verdadero Yo.

### **Fusionando a Dios y el alma en el Ser Supremo**

24. Dios y el alma se distinguen por sus vestiduras. Su auto-naturaleza como ser puro es la realidad suprema.

25. Al eliminar las vestiduras en la percepción de la naturaleza del Yo, la visión de Dios toma la forma del Yo.

El Dios y el alma son los dos factores últimos detrás del universo, que es su campo de acción. Estos dos difieren solo por sus vestiduras. Dios tiene una mente todo poderosa y prana. El alma tiene una mente limitada y prana. Pero su naturaleza del yo en común, los une en la realidad suprema. La forma de unir a Dios y el alma del individuo es negar sus

vestiduras y reconocer la conciencia común detrás de ellos. Uno puede verdaderamente conocer a Dios como el Yo. De otra forma el conocimiento de Dios es indirecto y no es real.

### **Respeto en el Yo**

26.El estado del Yo es la percepción del Yo. De la naturaleza no-dual del Yo, surge el respeto en el Yo.

Ver es ser. Ver el Yo es ser el Yo. Ser el Yo es ver al Yo. Meditar en la unidad de ser y ver es otro acercamiento importante. De hecho, no hay acercamiento porque el Yo simplemente es lo que es.

### **Más allá de lo conocido**

27.La conciencia libre del conocimiento y no conocer, es el conocimiento real. ¿Qué más hay por saber?

Otro método es meditar en ¿qué es el conocimiento? El conocimiento más elevado está libre de cualquier objeto a ser conocido. Es auto-luminoso, es sabiduría auto-consciente. El conocer más elevado es ir más allá del conocimiento. Esto no es meramente un salto teórico, sino una revolución en el centro de la conciencia.

### **Felicidad absoluta**

28.¿Cuál es la auto-naturaleza? En la percepción del Yo es lo inmutable, lo no nato, la conciencia de felicidad absoluta.

29. Quién aquí obtiene la felicidad suprema más allá de ataduras y liberación es un alma Divina.

Otro método es buscar la fuente de la felicidad o verdadera dicha. Esto se encuentra en el Yo, no en un objeto externo. Se encuentra solo en la conciencia, no en un logro material.

El alma se hace Divina al alcanzar el estado más allá de la atadura y la liberación. Esta es la meta suprema de la práctica que va más allá de todas las metas. Para alcanzar este regalo Divino que sigue de las prácticas señaladas en los versos previos. Esta felicidad es el origen y el fin de todo.

### **Las enseñanzas de Ramana**

30.La conciencia de uno libre del ego -ésta es la mayor austeridad y la Palabra de Ramana.

Esta pura conciencia más allá del yo separado, es el conocimiento más elevado. Pero no es conceptual. Es como un gran fuego, Es el *tapas* o práctica ascética que Ramana probó en sus acciones cotidianas. Ramana no habló simplemente acerca de la Auto-realización o lo enseñó meramente como teoría, fantasía o emoción. La vivió al grado de que no tenía conciencia real corporal para nada. Esta enseñanza es también la Palabra Divina de Ramana. Surgió de la Palabra Divina en el corazón y no es un producto del pensamiento humano o del ego, aún del de Ramana.

Es fácil leer dichas enseñanzas y no es difícil comprenderlas lógicamente. Uno puede usarlas para crear una elevación mental o

emocional. Pero su verdadera realización es otro asunto y requiere de mucha práctica. Para lograr eso, debemos dedicarnos a la tarea en todo lo que hacemos y somos.

Las enseñanzas de Ramana Maharshi:  
Una perspectiva integral

Como seguimiento a *Upadesha Saram*, he añadido una explicación más sobre los diferentes métodos que Bhagavan Ramana Maharshi enseñó. Aunque Ramana enfatizó el auto cuestionamiento, un análisis cuidadoso de sus enseñanzas, revela que él recomendó varios acercamientos devocionales yóguicos, como el mantra y el pranayama. De hecho, estimulaba cualquier cosa que pudiera ayudar a la persona en su práctica. Todas esas prácticas él las reinterpretaba como ayudas o métodos de auto cuestionamiento.

Maharshi no puso mucho énfasis en formalidades externas del auto cuestionamiento, como las reglas del monasticismo, pero si reconoció la importancia de diversos pre-requisitos y ayudas a la práctica. Enfatizó particularmente una dieta pura vegetariana como una ayuda crucial para la claridad de la mente. Mencionó la importancia del *satsanga* o comunión con maestros espirituales y aspirantes. El peregrinaje a lugares santos como la montaña Arunachala, también era significativa para él. El canto védico cotidiano en su ashram se realiza para crear un ambiente apropiado para la meditación. El camino de Maharshi sigue un acercamiento integral de las enseñanzas Védicas que datan miles de años y, particularmente, los acercamientos adváiticos y yóguicos del gran sabio Shankaracharya (siglo séptimo) que incluyen prácticas de yoga devocionales.

De hecho, todas las prácticas yóguicas deberían ser formas de vichara o cuestionamiento hacia la naturaleza verdadera. Ya sea ásana, pranayama, mantra o meditación, todas son prescritas para ganar conocimiento del *Atman* o *Purusha*, que es la meta del yoga como se estipula en los Yoga Sutras (1.3) como “el respeto a la naturaleza del Yo del Observador”. Cualquiera que sea la práctica yóguica que uno realice, debe partir de una actitud de cuestionamiento interno o de observación. Así, todos contribuyen al auto cuestionamiento y amplían la práctica para que acompañe todos los aspectos de nuestra vida.

### **La raíz común del pensamiento, aliento y habla**

Ya hemos discutido como los pensamientos se encuentran enraizados en el Yo-pensamiento que surge de la conciencia pura en el corazón. Pero, el corazón es el origen del prana y del habla también. De hecho, es el origen de todo. La mente, el prana y el habla tienen una fuente común en el corazón, que es la fuente de la conciencia, de la energía y de la creatividad.

Así como nuestros pensamientos surgen del Yo-pensamiento en el corazón, también nuestro aliento surge del gran Prana en el corazón. Así que también, nuestro habla surge de la Palabra Divina o sonido no descubierto<sup>5</sup> (*anahata shabda*) del corazón, la corriente del OM. El auto cuestionamiento puede trabajar al trazar los orígenes del prana y del habla hacia el corazón, como ocurre cuando seguimos nuestros pensamientos.

### **El cuestionamiento en la Palabra o el Habla: Mantra-Vichara**

La práctica involucra el trazar el origen del sonido y habla en el corazón. Para ello, uno puede usar cualquier mantra, particularmente sílabas

---

<sup>5</sup> N.T. Struck en el original

semilla (*bija mantras*) como el OM o el HRIM, que existen al nivel de sonido primitivo. Uno repite el sonido primero oralmente y luego mentalmente, llevando la corriente de sonido hacia el silencio interno en el centro de nuestro ser.

### **Prana Vichara-Pranayama como auto cuestionamiento**

Esto involucra trazar el origen del aliento y de la fuerza vital hacia el corazón. Uno puede practicar un pranayama sencillo sin esfuerzo como el *So-ham*, meditando en el mantra “So” en la inhalación y “Ham” en la exhalación, dejando que el aliento se profundice en forma natural. Uno debe poner atención junto con el aliento y llevarlo al corazón en la inhalación y hacia arriba del corazón en la exhalación, reposando en el corazón durante la retención.

Otra forma es practicar pranayama al tiempo que se queda uno en el Yo testigo, como si la fuente del prana estuviese en el corazón. Así, uno observa el flujo y reflujo del aliento desde el espacio de conciencia en el corazón. No es suficiente con cuestionarse en el Yo, tan solo con la mente externa; debemos hacerlo con nuestra vitalidad completa o prana.

### **Trazando los sentidos al corazón**

Los sentidos se originan de la luz de la conciencia en el corazón. La luz de la conciencia del corazón se refleja hacia arriba y hacia fuera a través de la cabeza, diversificándose a través de los sentidos como una lámpara que brilla por diferentes ventanas. De la corriente de la mente del corazón a la cabeza, sobresalen las siete corrientes de las aperturas sensoriales en la cabeza (dos ojos, dos orejas, dos fosas nasales y la boca).

Otro método es ser testigo de los sentidos. El Yo, como dicen los *Upanishads*, es el ojo del ojo y la oreja de la oreja. Uno puede ser testigo del sentido del sonido, solamente si se mantiene un estado de escucha puro o de oído interno. Uno puede ser testigo del sentido de la vista, al mantener a la conciencia del observador u ojo interno.

El auto cuestionamiento debería practicarse con todos los sentidos. Solo si tenemos control de los sentidos, podemos controlar nuestra atención y la mente misma.

### **Retirándose hacia el corazón: Pratyahara**

Cuando Ramana Maharshi obtuvo su auto-realización de joven a los dieciséis años, primero simuló la experiencia de muerte y luego se preguntó: ¿quién soy yo? Esta experiencia de muerte simulada es el pratyahara, en el que uno retira la mente, el prana y los sentidos hacia el corazón. Tal retiro es necesario para que el auto cuestionamiento sea completo. Mientras que nuestra energía y atención fluyan hacia fuera, no podemos fusionarlos hacia el interior del Yo. Para esto, el aspirante debe conscientemente retirar su atención de varias partes del cuerpo hacia el corazón.

Otro método de pratyahara es practicar el silencio o no hablar (*mauna*). Esto interioriza el poder de atención. Todos quienes practican el auto cuestionamiento, deberían aprender el pratyahara del corazón, colocando toda la atención y la energía en el corazón como la base de la meditación. Esto es como morir a participaciones externas, en una base

diaria.

### **Bhakti yoga**

El bhakti yoga, el camino de la devoción, consiste en rendirse a lo Divino dentro de nuestro corazón. Maharshi lo consideraba el camino más importante después del auto cuestionamiento y usualmente los recomendaba a ambos en unísono. La rendición puede realizarse de cuatro formas:

1. Abandono al Ser Supremo (*Atma Bhakti*)
2. Abandono al Dios o Señor Cósmico como un ser sin forma (*Ishvara-Bhakti*)
3. Abandono a Dios en la forma de varios Dioses o Diosas (*Ishta-Devata-Bhakti*)
4. Abandono a Dios en la forma del gurú (*Guru-bhakti*)

Los acercamientos devocionales con forma, como el abandono a la luz de la verdad, no son necesariamente mejores porque la devoción generalmente depende de una forma. Como nuestro apego básico es a la forma, dirigir nuestro sentimiento a la forma Divina, puede hacer que nos apeguemos a Dios como la fuente de nuestra existencia. Esa forma de escoger personalmente a la deidad, se le llama *Ishta-Devata*.

El hinduismo provee de muchos Dioses y Diosas como Shiva, Vishnu y las Diosas, que representan diferentes nombres y formas de la Divinidad, para atraer a los diferentes temperamentos de los individuos. Diferentes avatares o grandes maestros, como Rama, Krishna o Buddha, pueden ser usados también. Uno puede escoger cualquier forma devocional, la que más atraiga a su corazón. Usualmente el nombre o mantra de la deidad es repetido, junto con la meditación, en su forma o presencia que reside en el corazón y así como representando el verdadero Yo de uno.

### **Karma yoga**

Todos debemos actuar o trabajar en la vida. El karma yoga es el camino para usar nuestras acciones para crecimiento espiritual. Tiene dos formas para su práctica profunda:

1. Sostenerse en la actitud del que no hace o es testigo del YO, en medio de todas las acciones.
2. Abandonarse a Dios como el hacedor real en medio de todas las acciones.

El primer acercamiento al karma yoga está unido con el yoga del conocimiento, como una forma de cuestionamiento. El segundo, al yoga de la devoción como una forma de abandono. El servicio desinteresado no está fuera de la armonía con la auto-realización. Hoy, en este tiempo de crisis global, muchos Vedantinos están iniciando una acción social, no como un sustituto de sus prácticas internas, sino como una expresión de ellas. El auto conocimiento es la base real para la acción social, que puede elevar al mundo conforme al ideal divino.

A través del empleo de una práctica integral de yoga en sus diferentes formas, desde la perspectiva del auto cuestionamiento, el aspirante ganará una mejor base para la práctica y alcanzará resultados más duraderos.

¡Que todos quiénes intenten la práctica obtengan éxito!

¡Qué todos quiénes la comiencen sean perseverantes, sean cuáles sean los obstáculos!





## Glosario

- Agni** –La flama de la conciencia  
**Advaita** – No-dualidad  
**Ahamkara** – Ego  
**Ananda** – Felicidad  
**Asana** -Postura de Yoga  
**Atman** – El Yo superior  
**Atma-Vichara** – Auto cuestionamiento  
**Bhakti** – Devoción  
**Brahman** – Absoluto, Dios o Cabeza de Dios  
**Buddhi** – Mente superior, Inteligencia  
**Chit** – Conciencia  
**Dharana** – Concentración  
**Dharma** – Ley natural, ley cósmica, principio de la verdad  
**Dhyana** – Meditación  
**Ishta-Devata** – Deidad personal escogida para propósitos devocionales  
**Ishvara** -Creador, Dios  
**Jnana** – Conocimiento (espiritual o auto conocimiento)  
**Karma** – Acción  
**Kundalini** – Fuerza de la conciencia que reside en el ser humano  
**Manas** – Mente  
**Mantra** – Palabras sagradas o sonidos como el OM  
**Maya** – Ilusión  
**Nirvana** – El reino Divino o reino de iluminación y paz  
**Prana** – Fuerza vital o aliento  
**Pranayama** – Control del aliento  
**Pratyahara** – Control de los sentidos  
**Puja** – Ritual  
**Purusha** – Yo superior, Atman  
**Samadhi** – Realización espiritual  
**Samsara** – El mundo de la ilusión  
**Sat** – Ser  
**Satsanga** – Comunión entre aspirantes espirituales  
**Sattva** – Cualidad de pureza  
**Shakti** – Poder de la conciencia  
**Upanishads** – Escrituras Vedánticas clave o libros de referencia  
**Vedas** – Enseñanzas mántricas centrales detrás del Vedanta; escrituras antiguas de la India.  
**Vedanta** – Camino Védico de la Auto-realización  
**Vichara** – Cuestionamiento meditativo  
**Yoga** – Prácticas que persiguen la unión con lo Divino

## Bibliografía

- Aurobindo, Sri. *The Upanishads*. Twin Lakes, Wisconsin: Lotus Press, 1999.
- Baba, Bangali. *The Yoga Sutras of Patanjali*. Delhi, India: Motilal Banarsidass, 1982.
- Dayananda, Swami. *Introduction to Vedanta*. New Delhi, India: Vision Books, 1993.
- Dayananda, Swami. *Talks On Upsadesa Saram of Ramana Maharshi*. Rishikesh, India: Sri Gangadhareswar Trust, 1987.
- Dayton, Brandt, Editor. *The practical Vedanta of Swami Rama*, Pennsylvania: Himalayan Institute, 1978.
- Feuerstein, Kak, and Frawley. *In search of the Cradle of Civilization*. Wheaton, Illinois: Quest Books, 1995.
- Frawley, David. *Ayurveda and the mind: The healing of consciousness*. Twin Lakes, Wisconsin: Lotus Press, 1997.
- Frawley, David. *Yoga and Ayurveda: Self-Healing and Self-Realization*. Twin Lakes, Wisconsin: Lotus Press, 1999.
- Maharshi, Ramana. *Ramana Gita*. Tiruvannamalai, India: Sri Ramanasramam, 1998.
- Maharshi, Ramana. *Talks with Ramana Maharshi*. Tiruvannamalai, India: Sri Ramanasramam, 1978.
- Maharshi, Ramana. *Upadesasara*. Tiruvannamalai, India: Sri Ramanasramam, 1987.
- Shivananda, Swami. *Shivananda Upanishad* (Compilado por Swami Vishnudevananda). Val Morin, Canada: Shivananda Ashram, 1995.
- Vivekananda, Swami. *The complete works of Swami Vivekananda*. Calcuta, India: Advaita Ashram, 1992.
- Yogananda, Paramahansa. *God Talks with Arjuna: The Bhagavad Gita*. Los Angeles, California: Self-Realization Fellowship, 1995.

### **Acerca del autor**

David Frawley ha sido estudiante de las enseñanzas de Ramana Maharshi desde 1970 y ha escrito para su revista *El camino de la montaña*

desde 1978. Es un profesor visitante del Sringeri Shankaracharya Math, el Centro Vedántico más antiguo en la India y ha recibido las bendiciones personales de Shankaracharya. Enseña en centros Vedánticos en Estados Unidos y es uno de los pocos occidentales reconocidos como un auténtico maestro Vedántico por el Vishva Parishad de la India, la organización religiosa Hindú más grande del mundo.

El dirige el Instituto Americano de Estudios Védicos en Santa Fe, Nuevo México. Puede ser contactado en:

American Institute of Vedic Studies  
P.O. Box. 8357  
Santa Fe NM 87504-8357  
David Frawley (Vamadeva Shastri) Director  
Teléfono: 505-983-9385 Fax: 505-982-5807  
Web: [www.vedanet.com](http://www.vedanet.com), Email: [vedicinst@aol.com](mailto:vedicinst@aol.com)

(Datos de la contraportada) *back information*.

El Dr. Frawley provee una introducción deslumbrante a la tradición meditativa más sobresaliente del mundo, iluminando el famoso “camino directo” de la India hacia la iluminación. El mejor libro de David Frawley, hasta ahora.

LINDA JOHSEN, autora de *Meditation is Boring: Putting Life in Your Spiritual Practice*.

*La meditación vedántica* es una contribución importante al conocimiento de los principios referidos a la expansión de la conciencia humana. El Dr. Frawley comparte los profundos secretos de la perenne sabiduría del Vedanta, revelando como esta antigua comprensión es esencial para la vida moderna. DAVID SIMON, M.D. Autor de *Vital Energy*

Frawley descubre los secretos de la meditación Vedántica, de la cual todos los otros sistemas de meditación se originaron. Un maestro de los textos Védicos, las gemas de la intuición y la sabiduría que ha reunido de estas fuentes, proveen de una perspicacia poco común. Su comentario final sobre el Upadesha Saram del gran sabio moderno Vedántico, Ramana Maharshi, es de un alto orden. SUBHASH KAK, Louisiana State University.

El Dr. David Frawley es uno de los escolares más importantes del Ayurveda y de la ciencia Védica hoy día, un verdadero rishi o conocedor de la realidad. He obtenido una gran intuición personalmente, de este trabajo...Cualquiera que esté expuesto al trabajo del Dr. Frawley está concebido en convertirse en más sabio y conocedor. DEEPAK CHOPRA. Autor de *How to know God: The soul's journey into the mystery of mysteries*.