EL ARTE DE VIVIR | POR GASPAR HERNÀNDEZ

Iván Oliveros, 'Sesha'

«La libertad es reaccionar sin tensión»

Divulgador del Vedanta Advaita, la corriente más metafísica de la tradición hindú.

MARC VILA

Iván Oliveros, 'Sesha', en Barcelona.

Iván Oliveros, Sesha, (Colombia, 1960) es uno de los mayores divulgadores del Vedanta Advaita. Cada año imparte enseñanzas a miles de estudiantes. El próximo domingo 9 de mayo hablará en el Auditori, junto a Àlex Rovira, Xavier Guix, Pep Sala y Nacho Cano, sobre cómo vivir en tiempos de crisis, en un acto organizado por Inspira Consciencia.

–¿Qué es el Vedanta?
–El aspecto más metafísico de la tradición hindú.

–¿Cómo se introdujo en él?
–Me introduje en la meditación e intenté durante varios años adoptar una actitud de atención constante en cada acto. Así, tras ocho años experimentando continuamente cómo la mente va de un lugar a otro sin el más mínimo control, y casi vencido por el inmenso esfuerzo que implica intentar permanecer atento continuamente, logré la experiencia profunda de la no-dualidad.

–¿Logró descubrir qué es lo real?
–Solemos asumir que lo experimentado sensorialmente es lo real. Las nubes, las formas y los colores de los árboles, la sensación del viento en el rostro, todas ellas se descubren comúnmente como experiencias reales.

–¿Pero?
–El mundo del sueño, la fantasía o la imaginación muestran que tal vez lo conocido no tiene la consistencia de realidad que se presupone a primera vista tan evidente.

–¿Qué es lo real?
–Es necesario antes de profundizar en la respuesta entender dos cosas. Primera, que el mundo que se advierte en los estados más altos de conciencia no-dual no es diferente al mundo cotidiano que las personas suelen reconocer.

–¿Y segundo?
–Que la mente, en dichos estados de percepción excepcional, trabaja con otros atributos e interpreta el mundo bajo nuevos parámetros antes desconocidos. Así entonces, la no-dualidad permite, entre otras cosas, una simultaneidad consciente de objeto-sujeto.

–¿?
–Es decir, el sentido psicológico de lo que solemos denominar «yo» desaparece y la actividad consciente la asume una continuidad objeto-sujeto. Esta interpretación no-dual puede ser tan intensa, tan maravillosa, que el mundo entero puede integrarse, para que el universo mismo se experimente conociéndose a sí mismo de forma simultánea en todos y cada unos de sus atributos constituyentes. A este tipo de experiencia solemos denominarle nirvikalpa samadhi, similar a la de los grandes místicos cristianos.

–Parece algo inalcanzable.
–Se requiere simplemente de mantener una atención sostenida, y sin esfuerzo volitivo, de forma ininterrumpida sobre los diferentes eventos que suceden en la vida cotidiana. La gran mayoría de las personas suele acompañar puntuales instantes de atención al presente con prolongados momentos de descontrol en forma de ansiedad, inquietud y duda.

–¿Vivimos en una falsa realidad?
–Sí, en un mundo falso, construido de inexistentes fantasías. Reaccionamos bajo todo tipo de condicionamientos y programaciones psicológicas. Un mundo así evidentemente no es lo real.

–¿El secreto es enfocarnos en el presente?
–Cuando la atención se enfoca y se sostiene en el presente sin que medie tensión psicológica por realizar la acción, entonces ocurre algo completamente inesperado: la disolución momentánea del «yo».

–Parece extraño.
–Pero sucede a la mayoría de las personas de forma frecuente. Cuando el lector lee este artículo de manera atenta puede reconfigurar la percepción. Para ello basta que permanezca centrado en el texto y que nada más le perturbe su atención. Si lo logra, como ocurre también al ver televisión o trabajar en su oficina, el sentido de apropiación de la acción se desvanece de la mente. Podrá entonces ser consciente, mas no podrá testificar que «usted» existe.

–...
–Será entonces consciente de la lectura pero no de que es usted quien lee. Realizará cualquier tipo de deporte y será consciente de lo ocurre mientras lo practica, pero no podrá atestiguarse a usted mismo mientras lo realiza.

–¿Qué más ha aprendido del Vedanta?
–A ser realista y dejar de presuponer mundos inexistentes en la mente que impiden vivir y reaccionar exclusivamente en el presente. Eso acalla las dudas de la mente y permite vivir sin tantos locutores mentales.

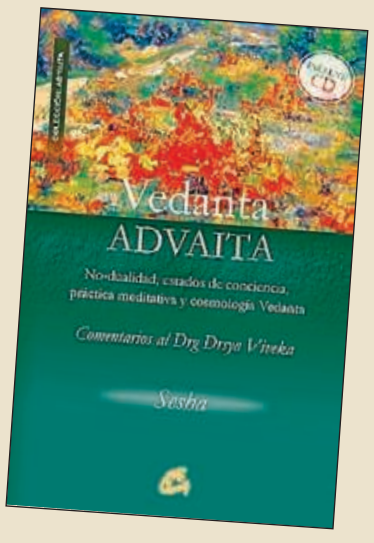
–Y nos sentimos más libres.
–Sí, porque la libertad no consiste en hacer lo que se desee, sino más bien en reaccionar a cualquier evento de la cotidianidad sin tensión interior. Permitir que los eventos nazcan y mueran sin intentar hacerlos permanecer más de la cuenta provee de una relación más intensa y viva con el presente, entregándose en una justa medida cada acto de la vida. ≡

LECTURAS POR MINUTOS

'Vedanta Advaita'

Sesha.
Gaia Ediciones.
12 euros.

«Me encontraba con un grupo de estudiantes realizando un seminario en Álava. (...) Llegué el primero al lugar deseado y permanecí contemplando el paisaje a la espera de los jóvenes estudiantes. La fuerza de la primavera se hacía sentir por doquier. (...) Mientras todo ello acontecía, no preguntaba acerca de dónde me encontraba o quién era yo. La fuerza de la primavera había impregnado mis sentidos de gusto por ella. Está proyectado en cada evento externo; saboreaba cada percepción sin notar que lo hacía. Era consciente de cada detalle, pero no tenía interés alguno de reconocerme como agente diferenciado del espectáculo sensorio. (...) Estaba completamente fuera; no había vestigio de sujeto; todo el universo de la percepción se resumía en ser objeto que los sentidos detectan".



DESDE LEJOS

POR BOBAN MINIC

Lo suyo es morirse

De los muertos, solo lo mejor», dice una frase bosnia que, estoy seguro, tiene equivalente en todas las lenguas. Por el miedo ante la propia muerte, por el deseo de que, un día, también hablen de nosotros en superlativo o, simplemente, porque el fallecido ya no es ni amenaza ni rival al que temer, hablar bien de los muertos se ha convertido en parte de la tradición universal, y la indulgencia y el perdón, en los postulados de todas las religiones.

Hay una vieja costumbre musulmana: el imán, antes de entregar el cuerpo del fallecido a sus hijos para que lo introduzcan en la tumba, pregunta a los presentes en el entierro si perdonan al difunto por las cosas malas que les ha hecho en esta vida. «¡Halal!» (perdón), dice el coro, y la ceremonia puede concluir. De niño me preguntaba qué ocurriría si alguno de los presentes rechazara dar *halal* al difunto. ¿Le podrían enterrar igual? Por supuesto, jamás ocurrió, por lo menos en los entierros que presencié.

La costumbre, casi la obligación, de hablar bien de los muertos a veces es pura hipocresía, al estilo de: «Todos sabemos que el difunto fue un desgraciado, pero recordamos lo bueno que era». O al revés. Hace justo

> Pasa con algunas muertes: se para el presente, se anula el futuro y se cambia el pasado

30 años, 150 jefes de Estado y gobierno de todo el mundo y un millón de ciudadanos se reunieron en Belgrado, en el funeral del expresidente de Yugoslavia, Tito. Los meses posteriores, delante de la Casa floral, no cesaban las kilométricas colas de personas que se despedían de su comandante. Pero, 10 años más tarde, los nacionalistas serbios ya pedían la exhumación y la expulsión de Serbia de los restos del «bandolero y criminal». La cripta se quedó sin flores, pero sobrevivió y, después de 20 años, de nuevo es lugar de peregrinaje. «No derrumbes esta piedra», escribió, hace siglos, en su tumba un cátaro bosnio, «porque yo nunca más seré como tú, pero tú un día serás como yo».

Si les parece que el artículo de hoy tiene algo que ver con el presidente de Polonia –a quien antes de su trágica muerte apoyaban el 20% de los polacos mientras que el día de su funeral lo hacían el 80%– tienen razón. Eso es lo que ocurre con algunos fallecimientos: en un momento se para el presente, se anula el futuro y se cambia el pasado.

El eslogan de la funeraria El futuro prometedor lo resume todo: «Lo suyo es solo morirse, de lo demás nos cuidamos nosotros». ≡