

INTERNADO DE MEDITACIÓN

ANGOSTO, MARZO 2006

Transcripción de las charlas
impartidas por Sesha durante el internado

Transcripción: Montse Torné

Corrección: Jorge Viñes

Revisión y supervisión: Sessa

Índice temático

I.- LOGRAR UNA ACTITUD DE VIDA CORRECTA	5
Diálogo introductorio	5
La actitud correcta al meditar	6
Aquello	7
Desapego y discernimiento	10
II.- DIÁLOGOS CON ESTUDIANTES: PRÁCTICA MEDITATIVA Y ESTADOS DE CONCIENCIA	14
III.- ESTADOS DE CONCIENCIA Y LIMITANTES MENTALES	21
Limitante de causalidad	22
Limitante de frontera	23
El limitante espacial: Todo o parte	24
Los estados en función de los tres limitantes	24
IV.- EL HALLAZGO DE LOS TRES LIMITANTES	25
El limitante de causalidad: distinción entre estar dormido y estar despierto ...	25
Limitante de frontera	26
Limitante espacial	26
La conciencia y los limitantes	27
V.- CUALIDADES DE LA ACTITUD CORRECTA PARA MEDITAR: DISCERNIMIENTO Y DEVOCIÓN	28
Comprensión y discernimiento	28
La devoción	31
VI.- DIALOGOS CON LOS ESTUDIANTES: LA PRÁCTICA INTERNA	34
Excesiva actividad mental en la práctica interna	34
Excesiva identificación física en la práctica interna	36
Criterio para distinguir estados de Conciencia: la relación sujeto-objeto	37
VI.- NATURALEZA DE LA DEVOCIÓN	38
VII.- DIÁLOGOS CON LOS ESTUDIANTES SOBRE LA PRÁCTICA MEDITATIVA	42
La quietud interior	42
Diferencia entre el estado de Concentración y el estado de sueño	43
Aprovechamiento de la simetría entre la práctica interna y la externa para lograr la Observación	44
VIII.- NATURALEZA DE LA CREACIÓN	44
Maya y su similitud con un sueño	45
Maya y las gunas	47
IX.- DIÁLOGOS CON LOS ESTUDIANTES: LA NATURALEZA DE LA CONCIENCIA	49
Conciencia y atención	49

Características de la Conciencia	51
X.- DIÁLOGOS CON LOS ESTUDIANTES: CARACTERÍSTICAS DE LA PRÁCTICA MEDITATIVA	53
La ecuanimidad como actitud interior meditativa	53
Los <i>vrittis</i> como elemento que dificulta la práctica meditativa	53
La respiración como práctica externa	54
La entrega	55
Devoción y deseo	56
La actitud de certeza interior: La No-duda	57
El prana y la agitación mental	58
La meditación como parte práctica de un modelo metafísico	59
Cómo validar la Concentración	60
La Conciencia y la respuesta a las grandes cuestiones	60
No-dualidad: la continua simultaneidad en la cognición	61
La realidad desde la simultaneidad cognitiva	62
Ética, metafísica y epistemología desde la No-dualidad	62
El espacio como metáfora de la Conciencia	63
XI.- LA PRÁCTICA EXTERNA Y LA AUDICIÓN	64
La atención en el mundo externo	64
Cómo escuchar música como práctica externa	64
XII.- ALGO DE AUTOBIOGRAFÍA: DOLOR FÍSICO, DESCONTROL MENTAL Y DUDA	65
XIII.- LA NO-DUALIDAD: UNA NUEVA FORMA DE COGNICIÓN	66
El arte de pensar	66
El modelo epistémico del Vedanta y su proyección en el mundo actual	68
XIV.- KARMA YOGA: LA ACCIÓN RECTA	70

I.- LOGRAR UNA ACTITUD DE VIDA CORRECTA

Diálogo introductorio

Sesha

Hablaremos de cuál es la actitud interior correcta que se debe asumir para enfrentar la práctica de meditación.

Si les preguntase: ¿Cuál es la actitud interior correcta con la que se debe, por ejemplo, enfrentar ir a dormir por la noche cuando se está cansado?, ¿qué contestarían ustedes? ¿Cuál es la actitud interior correcta? Hay siempre una dirección en ustedes que los motiva hacia cualquier acción; en este caso, por ejemplo, irse a la cama a descansar. Pero cuál es la actitud con la que deben enfrentar esa situación.

Estudiante

¿Sería “entrega” la palabra adecuada, o “abandono”?

Sesha

Pero si la actividad es ir a ver una película de cine, ¿qué actitud en ustedes se genera para realizarla? ¿Sobre qué base plantean ustedes la experiencia que van a tener de ir al cine?, ¿qué actitud interior deben proporcionar para hacerlo?

La actitud puede ser: conocer, comprender; o investigar, aprender, pasar el tiempo, pasar el rato. Es decir, ustedes notan que realmente cada etapa de la vida, cada acto de la vida posee una actitud que es clara, una actitud que va acorde con aquello que se tiene que hacer, con aquello que se tiene que sentir o con aquello que se tiene que saber. ¿Qué es lo que estimula esa sola actitud y no otra? ¿Qué es lo que produce esta actitud con respecto a lo que se está haciendo o lo que se va a hacer?

Supongamos que van ustedes a leer un libro. Toman entonces la actitud correcta (por ejemplo “pasar el rato”) y se entregan a ello. Esta actitud, ¿qué produce respecto a la acción que se ejecuta?

Estudiante

Da deleite.

Sesha

Estoy de acuerdo.

¿Qué es lo que realmente ocurre, cuando se toma la actitud correcta respecto a una acción o a un sentir? Ello lleva a que te concentras más fácilmente en aquello que haces. Es decir, si tú asumes la actitud correcta respecto a lo que tienes que hacer, lo que se va a notar inmediatamente es que esa actitud te lleva a permanecer en la acción sin necesidad de irse a otra, es decir, no se dispersan, no atienden otra actividad excepto aquella que realizan.

Si ustedes van a un cementerio, pero van con actitud de diversión, ir no funciona; si van a una fiesta en actitud de funeral, tampoco funciona ¿Qué provoca esta errónea actitud? ¿Que no se está a gusto con lo que se hace!; no se está en lo que se debería estar haciendo.

Abordar una forma correcta respecto a la acción, ¿qué permite? Ofrece que la mente no se dirija hacia otro sitio. Es decir: como la actitud es firme y como el ambiente predispone a la manifestación de esa actitud, podemos fluir en ella, es decir, se está Presente.

Y es así que, si vamos a la montaña con la actitud de descansar, con la actitud de investigar o con la actitud de contemplar, por ejemplo, es fácil fluir en dicha acción, y

es difícil que otros pensamientos, que otras sensaciones, que otros sentimientos diferentes florezcan. Eso permite que el hecho de estar ahí, en la montaña, sea un acto eficiente en cuanto que permanecemos en él sin tensión psicológica.

Nos es fácil detectar la actitud correcta sobre ciertos hechos. Por ejemplo, la actitud de leer un libro, de ir a descansar por la noche o de caminar por la montaña. Si estamos en la actitud correcta en el hecho correcto, si estamos en la actitud correcta en el sentimiento correcto, si estamos en la actitud correcta ante la comprensión intelectual que deviene, ¿no nos resulta acaso fácil fluir? De esta manera nos permitimos estar más en lo que estamos y estar menos en lo que no estamos; es decir, podemos adentrarnos en una linealidad que nos permite estar ahí fácilmente y gozar lo que estamos experimentando, es decir, podemos permanecer en el Presente.

El hecho de mantener una actitud correcta respecto a una acción correcta, y fluir en ella, nos permite no pensar en otra cosa; permite, a su vez, gracias a la continuidad del fluir, asumir la ausencia de lo que somos, es decir, la ausencia yoica de quién realiza la acción.

El hecho de asumir una actitud correcta en una acción correcta, lo que logra finalmente es deshacer la intencionalidad yoica, es decir, el sentido de propiedad de quien realiza la acción asociada a esa actitud; y ello debido a que no vienen pensamientos adicionales, puesto que fluimos en el Presente. Por esa razón, podemos hacer un deporte asumiendo una actitud correcta mientras se lo realiza y permanecer en esa actividad sin ningún problema, sin reconocer, sin experimentar y sin determinar quién es el que hace la acción ni por qué realizamos la acción. No nos entorpecen pensamientos porque fluimos en la acción. ¿Por qué fluimos en la acción? Porque hemos asumido una actitud correcta y experimentamos, bajo esa actitud correcta, una acción que está acorde con el Presente.

La intencionalidad yoica no emerge en la acción puesto que no al realizarlo con la actitud correcta no hay yo. La intencionalidad no se determina a sí misma; la intencionalidad no necesita sumarse a sí misma. Por lo tanto, bajo este sistema de acción no necesito pensar en querer actuar, puesto que la acción fluye por sí misma en la medida en que la acción se realiza. Esto es lo que nos permite ser libres.

La actitud correcta al meditar

La pregunta del millón, entonces, es: ¿Cuál es la actitud correcta para meditar? Porque adoptar la actitud correcta para meditar, para realizar la práctica, les permitirá fluir en la práctica. Debido a que es la actitud correcta, impedirá la aparición de todo tipo de sentimientos o pensamientos.

¿Cuál es la actitud correcta al meditar?

¿Saben ustedes cuál es la actitud correcta para ir al cine, cuándo leen un libro, cuándo hacen deporte? Solemos conocer fácilmente la actitud correcta cuando se trata de divertirse, de viajar, cuando anhelan querer, cuando quieren sentir... Pero ¿cuál es la actitud correcta con la que debemos emprender el viaje interior?

Evidentemente, como no la conocemos, como no sabemos cuál es la actitud correcta en la meditación, tratamos de asimilarla a algo y decimos: “Lo que hay que hacer es estar quietos”, “Lo que hay que hacer es estar libres”, “Lo que hay que hacer es permanecer sin esfuerzo”, “Lo que hay que hacer es tratar de gozar el momento”, “Lo que hay que hacer es sentarse y aguantar lo que más se pueda”, y en eso convertimos la práctica. Pero, evidentemente, nada de ello es la actitud correcta que representa la necesidad y la vivencia de la práctica interior, y con la cual podemos fluir libremente sin que haya pensamientos y sensaciones extrañas que nos bloqueen.

¿Cuál es la actitud correcta con la cual tenemos de sentarnos cuando empezamos la práctica y bajo la cual, si es correcta, podríamos fluir de tal manera que no habría pensamientos que entorpecieran ese instante y a través de la cual podríamos permanecer practicando sin que haya sentido de quién la realiza?

¿Qué es lo grato de hacer deporte? Es realizar la acción sin que haya alguien que la haga. ¿Qué es grato de leer un libro? Es poder realizar la acción sin que haya quien lo lea. ¿Qué es lo grato de ir por el bosque o a la montaña? Es estar ahí sin que haya un dueño de aquello que se está haciendo mientras se camina por ella. ¿Me entienden?

¿Qué es lo grato de la práctica mental, de la práctica interior? Lo maravilloso es poder realizarla sin que haya alguien que sea dueño de ese instante.

Necesitamos encontrar una actitud a través de la cual podamos realizar correctamente la práctica sin que en ella se entrometa algo que no sea el fluir de ese instante. Necesitamos una actitud lo suficientemente correcta, clara y consistente que nos permita comprender nítidamente qué es lo que debemos hacer y qué es lo que queremos hacer. Solamente esa motivación clara, consistente y referenciada nos permite fluir en el instante correcto bajo la apreciación de una práctica interior coherente. Esta actitud es de lo que adolecen, es lo que no encuentran.

Erróneamente, lo que suelen hacer es sentarse y plantear un abanico de posibilidades y decir, por ejemplo: “Bueno, en esta práctica vamos a ir por aquí”. Pero si a mitad de camino no funciona, entonces lo que hacemos es ‘ir por acá’; pero si ya empieza a molestar el cuerpo, entonces lo que hago ya es ‘otra cosa’”. Finalmente tenemos una especie de protocolo de opciones de error sobre una práctica en la que, en teoría, deberíamos fluir y sobre la cual deberíamos tener una actitud correcta que no encontramos.

El gran problema es encontrar la actitud consistente, una actitud correcta que, gracias al instante donde ella logra realizarse y en virtud de su propia inercia, fluye, se hace consistente y nos permite olvidarnos de quién tiene que fluir, de quién tiene que realizarla y de quién es el dueño de aquello que se hace; no es más.

¿Qué es fluir? Fluir es cuando una actitud es consistente con el instante donde la acción puede desarrollarse. Lo maravilloso de este proceso es que, cuando se fluye, quien lo hace pierde el sentido de yoidad.

Ustedes, todos, intentan localizar una actitud interior que sea consistente con su práctica. Hemos intentado ya, durante muchos años, favorecer ese tipo de actitud en ustedes, que la comprendan asociada correctamente con lo que es la práctica interior. Afirmamos entonces que es necesario *estar presentes*. Decimos que una actitud correcta es *estar atentos*; afirmamos que una actitud correcta es *esperar a distancia el nacimiento y muerte de los pensamientos*; decimos que una actitud correcta es *estar atento a la atención*. La pregunta es: ¿Se entiende realmente esto que se está planteando? ¿Realmente se comprende? ¿Realmente, cuando estamos hablando de atención, están ustedes trasladando la atención a la atención?, ¿o bien la comprensión que ustedes poseen es trasladar la atención a algo que no pueden comprender? Y he ahí, entonces, que se enlodan, pues no se posee una actitud clara.

¿Qué condición tiene una actitud clara?

Una actitud clara tiene la condición de no dudar en la continuidad de aquella acción que se realiza. Cuando estamos claros, no dudamos. Cuando no se es claro, se duda; y al dudar, ya se está pensando. Entonces no se fluye en el Presente.

Aquello

¿Cuál es, entonces, la actitud correcta con la que uno debe enfrentarse a su mundo interior? Desafortunadamente, es una actitud intransmisible. No puede ser dicha

por la boca, no puede ser expresada por la mente, no puede ser dibujada, no puede ser coloreada, no tiene forma alguna, no tiene atributo alguno, no hay expresión poética que se acerque a ella. La intuición, por sí misma, no puede tampoco definirla.

El problema deviene en que *la actitud con la que tenemos que realizar esta acción es una actitud que solamente puede ser realizada por alguien que no desea tal actitud*; es decir, esa actitud no puede ser expresada por alguien que desea retenerla, no puede ser expresada por alguien que desea asumirla, no puede ser expresada por aquel que desea mimetizarse en ella, porque la actitud nunca jamás puede ser expresada por alguien que desee poseerla. La actitud posee al personaje, pero el personaje no puede poseer a la actitud.

Y he aquí que el gran problema de la actitud con la cual debemos enfrentar la práctica interior es que siempre el personaje quiere tener un norte para poder realizarla, el personaje siempre quiere saber para dónde tiene que ir. El practicante siempre se plantea mentalmente lo que debe hacer. Finalmente, la práctica interior queda supeditada a alguien que la desea. Pero como desear no es la actitud correcta, entonces no se fluye; al no fluir vienen pensamientos y, al venir pensamientos, entonces todo se complica al tratar de cambiar de una actitud errónea a otra. Finalmente, pasa la media hora o los cuarenta minutos de la práctica y nada se logra.

Normalmente, todo acto posee una actitud con la cual debe realizarse para poder fluir en ello. La práctica meditativa también. Pero esa actitud no es transmisible. Se parece, por ejemplo, a lo que se transmite cuando se hace silencio. Se parece, por ejemplo, a lo que se expresa cuando se lee un libro mientras se observa lo que hay entre letra y letra, o entre frase y frase. Se parece a aquello que soporta las formas pero que no está asociado a ninguna de las formas las cuales soporta, como es el caso del espacio. Genéricamente lo denominamos: Aquello; Eso; Lo-Que-Es; Lo que no necesita de nada para Ser; *Aquello que, cuando conoce, Es no diferenciado de aquello conocido*. Lo nombramos de muchas maneras. Es como ese extraño momento entre estar de día y estar de noche, en donde no se puede decir que es oscuro pero tampoco que es de día... Es como lo que hay entre dos números; otros dicen que es como lo que hay entre dos respiraciones.

Esto, que es la actitud correcta, no es algo que se aprenda..., porque ya está; y eso es lo paradójico. Nadie busca enseñar esa actitud. Lo que se busca es permitir que ella aflore; y la mejor manera de que ella aflore es retirar toda actitud sobre querer poseer esa actitud. Pero basta querer retirar la actitud que permite poseer esa actitud para que lleguen los pensamientos. Ni querer poseerla ni no querer poseerla sirven para lograrlo. Y esto es una magia, una magia que no se entiende muy bien y que no puede ser poseída por la mente.

Cuando ustedes logren estar ahí correctamente, adentro en el mundo interior, en la caverna de silencio en que se escucha aquel rumor de lo Insondable, sepan que ésta es la actitud de escucha correcta. *Eso* es lo que deber ser escuchado, *Eso* insondable... En la oscuridad profunda de la interioridad, lo que debe percibirse es la ausencia de todo color y forma. Sepan que ésta es la actitud interior correcta.

Pero *Eso* es innombrable. A veces, simplemente el hecho mismo de ser profundamente conscientes emerge como el burbujeo de la Conciencia viva, un burbujeo vivo de atención, de presencia..., la presencia que es necesaria para poder fluir en ese instante de presente. Pero no es algo que pueda ser expresado; es algo que se encuentra cuando uno deja mentalmente de buscar y que, cuando se topa con ello, no se logra poseer. La primera parte es permitir que *ello* aparezca, y la segunda parte es dejar que siga *ello*. A veces *ello* aparece pero interponemos la necesidad de saber qué es, y entonces lo perdemos. *Ello* es algo que debe emerger por sí mismo. Ese algo, cuando

sale por sí mismo, no debe ser retirado, no debe ser contrariado; debe permitirse que esté ahí, que siga. No se lo puede apaciguar con la presencia de uno mismo como un yo.

Es complejo lograr correctamente esta actitud. Les he hablado durante muchos años de la importancia del Presente; les he dicho también muchas veces que la práctica interna consiste en *atender a la atención*. Pero entiendan: no hay un objeto llamado “atención”. Allí adentro, en el mundo interior, no hay un objeto denominado “presencia”, tampoco hay un objeto llamado “presente”; no existe esto. No existe algo que se pueda atender como “presencia”, no existe algo que se pueda atender como “presente” ni existe algo que se pueda atender como “atención”. Todo ello son facultades inindagables.

Y he ahí, entonces, que la práctica interior es una especie de destreza, de equilibrio interior. Es como una entrega y una no-entrega, es como comprensión y no-comprensión, es como ser y como no-ser, es como estar y como no-estar. Es algo que fluye allí y, cuando emerge, basta la calidad de *ello* para que *ello* siga existiendo. Esta es la actitud correcta con la que se debe fluir en ese mundo interior, para no interferirlo con pensamientos ni con emociones ni con sentimientos. Esta actitud es muy compleja de lograr, es muy compleja de entender.

Lo paradójico es que *ello*, hagamos lo que hagamos, está como trasfondo de todas las cosas, y que, hagamos lo que hagamos, ilumina todos los movimientos de todos los objetos y de todas las situaciones internas y externas.

Aquello siempre está; siempre. Siempre está vivo. *Aquello* brilla como Conciencia, brilla como Bienaventuranza, brilla como Existencia. *Aquello* siempre está... Está a la espera de no ser poseído ni siquiera por *Ello* mismo.

Y he ahí lo complicado, he ahí lo conflictivo de una práctica interior estable: la dificultad de encontrar la actitud correcta con la que debe realizarse la práctica. Es algo muy complejo y, sin embargo, a la vez es muy fácil.

Noten lo fácil que es encontrar la actitud correcta para leer un simple pedazo de papel escrito. Es muy elemental ¿Cuál es la actitud correcta para hacer deporte y estar dispuesto a iniciarlo? Es muy simple, la detectamos muy fácilmente en nuestra vida cotidiana.

Noten lo maravilloso de encontrar la actitud asociada al momento correcto y poder fluir en él sin conflicto alguno, sin tener que pensar en otras cosas, inclusive sin la pesada carga de tener que saber quién realiza la acción. No se necesita impulsar una situación que ya por sí misma existe y que por sí misma acontece ordenadamente.

Cuesta encontrar la actitud correcta de meditación interior; es difícil lograrla, pero no imposible. Está ahí cuando se la mira sin mirarla. Si se intenta atenderla sin entenderla, entonces aparece. Es un juego: un juego de suspicacia, un juego de no definir las cosas, un juego de estar presente, un juego de estar sin estar, un juego de ser y no ser, un juego de simplemente permanecer. Y es ahí cuando emerge ese *algo*, un *algo* que lo llena todo. *Eso* llena todo. Ser *Lo-Que-Es* y fluir en *Ello* es el secreto de la práctica interior. Porque, finalmente, cuando ella es reconocida, la actitud correcta, no deja de ser tan fácil como leer un libro y no deja de ser tan fácil como hacer un deporte o ver una película. No es más difícil que eso.

Imagínense qué es lo que se siente cuando otro es feliz. Entonces están felices por el otro, pero no pueden poseer su felicidad porque es del otro. La actitud correcta se parece a la felicidad del otro, una felicidad que no puede ser poseída por ustedes, pues es de otro, pero igualmente ustedes están felices por el otro. A eso se parece: es una quieta alegría de la cual no es posible adueñarse, como ocurre con la alegría que le pertenece a otro cuando ese otro es feliz. O es como el dolor de un tercero. Comprender que un tercero siente dolor no duele como le duele al otro, porque es un dolor que no es

poseído por ustedes. Esa comprensión del dolor no genera posesión respecto al dolor de un tercero, porque no son ustedes los que sufren; son ajenos al dolor y, sin embargo, lo reconocen, pero no lo pueden poseer como algo personal y propio.

Esa sensación adentro, esa sensación interior, esa sensación correcta de realizar la práctica interior se expresa a través de un profundo sentido de limpieza, de asepsia. Hay contacto con ella pero no hay contacto con ella, es algo cercano pero no es muy cercano, es lejano pero no es muy lejano. Esto emerge por sí mismo.

Si ustedes contactan con *Ello*, si ustedes se permiten ser *Eso* y no quieren atraparlo para guardarlo y poder sacarlo cuando desean hacer la práctica, entonces ese *algo* es con lo que siempre se topan, siempre. Es como dormir: siempre se encuentran con el sueño, siempre; no importa en qué lugar duerman, no importa a qué hora ni en qué cama, no importa dónde lo hagan, siempre encuentran el sueño.

De la misma manera, cuando ustedes están adentro en su mundo interior, no tienen que ir mentalmente en una dirección. Basta estar atento a lo que acontece en el presente y *Eso* viene hacia ustedes. Ustedes no van hacia el sueño; sin saber cómo, el sueño ha venido y los ha tomado, los ha atrapado, los ha devorado con sus propias fauces. Así pasa con el mundo interior. Cuando ustedes logren la maestría, cuando logren la destreza, cuando logren esa soltura especial, esa capacidad de mirar sin ver, se perderán en *Eso*. *Eso* emerge y los atrapa, los engulle lentamente, pero deben permitir que el proceso se mantenga, continúe; que *ello* fluya y, así, pasan de un estado de conciencia dual a un estado de conciencia No-dual.

Una actitud que va en contra del instante mismo produce pensamientos, porque produce partes. En cambio, una actitud que va en linealidad con el instante correcto, lo que hace es integrar el instante con quien presenta esa actitud. La integración no es convertir a uno en otra cosa. La integración es, simplemente, retirar el sentido de adueñamiento, de control, de posesión que hay asociado al pensamiento; es dejar a la conciencia que realice su tarea, a la acción que realice su tarea, al sentir que realice su tarea y al saber que realice su tarea.

Eso no se puede escuchar, pero cada vez que queremos expresarlo será como intentar describir el silencio. El silencio es como cuando usted habla pero no hace usted el habla. ¿De qué sirven todas las palabras si las palabras no van a definir lo que es el silencio? Y, sin embargo, nos proponemos seguir tratando de definirlo para encontrar la manera justa y correcta con la que él se debe evocar. Igual sucede con el mundo interior: toda palabra asociada a esa actitud que debe poseerse, que debe nacer, que debe solicitarse no puede ser atrapada. Es un acto de libertad.

Imagínense una experiencia simple, como por ejemplo atarse los cordones de un zapato. ¿Los estresa? ¿Acaso peinarse el cabello después de la ducha los estresa? Nada de eso tiene estrés alguno. Sin embargo, si vamos a salir de viaje y conducir, ¿la actitud de sentarse al volante y saber que se va de viaje puede estresar? Sí. Sí, porque hay cosas que ya no dependen de mí: el clima, otros chóferes, etc. Meditar se parece, más que a cualquier otra actitud, a amarrarse los cordones de unos zapatos. En esto no debe haber estrés.

Desapego y discernimiento

Existe una actitud correcta para todo acto. La actitud correcta para todo acto es *realizarlo sin apetencia de fruto y sin sentido egóico*. Esta es la actitud correcta a todo acto. Por esta razón la promovemos.

Si no encuentras esa actitud, búscala. Pero has de saber que, cuando la encuentras, no puedes poseerla porque estás fluyendo en ella; y eso es lo mágico. Cuando encuentras lo que realmente tienes que estar haciendo, no piensas más en ello;

simplemente lo haces. Cuando comprendes, no dudas más respecto a aquello que dudabas; y cuando realizas la acción, te llenas de lo que estás haciendo, no de los resultados que ella produce, sea cual sea la acción.

Los antiguos vedantines se dieron cuenta que *esto* solamente era entendible a través de la cualidad denominada *discernimiento*. “Discernimiento” es esa capacidad de desarrollarte en el mundo sin ser propietario de aquello que desarrollas en el mundo. Es aquello que te permite sentir en el mundo sin sentirte propietario de lo que sientes, y comprender sin saber que eres tú el que comprende. Es aquello que permite que se sepa, se sienta y se actúe de manera totalmente libre. Es esa condición metafísica donde es la propia comprensión, sin duda alguna, lo que realiza la acción. Es lo que permite saber qué cosas son reales *versus* las que no lo son. Es una condición que te permite, directamente y claramente, situarte en una postura sin necesidad de dudar de ella. Eso es “discernir”.

¿Han visto que, cuando ustedes son duchos, cuando ustedes son diestros en un campo cualquiera son capaces de asumir decisiones casi instantáneamente, casi inmediatamente? Eso lo hace, por ejemplo, un deportista. Cada persona que es diestra en su campo tiene la posibilidad de desenvolverse en él de una manera muy clara, muy natural y sin dudas respecto a ese campo que conoce. Es decir, actúa sustentado en la comprensión natural que tiene de las cosas, pues nadie puede ir más allá de su propia comprensión: toda persona se sostiene en su personal y peculiar comprensión de la realidad.

Cuando alguien posee suficiente experiencia en alguno de los campos de la vida, le es fácil fluir en lo que hace y tomar rápidamente decisiones sin dudar. Si está conduciendo un automóvil, esto le permite tomar inmediatamente una decisión relacionada a la acción, tal como frenar o acelerar; cuando está cocinando y ve que se está quemando algo, toma una decisión respecto a lo que hay que hacer de manera inmediata.

El discernimiento tiene la ventaja adicional de que, en vez de cubrir solamente el abanico de aquello en lo que ustedes son diestros, cubre el abanico entero de la vida. Entonces impide la duda respecto a lo que las cosas no son y permite saber qué es lo que las cosas sí son. Pero si intentan pensar en ello, pierden. El discernimiento florece únicamente con la actitud presencial; es una actitud de certeza no poseída y es una actitud de certeza no poseedora. Es *Eso que sabe y sabe que sabe*. Es Lo que toma las decisiones, es Lo que responde. *Eso* es lo que actúa, *Eso* es lo que determina cuál es la respuesta ante un evento instantáneo, *Eso* es lo que dice qué se debe decir y qué se debe callar: es el *discernimiento*.

Les he comentado de la actitud respecto de la cual debe ejercitarse la práctica meditativa; esa actitud interior correcta que promueve la ausencia de pensamientos.

A lo largo de las épocas se ha intentado remarcar con una frase esa actitud; por ejemplo, a través de lo que se denomina “devoción”, o a través de lo que se denomina “discernimiento”. Estas dos palabras han intentado enmarcar la actitud correcta con la que uno debe afrontar la práctica meditativa; es más, con lo que se debe afrontar la vida.

Hay otra actitud con respecto a la acción, que es el *desapego* o el *no apego al fruto de la acción*.

Estos elementos son las frases claves con las cuales la tradición oriental, específicamente la hindú, ha intentado dar un cuerpo consistente y válido a la práctica interior y a la práctica exterior, para hacer del ser humano una persona integral.

Cuando se habla de “discernimiento”, cuando se habla de “discriminación”, cuando se habla de *Viveka* como cualidad del discípulo, se habla de aquella circunstancia con la cual tiene que transitar el *gnani* en la vía del *Gnana Yoga*. Ese

discernimiento que se debe desarrollar, esa actitud interior que debe poseer para poder reconocerse y reconocer el mundo, se considera como una certeza, se parece mucho a una certeza, y se la denomina como “la certeza metafísica”, como un estado de comprensión superior.

Esta comprensión no tiene que ver solamente con lo que podemos pensar; es una comprensión que es dialéctica y a la vez es intuitiva. Inclusive se parece a llegar a comprender lo que ni siquiera es necesario asegurarse que hay que comprender. Es una seguridad que está más allá dentro de la comprensión. Es una comprensión que va más allá de mi propia seguridad, o sea, es una comprensión que está más allá de mi propia seguridad personal; es una comprensión intuitiva.

Esta comprensión metafísica no es lo mismo que comprender intelectivamente que, por ejemplo, vamos a 120 ó a 140 Km. por la autopista. La comprensión de índole metafísica, esa comprensión discernitiva, ese discernimiento posee respecto a la comprensión dialéctica un tinte de comprensión intuitiva: Es saber que algo es sin saber por qué es, es saber lo que es superior sin tener una condición probatoria respecto a aquello que se está comprendiendo. Por eso se le llama comprensión intuitiva, o también se le llama comprensión metafísica: porque está más allá de la razón de ser por la cual se comprende.

Este discernimiento es lo que permite, por ejemplo, entender la trascendencia de la divinidad, entender la trascendencia de lo Absoluto, entender la trascendencia de la No-dualidad. Esa condición no necesariamente probatoria, propia del discernimiento, es lo que nos permite acercarnos a la inmensidad de lo que es el ser humano. Nosotros sabemos que el ser humano es inmenso, que es ilimitado, que es absoluto, que la realidad es no-diferenciada; y lo sabemos porque el discernimiento nos acerca a ello, aunque no necesariamente el discernimiento nos pruebe o nos dé un testimonio certificatorio de que es de esa manera.

Esa condición que llamamos “metafísica de la comprensión”, o que llamamos “sutil” o “intuitiva” de la realidad o de la comprensión, es lo que llamamos “discernimiento”. He ahí, entonces, que el discernimiento nos da un abanico de muchísimas más posibilidades, inclusive no probatorias, de muchos temas más allá de lo que la mente pueda detectar.

Cuando el individuo logra aposentarse en esta peculiar forma de existir, en esa peculiar forma de conocer, recibe adecuadamente la denominación de *gnani* o *gnanin*. Esa actitud de comprensión especial, que debido a la fluidez inhibe la posibilidad de la interpretación yoica, se denomina discernimiento.

Esa condición discernitiva no se aprende; se la posee sin poseerla, se la tiene sin adueñársela, pues genera una comprensión sobre afectaciones profundamente abstractas y genera quietud respecto a las inquietudes que prosperan sobre los mundos abstractos. Genera tranquilidad respecto a las búsquedas más altas que hay en el ser humano y a las inquietudes más profundas que él posee; y, gracias a que dicha comprensión es inmediata, fractura la condición yoica.

Esa cognición metafísica, denominada discernimiento, produce desapego, control de la mente y el anhelo constante de la búsqueda de la liberación. Esta cognición metafísica, este discernimiento es un don inestimable, pues allega seguridad sobre cosas que no pueden ser probadas por la vía dialéctica, allega comprensión sobre situaciones que no pueden ser demostradas, permite una estabilidad psicológica sobre eventos que de otra manera, al inquirir sobre ellos, nos destruirían, nos destruirían o, simplemente, nos hundirían en la más profunda afectación que ofrece la realidad tal como se la suele conocer.

Este discernimiento es un don inmenso, un don inconmensurable. El don discernitivo es una certeza que prospera más allá de toda duda, es *saber que las cosas son*, sin importar sobre cómo nos movamos o qué hagamos. Este discernimiento es el don más grande del *gnani*, es su condición primera, es su esencia básica, es lo que sustancia su condición de comprensión interior.

Dicha comprensión discernitiva cura la inquietud, la detiene, la anula, porque es sólo certeza. Es la condición discernitiva lo que fluye al afirmarse: “soy Brahman”, “todo es Atman”. No es la definición intelectual lo que sustenta estas afirmaciones; es esa simple condición certera, esa simple seguridad de comprensión, esa simple intuición comprensiva que va aunándose, que va fluyendo vez tras vez. Eso es el discernimiento, esa es la esencia del *gnanin*. Ahí, sobre esta condición, él cabalga mientras se produce la percepción de su mundo interior.

En la práctica se traduce, por ejemplo, como “ver sin ver”, como “hablar sin hablar”, como “enseñar sin enseñar”, como “estar sin estar”, como “ser sin ser”, como “vivir sin vivir”. Esta continuidad de experiencia discernitiva, esta comprensión intuitiva respecto a la esencia de lo que somos se reproduce en la vida cotidiana como desapego entre los objetos externos e internos.

Este caudal silencioso de cognición es lo que se llama discernir. Ese caudal quieto, ese movimiento que no se nota, que no se palpa pero que existe, es lo que llamamos “discernimiento”. Es esa comprensión discernitiva, es ese flujo de silencio que “sin sonar” hace comprender el movimiento lo que permite la comprensión de la realidad no-dual.

Eso es lo que permite hacer sin afectar la acción por quien hace, o sentir sin afectar la acción por quien siente, o conocer sin afectar la acción por quien conoce. Eso es lo que permite ese flujo de discernimiento, ese flujo de comprensión quieto, movable pero quieto, de igual manera que en la laguna va saliendo agua y entrando agua; en ella hay movimiento pero no se lo palpa, no se lo nota.

Esa es la actitud correcta cognitiva con la que se observan los pensamientos en el mundo interior y, por lo tanto, es la comprensión fundamental sobre la cual todo se diluye..., que no es silencio, se parece más bien al flujo del silencio..., que no es quietud, se parece más bien al flujo de la quietud... Es como el flujo de la quietud en un movimiento de quietud, es el flujo del silencio en un movimiento de silencio...

Cuando ustedes tienen la destreza de cerrar los ojos y quedar inmersos en *Eso*, y sin preguntar qué es, cómo viene, dónde está, qué soy, dónde me sitúo respecto a ello, a dónde me llevará, será esto o no será esto, será lo que me lleve o no será, será esto el discernimiento... Cuando están situados ahí, sin pregunta alguna, entonces ya tienen hecha la práctica, ya está hecho todo. De ahí fácilmente pasan de la Observación a la Concentración; y de ahí fácilmente pasan a cualquier estado de percepción adicional superior.

Esta es la actitud del *gnani*: depositarse en un lugar en donde, sostenido y sin esfuerzo, se percibe *el movimiento del silencio*... Es un acto de destreza suma; es percibir el flujo de la comprensión, es ser testigos del aroma final de la comprensión.

Esta cognición metafísica no posee desniveles, no posee fracturas ni fisuras, no posee mayores densidades en unos sitios o en otros. Depositados en el silencio cognitivo todo cobra una consistencia absolutamente distinta, una realidad absolutamente consistente y no-diferenciada. Lo que ahí se deposita, y sin importar qué sea, no es diferente de *Aquello* que lo sostiene. He ahí, entonces que nace la experiencia de la No-dualidad.

II.- DIÁLOGOS CON ESTUDIANTES: PRÁCTICA MEDITATIVA Y ESTADOS DE CONCIENCIA

Nosotros planteamos que, cuando ingresamos en el mundo interior con una actitud correcta, lo que se ha de experimentar inicialmente es el distanciamiento respecto de los pensamientos o, incluso, la ausencia de éstos. Es decir, el observador de todos los objetos mentales se distancia de lo que observa o, simplemente, los objetos mentales se disuelven quedando el observador como testigo del vacío. Esto es lo primero que ha de ocurrir en la Observación, pero no necesariamente lo único y no necesariamente en este orden.

Cuando se asume la actitud interior correcta, los pensamientos se diluyen. ¿Por qué? Porque lo que busca la actitud meditativa es, justamente, la dilución de los pensamientos; es lo que procede en ese momento, es lo que debe ocurrir en ese instante.

La circunstancia de abordar la práctica meditativa interior desde esta forma, desde esta perspectiva, lleva a que los pensamientos se disuelvan o bien a que el observador se distancie de ellos. La cognición toma entonces otro calibre: sigue existiendo, la conciencia sigue aportando cognición, permanece un testigo poseedor de conciencia, pero ahora experimenta un mundo interior ausente de pensamientos. A esta liberadora forma de percepción la hemos denominado Observación.

Pero ¿qué ocurre si la cognición de observación se deshace y se asume una cognición todavía más estable? Lo que sucede entonces es que el perceptor que ha experimentado la ausencia de sus propios pensamientos, que ha experimentado la ausencia de su propia historia, se convierte en perceptor de sí mismo, es decir, él se atiende atendiendo. A esa condición de simultaneidad objeto-sujeto la denominamos Concentración.

En Concentración podemos verificar que la experiencia de lo observado y de quien observa es simultánea, es decir, observador y observado se integran de manera simultánea en la cognición. A esta forma, a esta perspectiva de conocer la llamamos No-dualidad.

¿Cómo les ha ido a ustedes en la práctica? ¿Quiere hablar alguien y comentar su experiencia? [Dirigiéndose a un estudiante] ¿Por qué no nos lo cuentas tú? ¿Cómo te va a ti? ¿Con qué actitud asumes la práctica?

Estudiante

Mi actitud es estar a la expectativa ante los pensamientos.

Sesha

¿Cuál es el problema de la expectativa como actitud? Es cierto que es válida en cuanto a que permite espera, pero ¿cuál es el problema de la actitud de expectativa?

El problema es que, ya de base, esperas algo. Si uno investiga expectante sobre algo, está esperando que algo ocurra. Este algo tiene que ocurrir o a nivel físico o a nivel energético o a nivel mental, o en alguna otra forma de expresión; pero esta actitud lleva implícita —no es que esa actitud sea totalmente errónea, pero incluye— el acompañamiento de la expectativa.

¿Qué pasa si no acontece nada? Es proclive que esa actitud lleve al pensamiento de que nada ocurre, pues se convierte en el pensamiento lógico ante la expectativa que se espera.

Entonces, tu actitud es la de la expectativa, la de la espera. ¿Qué pasa después, cuéntanos?

Estudiante

Se ralentiza el flujo de pensamientos.

Sesha

¿El estado de Observación va cambiando en la medida que tú has experimentado la práctica durante estos años o bien es siempre el mismo?

¿Y qué es Observación? ¿A qué llamas tú Observación? ¿A qué llamas tú observar los pensamientos?

Estudiante

A estar distanciado de los pensamientos. Pero me interrumpen mucho las sensaciones físicas.

Sesha

Tú asumes el hecho de que tener alguna sensación física implica el que te has salido de la observación. Lo que te planteo es que no necesariamente el hecho de detectar una sensación física te saca de la observación; simplemente puede situarte en Observación externa. Es decir, puedes dejar de observar el vacío interior y pasar directamente a Observación externa. Entonces puedes tocar un objeto y táctilmente, por ejemplo, permanecer en observación. Es decir, el que detectes tu cuerpo no es síntoma de que estés en dirección errónea o que vayas por un camino que sea incorrecto. Simplemente puede ser que has pasado de Observación *interna* a Observación *externa*, sin que eso llegue necesariamente a mermar el estado de observación. ¿Me sigues?

El hecho de que percibas externamente sensaciones físicas no implica que estés perdiendo el estado. Pasa igual con la Concentración. El que las personas estén en Concentración *interior*, es decir, en no-dualidad, y de repente perciban la respiración o el entorno no necesariamente quiere decir que el estado se haya perdido. Basta que al final de la práctica abras los ojos y certifiqués si sigue o no la Concentración externa.

Entonces, decías que tu Observación es profunda. No hay objetos que detectar. ¿Cómo es la condición de quien detecta el vacío?

Estudiante

El observador de los pensamientos existe, pero está separado de ellos.

Sesha

La capacidad de atestiguación es lo único que tenemos en el mundo interior cuando observamos. Siempre se mantiene indemne la capacidad cognitiva como atestiguación. Entonces nos preguntamos: ¿qué lugar ocupa el perceptor en el campo que se establece en la observación?, ¿dónde se localiza el testigo respecto a lo observado?

Cuando te miras a ti mismo y eres simultáneamente objeto y sujeto de cognición, estás en Concentración *interior*; cuando, en cambio, estando dentro de ti mismo deviene un proceso donde lo que atestigüas es tu propia ausencia de historia, sabes que lo que hay es Observación *interior*. Pero cuando te das cuenta de ti mismo y de que recuerdas lo que pasó, entonces has de saber que estás *pensando*.

Lo que sí es claro es que no existen más que algunos estados posibles de cognición. Planteémoslo de esta manera. Si en el mundo interno nos referimos a la relación objeto/sujeto, los estados posibles de cognición en la práctica meditativa interna son:

1. El sujeto se desdobra o proyecta como objeto y experimenta diferenciados al objeto y al propio sujeto. A eso lo denominamos estado de *sueño*. Ese es el primer estado posible de cognición referido a objeto/sujeto.
2. Existe un segundo estado de cognición permitido: El observador, sin crear lo observado, se experimenta diferente de ello. A eso lo llamamos estar en estado de vigilia, es decir, *pensando*.
3. La tercera opción es que el observador convierte a lo observado en vacío, en ausencia de su propia historia, a lo cual lo denominamos estado de Observación *interior*. La observación también puede ser externa, al igual que los demás estados de cognición permitidos.
4. La cuarta opción permitida de cognición es que el observador se convierte simultáneamente en objeto y sujeto de observación, es decir, él es el objeto de observación de sí mismo, de modo que sujeto y objeto son no diferentes y simultáneos en el campo de cognición cerrado establecido en ese instante. A ello lo denominamos Concentración.
5. Existe una quinta condición permitida de cognición, donde lo observado-observándose es no-diferente y estable en todo lo potencialmente conocido en tiempo y espacio. A eso lo llamamos Samadhi.

No hay más estados de cognición posibles que estos cinco. En los animales su cognición es de raza, es de grupo, pero la cognición humana ya no es de raza, ya no es de grupo. La cognición celular es de raza, es de grupo, pero la cognición consciente del ser humano no es así. Los humanos tenemos permitidos solamente ciertos estratos de percepción asociados a una relación objeto/sujeto.

Estudiante

Entiendo

Sesha

Cuando la Concentración es incipiente, cuando la fuerza de la propia cognición no te permite una comprensión estable de lo que ahí ocurre, es decir, mientras tú no puedas conocer en Concentración sin alterar la cognición de lo que allí acontece, mientras ustedes todavía no sean capaces de permanecer en Concentración, se irán a pensar para intentar entenderla, o irán a *observar* por querer observarla. Cuando te sostienes en el estrato de cognición donde eres capaz de permanecer en la no-dualidad sin alterarla, entonces has de saber a ciencia cierta que estás en Concentración.

Como tú dices que no sabes si estás aquí o allá..., que tu estado es incipiente... entonces es necesario compararlo con algo testimonial sobre lo cual tengas referencia. Pero es que esa referenciación también opera en la concentración; claro que sí opera. Es decir: es posible comprender en la Concentración sin agitar el estado; esto es, la comprensión misma de la Concentración comprende.

La Observación puede haberse profundizado a través de todos estos años, pero la condición genérica en la que el observador atestigua su propio vacío de pensamientos,

¿ha cambiado? La respuesta es: no, siempre permanece. Se estabiliza, pero jamás cambia.

Y, más allá de eso, ¿has captado algún otro estado alguna vez?

Estudiante

No

Sesha

Este es tu tope. ¿Se da siempre cada vez que practicas?

Estudiante

Sí, generalmente.

Sesha

[Dirigiéndose a otro estudiante]

¿Cómo es tu práctica? ¿Qué actitud asumes tú al deslizarte a tu mundo interior?

Estudiante

Paso por todos los estados que sueles describir, pero esencialmente llego hasta la Observación.

Sesha

¿Y qué actitud tienes allí? ¿Esperar pensamientos?

Estudiante

Sí, lo intento todo el tiempo. A veces lo logro y puedo permanecer observando el vacío con continuidad.

Sesha

¿Ya eres diestro en la Observación *interior*? ¿Suele aparecer el espacio vacío frecuentemente en tu práctica? ¿Alguna vez han desaparecido absolutamente todos tus pensamientos?

Estudiante

Alguna vez. La Observación es aún inestable.

Sesha

Y sobre la naturaleza del que atestigua el vacío, ¿qué has averiguado? O sobre la naturaleza de quién observa los pensamientos, ¿qué has concluido?

Estudiante

Sé que es estable ese testigo que observa; que siempre, como tú dices, él está atrás..., siempre.

Sesha

Quien atestigua posee conciencia de lo que atestigua, de modo que *eso* que atestigua está atrás y lo atestiguado al frente. En la Observación *interior* quien atestigua se experimenta diferente de lo atestiguado. Lo atestiguado no tiene límites, excepto en quien atestigua, que es su límite; y quien atestigua no tiene límites, excepto lo atestiguado, que es lo que lo limita. Más de esto no se sabe.

Es mucho más complicado saber sobre esta forma de cognición que sobre *pensar*. Pensar tiene muchísimas facetas; *observar* también, pero es mucho más difícil porque no es fácil detallar las condiciones en las que se procura la Observación *interior* en sus diversos niveles.

Por ejemplo, hay un límite en la Observación, y es cuando simplemente los pensamientos se distancian o cuando desaparecen. En ti, ¿a veces se procura la distancia con los pensamientos, o no?

Estudiante

En ocasiones hay espacio, es decir, los pensamientos se atestiguan a la distancia.

Sesha

Cuando la Observación no es muy fuerte, lo que se experimenta no es la dilución de los pensamientos; porque, evidentemente, todavía están, sólo que operan a la distancia. Es una forma de Observación más precaria. Estando a la distancia notas a veces nacer y otras morir los pensamientos en la distancia... ¿Los pensamientos son visuales, auditivos?

Estudiante

Visuales y auditivos...

Sesha

¿La Observación ha variado desde que empezaste la práctica hace años? Es decir, ¿ha variado la relación de observador y observado?

Estudiante

Se ha hecho más profunda.

Sesha

Les decía hace un momento que la Observación es uno de los cinco estados permitidos de cognición. Son estados permitidos de cognición en la medida en que el observador tiene la capacidad de no referenciarse a través de su propia historia. Todo individuo consciente que tiene la capacidad de recordar puede acceder a cinco estados permitidos de cognición. Todo individuo que tiene la capacidad de reconocerse diferente o no-diferente de aquello que observa tiene cinco estados permitidos de cognición. La Observación es el tercero de ellos.

Y sobre la Concentración, ¿tienes alguna experiencia?

Estudiante

No, aún no la experimento lo suficientemente clara para poder describir lo que allí ocurre.

Sesha

Entonces, lo que has hecho todo este tiempo es hacerte diestro en la Observación. Ello, ¿procura descanso en tu mundo interior?

Estudiante

Está bien...

Sesha

[Dirigiéndose a otro estudiante]

¿Cómo es tu práctica? Sé que no practicas mucho ni tampoco desde hace mucho tiempo... Como verás, acá hay mucho estudiante antiguo que ya tiene alguna destreza en ciertos estados de percepción. En tu caso, ¿cómo es la práctica?, ¿qué es lo que tú haces?, ¿qué actitud tienes respecto a la práctica interior?

Estudiante

Cuando cierro los ojos aparecen los pensamientos. Normalmente, cuando se va uno, inmediatamente aparece el siguiente, pero a veces hay un espacio hasta que aparece el siguiente.

Sesha

¿Puedes observar los pensamientos a la distancia en tu mundo interior y ellos se van? ¿Eres testigo de que se van?

Estudiante

Sí, pero siempre viene inmediatamente otro, aunque a veces hay un intervalo en donde se percibe la distancia y el vacío del que hablas del estado de Observación.

Sesha

Y esos intervalos ¿qué son?, ¿cómo podrías explicar la naturaleza de ese espacio entre pensamientos?

Estudiante

No lo sé. Simplemente está allí, pero no sé cómo sucede.

Sesha

¿Y quién percibe ese vacío o los pensamientos a la distancia?

Estudiante

Yo...supongo....

Sesha

Y mientras percibes el vacío, ¿tienes acceso a tu historia, a tus recuerdos?

Estudiante

No. Cuando *pienso* sí, cuando *observo* no.

Sesha

Pero tú eres lo que de ti recuerdas. Si no tienes historia mientras observas, ¿cómo puedes reconocerte con el nombre que te asignan?

Si no eres tú de la manera usual, eres una forma distinta de ser tú... Tal vez es una forma de ser tú que no necesita saber que eres tú. ¿Me entiendes? A esa experiencia cognitiva le llamamos Observación. Es un estado permitido de cognición en donde hay conciencia, pero no hay conciencia que se esté pensando.

¿Alguna vez ha prosperado el estado a Concentración?

Estudiante

No, aunque a veces siento que algo ocurre en el mundo interior similar a ello, pero es demasiado momentáneo.

Sesha

¿Sabes por qué sabemos que es Observación ese estado? Porque lo que atestigua ocupa una parte del campo, normalmente la parte de atrás o la parte de arriba; siempre lo que atestigua observa al frente o abajo el vacío o los pensamientos. Por eso sabemos que es Observación, pues el testigo atestigua desde atrás hacia el frente, o desde arriba hacia abajo.

Cuando, en vez de observar desde atrás, el observador se atestigua simultáneamente en todas partes, es decir, cuando la atención se atiende atendiendo, entonces ese estado permitido de cognición se llama Concentración, y a la manera de conocer la denominamos No-dualidad.

No-dualidad siempre se refiere al hecho de que lo que observa es simultáneamente lo observado, o viceversa. Cuando lo que se conoce no se diferencia de lo conocido, a esa manera de conocer la llamamos No-dualidad. Esto ocurre cuando en la Observación tú te observas observándote.

[Dirigiéndose a otro estudiante] Y tú, ¿cómo vas?

Estudiante

Me esfuerzo mucho en mantener la atención.

Sesha

Es que, si te esfuerzas, no se da un estado estable interior. Debes distinguir el hecho de pensar del hecho de la observación misma interior. Cuando te planteas que tienes que referenciarte respecto a algo, ya sea un pensamiento, un sentimiento, etcétera, entonces vas mal.

Estudiante

Lo sé...

Sesha

... Y eso es imposible de vencer... Es asombroso... Son asombrosos los resquicios que la mente tiene para adueñarse del mundo interior y poseerlo, bajo la condición que sea, sin importar qué ocurra... ¡Hasta a ti te asombra, que eres dueño del estado! ¿Nunca ha habido solución a ese evento? ¿Nunca puedes dar el paso para hacerle el quite a esa sensación?

Estudiante

Cuando comencé a practicar era peor. Ahora, sin embargo, estoy con menos tensión.

Sesha

¿Notas si la práctica interior ha evolucionado algo? La Observación *externa*, ¿ha evolucionado, también? ¿Te es más fácil estar fuera? En la Observación *externa*, ¿te es fácil cumplir los cánones que se requieren para realizarla?

Estudiante

Me es más fácil la práctica externa, aquella que implica la acción sin apetencia de fruto ni sentido de posesión.

Sesha

Tu naturaleza mental es altamente rajásica. Ello favorece que tu sistema se sienta más cómodo fuera que dentro, en tu mundo interior.

III.- ESTADOS DE CONCIENCIA Y LIMITANTES MENTALES

Hemos visto que hay cinco estados de cognición permitidos. Esos cinco estados de cognición equivalen a cinco estados de conciencia. El ser humano puede experimentar la realidad bajo cinco perspectivas diferentes, no sólo sobre una o sobre las dos que comúnmente estudia la psicología (sueño y vigilia), sino sobre cinco.

En Occidente se aceptan sólo dos formas específicas de ver el mundo: se acepta el mundo cuando se lo piensa despierto y cuando se lo piensa dormido. Esas son las dos formas que son aceptadas universalmente en Occidente por las diferentes escuelas, ya sean filosóficas o psicológicas. El mundo científico se establece básicamente sobre el abordaje de la realidad desde el estar pensando despierto, no sobre el estar pensando dormido.

A los cinco estados cognitivos permitidos o cinco formas de percepción, nosotros los llamamos respectivamente: Sueño, Pensamiento, Observación, Concentración y Meditación. La subdivisión de estos estados se la debemos básicamente a Patañjali.

En rigor, Patañjali establece realmente sólo tres de estos cinco estados: *Pratihara*, *Dharana* y *Dhyana*, es decir, lo que nosotros llamamos Observación, Concentración y Meditación. Sin embargo, dado que existen formas de percepción distintas de estas tres, hemos adicionado los estados de Sueño y Pensamiento. Patañjali no estudia estos dos estados en profundidad, puesto que no ofrecen mucha trascendencia metafísica de lo que es el ser humano. Estar pensando despierto y estar pensando dormido no es gran cosa. El mundo que se experimenta desde estas dos perspectivas es altamente cambiante y profundamente impermanente, razón por la cual lo que ahí se estudia vale tan solo para el momentáneo instante que evoca una ola cuando se levanta y antes de morir.

Estos cinco estados permitidos de cognición son los únicos existentes. Todo estado que el ser humano perciba, todo aquello que puede concienciarse puede referirse a cualquiera de esos tres, desde el acto de desdoblarse astralmente, la hipnosis, etc. No importa de qué tipo de percepción se trate, no importa qué modalidad de cognición se dé, puede siempre asimilarse a uno cualquiera de estos cinco estados.

Lo que se intenta en el libro *Los Campos de Cognición*¹ es establecer una descripción ordenada, una razón de ser de cómo se constituyen estos estados, y ofrecer un síntesis que le permita a este modelo relacionarse con otros modelos más próximos al pensamiento científico.

Cómo se establecen estos cinco estados de percepción está definido con precisión en *La Paradoja Divina*². Allí está meticulosamente detallado este proceso de cómo se manifiestan y ordenan estos cinco niveles, estas cinco apreciaciones de la realidad, estos cinco estados de conciencia.

Los Campos de Cognición va mucho más lejos que los modelos científicos actuales, porque lo que hace es aunar estos estados de cognición con diferentes modelos de pensamiento para intentar crear una especie de modelo único, una integración de

¹ *Los campos de cognición*, Sessa, Gaia Ediciones, Madrid, 2003

² *La paradoja divina*, Sessa, Gaia Ediciones, Madrid, 2002

todas las disciplinas posibles dentro de un mismo modelo. Esto es lo que evoca este libro.

Los Campos de Cognición intenta, básicamente y en primera instancia, trabajar sobre el concepto de los limitantes mentales, la información, la conciencia y otras ideas adicionales.

Los limitantes mentales están expresamente definidos y claramente desarrollados en *La Paradoja Divina*. Sin embargo, voy a aclararlos nuevamente a continuación.

Limitante de causalidad

¿Qué es lo que diferencia, por ejemplo, la expresión de la realidad que se manifiesta cuando se está dormido de la que aparece cuando se está despierto?

Estar dormido ofrece una configuración excepcional que es muy similar a estar despierto; es decir, cuando estamos en vigilia podemos hacer la mayoría de las cosas que nos permitimos mientras estamos dormidos. Sin embargo, estar dormido es muy distinto a estar despierto; pensar dormido es muy diferente a estar pensando despierto. A pesar de que la configuración de la realidad es similar, el constructo real es muy diferente. ¿En qué es similar? En el sueño se da la realidad objeto-sujeto, donde quien percibe es un sujeto y lo percibido es un objeto; en el estado de vigilia, cuando la gente piensa despierta, lo que se percibe es básicamente muy similar a lo que se percibe en sueños, es decir, hay diferenciación también: existe objeto y existe un sujeto diferenciado. ¿Cuál es la distinción entre la dualidad objeto-sujeto en sueños y la dualidad objeto-sujeto en vigilia?, es decir, ¿cuál es la distinción entre que haya objeto y sujeto en el sueño, mientras se piensa dormido, y objeto-sujeto en vigilia, mientras se piensa despierto?

Lo que planteamos es que la distinción radica en que, en sueños, lo que el sujeto experimenta no se relaciona causalmente con el objeto; esto es, cuando ustedes están dormidos, nada de lo que hacen en el sueño crea causalidad. Es decir, no se afianzan en el resultado de la acción, no generan *karma*, no hay causalidad. Ésta es la única distinción. Entonces, hagan todo lo que quieran en sueños, porque no generan consecuencias, es decir, no hay una condición de secuencialidad en los eventos oníricos. Sin embargo, sí existe una secuencialidad *kármica* en los eventos vigílicos.

Cuando el sujeto, en vigilia, se asocia a la acción y ejecuta incorrectamente la acción, queda encadenado a las consecuencias que devienen de los actos que ha generado. Es decir, queda interrelacionado y eslabonado en el acto con el resultado de la acción. A esta condición se la denomina *karma*.

Entonces vemos que hay un evento en la cognición que es supremamente importante, que es la causalidad. La causalidad no es más que la interrelación causal del objeto con el sujeto, en este caso con las consecuencias que tiene sobre el sujeto la acción cuando ésta se realiza con sentido egóico.

Esta interrelación causal de objeto y sujeto, es decir, esa interrelación causal del sujeto y el acto que él realiza produce, mientras se piensa despierto, el encadenamiento entre uno y otro. Este encadenamiento, finalmente, ¿qué procura? Genera la persistencia del sujeto, genera la prevalencia del yo. El karma tiene como fundamento excepcional permitir la prevalencia del yo, del sujeto. Como el sujeto prevalece en la consecuencia de la acción, al emerger ésta nace nuevamente la condición de quién lo generó, es decir, permanece el sentido de “yo”.

Dicho de otro modo: Lo que hacemos cuando estamos despiertos es pensar, y el hecho de pensar nos genera sentido de continuidad. Es decir, cuando pensamos, perduramos como egos. A través del pensar coexistimos en la historia, generamos

sentido de linealidad a través de nuestra propia realidad personal. Eso es lo que da pensar. Pensar da perduración del “yo”.

Limitante de frontera

Vamos a hablar de una segunda condición limitante, que es el sentido de frontera.

Hay una condición que se da en sueños, en vigilia (estado de *pensamiento*), en el estado de Observación y en el de Concentración, pero que no se da en el estado de Meditación. Es una condición bastante propia, bastante natural. Vamos a llamarla condición de *frontera*. Esta condición origina lo que llamamos básicamente “estar dentro” o “estar fuera”.

Cuando hablamos de objeto y de sujeto, necesariamente nos estamos refiriendo de manera implícita a una frontera: Hay una frontera a partir de la cual el sujeto deja de ser sujeto y empieza el objeto. Tiene que haberla; debe haber una frontera que delimite dónde el objeto deja de ser objeto y a partir de la cual empieza la experiencia del sujeto. Además, tiene que haber una frontera que los contenga a los dos.

Cuando planteamos la realidad cognitiva mediante la dualidad sujeto-objeto, tenemos que plantear una frontera que diferencie el sujeto del objeto, y una frontera que los contenga. Es lo básico, es lo primario, es lo fundamental. Esto es lo más elemental y simple.

Desde el momento en que estamos desarrollando la cognición mediante la relación objeto y sujeto, es totalmente elemental y obvio que tiene que haber una frontera entre objeto y sujeto, porque, evidentemente, son diferentes. Además, tiene que haber una frontera que contenga a ese objeto y a ese sujeto determinados respecto a otros objetos y sujetos existentes.

Nosotros afirmamos que la frontera que diferencia a los objetos externos del sujeto que los conoce es la frontera sensoria, es decir, son los sentidos. En consecuencia, el mundo externo comienza cuando los sentidos intervienen en la cognición, y el mundo interno comienza cuando se anula la intervención de los cinco sentidos en la percepción. Es decir: La realidad externa florece cuando los sentidos prevalecen; pero cuando los sentidos no prevalecen, lo que se percibe es parte del mundo interno. De ahí, entonces, que la frontera de cualquier campo cognitivo interno respecto a otro cualquiera externo son los sentidos. Además, se denomina “frontera final” a la frontera que delimita todos los objetos internos o externos contenidos en el campo. Tenemos entonces dos fronteras básicas: la frontera sensoria (que separa el mundo interno del externo) y la frontera final (que separa los objetos perceptibles de los imperceptibles, ya sea en el mundo interno o externo).

Podemos conocer cualquier información contenida en el campo cognitivo, ya sea éste interno o externo, mas no podemos conocer aquello situado más allá de la frontera final del campo, pues es imperceptible. Todo campo parece infinito, pues jamás se podrá conocer a ciencia cierta la frontera final externa, ya que, en caso de detectarla, ella misma se hace parte del nuevo campo cognitivo, el cual queda contenido a su vez dentro de una nueva frontera final externa imperceptible.

La frontera final interna del campo de cognición visual de este lugar son las ventanas; en caso de abrirlas, la frontera final del campo es la bóveda azul celeste del cielo; si fuese de noche, la frontera final visual pueden ser las estrellas. La frontera final de cualquier campo interno o externo puede ir cambiando según sea la naturaleza del campo de información que lo conforme.

Sólo es posible conocer la información que está a un lado y otro de la frontera sensoria y que queda incluida dentro de la frontera final. Esto ocurre en cualquier estado

de conciencia. Esta condición opera, por experiencia, en los estados de pensamiento y sueño.

En la Observación, ¿existe “dentro” y existe “fuera”? Sí. ¿Hay “objeto” y hay “sujeto”? Sí. ¿Son simultáneos? No, pero hay conciencia de “objeto” o bien hay detección de “sujeto”.

En la Concentración, ¿hay “dentro” y hay “fuera”? Sí. ¿Hay frontera sensoria? Sí. ¿Hay diferenciación sujeto-objeto, es decir, hay fronteras interiores? No, por eso es un campo No-dual. ¿Hay frontera final? Sí, aunque no se detecta; por eso es cerrado el campo cognitivo, a pesar de ser No-dual.

En la Meditación, no hay un sujeto ni hay un objeto que sea específicamente “algo”, sino que el perceptor es “parte” y es “todo” a la vez. Las cosas *son* tal como se las percibe: partes y todos simultáneamente.

El limitante espacial: Todo o parte

Así como la causalidad (limitante causal) genera un sentido de tiempo, así la parte y el todo (limitante de fronteras) genera un sentido de espacio. El espacio psicológico surge porque las cosas son partes y todos. En función de que se escojan las partes o el todo aparece o no un espacio psicológico: Si se escoge un todo, no aparece espacio entre sus contenidos; si se escogen partes, aparece espacio; si cambian el todo respecto a la parte escogida, entonces la relación cambia y aparece otro espacio. ¿Me entienden? El sentido de espacio entre ustedes y los objetos depende de si ustedes consideran aquello que perciben como un todo o como parte. Si todo es todo, no hay sentido de espacio entre sujeto y objeto; pero si hay sentido de espacio entre sujeto y objeto, entonces hay todo y parte, hay sujeto y objeto diferenciados, y así sucesivamente.

Estas tres construcciones tan simples, estas tres ideas tan elementales que operan en la cognición (causalidad, limitante de fronteras y limitante espacial), definen los diversos estados de percepción experimentables por el ser humano. Recordemos que lo que estamos diciendo es que entre sujeto y objeto hay causalidad; que entre sujeto y objeto, entre lo que une sujeto y entre lo que une al objeto hay fronteras, y por tanto hay sentido de “dentro” y “fuera” respecto de alguna de las fronteras internas; y finalmente, que objeto o sujeto pueden ser un “todo” o pueden ser una “parte”. Desde esta estructura que hemos definido así podemos establecer cinco estados potenciales de percepción. Veámoslo a continuación.

Los estados en función de los tres limitantes

Estas son ideas muy elementales; pero cuando se integran en la cognición y se relacionan con “objeto” y “sujeto”, se convierten en potentes herramientas que permiten dar un sentido a la cognición y establecer así cinco estados de cognición o estados de conciencia.

El *estado de sueño* es un estado acausal, es decir, no hay secuencia de relación entre “objeto” y “sujeto”, pero existe sentido de “dentro” y “fuera” y existe sentido de “particularidad” y de “totalidad” (parte y todo). En vigilia, en cambio, sí hay causalidad, y también hay sentido de fronteras y sentido de espacialidad, es decir, hay sentido de “todo” y “parte”. En la Observación hay sentido de frontera (tanto de “frontera interior” como de “frontera externa”), no hay limitante de causalidad (es decir, hay acausalidad) y puede haber o no sentido de “parte”, dependiendo del nivel de observación. Luego, tenemos el estado de Concentración, en el que no hay sujeto y objeto diferenciados, no hay sentido de “parte” y “todo” y tampoco hay sentido de “causalidad”, pero hay “frontera final. En cambio, en la Meditación no hay sentido de “causalidad”, no hay

sentido de “frontera”, no hay sentido de “espacialidad” (no hay partes) ni hay frontera final. Entonces, ahí todo es simultáneamente “todo” y “parte”.

Estas simples herramientas, estos simples conceptos, al integrarse entre ellos, forman relaciones que, unidas al concepto “objeto” y “sujeto”, se convierten en una atractiva explicación de la cognición. Hay elementos adicionales que permiten integrar y crear, además, una metafísica, y con estos mismos elementos es posible crear una ética. Entonces se integran ética (cuándo una acción es recta o adecuada), epistemología (qué es conocer y cómo se conoce) y metafísica (qué es el Ser y qué es lo Real). Esta integración es lo importante de este sistema; eso es lo importante de este modelo.

Al principio parece complejo, pero esencialmente es muy simple. Se asimila al agua y sus tres diferentes estados en relación con la presión y la temperatura. Podemos crear diagramas de presión y temperatura del agua, y dependiendo de la presión y la temperatura, tenemos tres estados del agua que son líquido, sólido y gaseoso. Basta que cualquiera de las variables establecidas varíen para que aparezca una variación en los estados líquido o sólido o gaseoso. Por ejemplo: Si hay alta presión y baja temperatura, muy seguramente se congelará el agua; pero si hay baja presión y mediana temperatura, se licuará; pero si hay baja presión y alta temperatura entonces se evaporará.

Nosotros, en vez de hablar de presión y temperatura, lo que hacemos es hablar de los limitantes de “causalidad”, de “fronteras” y de “espacialidad”. Es así, tan simple como eso. Lo que pasa es que las variables de “temperatura” y “presión” afectan al agua, mientras que nuestras variables epistemológicas (los limitantes) afectan al “objeto” y al “sujeto” y, al afectarlo, crean cinco estados de conciencia denominados: *sueño*, *pensamiento*, *Observación*, *Concentración* y *Meditación*.

Lo que hacemos cuando practicamos meditación es deshacernos de esas tres variables. ¿Cómo nos deshacemos de la variable “causalidad”? Es decir, ¿cómo nos deshacemos de la variable “temporal”? Pues la variable “temporal” (o causal) se disocia cuando uno está atento al presente que acontece. Entonces ya no se está ni en el pasado ni en el futuro, sino que se está en el presente generando un sentido de acausalidad. ¿Cómo se disocia la condición de “espacialidad”? La condición de espacialidad se disocia cuando el sujeto está observándose a sí mismo. ¿Cómo se disocia la condición de “fronteras”? Cuando el perceptor experimenta la cognición no-dual.

IV.- EL HALLAZGO DE LOS TRES LIMITANTES

El limitante de causalidad: la distinción entre estar dormido y estar despierto

Mi interés, desde siempre, fue encontrar un algoritmo cognitivo que permitiese percibir la realidad del Ser. Me di cuenta de que el primer estado de percepción requería establecer cuál era la distinción entre “estar despierto” y “estar dormido”. Lo que fuere que producía esta distinción afectaba mucho a la cognición, es decir, afectaba mucho a la percepción, porque creaba dos estados diferentes: “estar despierto” y “estar dormido”.

¿Cuál es la distinción entre uno y otro? La distinción, finalmente, es que en vigilia hay causalidad mientras que en sueños no hay causalidad. El sentido de causalidad es el eslabón que se establece entre observador y observado, entre objeto y sujeto. Mientras que en sueños no hay encadenamiento al tiempo de quien ejecuta la acción, en vigilia sí se encadena en el tiempo quien realiza la acción y, por tanto, genera karma.

Cuando duermes no sigues obligatoriamente con el sueño anterior, ni el siguiente sueño sigue con la historia que venía de antes. No hay causalidad de eventos

en el tiempo onírico entre sujeto y objeto. Lo que existe mientras dormimos pareciera que tiene causalidad allí, en sueños; pero no es así, pues cada vez que ingresamos al estado viene una nueva historia. La única diferencia entre estar despierto y estar dormido es la relación de causalidad entre observador y observado. Ni morir ni nacer generan diferencia en el sueño, porque ahí, en ese estado, puede ser normal nacer viejo y morir joven, dependiendo de cómo se manifieste la información que ahí se experimente. No importa si los parámetros y los protocolos del sueño varían respecto a la vigilia, pues ahí son válidos y establecen una nueva realidad sobre qué es lo que se conoce, y punto.

Limitante de frontera

Sin embargo, el descubrimiento de la causalidad no era suficiente. La investigación debía ir más lejos, pues existen otros estados de cognición que implican la aparición de nuevas realidades.

El siguiente paso en la investigación fue muy simple, pues tenía que ver con algo que la filosofía reconoció hace mucho tiempo: es lo que se llama “mundo ideal” y “mundo real”. El mundo real, en filosofía, es aquél que existe por sí mismo, y el mundo ideal es aquél que depende de quien lo conoce. Por ejemplo, esa “columna” que soporta parte del techo, ¿depende su existencia de mí? No; por lo tanto es un objeto real. Un avión va volando, ¿depende de mí que vuele? No, es un objeto real. ¿Depende de mí pensar que se va a caer? Sí, ése es un objeto ideal.

Para dar mayor contundencia a semejante afirmación respecto a qué es ideal y qué es real, el vedanta establece que la frontera entre los objetos reales y los objetos ideales son los sentidos. Esta es la única condición inteligente que hemos adicionado a lo que la filosofía occidental ya considera. Lo único que sumamos a los conceptos filosóficos occidentales es que la frontera entre los mundos ideales y los mundos reales son los sentidos: cuando hay intervención sensoria entonces se ve el mundo como real; cuando no hay intervención sensoria entonces se percibe el mundo ideal.

De ahí que sea muy importante el concepto “dentro” y el concepto “fuera” respecto a la frontera sensoria, es decir, el mundo de lo ideal y el mundo de lo real respecto a la frontera que establece su diferencia. ¿Por qué el concepto objeto/sujeto “dentro” es diferente del concepto objeto/sujeto “fuera”? Las connotaciones de lo que consideramos “objeto real” y “objeto ideal”, y de lo que consideramos “sujeto ideal” y “objeto real”, varían dependiendo de su localización respecto a la frontera sensoria. Objeto y sujeto varían en función de su localización respecto a la frontera sensoria, así como objeto y sujeto varían dependiendo de la condición causal que haya entre los dos.

Por lo tanto, la frontera sensoria (o un limitante llamado limitante de fronteras) junto o aunado con un limitante llamado limitante de causalidad son ambos importantes dentro de la relación entre objeto y sujeto con el fin de generar o definir los diversos estados de conciencia que se manifiestan.

Limitante espacial

Resulta que, ya sea que estemos “dentro” o “fuera”, las cosas no permanecen siendo siempre las mismas. Los límites, las fronteras que se establecen entre los objetos, o bien aquellas que los definen, no son estables. Ninguna frontera que se establece en ningún objeto en la cognición es estable. Es decir, un objeto parece ser estable e independiente, pero, en la cognición, el estado de la percepción puede unir ese objeto con otro elemento adicional. Posteriormente, en la cognición varía el campo (es decir, la frontera final). Establecemos que esa palabra que define el campo (su nombre) tiene una relación con la imagen mental en nosotros (su forma), pero tanto la imagen representada

como la palabra de los objetos son inestables: el concepto de “belleza”, el concepto de “alto”, el concepto de “bajo”, el concepto “cuadrado” o “redondo” tienen innumerables implicancias que no se asimilan a una estabilidad específica.

La conclusión final es que un objeto puede ser parte de un “todo” o puede ser un “todo” que contenga “partes”. Cualquier campo de cognición es o un todo que contiene partes o una parte que está contenida en un todo. Eso modifica al objeto y modifica al sujeto, en función de que se lo perciba como una parte o de que se lo perciba como un todo.

En consecuencia, no sólo es relevante el sentido de “parte” y “todo”, no sólo es relevante el sentido de “frontera”, no sólo es relevante el sentido de “causalidad”, sino que son los tres juntos los que generan cinco modalidades de relación entre observador y observado, es decir, entre sujeto y objeto, modalidades las cuales constituyen los cinco estados de cognición. Si ingresamos la variable “causalidad”, entonces sabemos que hay diferenciación temporal; pero si ingresamos la variable “acausalidad”, podemos llegar a plantear, junto con otras variables, la posibilidad de una experiencia cognitiva distinta. Dependiendo de las variables, podemos ver que el campo cognitivo que se establece puede ser dual o No-dual; podemos establecer, dependiendo de la frontera final del campo, que el campo que se percibe es “abierto” o “cerrado”. Así, empezamos a crear una serie de condiciones que nos permiten hacer elucubraciones muy interesantes, y hasta proyecciones de acontecimientos de la cognición, o sea, a predecir situaciones y relaciones entre observador y observado. Esta es la razón de los limitantes.

¿Qué es lo que se retira en el estado de Meditación? Se retira de la percepción el sentido de “causalidad”, el sentido de “frontera” y el sentido de “todo” y “parte” que esgrime la información contenida en cualquier campo de cognición. Lo que queda es información no-diferenciada que constituye un campo cognitivo abierto. ¿Qué es la Meditación? Así, la Meditación es una cognición asociada a información no diferenciada en un campo abierto, mientras que la Concentración es información no diferenciada asociada a un campo cerrado, y así sucesivamente con los restantes estados de conciencia.

Esto ¿para qué sirve? Para dar sentido a la práctica, para aportar claridad a la práctica meditativa. Permite establecer las pautas ordenadas en la práctica meditativa.

La conciencia y los limitantes

Estudiante

¿Cuál es la distinción entre un campo abierto, como es el caso de la Meditación, y uno cerrado, como el que opera en la Concentración?

Sesha

En la Concentración, el campo cognitivo está constituido por información no-diferenciada, aunque existe una frontera final que lo delimita, de modo que se trata de un campo cerrado. La delimitación o frontera final del campo está constituida por el inconsciente, que es memoria de no acceso voluntario. Lo que te impide a ti *observar* es memoria consciente, pero lo que te impide a ti *meditar* es la memoria inconsciente. Cuando no te limita lo que tú piensas de ti, sino lo que tú eres pero no recuerdas de ti, emerge una frontera final que no percibes, que es lo que produce la delimitación en la Concentración. Ese inconsciente alguna vez fue memoria activa que se olvidó; ahora es un limitante ilusorio. Ese limitante es ilusorio, como todos los limitantes, y se fractura en la medida en que hay estabilidad en el sistema. Cuando *Lo* que conoce se reconoce más allá de los limitantes, entonces aparece la Meditación. Lo que aparece no es la Conciencia, lo que aparece y desaparece son los limitantes. Siempre hay Conciencia, y

lo que flota sobre Ella son los limitantes. Por ejemplo, en un océano aparece el limitante “ola” o el limitante “horizonte”, está el limitante “corriente subacuática”, está el limitante “salinidad”. Todos esos son limitantes del océano, pero no lo modifican.

La cognición está llena de Conciencia, es sólo Conciencia, y los limitantes aparecen y desaparecen como aparecen las olas y el horizonte en el océano. Lo que planteamos no es cómo destruir el limitante (porque el limitante esencialmente no tiene asiento en sí mismo) sino integrarlo en una continuidad no-diferenciada, gracias a que lo único que tiene asiento en sí mismo es la Conciencia.

V.- CUALIDADES DE LA ACTITUD CORRECTA PARA MEDITAR: DISCERNIMIENTO Y DEVOCIÓN

Comprensión y discernimiento

Hemos investigado en estos días sobre la naturaleza de la actitud interior con la que debemos abordar la práctica meditativa. Dábamnos como ejemplo que, cuando una acción se hace con la actitud correcta, se fluye psicológicamente en ella, es decir, no hay gasto energético adicional del cuerpo ni sentido de pertenencia egoico. Con la meditación pasa igual. Hay una actitud especial con la que uno debe abordar la práctica. Es compleja de encontrar, porque no es una actitud que se pueda equiparar a las acciones tal como las solemos abordar, o a los sentimientos tal como se los suele vivir. Hay una actitud ya analizada a la cual denominamos actitud comprensiva o actitud discernitiva.

Esa actitud discernitiva va mucho más allá de esa efímera condición en la cual uno determina la síntesis de un proceso dialéctico. La cognición, como tal, finaliza en la comprensión. La actitud de más profunda comprensión metafísica se llama discernimiento. Una fracción de esta forma de comprensión, que no es parte de la memoria, tiene acceso a mucha información a la que racionalmente sería imposible integrar. Una fracción de esta condición discernitiva es lo que en psicología suele llamarse “inconsciente colectivo”. Esta condición discernitiva es mucho más que esto, porque engloba a todo el conocimiento, inclusive engloba la comprensión metafísica.

Esa es la condición comprensiva con la cual se debe abordar la meditación y el estadio del *gnani*, el conocedor de sí mismo. Asumamos la comprensión de que “La vida vale la pena vivirla”. Si afirmamos este juicio, la respuesta normalmente puede ser: “Sí, vale la pena vivir la vida”. Sin embargo, ¿esta afirmación tan categórica y clara perdura ante los eventos de la vida misma? Muchas veces, no. Por ejemplo, a la media hora de la práctica interior meditativa muchas personas se plantean si valen la pena muchas cosas; por ejemplo: ¿vale la pena tanto esfuerzo como supone el meditar? Ante los momentos álgidos de las situaciones complicadas y difíciles de la vida, si uno se plantea la pregunta “¿Vale la pena vivir la vida?”, ante el despecho, ante el desamor, ante las situaciones difíciles emocionales, ¿acaso el brillo de la afirmación tiene la misma intensidad? Entonces, he ahí que ni siquiera una certeza puntual puede tener una connotación similar en todos los estratos de la vida, y menos aún se mantiene la condición de que esa comprensión sea continua.

Imagínense percibir la continua condición de que la vida “vale la pena vivirla”. Evidentemente, sí, vale la pena. Esa es una certeza. Mantengan la certeza sin preguntar sobre ella nuevamente. Mantengan la certeza, la actitud de certeza, independientemente de cualquier situación externa o interna. Así vive un *gnani*. ¿Y qué es lo que fluye? Lo que fluye continuamente es aquello que se llama comprensión. ¿Ustedes podrían matizar esa condición de comprensión bajo algún aspecto? ¿No es cierto que esa

comprensión no tiene ninguna arista sobre la cual poder mostrar una cara sobre otra aquello que se experimenta? Esa condición fluida y continua de comprensión es lo que buscamos en la práctica interior. La práctica meditativa es un fluir de *eso* que comprende, es un fluir de *eso* que sabe, es un fluir de *eso* que está en todas partes, es un fluir de *eso* que está llenándolo todo. Esa es la actitud de comprensión correcta meditativa. Nos acercamos a ella cuando decimos que hay presente y ello es cierto. Pero más específicamente, la condición propia del discernimiento es la comprensión metafísica de que *Brahman es real*.

Estudiante

¿Existen varias comprensiones?

Sesha

No existen dos formas de comprensión. Existe la comprensión. Lo que ocurre es que la fracturas intentando inquirir sobre ella. No inquieras ni preguntes sobre lo que tú comprendes, es decir, no te des cuenta con el “yo” de lo que comprendes.

Comprensión siempre hay. El llamado “fluir” es la misma comprensión a la que tú determinas como resultado de una pregunta cualquiera. ¿Cuál es la diferencia entre ellas? La diferencia es que aparece la comprensión asociada a que “tú inquieres” justo en el instante en que tú inquieres. Es decir, aparece la comprensión asociada a que tú preguntas en el instante en que tú preguntas. Esto es, te das cuenta “tú” de que estás preguntando; te das cuenta “tú” de que estás inquiriendo. Ello genera también comprensión, pero solamente la comprensión asociada a lo que tú inquieres o a lo que tú preguntas. Es decir, la condición asociada al “yo”, y mimetizada en la comprensión, genera la sensación de que tú preguntas y que tú comprendes que estás preguntando, pero esa comprensión es tan pobre que solamente pervive durante el momento en que tú preguntas o mientras inquieres; después de inquirir, el concepto de comprensión “yo inquiero” ya no está, a pesar de lo cual sigue habiendo comprensión.

En el fondo, el inquirir es constante. La masa mental flota sobre esa condición, y notas el brillo y el color de aquello que no tiene color. El color se lo das tú en la medida en que te relacionas con tu propia historia y con tu propia memoria. Entonces, lo que flota y hace que se den visos de colores es tu propia condición de comprensión asociada a la tenencia de esa comprensión dada por ti mismo. La actitud correcta de comprensión discernitiva se asimila a ese saber que perdura. Se parece mucho a cuando ustedes han tenido alguna inquietud durante muchos años, o han tenido una pregunta durante muchos años, o han tenido una situación de vida que no entienden durante muchos años, y sin saber cómo han dado con el meollo, con la raíz de su solución. Entonces aparece una especie de sorpresa: le han dado respuesta a un evento que durante años no tuvo respuesta; se sienten libres, ¿entienden? Esa sensación que ocurre, esa comprensión que perdura y que acompaña a la sorpresa de hallar la respuesta a aquello que durante tanto tiempo no la tenía, esa condición de sorpresa, esa condición de comprensión que perdura, eso es lo que buscamos. Esa es la actitud más clara con respecto a la práctica interior. Con esa actitud ningún pensamiento aparece, ninguno. Con esa actitud, rápidamente la relación de la cognición sujeto-objeto se integra de manera no diferenciada. Esa es la actitud más clara de cognición.

Existe otro tipo de actitud, hay una segunda actitud, que es la devoción.

La devoción es altísimamente compleja, porque la devoción se confunde con la emoción. Esta actitud de comprensión, por ejemplo, de la cual hablábamos hace un instante, como es la comprensión de que eso es una “columna” [señalando a una columna de la sala], es una comprensión que llamamos intelectual porque deviene de un

proceso dialéctico, es decir, deviene de un proceso comparativo en el que el objeto percibido se compara con un objeto preexistente en la memoria. Es un tipo de comprensión en donde la mente se ha detenido solamente porque ha encontrado una imagen adecuada en la memoria. Cuando ha encontrado esa imagen en la memoria, la compara y avala su similitud en forma de juicio. Ha dejado entonces de fluctuar la mente buscando las imágenes en la memoria, e inmediatamente salta al estrato de la comprensión. Cuando el proceso dialéctico continúa, la memoria busca otra condición y la mente sigue nuevamente en agitación. Esta comprensión momentánea, esta comprensión intelectual es comprensión, pero no nos sirve por la fugacidad que ella representa. Nosotros buscamos una comprensión discernitiva, buscamos una comprensión que perdure: es la presencia continua de la comprensión que, por su característica y su naturaleza, se define como “aquello que sabe, y sabe que sabe”. Esa definición de la conciencia rompe, fractura la manera en cómo la ve Occidente.

Hay la posibilidad de permanecer en esa condición de atención. Pero lo extraño es que, en ese mismo instante, el que atiende no sabe quién atiende; no hay alguien que atienda, pero se atiende. Ese fluir de “eso que sabe” es un fluir cálido, es un fluir amable, es un fluir simultáneo y es un fluir ubicuo.

Lo que ustedes llaman pasado, presente y futuro está ahí, y lo que llaman sitios y lugares y regiones está todo de manera simultánea. A esa condición consciente le llamamos *Brahman* o *Kuthasta Chaitanya*.

Cuando uno se sumerge en la actitud de comprensión cesan los pensamientos, cuando uno se sumerge en la interioridad con esa actitud de quietud se desconectan los sentidos, cuando uno se sumerge en esa actitud cesa la fluctuación mental, y entonces *eso* aparece, emerge la certeza, la alegría, esa presencia viva que hace que el mundo se advierta de otra manera. Es una certeza que perdura y que sabe por sí misma. Esta forma de definición de la conciencia le “jala” los pelos a más de un psicólogo y psiquiatra; porque asumir que la conciencia funciona por sí misma implica la no necesidad de nada más excepto de la conciencia y de ella misma. Entonces, el trajín y el rol humano, su condición psicológica y el carácter personalístico, junto con todas las funciones del ser humano, pasan a un segundo plano, situación la cual, evidentemente, ocurre en la meditación, pero que circunstancialmente no se acepta.

Pero esa maestría en detectar “ello” se asimila a buscar con el dial la frecuencia de una emisora en especial que se desea escuchar. Cuando la situamos, cuando la sintonizamos correctamente, la música aparece y perdura. De igual manera, cuando bajo la actitud correcta interior permanecemos en comprensión correcta, viva, estable y natural (que es tan natural como saber que somos, como saber que existimos, cuando lo que somos es una certeza permanente y no un acto determinativo dialéctico, no es un acto mental), entonces el saber que soy se experimenta a través de aquello que “sabe, y sabe que sabe”.

Viveka (discernimiento en sánscrito) se define como *Nitya anitya vastu vivekaha* (lo que discrimina entre lo que es real y lo que no es real). Ese cabalgar sobre una certeza metafísica que sabe qué es lo que Es y qué es lo que no es, y que por ella misma lo sabe, eso es *viveka*.

Aquí asombra la minuciosidad del Vedanta en cómo define los mundos interiores. Es realmente asombroso lo incisivo de la indagación de la mente respecto a la naturaleza humana y a la condescendencia que tuvieron los antiguos vedantines en alojar esas ideas profundas bajo términos sensibles, bajo ideas simples que estructuraron para poder entender con precisión la naturaleza humana. Pero esta comprensión metafísica que permite “saber, y saber que se sabe”, que se ha definido con tal claridad que se puede ejercitar a través de la permanencia en el presente; esta condición

metafísica, esta simple palabra “discernir” es de un encanto, es de una maravilla, es de una fortaleza única, es el núcleo de una serie de ideas tan profundamente arraigadas en la cultura oriental y en su sabiduría que constituye una herramienta inmensa para comprender lo que se Es. Estas palabras, estas frases son objeto de reflexión profunda, y cuando se las comprende se nota el resplandor de aquello que resguardan. En ellas se encierran los grandes secretos de la naturaleza humana, de la comprensión de la vida y de la realidad. Sí, estas palabras son pequeños testigos de la inmensidad de toda una filosofía y de la inmensidad de todo el pensamiento oriental.

La devoción

Aparte de la condición discernitiva con la que es posible enfrentar la búsqueda de la realidad, existe otra condición tan igualmente correcta como el discernimiento y que sirve para un estereotipo de personas a los cuales les es fácil no percibir el mundo a través de la aparente aridez intelectual, sino a través de la fogosa comprensión emotiva. El término que más se acerca a esta forma de comprensión amorosa a la que me estoy refiriendo, a este saber amoroso, a ese saber que va a través del sentir, a ese saber que va a través de una condición que no tiene la disquisición del conocer pero sí su comprensión, es lo que llamamos devoción.

La devoción tiene varias connotaciones. Por ejemplo, una connotación de la devoción es que se experimenta dentro y fuera del cuerpo. Normalmente, las emociones perturban y retumban sobre zonas diferentes del cuerpo; las emociones y los sentimientos tienen facilidad de asociarse en ciertos lugares físicos, y dependiendo del lugar donde se asocien aparece una relación con el cuerpo. La devoción, en cambio, no sigue ese camino, la devoción no sigue ese protocolo. La devoción es una experiencia que se puede sentir más allá del cuerpo, es un sentir que no se asocia sólo a la mente y el cuerpo, sino que está más allá de la experiencia misma del cuerpo y de la mente

Otro tipo de característica, que es muy propia de este tipo de personas con esta comprensión amorosa, es la entrega. La entrega finalmente no es más que despojarse de sí mismo, es decir, despojarse de la condición de pertenencia del propio sentimiento. Ese despojarse de sí mismo mientras se mantiene la actitud amorosa, genera un tipo de comprensión que denominamos devoción. Pero hay que diferenciar entre “despojarse” y “entregar cosas”. Cuando una persona tiene devoción, no está entregando algo de sí, no está direccionando el sentimiento para poder plantear una dirección con él. En la devoción, lo que esa persona está entregando es su ego. No entrega algo que pueda determinar o pueda discurrir, no está entregando, por ejemplo, su libertad; no está entregando, por ejemplo, su esfuerzo, ni su gusto, ni su sacrificio. Tampoco está entregando aquello que más quiere, aquello por lo que sufre o por lo que lucha; la persona no ofrece algo a través de esa entrega, pues esa entrega es una entrega direccionada. La devoción sincera es, simplemente, despojarse de uno mismo y colocarlo a los pies de aquello que se siente, aquello que se ama. Esa modalidad de comprensión que deviene en ese momento genera muchas cosas; por ejemplo, un llanto inmenso. Allí las lágrimas son como un manantial que determina una forma de expresión del sentimiento más allá de lo humano. Allí el llanto es una forma de comunicación.

La expresión de la devoción es profundamente inmensa. Implica entregarse y fluir en aquello que se entrega; implica adorar, enamorarse con un amor absoluto capaz de experimentarse, y que se recrea con total naturalidad incluyéndolo todo, inclusive aquello que está más allá del cuerpo.

La devoción perdura debido a que no es una emoción ni un sentimiento. No se segmenta, no es intermitente, no nace y muere, sino que posee la misma condición del

discernimiento, es decir, posee una connotación de continuidad. Sin embargo, es una condición de continuidad que exalta pero no quema, no consume. Sólo consume cuando se la quiere poseer. Esta condición es terriblemente dolorosa cuando, ante la intensidad de lo que se experimenta, queremos adueñarnos de ella. Entonces, la única solución en esos momentos de intensidad es no poseerla, pues de hacerlo nos consume. El truco es permitir que *eso* ame, que *eso* quiera, que *eso* integre, que *eso* viva, que *eso* sienta y que *eso* comprenda por sí mismo. Esa comprensión se parece, entonces, en ese instante a una exaltación continua llena de vida, totalmente ardiente pero que sabe, aunque no consume, no quema. Esa es la actitud del devoto. Esa es la verdadera actitud con la que el devoto se acerca a la divinidad. Esa es la actitud con la que el devoto se acerca amorosamente a aquello que ama. Esa es la actitud del *bhakti*, del enamorado de Dios. Esa es la actitud de quien se acerca a un *guru* o a un maestro, y amorosa y respetuosamente comparte con él.

Debido a que la devoción es un sentimiento que va naciendo lentamente, el *bhakti*, para direccionar ese caudal amoroso, normalmente ha de entregar su esfuerzo y alegría al prójimo y al mundo. El sentimiento siempre ha de ser entregado, a diferencia de la comprensión discernitiva que siempre ha de ser reflexionada en el silencio de la interioridad.

Sentir es como cocinar: es necesario entregar los alimentos para que los consuman. En cambio, saber es como respirar: el aire que toman les sirve solamente a ustedes. El aire que ustedes toman les da vida a ustedes, pero en cambio lo que cocinan les da vida a otros. Nadie puede retener el sentir, es imposible retener el sentir. La naturalidad del sentir es la expresión de integración con todas las cosas; en cambio, la condición y la connotación del saber es la integración de uno mismo con todo lo que existe. Esas dos direcciones que generan comprensión (una comprensión que me permite saber que más allá de mí soy yo, que más allá de mí soy todas las cosas), esa comprensión sensible devocional y esa comprensión discernitiva son la base de nuestra búsqueda interior porque son condiciones absolutamente indagables de la realidad. Más atrás de ellas no existe absolutamente nada no contenida en ellas.

El sentir procura desfogarse. El sentir es como una chimenea que no debe ser tapada en la parte superior, pues si no el humo intoxica a los dueños de la casa. Así, las personas sensibles que no entregan ni se entregan suelen intoxicarse con aquello que sienten. Guardados en sí mismas sus sentimientos, tratan infructuosamente de convertirlos en pensamiento, y ello aumenta la confusión. Así, si quien comprende mediante el acto sensible no funciona con base a su naturaleza espontánea y natural sino que vive bajo otra condición, es decir, si convierte el sentimiento en pensamiento, finalmente no sabe si está sintiendo que piensa o si piensa que siente.

El sentir debe ser entregado. Este es el mayor don y el mayor castigo del sentimiento. El sentimiento no los sacia a ustedes por sí mismos; en cambio, la reflexión sí los sacia a ustedes por sí mismos, como los sacia el aire cuando respiran. A nadie le sacia cocinar para muchos y comer sólo él; cuando se cocina para muchos, se sacia cuando se comparte, cuando se entrega, cuando se da otros, cuando se sirve a otros. Por eso, una expresión profundamente válida del sentimiento y de la devoción es el servicio. El servicio a los demás es una de las expresiones más puras del sentimiento y de la entrega. Los *gnanis* no poseemos esa condición tan natural de servicio a la gente, porque el *gnani* se calma con la pronta y natural reflexión de sí mismo sobre sí mismo; pero, en cambio, la condición amorosa lleva a tener que compartir aquellos secretos que se poseen, lleva a compartir necesariamente aquellas vivencias que se tienen y que se deben compartir con los demás. De ahí que esa actitud servicial, esa actitud de dar, de entrega, que es muy budista, también es muy devocional.

De ahí, entonces, que los maestros devocionales busquen hacer *ashrams*, busquen hacer hospitales, busquen hacer escuelas, busquen ayudar a las demás personas de una u otra manera, porque de esa manera fluye esa cantidad de sentimiento que no puede guardarse, que no puede acopiarse. El mayor don del sentir es la capacidad de entrega que hay en el ofrecer. El sentir es como unas inmensas manos, es como los muchos tentáculos de un pulpo. Los tentáculos del pulpo buscan afuera, no buscan adentro de él. El pulpo no está acariciándose con sus tentáculos, sino que más bien siempre está buscando con ellos el mundo que está más allá de él. Así es el sentimiento. Esto es lo que libera del sentimiento, y su ausencia es lo que lo mata. Lo que más mata el sentir es tener que guardarlo, es no poder compartirlo.

Estudiante

Pero ¿qué se puede hacer? ¡Así es la vida!

Sesha

Así es la vida tal como tú la piensas, sí. Tú puedes disculpar tu debilidad y puedes disculpar tu ignorancia respecto al mundo; pero ¿esa disculpa es suficiente para ti? Justificar que no eres porque el mundo no te lo permite es demasiado simple. ¡El mundo es así! Pero si el mundo es así, ¿por qué tú eres como el mundo?

El sentir tiene una condición que es doble: *aquello* que entrega y *aquello* que integra. Esa segunda condición profundamente integradora es lo que se llama “amor”. Pero ¿cómo es una entrega amorosa? Es un amor que ama sin que haya quien ame, es un amor que da de sí todo lo que es sin necesidad de reciprocidad alguna de aquello que se siente y que se entrega. Esta condición, que es la actitud del *bhakti*, es terriblemente fácil de confundir con cualquier tipo de emoción, es terriblemente fácil de confundir con cualquier tipo de sentimiento. Es fácil asumir que se tiene devoción, cuando lo que se vive en verdad es una emoción que surge de una necesidad interna o externa. Es fácil confundir ese acto amoroso con el acto profundamente orgásmico que va con la emoción; pero la devoción real no es así.

Generalmente, la emoción que perdura por un instante es la emoción que más fácil entregamos. Pero la devoción no es momentánea; perdura. Perdura y se siente desde dentro y más allá del cuerpo, se siente desde todas las cosas que viven. Esta actitud amorosa es la correcta manera con la que ustedes deben cantar mientras expresan *kirtams*. Es con esa actitud que ustedes se acercan a la divinidad y le cantan, es con esa actitud que los antiguos discípulos le servían a sus *gurus* mientras estaban en estado de aprendizaje con ellos. De esa manera es como se hacen los ritos y como debemos acercarnos a las divinidades que están en los templos.

Sólo desde este lugar el amor se transforma en algo trascendente y en algo siempre permanente. Desde esta perspectiva, el adueñarse de aquello que se siente se convierte finalmente en el suplicio de experimentar el mundo desde mí, desde el yo; y ello encarcela y confunde la mente, pues al haber un yo que realiza la acción, ese yo necesita la reciprocidad; y esa reciprocidad, al no obtenerse, consume, confunde, fanatiza y genera profundo dolor.

Las personas están naturalmente preparadas para amar, pero les es más fácil expresar el amor en forma de sentir y en forma de emoción. Cuando van más allá de sus momentáneos límites y cuando avistan que empiezan a diluirse en aquello que sienten, entonces dan un paso atrás y, temerosos, encierran sus propios secretos para que nadie los escuche. Este es el temor que tiene quien ama, este es el temor que tiene quien siente. Estas personas temen gritar a la divinidad, temen gritarlo en voz alta para evitar que alguien lo escuche. Las personas confusas por un erróneo acto de sentir, viven

asustados de la inmensidad de lo que sienten y viven solitarios porque, finalmente, no pueden compartir aquello que esconden. Están tan asustados de sí mismos que no son capaces de saber ni de decir que aman a otro, ni pueden entregarse a otro o a Dios. No conocen la existencia profunda del Amor ni de lo Absoluto porque tienen temor a compartirlo, porque tienen temor a ser desechados por terceras personas. Se cierran y se asfixian, convirtiéndose en malos pensadores pues esa no es su naturaleza. Se convierten en personas frías, en personas sin vida, en personas que no saben lo que son pero que tienen un caudal inmenso de amor completamente escondido.

Ese es el mayor don de la devoción: la capacidad de entrega. Pero ¿qué es lo que se entrega? Me entrego a mí, mi yo, mi voluntad. Es así, entonces, que cuando el *guru* solicita algo, el discípulo lo cumple. Se pierde la voluntad. Cuando se es discípulo ya no se tiene voluntad, todo ha sido entregado. Lo que se es, lo que se ha sido y lo que se será se entrega a aquello que profundamente se ama; y lo que uno ve en el *guru* no es a una persona sino a la expresión de la divinidad que reside en lo humano y que no es diferente de lo que ama ni es diferente de ese discípulo que tiene devoción por Él.

Pero esa condición de relación tan profundamente intensa y tan altamente respetuosa es muy poco entendida. Si ya es difícil entender que la comprensión puede perdurar, si es difícil entender que la comprensión discernitiva puede mantenerse y manifestarse y convertirse en un constante fluir que acaricia la comprensión en forma de sabiduría, imagínense lo difícil que es abordar de manera sana y coherente el sentimiento para convertirlo en profundo entorno devocional.

El sendero de la devoción pareciera que es muy simple, y en verdad lo es si existe esa capacidad de entrega que, como tal, existe también en la comprensión discernitiva. Sin embargo, lo que uno entrega no es su necesidad humana, no. Si uno entrega su humana sensación cambiante, sus sentimientos y emociones que van y vienen, erróneamente podemos negociar lo que necesito con lo que me das, y lo que quiero con lo que puede ofrecer la divinidad. Pero no es esto la inmensidad de la devoción ni la inmensidad del amor absoluto. El amor absoluto es parecido a ese inmenso caudal de sentir, a ese inmenso caudal de saber. Es una sensación que arropa todo, que todo lo cubre, que está en todas partes; es altamente brillante, es profundamente exaltante. Ese Amor Absoluto es la comprensión de que todo Es, y que Eso está en todas partes, que Eso flota y que sobre Eso flota la existencia. Ello es la causa de todas las cosas.

Esa es comprensión devocional, que no es la comprensión discernitiva, pero cuyas sabidurías se equiparan a tal punto que, cuando una persona posee una profunda actividad de amor, sabe que lo que hace es lo correcto, sabe que lo que hace es lo certero, y de esa manera entiende profundamente la realidad.

Es feliz, y ama porque tiene sentido de que las cosas Son, y eso genera alegría y bienaventuranza.

VI.- DIÁLOGOS CON LOS ESTUDIANTES: LA PRÁCTICA INTERNA

Excesiva actividad mental en la práctica interna

Sesha

¿Cómo te va la práctica meditativa interior?

Estudiante

Cierro los ojos y aparecen pensamientos visuales o auditivos.

Sesha

¿Te cuentas historias?

Estudiante

Sí, muchas. No paran.

Sesha

¿Has notado que en ocasiones lo que se logra con el tiempo de práctica es simplemente darnos cuenta de que nos hemos ido a pensar? Hace años seguramente las historias era interminables, ¿no? Se armaban escenas, y una tras otra seguían. Pero a medida que pasa el tiempo, a veces lo único en lo que converge la práctica es, simplemente, en darnos cuenta de que estamos pensando, y así una y otra vez. ¿No es cierto?

Estudiante

Avizoro en ocasiones la Observación Interior, pero normalmente las molestias corporales me sacan de allí y me llevan al entorno externo, y de ahí a los pensamientos.

Sesha

Dar testimonio y ser consciente de la actividad mental detiene la actividad mental. Ser consciente de que estamos pensando corta el flujo de pensamientos asociado a lo que estamos pensando. Bien, ese “darse cuenta” es un acto de comprensión. Comprender que estamos pensando detiene el pensamiento. El problema radica en que ese acto de comprensión no es constante, no es duradero, pareciera que rebota sobre los pensamientos, y una y otra vez se pierde. Por eso afirmamos que esa es una comprensión intelectual, pero no es una comprensión discernitiva. ¿Es claro?

A veces las personas dicen “Yo me entrego a Dios”. Pero hay veces en que esa actitud de entrega no tiene como trasfondo un acto de comprensión, sino que es más bien una actitud devocional. Pero como tampoco se entiende muy bien de qué va la devoción y cómo es su modalidad de entrega, entonces dicha entrega es solamente un acto momentáneo y no redundante en que prospere algo continuo y profundo.

Seguramente lo que experimentas es un nivel de Observación más bien primario. No te preocupes; ten paciencia, sigue adelante atento. Ya veras cómo de un momento a otro se resuelve el mundo interior y puedes experimentar la No-dualidad.

Sesha [dirigiéndose a otro estudiante]

¿Cuánto tiempo llevas practicando?

Estudiante.

Unos ocho o diez años...

Sesha

Aunque creas que no has avanzado mucho, ya eres capaz de notar tus pensamientos y darte cuenta de cuándo piensas y cuándo no. Ello es un inmenso adelanto.

La rutina es muy simple: En la práctica interna debemos dirigirnos hacia dentro. Allí nos enfrentamos a los pensamientos. Ser consciente de que estamos pensando corta el pensamiento. En teoría, esta actividad de ser consciente, de comprender que estamos pensando, permite un lapso, un período, una interrupción momentánea del flujo de pensamientos. Esa interrupción momentánea nos permite reconocer que somos testigos

de nada. Ese atestiguar nada es lo que se denomina Observación. El hecho de atestiguar al que atestigua la nada nos lleva a percibir el estado de Concentración, y así sucesivamente.

Excesiva identificación física en la práctica interna

Sesha

¿Cómo te va la práctica? ¿Por qué mueves tanto la cabeza?

Estudiante

Intento desbloquearme, pues los pensamientos me tensionan.

Sesha

No, corazón, no. La práctica no es para eso. No, eso se hace fuera de la práctica. Fuera de la práctica ponte a desbloquear lo que tú quieras. Pero la práctica meditativa tiene un trasfondo metafísico; no es para desbloquear ni tu cuerpo ni tu prana. Cuando tú estás en la práctica, estás en la práctica; y cuando hayas de desbloquear, desbloqueas. ¿Me has oído decir alguna vez: “Cierren los ojos y a desbloquearse”?

Estudiante

No, nunca.

Sesha

Digamos que te sientes bloqueada físicamente... Muy bien; debes darle una solución. Pero este espacio en que ocurre la práctica no es para ello. No es que no te puedas desbloquear, sino que para eso tienes la vida cotidiana. Pero la práctica no es para eso, no. La práctica es para aprender, para darse cuenta de que estás presente, para establecer y experimentar cánones de meditación. Tienes una actitud de desbloquear en un espacio que es de meditación, y eso no corresponde.

Estudiante

Bien. Eso es claro. Pero el bloqueo está acompañado por un calor que me hace arder...

Sesha

A ver si nos organizamos, ¿te parece?

¿Por qué te andas soltando mientras practicas? ¿Para qué necesitas una práctica de soltarte a no sé qué cosas o que fluyan no sé qué cosas...? ¿Por qué andas estando pendiente del calor? Simplemente, esto no aparece dentro de los cánones de lo que es la práctica. Que te estés quemando por la columna no es lo frecuente, no es lo común. Que estés helada, tampoco, Pero una cosa es clara: mientras estés sentada tienes que seguir los cánones de la práctica meditativa, porque si no estás haciendo otra cosa.

Muy bien, vayamos a tu columna. El problema de tu columna o el flujo de energía por tu columna es difícil de solucionar en las prácticas internas. Esgrimir una situación, una actitud con la cual tú puedas calmar ese flujo de energía no es la razón de ser de la práctica; eso te toca abocarlo en la vida cotidiana. Es en la vida cotidiana donde se produce el trastorno y donde se desarrolla. Es en la vida cotidiana donde eso se está activando y en donde debes solucionarlo. ¿Estamos de acuerdo?

La práctica interior toca aislarla de esta suerte de condiciones ajenas a ella. Si lo que quieres es ver lo que pasa ahí, en esa columna, tal como se está planteando ahora,

tendrás que hacer un trabajo fuera de la práctica. La práctica interior no está diseñada para solucionar eso ni para experimentar eso ni para dejarse llevar por eso.

Esa energía que aparece en la columna está asociada básicamente con la fuerza de vida que tú manejas; es el *prana* que sube por la *kundalini*. Esto lleva a varias cosas. Seguramente en tu vida hay, por ejemplo, profundos sentimientos y sensaciones de vacío, de no vida, es decir, en ocasiones eres terriblemente plana. A veces ese flujo se manifiesta en ti como ausencia de vida, aunque ese fuego implica intensidad de vida. Esa energía es la fuerza que el cuerpo tiene para vivir. Es el caudal de *prana* primario situado en tu columna.

La pregunta es: ¿Qué situaciones en la vida te llevan a no sentir placer por ella, a no sentir gusto de estar viva, a no sacarle sentido a la existencia misma? ¿Qué es lo que está produciendo esa situación? En la medida en que tú detalles esos elementos podrás ver lo que tu manera de vivir te da y lo que te quita. Notarás, entonces, qué necesitas buscar y qué te falta vivir para lograr tu propia felicidad. Es ahí, en esa búsqueda, en ese análisis en dónde tienes que trabajar ese fuego. Pero aquí, en la práctica interior, no hagas nada de eso.

¿No es cierto que ya conoces factores básicos de tu vida y de tu manera de ser en donde a veces se apaga la vida y en otras se enciende el entusiasmo de la vida?

A través de estos años, ¿has podido echarle mano a alguno de estos elementos? ¿Has podido ir soltándote, expresándolos? Muy bien. Eso es lo que tienes que hacer. No le des más atención de aquella que le has dado por el hecho de vivir, pero préstale esa atención sólo cuando la estás experimentando fuera de este momento y de este instante de meditación. Sigue aprendiendo y sigue practicando. Mediante el ensayo y el error, al meterte en esos mundos, en esas sensaciones, y a base de aprender a través de ellas, lograrás conocerte. Eso es lo correcto; pero no las traigas aquí. No, este espacio está vedado a esa condición. Mientras tanto, simplemente observa los pensamientos hasta encontrar justamente el espacio en donde ellos no emergen. Sé testigo de la ausencia de tu propia historia. Allí lograrás la Observación interior.

Criterio para distinguir estados de Conciencia: la relación sujeto-objeto

Sesha

¿Cómo es tu práctica?

Estudiante

No sé muy bien qué decirte, pues al parecer la mente ronda varios de los estados que comentas.

Sesha

Para ponernos de acuerdo y saber dónde te encuentras en la práctica, debemos tener algún tipo de referencia. Buscamos situar la percepción en cualquiera de los tres estados superiores que conocemos:

1. O estás en Observación, observando a la distancia una modalidad de nidad que, en definitiva, es la ausencia de tu propia historia, y lo que eres es un testigo consciente y diferenciado de ella.
2. O hay atestiguación, pero no se está diferenciado de la nidad, situación a la cual denominamos Concentración.
3. O, en su defecto, se es simultáneamente todo lo potencialmente cognoscible, estado el cual denominamos Meditación.

Una vez señaladas todas las opciones posibles cognición, es posible hablar de la práctica en un lenguaje común a todos los practicantes.

La Concentración no tiene que ser exclusivamente interior; puede ser también externa o incluso alternarse una y otra de forma intermitentemente. La Concentración puede variar entre diferentes niveles, haciéndose más o menos profunda e intensa. Es posible también alternativamente regresar a la Observación Interior y pasar intermitentemente a la Observación Externa. Es decir, hay muchísimas variantes.

¿Cómo se detectan tantas variantes? Aprendiendo a ver la minucia mientras se practica. Cada vibración de los *tattwas* mentales se transforma en una modificación de la percepción.

Debes entender que el estado de Concentración no se desenvuelve por voluntad. No hay mucho que puedas hacer tú misma por llegar allí. El estado se desenvuelve sólo, se desenvuelve por sí mismo.

Lo que sí es cierto es que, en ocasiones, cuando estás en un estado y avanzas a otro superior o un mismo nivel más alto de donde estás, la experiencia va acompañada de un estado de quietud, de expansión y de libertad inusual. Sin embargo, debes entender que todos los estados están asociados exclusivamente a la relación observador-observado, es decir, a la relación sujeto-objeto. Esta dualidad básica es lo único que tenemos para poder crear un modelo que se ajuste a nuestra práctica interior o exterior.

Son las variadas relaciones objeto-sujeto, y no otra cosa, lo que va creando los distintos estados: Observación, Concentración y Meditación. Así, echando mano a la dualidad objeto-sujeto, y en la medida en que uno conoce la jerga que se asocia a la práctica interior, es posible compartir un lenguaje al unísono con todos los compañeros que hayan experimentado lo mismo.

Pero, como tú bien dices, no hay margen de maniobra. A veces puedes estar en Concentración veinte minutos o media hora, y sólo al final de la práctica empiezas a notar que parece que va a cambiar algo, que empieza a aparecer el pulso de la potencial inclusión de la Meditación... Otras veces el pulso llega de inmediato. Es imposible tener un control del proceso. Sabes dónde estás, pero el paisaje aparece por sí mismo.

Estudiante

¡En esta práctica me descubrí como un testigo ante los pensamientos!

Sesha

Siempre, en el estado de Observación, el sujeto que conciencia parece estar situado en el extremo de atrás del campo de cognición que se establece, y los pensamientos o el vacío de pensamientos siempre quedan al frente como objeto de percepción.

Ese darse cuenta de eso que está atrás es importante, pues detrás de ese testigo no hay nada; eso que hay atrás es inindagable. De hecho, la Observación goza de un nivel de estabilidad tan alto gracias a la inindagabilidad del testigo que observa.

VI.- NATURALEZA DE LA DEVOCIÓN

Existe una actitud correcta de experimentar la comprensión amorosa, o la conciencia amorosa, o llámenle como quieran: misticismo, devoción, etc. Es esa especial y peculiar forma de saber mientras se siente, o entender mientras se ama; es decir, es entender amando sin tener que entenderlo mentalmente, sin forjar disquisiciones dialécticas. El sentir tiene su vida propia, el sentir tiene su saber propio,

tiene su comprensión propia e, igualmente y por supuesto, existe el amor como culmen de esta expresión de auto-propio-conocimiento-sensible.

Cuando intentamos comprender a través de este mecanismo amoroso, la vida inmediatamente forja un movimiento centrífugo, hacia fuera, con el fin de expresarlo, de vivirlo y, básicamente, de entregarlo. Esta comprensión amorosa tiene como fin ser entregada, que no guardada. El gozo del amor está en entregarlo, mas no en discurrir mentalmente en él; el gozo del amor está en ser lo que se ama, no en darse cuenta de que se está amando.

A esa condición propia, específica y natural, que es muy cercana a la condición valedera sobre cómo se debe realizar la comprensión amorosa, la denominamos devoción.

Esta devoción no es un mero sentir, en cuanto a que el sentir es un sentimiento, un estado; es mucho más que un estado. La devoción es, exactamente, una condición amorosa sin sentido de la apropiación de la condición amorosa. Es decir, se denomina devoción a la amorosa no-apropiación del amor.

¿Cómo saber hacia dónde debe direccionarse este sentimiento amoroso, este sentimiento místico?

Hay una serie de elementos que nos llevan a ello. Uno de ellos se denomina fe. Pero no es la fe vista desde una prerrogativa en donde uno tiene que creer de por sí alguna cosa que le es previamente dada, no. Esta fe viene acompañada de la misma certeza amorosa. Lo único que permite que la fe lleve a puerto claro a aquél que tiene la necesidad de expresar el sentimiento y de dirigirlo a algo específico, es la existencia de esta condición amorosa profundamente devocional. La fe posee su propia inteligencia, y es ello lo que provee la dirección hacia donde debe llevarse esta devoción.

Pero entonces, en este caso la fe deviene de la certeza propia del saber amoroso, pues, al no tener control el individuo respecto a la devoción que experimenta, simplemente ese saber amoroso va a depositarse justamente allí donde es coherentemente procedente que se deposite.

La fe deviene de la certeza interior. No deviene del dogma, no deviene de condiciones previas establecidas; la fe deviene de la propia certeza que produce esa misma comprensión amorosa.

La devoción es la expresión más alta del amor, porque implica la entrega total y profunda que inclusive le incluye a uno mismo. Lo más que uno puede entregar a otro es entregarse a sí mismo. Es como morir en el amor. Es poco frecuente que esta sensación sea experimentada por el ser humano, porque el ser humano, debido a su egoísmo, ama a otro en función de recibir algo a cambio de su amor. De ahí, entonces, que esta expresión altamente sensible, profundamente amorosa y altamente estable de la devoción sea liberadora.

El ser humano guarda de forma casi innata la condición egoísta y la condición controlada de aquello que siente; no acaba de entregarse total y plenamente. Pero en el ser humano existen dos fuerzas liberadoras: una fuerza que lo arrastra al mundo y le permite entregarse completamente, y una fuerza que lo diluye en sí mismo total y completamente. Una es la fuerza de la comprensión discernitiva, y la otra es la fuerza de la comprensión amorosa. Ninguna de las dos es superior a otra. Simplemente, son dos formas de conocer la misma Realidad.

El mundo de la devoción tiene inimaginables vertientes. Tal vez lo que ustedes más conocen de la devoción, debido a la cultura en la que fuimos educados, es una devoción en donde existe generalmente un objeto básico sobre el cual hay que devocionarse, un objeto básico al que hay que amar y sobre el cual podemos depositar nuestro afecto o nuestro amor o nuestra devoción.

Básicamente, hay dos maneras de devoción: Está la devoción a la forma y está la devoción a la no-forma.

La devoción a la forma implica la consecución y la entrega a un objeto fundamental. La consecución de la devoción a la forma implica estar constantemente y permanentemente entregado a Aquello, implica ofrecer cada acción y cada pensamiento, y darlo en pos de Aquél a quien se ama, darlo en función de Aquél por quien se vive, darlo en función de Aquello por lo que uno se devociona.

El alimento de la devoción es la entrega. La fe me lleva a tener contacto con aquella divinidad, a creer que puedo amarla realmente. La entrega de lo que hago, la entrega de lo que siento, la entrega de lo que soy, la entrega de mi futuro, la entrega de mi pasado, la entrega de mi dolor, la entrega de mi anhelo, la entrega de mi hambre, de mi deseo, de mi necesidad debe ser constante, debe ser un acto de permanente sentimiento devocional.

El *Bhagavad Gita* habla de la naturaleza de la devoción. Básicamente habla de la forma en cómo se puede amar a Dios con forma. La devoción implica que Dios debe estar constantemente en cada pensamiento, debe estar constantemente en cada sentimiento, debe ser el objeto final por el cual se realiza cualquier acción. Es la base que soporta cualquier acto, lo que imprime movimiento a cualquier cosa en el mundo.

Este constante pensamiento me lleva finalmente a la entrega total de mí mismo, a tener fe respecto a la divinidad y a mi dilución en su naturaleza, situación que finalmente ocurre cuando el individuo se entrega a Aquello que lo recibe.

Existe otra devoción, que es la devoción de los gnani: es la devoción a Dios sin forma, es la devoción a *Brahman*, es la devoción a lo Absoluto.

La gente cree erróneamente que en la aparente frialdad del discernimiento del gnani, tan fino, recto, afilado o cortante, no aparece el sentir. Lo que pasa es que en el gnani aparece un sentir no asociado a forma alguna y a partir del cual se conoce; no aparece un *Ishtadevata*, es decir, no aparece una divinidad precedente sobre la cual deba alentarse el acto de la entrega.

Para el gnani lo que existe es esa profunda condición amorosa que deviene en Dios sin forma. Es la misma devoción, sólo que está únicamente dirigida a Eso, *Tat*, Aquél-sin-nombre, Aquél-sin-forma... *Eso* que se expresa principalmente como Conciencia. El gnani tiene esta particular y peculiar expresión de devoción, porque su mente discernitiva le permite aferrarse sin problema alguno a esta especial manera de amar: Puede amar Lo-Que-Es como No-algo, puede amar Lo-Que-Es Sin-forma, puede amar Lo-Que-Es Sin-movimiento; puede depositarse en la alegría de experimentar esa condición amorosa que prevalece en el Vacío, esa condición amorosa que hay en el Silencio, esa condición amorosa que hay en la Quietud. Esa condición es propia del gnani cuando su mente, enraizada en el discernimiento, le permite acogerse a Dios sin forma.

La mayoría de las expresiones bhaktis siempre son asociadas a Dios con forma. En cambio, la expresión del gnani hacia el Dios sin forma es una actitud sin ritual. El ritual sirve para congraciarse con la divinidad con la cual uno tiene devoción. Todo movimiento, toda situación tiene validez en el juego del amor, y todo tipo de manifestación es válido para ofrecer una expresión amorosa a la divinidad. Allí el rito es válido, tiene sentido, tiene concordancia, tiene consistencia: bailar, caminar, mostrar, reverenciar, ofrecer todo tipo de saluciones y comidas, ofrecer todo tipo de sacrificios... Todo ello halaga a Aquél cuyos ojos están en todas partes.

La condición amorosa de Dios sin forma no es así. Es una comprensión más quieta, es una comprensión amorosa totalmente neutra; no requiere de ritual, no requiere de parafernalia ni de cualquier tipo de actitudes y actividades para demostrar la

devoción. Es como si fuese un amor platónico.... Es como enamorarse de alguien a quien jamás se le podrá decir que se ama. Entonces no es necesario ni se justifica el hecho de mostrar la forma y el afecto. Ello no es pasividad; es una vivencia estable y viva de una forma de amor que no necesita ser mostrado ni experimentado sino a través de uno mismo. Esa forma peculiar de devoción, que también puede ir acompañada muchas veces de lágrimas y sentimientos profundos e intensos, que no va dirigida a un Dios con forma..., esas lágrimas y ese llanto no tienen razón de ser ni dirección alguna. Simplemente, surgen, aparecen y nuevamente se ocultan. Es un caudal interior que no va dirigido a lugar alguno, es una entrega total y completa; pero no a divinidad alguna. Es una entrega libre de forma, libre de actividad, libre de ritual, libre de dogma, en donde no se requiere apoyo alguno mental para amar.

El gnani puede amar lo que no tiene forma alguna, y puede entregarse a Ello sin problema alguno. Esta adoración tiene el mismo caudal de intensidad que tiene en aquél que puede amar a la forma y que puede entregarse a Ella, y tener devoción y fe por una divinidad manifiesta.

El gnani tiene un profundo ardor por Aquello que es Lo Absoluto, y lo ama con intensidad; pero no requiere la peculiar muestra personal que suele tener en aquél que tiene un objeto a quien amar y al cual tiene que demostrarle todo aquello que es y que siente.

El mundo de la devoción no aparece tan fácilmente como se insinúa. Pocas personas son capaces de enamorarse con tal intensidad como para poder permanecer continuamente en su *isthadevata*, en su divinidad personal.

Las personas generalmente se cansan de entregar el afecto porque, finalmente, no existe la comprensión amorosa suficiente para poder darse enteramente a las cosas o a Dios.

La repetición constante del nombre de Dios, la presencia devocional mientras se actúa y el convertir cada acto de la vida en un presente hacia Él, sintiéndolo como compañero y amigo, como alguien que siempre está presente, acaba enamorando al devoto de la divinidad creando entre ambos un vínculo profundo de amor trascendental.

Mientras se repite el nombre de la divinidad, la mente está inmersa en la devoción, está inmersa en la alegría de repetir el nombre de quien se ama, está alegre de visualizar el lugar en donde Ella vive (el *Kailasa*, por ejemplo), o está alegre de vislumbrar los amigos que Ella posee, como son las serpientes (las *nagas*) si es el caso del Dios *Shiva*. Las *nagas* son la personalización de Shiva, representan el aspecto "sabiduría" de Shiva.

Pero, ¿qué fuerza se necesita, imagínense, para estar constantemente en esa actitud de manera limpia y abierta, sin pedirle nada cambio a la divinidad, sólo ofreciendo lo que se es, entregándonos en cada instante y momento! Esto es lo que provee lentamente la devoción: esa cercanía con la divinidad. Luego, al final del camino, la divinidad se encarga de llevar al devoto tras las puertas del mar del *Samsara*, y es ahí donde el individuo logra la liberación. La divinidad finalmente se encarga de transportarnos a través del océano del *Samsara* al lugar atemporal en donde Ella vive. Ahora somos parte, en ese instante, de todas las cosas que han sido, son y serán. Este es el sendero de la devoción.

¿Es fácil mantener la atención en el nombre de la divinidad? Sí, tal vez la primera media hora; pero cuando se hace la práctica a diario y más tiempo, acaba pasando lo mismo que lo que les pasa a aquellos que ven a Dios sin forma: acaban dormidos..., rascándose..., pensando..., porque la mente es terriblemente *tamásica*. Ella se enamora si puede sacar algo a cambio de lo que puede dar... Entonces, lo que se hacen son toda suerte de rituales para ocupar la mente. Por su parte, los *karmakandines*

(los seguidores del karma yoga) lo que hacen es todo tipo de rituales para ponerse en concordancia con la energía, con la expresión de la divinidad y pedir algo a cambio del ritual.

Estudiante

¿Cómo es posible educar al individuo para sentir devoción?

Sesha

Esta peculiar forma de adoración que les comento es muy común en India. En India, en la mayoría de las casas hay altares y es frecuente encontrar divinidades residentes en cada casa. Una de las divinidades más frecuentes es *Krishna*, que parece más bien una divinidad familiar. En las casas se acostumbra desde pequeño al niño a adorar a Aquello, a verlo visible, inclusive a experimentarlo como algo casi tangible; se le enseña que la divinidad está cercana, que inclusive la divinidad nos puede escuchar, nos puede oír, puede reconocer nuestras súplicas, oír nuestros cánticos y nuestras necesidades. En esta cultura occidental no es tan frecuente esta forma de acercamiento a la divinidad. En India la devoción es parte del día a día.

VII.- DIÁLOGOS CON LOS ESTUDIANTES SOBRE LA PRÁCTICA MEDITATIVA

La quietud interior

Estudiante

¿Por qué es tan importante el silencio en la práctica meditativa interna?

Sesha

Si tú estás en un lago que es profundamente calmo, puedes allegar cosas que no obtendrías en uno en el que hay olas. Seguramente, en el que hay olas hay también brisa, razón por la cual el silencio que tú percibes no es realmente el silencio. Al haber brisa y olas, ves en el agua innumerables reflejos de las nubes y del sol, que evidentemente no son tal como el sol y las nubes del firmamento. En cambio, estar en un estanque muy quieto te permite reconocer con más familiaridad y con más facilidad el silencio, pues no hay brisa. La imagen que se forma en el estanque, al ser éste totalmente plateado, posee exactamente el mismo diseño con el que está formado el firmamento y el cielo.

Hay un instante en la percepción interior donde todo es tan quieto que lo que allí emerge es sólo atención, sin vestimentas, sin caretas. Allí no hay rumores de absolutamente nada; ningún pensamiento enturbia, ningún sonido externo molesta, nada se agita. En ese mundo, y bajo esa condición, el rumor de lo que se escucha es un sonido tan continuo y estable que va en todas direcciones de manera homogénea. No es más ni es menos en ningún lugar. Donde está, se está; donde se esté, se conoce... Ese rumor que empieza a emerger cuando hay una profunda calma interior, es atención atendiéndose. Pero no atiendes tú, sino que el rumor se atiende a sí mismo.

Bajo unas condiciones diferentes a las que te anoto, es muy difícil descifrar si ese rumor es un pensamiento que rumorea ser de atención o un pensamiento sobre el cual posamos momentáneamente la atención. Cuando la experiencia interior es profundamente aséptica, completamente viva y totalmente presencial, lo que allí escuchas, lo que allí detectas es el fluir del sonido del río de la Conciencia. Es un ruido silencioso, porque ahí no hay piedras contra las cuales pueda golpearse, allí no salpica el

agua produciendo gotas. Ese rumor del río de la Conciencia es tan imperceptible que necesitas del completo silencio sensorio y del completo silencio mental para detectarlo. Cuando aguzas tu propia percepción interior y te precipitas en el abismo en donde hay ese silencio, has de saber que el murmullo que oyes es la atención; pero como sólo hay atención, realmente lo que atiende es la atención a la atención. En ese profundo silencio interior vas a ver que no hay más, nada más que ese fluir inmenso del saber.

Todo lo que tú planteas que puede existir en ti tiene que callarse; sólo en ese silencio emerge Aquello. Si no acallas la mente será imposible lograrlo. Sin embargo, has de saber que Eso no se encuentra; Eso te encuentra.

Es muy fácil, por ejemplo, observar el vacío de pensamientos que nace en la Observación; eso es muy elemental cuando ya hay cierta destreza de quietud interior. Ese espacio vacío te va calmando, te va apaciguando; es en él donde descansas, aunque, en el fondo, no es en él sino en ti mismo. Cuando te deshaces de toda condición psíquica y permaneces siendo testigo de la *nadidad* de ti mismo, cuando empiezas a deshojar todo lo que fuiste y no queda nada en qué pensar, ahí, en esa expectación inteligente y viva del observador, empieza a fluir la condición exclusiva de ser sólo conciencia, de ser atención. Entonces experimentas lo que es la Concentración. Es como una inmensa ballena que se traga el bote en donde vas..., es como estar de noche en ese lugar calmo donde la espesa oscuridad viene y te traga. Entonces todo queda sumido en la ausencia sensoria más completa, en la ausencia psíquica y psicológica más completa, únicamente inmerso en Eso. Eso, o te inunda y te lanza al siguiente estado, o no prospera y lentamente aparece un estado más bajo de Concentración o de Observación.

Cuando te acallas, cuando llega tu propia oscuridad, cuando llega tu propia noche y logras pasar más allá de la afectación que la misma respiración tiene sobre tus sistemas y sobre tu práctica, lentamente vas a empezar a escuchar el rumor cálido de Eso que está como trasfondo de todo lo que existe. Entonces te haces diestro en morir una y otra vez. Es desde aquí que saltas al pulso profundo de la Meditación.

Diferencia entre el estado de Concentración y el estado de sueño

Estudiante

¿Cuál es la diferencia entre la Concentración y el estado de Sueño?

Sesha

El estado de Concentración Interior (es decir, la percepción de información No-dual asociada a un campo de cognición cerrado) es tan vívido y continuo que no es modificado por la respiración; es tan estable que no es modificado por los ruidos externos. Dicha estabilidad se fundamenta en la continuidad propia de su naturaleza atenta, que no es más que la viveza de su existencia; es decir, el estado experimentado es tan profundamente vivo que de ninguna manera se puede confundir con cualquier otro estado de conciencia dual, incluido el sueño.

El sueño puede aparecer seguido a un estado de Concentración. Muy seguramente se debe a que tu sistema psicofísico reconoce que esa ausencia de tensión física o psicológica se asimila al canon propio de ir a dormir, así que basta que cambies un poco el ritmo respiratorio para que te deslices al sueño.

El estado de sueño no tiene realidad cuando despiertas, pero mientras estás inmerso en él tiene la consistencia y validez necesaria. Esta construido por retazos de percepción discontinuos acausales, que se ligan y asumen ser partes o todos. Es un movimiento ilusorio en la percepción de algo que, esencialmente, no tiene consistencia y que se aferra a sí mismo a través de su propio velo de ilusoriedad, y sobre ello construye la maraña de eventos por experimentar. Se disloca una realidad para crear

otra. La línea humana de vida tiene solamente cinco estados de percepción permitidos. La mente discurre en cualquiera de ellos y es testigo de cada estado, excepto del de Meditación.

Aprovechamiento de la simetría entre la práctica interna y la externa para lograr la Observación

Estudiante

Me cuesta mucho trabajo permanecer en estado neutro de atención. ¿Qué debo hacer?

Sesha

Evidentemente, la técnica de convertir a la atención en objeto de atención no es la más sencilla en tu caso. Cuando todavía se es inexperto en aquietar los pensamientos, es posible disminuir su agitación posándose en un evento externo, como es el caso de la respiración. Puedes trasladarte a la respiración, como objeto externo, y estar atento al flujo respiratorio. Cuando suceda el aquietamiento mental, de manera natural te podrás trasladar al estado interior simétrico; es decir, si lograste la Observación Externa mediante la respiración, podrás lograr espontáneamente la Observación Interna.

Lo que sí es preciso es tener claridad sobre los cánones de la práctica interna y de la externa.

Cuando se realiza la práctica externa, el fundamento de la atención es posarse sobre el objeto. En el caso de la respiración, tú debes ser respiración, no la observes. La observación a distancia de la respiración es proclive a producir pensamientos. Cuando estás afuera, debe prevalecer la atención sobre el objeto observado, y no sobre quién lo atiende. Afuera, tu atención debe depositarse sobre el objeto; lo que vale es el objeto, no la interpretación mental que descubres tú de él. De modo que si experimentas la respiración, debes abordarla con los cánones establecidos para convertirla en una experiencia estable y firme. Estos cánones implican necesariamente que tú atención ha de depositarse sobre la respiración, debes seguir el flujo respiratorio, debes notar cómo entra y sube la corriente de aire, debes estar atento a los procesos que ahí operan. No puedes ser un ente externo que observa la respiración; no, esto es proclive a generar pensamientos. Si estás sumergido en la respiración del mismo modo en que puedes estar metido en la lectura de un libro, es decir, implicado totalmente, entonces adviertes correctamente el canon de la práctica externa: la prevalencia del objeto sobre el sujeto. La libertad que da estar afuera implica la ausencia de mí en aquello que hago, siento o realizo. Si estás realmente sumido en la respiración y permaneces implicado constantemente en lo que está sucediendo, lo más seguro es que el sistema te traslade a una simetría interior en la cual lo que está aconteciendo se refleja; entonces te lanza a la Observación Interna y apareces en un lugar donde no hay pensamientos, pero donde hay un observador imparcial que los percibe a la distancia.

VIII.- NATURALEZA DE LA CREACIÓN

Estudiante

He escuchado en múltiples ocasiones la lectura del *Bhagavad Gita* antes de cada práctica, pero no entiendo aún la explicación que el texto hace sobre el nacimiento del universo.

Sesha

Hay varias formas de adentrarse al *Gita* e interpretarlo. El problema básico respecto a tu pregunta es si el universo es de la misma naturaleza de quien lo creó o si es diferente del creador; la tercera opción es que no hay creación y que lo que experimentamos es una aparente creación.

La escuela advaita recoge de entre estas tres posibilidades la tercera. Planteémoslo de esta manera: No hay ninguna creación independiente del creador, tampoco existe una creación que se reabsorba en el creador; lo que sí existe es una creación que parece aparentemente creada por el creador. Finalmente, planteamos que la aparente realidad es una ilusión, *Maya*. Este es el planteamiento básico que el Vedanta aborda.

Lo repito: No existe creación ajena al creador, ni una creación que se reasuma en el creador. Lo que existe es una creación que parece creada por el creador, una reacción ilusoria que parece evolucionando por sí misma.

Desde la percepción dual de lo creado, la creación se experimenta como un evento que o bien prospera en el creador o bien evoluciona por sí mismo de manera independiente. Ello se evidencia así porque estamos del lado dual de la creación, no del lado del Creador. Cuando, en cambio, planteamos que esta creación es ilusoria, nos preguntamos: ¿Cómo puede ser ilusoria si lo experimentado parece tan real?

Cuando asumimos erróneamente que lo creado es real y enteramente cognoscible, asumimos que posee una sustancia. Entonces hablamos de una creación real o de una creación ideal. Este planteamiento surge desde el lado de la creación, no desde el lado del Creador, porque seguramente el Creador no tiene ese dilema. Él no se plantea esas cosas, seguramente que no. Se lo plantea la creación cuando intenta encontrar la causa de sí misma.

Maya y su similitud con un sueño

Para entender la naturaleza de la creación sin tener que usar un lenguaje excesivamente metafísico, intentaremos explicarlo mediante un símil con el sueño.

Hay un creador del sueño y una creación en forma de sueño. Lo creado (el sueño) tiene innumerables eventos, circunstancias, condiciones y personajes. Es la creación del creador del sueño. El que genera el sueño es el creador; lo soñado es la creación del creador.

Entonces, planteémoslo de esta manera:

- ¿La creación es una condición externa al creador?
- ¿La creación se absorbe posteriormente en el creador?
- ¿La creación es aparentemente real y no es más que una manifestación ilusoria del creador mismo?

Ahora vayamos al lado de la creación, es decir, vamos a situarnos en el plano de las personas que viven en el plano onírico, esto es, en nuestras propias y personales creaciones oníricas.

Desde el lado de la creación (es decir, desde dentro del sueño), los personajes creados tienen la característica de ser múltiples e ilimitados respecto a su propia historia. Poseen el don de la diferenciación: ellos se reconocen a sí mismos y reconocen el mundo, es decir, experimentan la creación real y la creación ideal; experimentan una realidad que está más allá de sus sentidos (realidad) y una realidad que se experimenta sin la necesidad de la apropiación sensoria (idealidad).

Bien. ¿Eso que se experimenta tiene causa en ellos? ¿Dónde está el origen de lo que experimentan, de lo que conocen? ¿Dónde está la raíz de aquello que están viviendo? ¿Cuál es la esencia primera de sus experiencias?

Ellos, las criaturas oníricas, evidentemente intentan encontrar la raíz de todo a través de su propia reflexión, a través de su propio análisis. Para ello se centran en su propia historia, intentando desenredarla. Intentan, a través de los nexos que su reflexión produce, conocer su esencia y optan por asumir una de dos posiciones: Una posición ideal, en la que lo creado es una prolongación de su propia interpretación mental, y una segunda posición que consiste en asumir que el universo evoluciona por sí mismo ajustado a ciertas leyes que se denominan “naturales”.

En ambos casos, las criaturas creadas notan que la creación existe, que la creación es real. Ellas notan que su mundo interno existe y que el mundo externo también es; tienen experiencias, tienen sensaciones, hay placer, hay dolor, hay actividad, hay sustancia, hay materia, etcétera. Notan claramente que hay dos mundos: el mundo de la materia, la cual experimentan desde el viso de la realidad, y el mundo de la mente, que experimentan a través de la ausencia del sentido sensorio y gracias al cual es posible la interpretación de la realidad basada en los propios recuerdos.

¿Se podría en alguna medida afirmar que ese universo no existe? No, no se puede afirmar que ese universo no existe, porque la experiencia continua de todos los personajes soñados lleva a que el colectivo afirme la validez de la experiencia. Es decir, hay una experiencia positiva, esto es, hay una experiencia que genera, para todos ellos, un sentido axiomático de validez sobre aquello que experimentan.

En este planteamiento onírico que hacemos, cuando nos preguntásemos desde ahí “¿Cuál es el origen de las cosas?”, tendríamos que plantear una cosa similar a lo que hacemos cuando estamos en este lado de la realidad, es decir, cuando estamos despiertos y nos preguntamos si tiene que haber un creador.

Si estamos en el mundo onírico y filosofamos desde ahí, diríamos: “Tiene que haber un creador que crea el mundo real y un creador que crea el mundo ideal; un creador que en algún instante me haya creado o un creador que en algún instante haya creado el mundo o el universo sobre el cual me desarrollo o me desenvuelvo”. Las experiencias nos llevarían a una similar inquietud vigílica respecto a nuestro origen, respecto a nuestra causalidad.

En esa realidad onírica en la que estamos sumergidos, tendríamos tres opciones respecto a la creación:

1. Somos independientes de la creación del Creador y así seguiremos.
2. Un día nos reabsorberemos en el Creador, aun cuando permanecemos en este momento siendo diferentes de Él y lejanos a Él.
3. Somos una momentánea proyección ilusoria de ese Creador.

Las cuestiones sobre el origen de la creación sugeridas por las criaturas oníricas son las mismas que realizamos mientras estamos despiertos, puesto que las experiencias que nos concatenan operan en ambos mundos y poseen las mismas expectativas respecto a la morfología de nuestra causa.

Mientras dormimos, podríamos intentar preguntarnos, por ejemplo: “¿Qué es primero, la mente o la materia?”, y entonces intentaríamos indagar si la causa de estos dos elementos es la misma o si una se produce primero que la otra. Surgirían entonces los filósofos idealistas oníricos y los filósofos realistas oníricos. Nos preguntaríamos, por ejemplo, si el universo va evolucionando o si apareció de repente ya completo. Nos preguntaríamos acerca de las fuerzas inimaginables que producen el orden que ahí

impera e intentaríamos rastrear cuál es la condición y cuál es el proceder de la inteligencia que hace que las cosas tengan una dirección a través de la cual todos los experimentadores generamos sentido de existencia.

Podríamos incluso plantear varias teorías mientras dormimos. Por ejemplo, podríamos afirmar que hay una materia más inestable que otra, que la materia física (es decir, la denominada materia real) goza del atributo de ser una sustancia más firme que la ideal, a pesar de que todas las condiciones en las que ella se manifiesta son más inestables que la materia ideal, ya que perdura más en el tiempo la idea que la materia. ¿Por qué los elementos físicos son más inestables que los ideales? Son más inestables porque tienden a perdurar menos en el tiempo.

Tenemos que plantear un axioma sobre el cual afianzar nuestro modelo onírico, y éste reside en la validez de la permanencia, en la validez de la estabilidad de lo que exista en nuestro mundo onírico. Sobre este axioma, el de la estabilidad, diríamos que prevalece la idea sobre la materia, pues la materia no posee la consistencia en el tiempo que sí posee la idea. Nos preguntaríamos, además, si la realidad física y la realidad ideal, que son consustanciales pero no totalmente estables, se pueden diluir y transformar con el tiempo o con los siglos. Al parecer, todo finalmente se diluye en otra cosa. Entonces, debe haber una causa generadora de consustancialidad, ya sea sutil (mente o idea) o ya sea física (materia). Ello nos lleva a enumerar necesariamente tres mundos:

- 1.- El mundo físico (material o real)
- 2.- El mundo sutil (ideal)
- 3.- El mundo causal, que es el determinante de las condiciones que se van a desarrollar posteriormente a nivel sutil o físico.

En ese mundo onírico se llegaría a esas conclusiones. ¿Por qué? Porque la consustancialidad física manifiesta inestabilidad, la consustancialidad ideal manifiesta inestabilidad, y sin embargo ambas consustancialidades son existentes. Por tanto, tiene que haber un patrón que determine la realidad y el orden que ambas manifiestan, es decir, tiene que haber un patrón causal.

Estas mismas preguntas que se hacen estos personajes oníricos, respecto a las condiciones sobre las cuales pueden percibir su propia y personal existencia, son las que nos hacemos nosotros mientras estamos despiertos.

Maya y las gunas

El Vedanta soluciona el dilema de cualquier entidad respecto de la creación, en cualquier plano de cognición, asumiendo que todo evento físico o ideal, sea cual sea la condición que él genere, es una aparente ilusoriedad.

Si todo es una aparente ilusoriedad, ¿qué es lo que genera consistencia sustancial, ya sea física o ideal?, ¿qué es lo que se pone en contacto con las cosas y pone en movimiento la materia física?, ¿qué es lo que se pone en contacto con las cosas y otorga movimiento a la materia sutil (mente)? Entonces, lo que el Vedanta afirma que entra en contacto y pone en movimiento la vida misma, lo que entra en el juego del movimiento, lo que realmente pareciera que se mueve, lo que pareciera activo y en condición de consustancialidad física o sutil es lo que llamamos *Gunas*, es decir, las cualidades de la materia.

Las *Gunas* son tres: *Sattva* (tendencia al equilibrio), *Rajas* (tendencia al movimiento) y *Tamas* (tendencia a la inercia). Estas son las *Gunas*, las cuales, al entremezclarse en diferentes grados, producen mayor o menor sentido de permanencia

en la materia física y sutil. Las *Gunas* son las productoras del movimiento en el universo.

Pero, ¿todo esto realmente existe? No, nada de eso realmente existe. Es decir: nada de eso existe de manera independiente, ya sea mental o físicamente, por sí mismo. Lo que sí existe es *todo simultáneamente en todo*. Todo lo que potencialmente existe, existe de manera simultánea, y Eso no es más que el creador mismo, lo cual se parece a estar durmiendo en el momento en que uno se lanza al sueño. Todo lo que potencialmente existe se parece a la simultaneidad que puede evidenciarse en cualquier instante por alguien que está durmiendo.

La inteligencia del que duerme, la conciencia que prevalece en quien duerme, es ubicua (está en todas partes del sueño) y es simultánea (está en todos los tiempos del sueño).

La conciencia del soñador es ubicua: está en todas partes del sueño, en cualquier lugar, incluso en lo más lejano de su infinito que pueda llegar a ser soñado. La conciencia del soñador es también simultánea y está en todas las condiciones de pasado, presente y futuro que son parte del soñador y que se detecta en cualquier soñado. El mundo soñado tiene la condición consciente de ser ubicuo, es decir, la conciencia está en todas partes del sueño; la condición de lo soñado es también simultánea, es decir, hace parte de todos los acontecimientos temporales que se están dando en el sueño.

Entonces, ¿realmente existe pasado, presente y futuro? No, no existe. Pareciera que los acontecimientos se encadenaran en forma de tiempo, pero éste no existe. Todas las potenciales condiciones de pasado, presente y futuro que en teoría existen en el sueño son simultáneas. Está aconteciendo el pasado, ocurre el presente y se está dando el futuro, todos de manera simultánea; y además, ello ocurre a la vez en todos los diversos lugares, es decir, hay ubicuidad. La conciencia está alentando toda la realidad en todos los diferentes sitios en donde ella se expresa; no hay un sitio donde no haya simultaneidad en la ubicuidad, ni hay un lugar donde no haya ubicuidad en la simultaneidad. Sin embargo, lo que el personaje soñado experimenta en el sueño no es simultaneidad, ni ubicuidad, ni simultaneidad en la ubicuidad, ni ubicuidad en la simultaneidad, aun a pesar de que la conciencia es siempre simultánea y ubicua.

El personaje soñado no experimenta una conciencia ni simultánea ni ubicua. Todos los soñados asumen su propia conciencia separada y su propia secuencialidad, temporal, y no perciben ni la condición de simultaneidad ni la condición de ubicuidad. Ellos se ven ajenos a la creación y son espectadores con mente y con materia de una realidad que no goza de la esencia de la Realidad (con mayúsculas), es decir, de la simultaneidad y de la ubicuidad. Se ven naciendo, se ven muriendo y se ven reencarnando; rezan a sus dioses, asumen que hay causa de todas las cosas, tienen la sensación de que sus ideas perduran a través de los siglos, mientras que la materia se transforma momento a momento; denotan que el cuerpo muere, perciben que la psique va cambiando y transformándose, notan que en ese mundo todo es impermanente, notan que allí todo cambia..., y, sin embargo, la Conciencia que alienta su universo onírico es siempre ubicua y es siempre simultánea, es decir, la Conciencia que alienta el estado onírico está, siempre y en todo instante, en todas partes y en todos los tiempos que pueden llegar a ser experimentados por estos sujetos oníricos. La Conciencia es realmente No-dual.

Y entonces nos planteamos: ¿Existe creación de ese universo?

La respuesta es no. No existe creación de ese universo onírico. Ese universo nunca ha nacido; es más, jamás ha evolucionado y, yendo mucho más lejos, nunca morirá. Lo que cada personaje soñado interpreta en su propia y personal especulación solamente se justifica por el hecho de que su conciencia individual tiene la condición de

que solamente prevalece bajo una condición secuencial de realidad egóica. Si la condición egóica es secuencial, se ve el mundo en fracciones, se ve el mundo en partes, y el soñado no ve entonces que la Conciencia es simultánea y ubicua, pues esa condición no es la que él experimenta. Lo que él experimenta no es ubicuidad, sino espacialidad; él no experimenta simultaneidad, sino temporalidad; él no experimenta Conciencia No-dual, sino su propia conciencia individual diferenciada. De aquí que el mundo solamente existe en su mente egóica en la medida en que él se piense a sí mismo en el tiempo y en el espacio diferenciados; más allá de esa realidad, el ego onírico no existe. El ego no ha sido creado; él se crea a sí mismo mediante el recuerdo, y usa como sustrato del recuerdo a la Conciencia no diferenciada, que es simultánea y ubicua.

Al hecho de creerse él (el personaje soñado) existente y de creerse él creado lo denominamos Maya. Esta creencia ocurre en la medida en que el soñado se piensa, y ello ocurre en la medida en que él se referencia a segmentos momentáneos y difusos que, en realidad, están esparcidos simultáneamente y ubicuamente en la Conciencia, aunque él, como ego, no puede reconocerlo así. Y sin embargo, todo se hace, todo sucede; pero lo que hace, lo que actúa son las *Gunas*. La mente es parte del juego, pero no detecta la creación. No ha habido creador de nada; basta que haya Conciencia para que todo exista sustentado en y por Ella. Ese es el mundo que vivimos en los estados oníricos.

Ahora hablemos de los mundos vigílicos y notemos que llegamos a las mismas consecuencias del modelo onírico.

¿Dónde estriba la solución de la creación? La solución no estriba en hacer o en dejar de hacer, porque no hay salida haciendo o no haciendo. Mientras fraccionemos la condición de la cognición a eventos secuenciales, y mientras no experimentemos la polifacética condición de la simultaneidad y ubicuidad, estamos perdidos; y sin embargo, la Conciencia siempre es libre; inclusive la conciencia de quien se ve condenado a la individualidad, inclusive esa conciencia también es libre. De lo que no se es libre es de recordar, es decir, lo que nos castiga es recordar, es apropiarnos de la experiencia mediante un yo. Ese es el único gran lío. El único gran lío que tenemos es creer que la experiencia, real o ideal, es de quien ejecuta la acción

Lo que nos lleva al caos es asumir que la condición de la conciencia es particular y personalísticamente propia y mía.

Entonces, lo que planteamos, simplemente, es que la realidad dual es una modalidad de percepción en la que se es, se siente y se hace manteniendo este sentido de apropiación de la comprensión individual, e intentamos entonces contrarrestarlo en la práctica meditativa a base de experimentar el mundo interior a través del discernimiento o mediante experimentar el mundo amoroso a través de la devoción. Esa es la única salida para el que cree que hay salida. Pero, en realidad, ¡tampoco hay salida, porque tampoco ha habido entrada! Comprender eso sin dudar es la verdadera solución.

IX.- DIÁLOGOS CON LOS ESTUDIANTES: LA NATURALEZA DE LA CONCIENCIA

Conciencia y atención

Sesha

¿Alguien quiere comentar sobre la práctica meditativa que acabamos de realizar?
[Dirigiéndose a un estudiante] ¿Qué haces tú en la práctica, cómo es el procedimiento, qué planteas mientras la realizas?

Estudiante

Fundamentalmente mantengo mi atención sobre la respiración, pero hay constante dolor en los tobillos..., y muchos pensamientos..., cómo si fuera la primera vez que practico. Pero no es la primera vez. Llevo ya años en ello.

Sesha

Nuestra práctica interior no se establece sobre la atención a la respiración. Nuestra práctica se establece sobre otros aspectos. Planteamos, por ejemplo, situar la atención en el presente, o situar la atención en lo que está aconteciendo, o atender a *eso* que atiende. Es la sutileza de aprender a situar *eso* que atiende, sin interferencia alguna, sobre la misma atención que está atendiendo. ¿Me entiendes?

Estudiante

No muy claramente.

Sesha

¿Te es fácil atender a la claridad del día de este amanecer que ahora se ve tras las ventanas?

Estudiante

Sí, por supuesto.

Sesha

¿Te es fácil atenderte?

Estudiante

¿A que debo prestar atención?: ¿A mí? ¿A mi cuerpo?

Sesha

Así como es de fácil atender el amanecer, así es de difícil para ti atender tu atención. Crees que atender implica atrapar algo consustancial, ya sea un recuerdo, como es el recuerdo de ti, o bien tu propio cuerpo.

¿Qué conlleva atender? ¿Qué implica prestar atención a la claridad?

Te lo planteo de esta manera. Voy a pedir que prestes atención a algo que yo te pido. Por ejemplo: «*Préstale atención a algo de color amarillo que se encuentre en la sala*».

¿Ya encontraste algo de color amarillo? ¿Dónde estaba antes? ¿Lo veías antes de atenderlo? ¿Qué es lo que ha producido la atención?

Estudiante

¡Aparece en mí!, ¡lo conozco!

Sesha

Sí, pero no lo veías antes. ¿Qué apareció en ti? ¿Qué se produjo en ti ahora, gracias a la atención?

Estudiante

¡Conocimiento!

Sesha

Lo que se produjo en ti fue que conociste. Cuando posas la atención sobre algo, como es ahora el caso del color, tomas conciencia de ello, se conoce, se sabe. Antes estaba, pero no tenías conciencia de ello.

Voy a pedirte que tomes conciencia de otra cosa de la sala. No es que antes no existiera, no. Te voy a pedir que atiendas otra cosa, y verás que cuando lo haces aparecerá ante ti como algo que conoces. ¿Me sigues? Por ejemplo, te voy a pedir que tomes conciencia de tu espalda.

¿Qué pasa con tu espalda ahora que tomas conciencia de ella? Sucede que la notas, es decir, que ahora la conoces. Antes estaba, pero ¿tenías conciencia de ella? Seguramente, no. ¿Qué produce la atención y qué es tomar conciencia?: Es Saber. Cuando tú procesas mentalmente a través de la atención, cuando tú activas la atención, cuando se descubre el acto de la atención, ¡parece conocimiento!

Cuando tú atiendes un objeto, lo que haces es descubrirlo; conoces sus características, descubres su realidad, descubres que existe. Puedes descubrir sus funciones, puedes descubrir su movimiento, puedes descubrir todo de él en la medida en que depositas tu atención. Cualquier objeto tiene innumerables circunstancias sobre las cuales podemos atenderlo. Ahora mira la columna que está en medio de la sala. ¿Puedes atenderla?

Estudiante

Sí, la veo. Veo su color, forma, nudos... Hay muchas cosas en ella.

Sesha

Muy bien. Ahora te pido que atiendas simultáneamente todas las características que percibes. ¿Puedes?

Estudiante

... Es que no se puede...

Sesha

Vayamos un poco más atrás. ¿Cuántos eventos de esa columna puedes atender? Muchas; inclusive podríamos llegar a plantearnos quién la hizo, quién la talló, de qué árbol viene el recubrimiento, quién calculó estructuralmente el soporte. Así que tenemos ilimitados eventos respecto a la columna. Prácticamente, infinitos.

La atención puede, incluso, posarse sobre cualquiera de los nudos del enchape de la columna y permitir plantear todos los eventos relacionados con ese nudo. La respuesta es similar: hay infinitas posibilidades que podemos atender en él. Y todo ello gracias a que somos conscientes. Gracias a ello podemos conocer, gracias a ello podemos saber. Es decir, el brillo de la conciencia genera saber, el fulgor de la conciencia determina conocimiento, comprensión.

Gracias a que tu atención se focaliza en un evento, ese evento sobresale de los restantes y lo puedes conocer. Entonces, ¿qué es la atención? Es el acto dinámico de la conciencia en ti, es lo que tú eres y a través de lo cual puedes conocer el mundo.

Características de la Conciencia

¿Qué planteamos respecto a la Conciencia?

Afirmamos que la Conciencia conoce, pero que nadie puede conocer a la Conciencia. Es decir, la Conciencia es la función de conocimiento, pero esa función no puede ser objeto de conocimiento de alguien; la Conciencia no asume el rol de ser un evento diferenciado. La Conciencia conoce los eventos, pero no puede convertirse en

evento de algo que la conozca. Es decir, la Conciencia no puede ser conocida por nadie más que por la Conciencia misma. A esa condición la llamamos *inindagabilidad*. La Conciencia es inindagable. La Conciencia no se convierte jamás en objeto de indagación de nadie ni de nada. ¡La Conciencia sabe, y sabe que sabe!

Para existir, la Conciencia no precisa ser alimentada de otra cosa, aparte de sí misma. La Conciencia existe por Ella misma, por esto es *autoluminosa*.

Estas cualidades tan especiales no son solamente propias de la Conciencia, sino que también radican en la actividad misma del Amor. También el Amor es autoluminoso e inindagable. El Amor, que aún no hemos analizado, también posee estas dos características: es inindagable y autoluminoso. Gracias a estas dos características ambos nos sirven como base fundamental sobre la cual estructurar la práctica meditativa.

¿Y qué es lo que buscamos en la práctica meditativa? Lo que buscamos es que, en vez de que la conciencia conozca evento tras evento diferenciado del mundo, o evento tras evento diferenciado de mi memoria; en vez de que la conciencia, mediante la atención, se deslice a través de los eventos duales para reconocerlos, lo que buscamos es permitir a la Conciencia conocerse a sí misma.

La Conciencia, aparte de ser inindagable y de ser autoluminosa, posee el don cognitivo de la simultaneidad. La Conciencia es un acto realmente simultáneo, a pesar de que el ser humano lo detecta como secuencial. El ser humano no reconoce a la Conciencia como inindagable ni como autoluminosa, y menos aún como un evento simultáneo. Pero, mas allá de esta imposibilidad aparente, son estas tres características las que nos sirven para crear nuestro modelo de cognición y, en definitiva, nuestro modelo de meditación.

Lo que buscamos es favorecer la condición natural y propia de la simultaneidad de los eventos en base a la cual se puede conocer el mundo, característica propia de la naturaleza de la Conciencia. ¿Cómo? Impidiendo la secuencialidad de los eventos conscientes. ¿Cómo? Estando presentes.

Si logras estar presente sin que la mente fluctúe yendo de uno a otro pensamiento, entonces fracturas la secuencialidad de la percepción y te internas en la simultaneidad de la cognición. Ese proceso de presencialidad que lentamente se empieza a manifestar, va atravesando diversos estados de conciencia que llamamos Observación, Concentración y Meditación.

Pero el objeto de atención de nuestra práctica interior no es la atención a la respiración. ¿Por qué? Porque la respiración es inindagable. Puedes preguntar: ¿Quién respira?, y entonces la conviertes en objeto de atención de alguien que la indaga; y *ese* que la indaga es previo a lo indagado. La respiración tampoco es autoluminosa, es decir, autoconsistente: dejas de respirar y te ahogas; ni es simultánea: ella fluye por secuencias de paso de aire, es cíclica.

La respiración no es el elemento esencial de la práctica meditativa interior. En vez de ello, debemos simplemente estar atentos. ¿Atentos a qué? A lo que está pasando “aquí y ahora” en el mundo interior.

Cuando cierras los ojos, el “aquí y el ahora” te lleva primeramente a ser espectador a la distancia de tu historia mental, o lo que es lo mismo, de la ausencia de tus propios pensamientos. En cambio, si no estás atento, en caso de permanecer ausente, entonces bendícete y haz lo que puedas, agárrate donde puedas..., porque te deslizas fácilmente al sueño, a los pensamientos, a la fantasía, a la imaginación o al dolor del cuerpo.

Cuando piensas racionalmente, la conciencia egóica opera de manera secuencial, como cuando vas por la autopista de un sitio a otro de noche: iluminas sólo la fracción

que la luz de los faros pueden ofrecer. En la medida en que estás atento, es como si condujeras al amanecer, donde se ve un poco mejor; hay mayor visibilidad, pero aún debes ir con luces. Esto se asimila a la Observación. Cuando estás en Concentración es como si condujeras a las diez de la mañana: retiras las luces pues lo ves todo. Pero, estando en Meditación es como si fueras al mediodía con un sol radiante. Entonces ya no tiene sentido llevar las luces prendidas; es necesario inclusive cerrar los ojos un poco pues hay excesiva luminosidad.

Toda la práctica meditativa se sostiene en una condición: la capacidad inindagable, autoluminosa, simultánea y ubicua de la Conciencia. ¿Qué somos?: Esencialmente Conciencia No-dual, no diferenciada.

X.- DIÁLOGOS CON LOS ESTUDIANTES: CARACTERÍSTICAS DE LA PRÁCTICA MEDITATIVA

La ecuanimidad como actitud interior meditativa

Estudiante

¿Se puede resumir la actitud interior meditativa como ecuánime?

Sesha

Sí. Esta es una palabra muy utilizada por la tradición budista: ecuanimidad. Esa actitud ecuánime interior no busca situarte en tu respiración, sino hacerte inicialmente consciente de tu propia ausencia de historia, de tu propia ausencia de pensamientos, es decir, te lleva a la obtención del primer nivel interior de la práctica meditativa: la Observación. Eso es lo que tus compañeros narran a veces cuando logran experimentar el vacío de pensamientos. Algunos otros van más lejos y pueden notar cómo la atención no se centra en la ausencia de pensamientos, sino en el murmullo de la atención que se escucha a sí misma; entonces la atención se escucha atendiendo. A ese proceso le llamamos Concentración, y suele ser, en la mayoría de las personas, terriblemente inestable. Sin embargo, cuando la Conciencia se revela autoluminosa, simultánea y ubicua, cuando la Conciencia se revela en todas partes y en todo tiempo, en ese caso y en esa condición lo llamamos Meditación. La experiencia total No-dual se denomina Samadhi.

Los *vrittis* como elemento que dificulta la práctica meditativa

Cuando la mente fluctúa, es decir, cuando hay actividad de la memoria y se está pensando, esto es, cuando se agitan los *vrittis*, el sistema cognitivo tiende a generar hábitos. Todo *vritti* genera hábito, no hay *vritti* que no genere hábito. Es decir, toda cognición secuencial genera hábito de aparecer en la siguiente secuencia, de florecer en una siguiente secuencia y, de aquella, se engancha a otra. Por tanto, no buscamos *vritti* alguno sobre el cual aposentar la atención, pues finalmente implica engañarse. En definitiva, experimentar un *vritti* o mil *vrittis* es lo mismo, porque la condición de habitualidad que ofrece la experiencia es la misma. De ahí que la única salida que vemos como probable ante el potencial caos de actividad mental, es la actividad propia de la atención atendándose. Por eso, no partimos de la respiración ni de cualquier otro ente indagable, es decir, desde cualquier *vritti*, pues basta pensarlo para que el hábito de pensarlo una y otra vez lo acentúe, convirtiéndolo primero en *vasana* (hábito fuerte), para posteriormente, gracias a la repetición, convertirlo en *samskara* (hábito afianzado).

Todo pensamiento que alimentes, todo *vritti* que refuerces se convierte inexorablemente en *vasana* o *samskara*. Cuando ello ocurre, aparece por sí mismo y sin

control volitivo alguno en la esfera de tu propia conciencia interior, impidiendo la tranquilidad y el sosiego mental.

Lo que buscamos como apoyo de nuestra práctica interior es una actividad que tenga raíz en sí misma y causa en sí misma, que se alimente de sí misma, que por sí misma esté en todas partes y en todo tiempo, que produzca la capacidad de cognición, que produzca la capacidad de saber, que produzca, en resumen, el entusiasmo de Ser, de Conocer y de Amar. A esta triple condición la denominamos *Sat-Chit-Ananda*.

La respiración como práctica externa

Estudiante

Si no es la respiración la base de la práctica interior, ¿qué debo hacer entonces?

Sesha

La respiración, por ser una actividad externa, sigue un canon asociado a la práctica meditativa externa. En el protocolo de la práctica interior, la atención reduce los pensamientos a cenizas..., deshace los pensamientos..., deshace los objetos internos y emerge la Observación. Entonces, la atención se posa de manera natural y espontánea sobre *aquello* que atestigua la ausencia de pensamientos, de modo que el sujeto se percibe a sí mismo como objeto de cognición, y aparece así la Concentración.

Cuando los sentidos físicos detectan los objetos externos que conforman el mundo y se experimenta el Aquí y el Ahora, entonces el sujeto tiende a desaparecer y, en cambio, perdura el objeto conocido. Por esta razón, cuando estás atento al mundo no te das cuenta de que estás atento, ya que desaparece el sujeto que percibe los objetos.

Mientras lees un libro y estás sumido en él completamente atento, notarás que durante ese instante no te das cuenta de que estás sumergido en él. Si haces deporte y estás abstraído en practicarlo, durante ese tiempo no te das cuenta de que estás abstraído en él. Así, cualquier acción externa que se realiza con atención, cualquiera que se realice y en la cual interactúen los sentidos, sin importar cual sea y mientras estás atento, siempre prevalece el objeto a costa de la muerte de la sensación de ser propietario de lo conocido.

Ese fundirse con el objeto implica no darse cuenta de que estás fundido con el objeto. Tú recuerdas que estabas fundido con el objeto cuando vuelve el “yo”, pero, mientras hay atención al objeto que acontece, no te das cuenta que estás fundido. Si te das cuenta, ya no estás fundido.

En la práctica externa, en el primer nivel (la Observación Externa) inicialmente desaparece el sujeto que conoce. Si realizas la práctica interna, pero lo que haces es atender la respiración, vas mal, pues desapareces tú. Si quieres atender a la respiración, debes cambiar tu atención al mundo externo, y entonces realizar la práctica según los cánones externos, los cuales son simétricos a los internos: debes atender a tu respiración y fundirte en ella. Pero lo que no puedes hacer es verte a ti mismo respirando. Tu práctica externa debe mantenerse hasta el instante en que te fundes en la respiración, de modo que tú eres entonces es respiración. Pero si te ves respirando mientras estás en práctica exterior, ese acto a lo que te lleva es a inducir que aparezcan pensamientos, porque ello no es un acto de atención al presente externo, razón por la cual no puede perdurar, no puede permanecer.

En la práctica externa, lo que sí perdura y sí permanece es fundirse en el objeto. Pero si tú te ves respirando, lo que haces es dissociarte. En la práctica externa tienes que sumergirte en la respiración y ser la respiración. Cuando estás atento al mundo interior, espontáneamente tienden a desaparecer los objetos y la atención finalmente se vuelca en ella misma. Pero cuando estás atento a los objetos externos, la atención debe ser

depositada sobre el objeto, razón por la cual espontáneamente tiende a desaparecer el testigo de ese objeto, es decir, el sujeto. Posteriormente, si lo observado se atestigua atestiguando, has logrado la Concentración Externa, has ingresado al universo de la cognición simultánea.

Respirar es válido; sólo que no estás adentro, estás fuera, y debes entonces seguir los cánones externos. Lo que es un error es percibirte respirando, pues en el canon externo prevalece el objeto, no el sujeto. El canon donde perdura el sentido de la conciencia del perceptor es dentro, no fuera. Entonces, si planteas correctamente la acción en el mundo externo, es decir, si depositas correctamente la atención en la respiración, lo que vas a notar es que en primera instancia estás diluido en la respiración; luego, ese objeto en el cual estás diluido (es decir, la respiración) se da cuenta que está respirando, pero no tú; es la respiración lo que se da cuenta simultáneamente que está respirando, y aparece así la Concentración Externa. Luego, la respiración que respira se vuelve simultánea a la conciencia que respira respirando, y se percibe todo lo potencialmente existente, y entonces a ese estado se le denomina Meditación Externa.

Por cualquier vía se puede hacer la práctica meditativa, ya sea por la vía externa o por la interna, pero tienes que seguir el protocolo correcto. De no hacerlo, no produces fluidez en el proceso y aparecen pensamientos; y ellos, con el refuerzo de pensarlos, crean hábitos mentales, es decir, creas *vrittis*, no su ausencia.

La entrega

Estudiante

¿Es necesario mantener una actitud de entrega en la práctica?

Sesha

Cuando realmente tú comprendes no necesitas entregar nada; está implícita la entrega en el acto de la comprensión, pues ya no aparece el sujeto, lo has entregado. En el acto mismo de la comprensión no hay “yo”, razón por la cual no necesitas asumir una actitud de entrega, ya que ella se da por sí misma. Cuando atiendes y comprendes, no requieres de la actitud de entrega.

Para que haya entrega tienes que entregar algo, lo que no puedes es entregar nada. Si tienes que entregar, entrega algo; pero no entregues nada, porque si no, no haces nada.

¿A qué te entregas? ¿A quién le entregas? Tienes que construir correctamente la oración, porque si tienes sujeto pero no tienes predicado no construyes una oración. ¿A quién quieres entregar tú? Si quieres entregar es necesario armar correctamente la acción. En ese caso, la operatividad de la devoción debe ser consistente para que la entrega tenga sentido y sea una actitud natural en el instante donde la realizas.

Si tú asumes una actitud interior de entrega, tienes que dar algo, porque si no, tu propia predisposición a entregar algo a alguien te comprime.

Si en ti florece interiormente una actitud de entrega, necesariamente estás planteando de base algo que vas a compartir y alguien a quien le entregas lo que tienes para dar. Porque si planteas algo para dar y no tienes a quién entregarlo, o si planteas alguien a quien entregarle algo y no tienes qué darle, entonces estás siguiendo erróneamente el camino de la devoción.

Cambiamos la palabra “entrega” por la palabra “devoción”: “Yo me devociono a algo”, “Yo me devociono a alguien”. Lo que yo no puedo hacer es devocionarme a mí mismo, porque si la devoción lleva implícito un dar, tienes que adorar a algo para que fructifique, tienes que tener un objeto de devoción para poder entregarlo. Para

entregarte a ti mismo no necesitas la devoción, lo que necesitas es comprensión. Estás entonces en el sendero del *gnani*.

Hace un momento anotábamos que la actitud correcta para convertir la respiración en un acto meditativo es fundirte en la respiración. La actitud incorrecta es observarte respirando. Si tú, respecto a la devoción, asumes una actitud de servicio o una actitud de entrega, que es un sinónimo de devoción, lo que entregas es tu cariño, tu presencia, tus acciones, tu mundo, tu anhelo, tu dolor... y lo das, uno tras otro..., lo das..., lo das al ente amado sobre el cual se sostiene tu raíz de devoción. Claro está, en este caso tiene que haber alguien que sopesa, alguien que reciba todo eso; es decir, para que haya servicio tiene que haber alguien a quien servir.

Si tú lo que aborδας es una actitud de servicio, tiene que haber alguien a quien servir y tiene que haber algo que tú poseas que puedas dar. Esta es la actitud devocional en donde tú necesariamente entregas algo a alguien, hasta que finalmente te entregas enteramente a alguien o enteramente a algo; acabas dando tanto de ti, acabas sirviendo tanto a los demás, acabas sirviendo tanto al *guru*, a la divinidad, a tu *ishtadevata* que, finalmente, ya no eres tú, has perdido la voluntad de ser tú, has perdido la condición de la dirección de tu propia vida, has cedido lo que eres a aquello que amas profundamente. Ahora ya no eres tu amo, ahora tienes a un amo: Ese amo es el *ishtadevata*. Él te llena, Él te lanza desde las riberas del *Samsara* a más allá, donde la vida es inmortal.

Cuando dices “yo me entrego”, o “yo me entrego al presente”, o “yo me entrego a estar atento”, entonces estamos hablando de la vida del *gnani*, en donde necesitas de ti y de tu propia comprensión. Finalmente, esa comprensión puede ser amorosa y llega a ser inclusive devocional, una devoción a Dios sin forma.

Devoción y deseo

Estudiante

Esa devoción, ¿puede ser un deseo?

Sesha

El deseo tiene la transitoriedad y la momentaneidad que opera en la mente. Él nace y muere. El deseo no tiene el acto vivo presencial que posee la devoción. La devoción te da equilibrio, pierdes esa capacidad de procesar *vrittis*, eres consciente, atento y vivo. El deseo, en cambio, es plano, seco y frío.

¿Has estado atento alguna vez a la atención? ¿Has podido hacerlo alguna vez? ¿Has notado la intensidad que ahí hay? ¿Te das cuenta de que eso es inimitable? Es terriblemente vivo. El deseo solamente cobija la intensidad del instante en donde él ronda, pero por ser una actividad mental, un *vritti*, siempre es momentáneo. Al haber deseo hay alguien que desea; entonces, finalmente, el que desea, al no lograr su meta, acaba sintiéndose triste y solo, es decir, acaba perdiendo el objeto de su deseo. En la entrega verdadera esto no ocurre, en la entrega interior no opera esa condición; no hay sensación de soledad porque no hay quien esté solo, no hay quien se sienta ido, pues no hay “yo” que se lo pregunte.

Si la actitud psicológica con la que vives la vida es de una profunda trascendencia, si para ti el mundo es tan importante porque te ayuda a vivir pero es tan intrascendente porque es todo fútil, si lo que amas tiene la intensidad de lo que vale pero, a su vez, tiene la futilidad de que todo es cambiante y no te llena; si en ti y en tu vida cotidiana hay esa bipolaridad de procesos metafísicos y psicológicos, has de saber que trasladas la devoción a un mundo interior en forma de incontables pensamientos.

Todo lo que experimentas en tu práctica interior es sólo el reflejo de tu vida cotidiana. Tiene que ser así, no podría ser de otra manera. Entonces, la respuesta más sencilla para solventar la pregunta de por qué hay dolor es investigar en tu vida cotidiana. Si allí detectas el problema, seguramente tu mente se aquietará en la práctica interior.

La actitud de certeza interior: La No-duda

Sesha

¿Cómo va la práctica? ¿Quieres comentar alguna cosa de ella?

Estudiante

He reflexionado respecto a la correcta actitud interior que debe tenerse para enfrentar la práctica externa. Creo que me ha dado resultado.

Sesha

Si te funcionó... ¡sigue con ello! La certeza es una actitud correcta. Una cosa es tener una actitud, y otra es pensar en la actitud que debes tener cuando practicas. Si piensas en la actitud, no vas a ningún lugar. Asumir la actitud implica una cognición natural y libre de tensión; es ello lo que despeja la posibilidad de pensar mientras realizas la práctica.

Cualquier certeza conlleva una actitud de asertividad, de certidumbre. No importa qué escojas; si hay actitud de certidumbre, de asertividad, y no hay duda, vas correctamente. Una cosa es tener certeza sobre algo y otra cosa es pensar en ello.

La certeza es sólo eso: No-duda mental. Si dudas, ya no es certeza. La actitud interior meditativa es una actitud de No-duda respecto a lo que estás haciendo, respecto a dónde estás, respecto a lo que eres.

Tú puedes tener muchas certezas en tu vida, es decir, puedes no dudar de muchas cosas en tu vida; por ejemplo, que al revuelto hay que echarle sal. Esto es una certeza, sí..., y que es mejor calentarlo que comerlo crudo, esto es otra certeza..., y de ahí en adelante, cualquiera... Estamos imbuidos en un mar de certezas momentáneas. En otras palabras, hay muchas cosas de las cuales tú no tienes duda. Puede haber otras cosas sobre las que tienes menos duda; pero es que cualquier que sea la certeza que tengas de la vida, cualquiera que tengas, no se mantiene ni te permite estar en esa misma actitud de asertividad que te ofreció momentáneamente.

Ni la misma certeza de que estás viva te procura permanecer en ella. Apenas sales de aquí y vas a cualquier lugar, ya piensas en otra cosa. No hay una actitud permanente de presencia asertiva cuando tienes una certeza sobre un evento; pero certezas hay miles, millones... Cada acto ofrece una momentánea certeza. El problema radica en que cualquier certeza que posees es transitoria, es decir, la ausencia de dudas solamente se manifiesta momentáneamente.

Si buscas una certeza perdurable con el fin de que florezca una continua actuación asertiva, debes encontrar un saber que jamás te lleve a la duda.

¿Cómo buscas tú una No-duda? Cuando dudas te das cuenta de que no conoces, pero cuando hay certeza no hay sentido de propiedad de quién conoce, no hay yoidad en el mismo instante de la certeza. Cuando hay certeza no te das cuenta de que la tienes, cuando dudas te das cuenta de que estás dudando. Entonces, ¿cuándo te das cuenta tú de que tienes certeza? ¡Nunca...! ¡Nunca te das cuenta de que tienes certeza...! Tu "yo" siempre está presente en la duda, no en la certeza.

Te das cuenta de que recuerdas, de que sabías, pero jamás te enteras de cuándo tienes ausencia de duda; porque cuando hay ausencia de duda no hay "yo". La certeza

no es un universo que tú puedas manejar y controlar; es un universo en el cual tú desapareces. No puedes forjar la certeza. Lo que puedes tú es ser consciente de que dudas. Sin embargo, cuando te das cuenta de eso, entonces ya no dudas, pero no estás tú en ese momento; luego sólo recuerdas que no dudabas, pues la certeza es tan fugaz que apenas florece por un instante.

Un instante de No-duda es un instante de No-tú. Un instante de duda es un instante de recordarte, de recordar que tú posees, de que tú controlas. No puedes voluntariamente buscar un momento de certeza porque no es posible, no tiene sentido. Verdaderamente, tú no buscas la certeza, ella aparece independientemente de ti.

Cuando la actitud asertiva es una actitud continua y natural, ausente de ti como controladora del proceso, se produce la ausencia del “yo”. Cuando piensas, lo que haces normalmente es ir de recuerdo en recuerdo, no de certeza en certeza.

¿Necesitas producir tú el presente?

Estudiante

No.

Sesha

Tampoco puedes producir la certeza..., es igual. La certeza es el flujo de Presente en donde la Conciencia reconoce; y si dudas es porque estás pensando. Pero tampoco es cosa de tratar de traer certezas como si se tratara de hacer transferencias bancarias o como llevas en el supermercado un carrito para llenarlo de productos, no. Tienes que entender qué es lo que hay que hacer, porque si no lo entiendes, entonces dudas.

Eres anestesista, creo. Sí. Bueno. Ahora que estás trabajando de nuevo como anestesista, imagina una operación cualquiera. Estás en la operación y debes estar atenta a tu responsabilidad; tienes capacidad de movimiento, de mirar, de observar, de moverte, de hablar... Tienes un deber qué hacer, pero también tienes la opción de identificarte o no con el movimiento, con hablar, etcétera. Cuando fluyes con tu trabajo, ni te enteras de todo lo haces, a pesar de que lo estás haciendo. Pueden producirse circunstancias emocionales que operen en tus recuerdos, pero eres libre de identificarte o no con ellas, como si fuera una película de cine en la que te identificas o no con las situaciones. Finalmente, tu actitud puede ser de tal fluidez en lo que haces que puedes tomar decisiones sin que tú te des cuenta, o sin notar que estás tomando decisiones.

Cuando estás en Observación Externa ocurre algo parecido: tienes la opción del movimiento, como la tienes, por ejemplo, cuando estás en cirugía. Ahí puedes hacerlo todo, inclusive puedes comprender. Lo que no puedes hacer es darte cuenta tú de que comprendes. En ese momento no puedes pensar, pero puedes mantener una actitud continua de comprender.

El prana y la agitación mental

Sesha

¿Cómo vas con la práctica interior?

Estudiante

Al parecer, ya reconozco los diversos estados de percepción. Sé dónde estar y cómo estar en cada uno, ya sea en mi práctica interna o externa. Ya tengo elementos suficientes para poder situarme de manera correcta.

Sesha

¿Te molestan los ruidos externos, la agitación externa?

Estudiante:

Un poco la respiración.

Sesha

Uno de los elementos más perturbadores de la actividad mental es la respiración. La condición del *prana* (el elemento sutil rajásico que inunda el universo) no solamente alimenta el cuerpo físico sino que, en su aspecto sutil, alimenta la mente. La energía que requiere la mente para procesar la información que induce a la fluctuación del *manas*, es originada por el *prana* sutil. Cada vez que hay una descarga pránica, normalmente suele haber una agitación de la mente de algún tipo. Por esa razón, es frecuente que las personas no paren de pensar, ya que no paran de respirar.

Si son observadores de los procesos interiores, se dan cuenta de que muchos ciclos mentales se concatenan con la respiración. Cuando finalmente se sitúan en Observación Interior y llevar al mínimo el ciclo respiratorio, se promueve el acto de ser consciente a través de la ausencia de pensamientos.

Es posible estudiar la práctica meditativa desde muchas facetas. Nosotros lo hacemos desde la relación objeto-sujeto y desde la aparición de los diversos estados de conciencia. Pero también se puede estudiar en su vinculación con la respiración.

La respiración agita muchísimo la mente, por eso hay una técnica previa a la práctica meditativa que se llama *Pranayama*, que es el control del *prana* mediante la adecuada respiración. Con la correcta respiración mengua la excesiva agitación mental. Cuando se toma aire, se agita la mente; cuando se expulsa aire, se agita un poco menos. Cuando hay retenciones de aire, o en los instantes de pausa entre respiraciones, la mente permanece aún más calma. El propio hecho de respirar favorece la aparición de *vrittis*, es decir, agita la materia mental.

Por esto, la atención a la respiración tiene validez como cualquier otro evento de la práctica externa. Pero emplear la respiración como una práctica interna no es correcto, pues la constante segmentación del ritmo respiratorio induce la aparición de pensamientos.

La meditación como parte práctica de un modelo metafísico

Estudiante

Entonces, ¿hay vías más validas que otras para lograr una práctica meditativa correcta?

Sesha

Es un gran problema no disponer de suficientes elementos para trabajar ordenadamente en la práctica meditativa. Cuando entiendes la condición de la naturaleza de la Conciencia o de la naturaleza del Amor, puedes, por lo menos, establecer una serie de axiomas sobre los cuales establecer un modelo de meditación.

Cuando practicas meditación sin la más mínima comprensión y no conoces el mapa claramente, entonces te estableces, por ejemplo, en la respiración... y no sabes adónde vas, de dónde vienes, qué pasa o qué ocurre. El hecho de que tengas una buena práctica o una mala práctica es tan profundamente aleatorio y tan terriblemente subjetivo... ¿En qué se diferencia una buena práctica de una mala? ¿En que estás más tranquilo, en que estás más vivo, con más salud...? Es muy problemático realizar una práctica que no este encuadrada en un modelo metafísico. Mucha gente practica

meditación pero no sabe a dónde va, pues no tiene un modelo metafísico que sustente su buena voluntad e inmenso esfuerzo.

Nosotros, para obviar eso, nos asentamos en la descripción que el Vedanta hace de la naturaleza de la Conciencia, y construimos una práctica adecuada al modelo No-dual.

La idea de la No-dualidad posee una condición de universalidad. Por ello, lo que tú escuchas comentar a tus compañeros respecto a sus prácticas refleja lo que le pasa a cualquiera que asuma este protocolo de realidad, este modelo de percepción, esta forma de práctica basada en el Vedanta y la No-dualidad.

Cómo validar la Concentración

Sesha

¿Cómo es tu práctica?

Estudiante

Al parecer, rozo la Concentración.

Sesha

¿Cómo sabes que es Concentración?

Debes preguntarte siempre: ¿Dónde está el sujeto? La única manera medianamente coherente e inteligente de saber dónde va la práctica interior es situarnos como testigos de lo que está interiormente aconteciendo. Si estás en estado de Observación y te preguntas “¿Dónde estoy?”, sabrás que estás atrás, percibiendo a la memoria, que es eso que está al frente. Y esa constatación de ninguna manera borra o modifica el hecho de seguir observando ahí atrás como sujeto.

La comprensión del estado de Concentración permite saber, además, que se está en ningún lugar y, simultáneamente, en todas partes. Ahora bien, si te observas, no estás en Concentración sino en Observación; pero si lo piensas, entonces ya no estás en Concentración u Observación, sino que estás en el estado de Pensamiento.

La condición consciente del estado de Concentración, cuando es lo suficientemente madura, cuando tienes la suficiente práctica, cuando tienes el suficiente aprendizaje, cuando tienes la destreza, te permite comprender el estado sin necesidad de pensarlo y sin necesidad de observarlo. Por eso, cuando *eso* indaga quién es el testigo, *eso* sabe que está en todas partes del campo y, a la vez, en ninguna. Esa es la única manera de saber que estás en Concentración.

La ventaja que tenemos es que en el mundo interior perdura el sentido de autoatestiguamiento, así como en el mundo exterior perdura el sentido de atestiguación. Entonces, *eso* siempre sabe que está en Concentración cuando *eso* se mira a sí mismo y se ve en todo el campo. Pero cuando *eso* se mira a sí mismo y se ve tan sólo en una parte del campo, entonces sabes que estás en Observación.

La Conciencia y la respuesta a las grandes cuestiones

La atención no puede convertirse en objeto de otra atención, o sea, nadie puede atender a la atención. La atención es inescrutable: no se la puede observar como se observa un objeto dual cualquiera. Esta característica especial de la conciencia se denomina *inindagabilidad*.

La actividad consciente presenta una segunda característica: es *autoiluminosa*. Es decir, ella existe por sí misma; ella, por sí misma, se aviva con el fuego de la comprensión.

Posee otra condición: la *simultaneidad*, es decir, fluye simultáneamente en todo tiempo.

La Conciencia tiene otra condición más, a la cual denominamos *ubicuidad*: Ella puede ser experimentada como cognición de eventos en todo lugar.

Es decir, la Conciencia goza de ser inindagable, autoluminosa, simultánea y ubicua.

Cuando la actividad consciente empieza a clarificarse mediante el acceso a una percepción No-dual, es decir, cuando otros factores de cognición, no los comunes, empiezan a hacerse presentes, muchas de las preguntas e inquietudes que se tienen acerca de la vida y de la realidad empiezan a ser contestadas, al igual que sus implicaciones metafísicas y éticas. Muchas de las grandes inquietudes que planteamos en este plano de percepción dual, como son las cuestiones “De dónde venimos”, “Qué somos” y “Hacia adónde vamos” no tienen solución en este estrato dual, pero tienen solución en los mundos donde la Conciencia manifiesta los atributos que le son propios.

Para descubrir esos mundos, es decir, esos nuevos estratos de percepción, es necesario enfocar la actividad de la atención a un objeto que esté aconteciendo, y ello sin intervenir en este proceso, esto es, debe percibirse lo que acontece en el presente sin esfuerzo psicológico.

La lave reside en algo muy elemental: ser asépticos en la percepción y estar atentos al presente, a lo que hay, a lo que es, a lo que está aconteciendo.

No-dualidad: la continua simultaneidad en la cognición

Estudiante

¿Cómo irrumpe el estado de No-dualidad? ¿Qué debemos hacer?

Sesha

Irrumpe por sí mismo al haber continuidad de la atención respecto al presente. Si la atención se sitúa en lo que acontece en el “aquí” y el “ahora” de manera ininterrumpida, entonces florecen estados de percepción No-duales. Pero si la atención no se sitúa en lo que está aconteciendo, entonces emergen estados de percepción duales, como es estar despierto pensando o estar pensando dormido.

El factor cognitivo menos tenso de atención es aquel que se logra cuando la atención se atiende a sí misma. En este caso, la actividad ininterrumpida de esta forma de cognición va “evolucionando” a formas cada vez más espectaculares. Esas nuevas formas de cognición son las que llamamos Observación, Concentración, Meditación y Samadhi.

Palabras como “simultaneidad” buscan darle sentido al acto cognitivo que tiene lugar en los estados de conciencia superiores. El hecho de que haya simultaneidad en la cognición denota que los objetos, aunque parezcan diferentes, se experimentan como no-diferentes. No tiene sentido plantear la realidad de un sujeto que está diferenciado de un objeto cuando ambos, sujeto y objeto, actúan de forma simultánea para conocer y conocerse. El proceso de cognición en ese estrato simultáneo se denomina No-dualidad. No-dualidad implica simultaneidad en la cognición: hay observador, existe lo observado y ambos son simultáneos.

Esa simultaneidad en la cognición es una descripción de cómo se conoce en los estados superiores de conciencia: la relación objeto-sujeto deja de ser dual y pasa a ser no-dos; es decir, no hay dos, pero no hay uno tampoco: hay No-dos. No es que haya uno solamente, no; todo existe, sólo que simultáneamente. Por ello, no hablamos de “unidad”. Existe el universo como un todo probabilístico cuyos infinitos constituyentes se conocen de forma simultánea.

La realidad desde la simultaneidad cognitiva

Esta expresión No-dual de la realidad, la cual implica una peculiar forma de percepción, posee unas connotaciones prácticas que llevan a que la metafísica o la ética alcancen conclusiones muy distintas de aquellas a las que arriban cuando no abordan la realidad desde esta perspectiva, es decir, cuando miran el mundo desde la dualidad.

¿Qué es Dios?, ¿qué es la vida?, ¿qué es el amor?, ¿qué es el sentir?, ¿qué es el saber?, ¿qué somos?, ¿por qué este mundo es así? Desde esta nueva perspectiva No-dual, desde esta nueva forma de conocer el mundo, tenemos otras herramientas para enfrentar el cotidiano vivir y las inquietudes que aquí se generan. Desde ese lado de la percepción No-dual, hablar de dolor y de sufrimiento es casi absurdo, no tiene sentido; hablar del sufrimiento del género humano y de las condiciones de temor, miedo y angustia que pueden llegarse a padecer es casi absurdo. Esas concepciones solamente operan en quienes, al hallarse en una incesante capacidad mental sin control, se ven inermes ante recuerdos que afloran sin orden alguno y son atrapados en sus fauces.

¿Sabes?: Cuando hayas vivido el Samadhi, veras que la descripción No-dual se acerca inteligentemente a esa experiencia suprema.

Aristóteles afirmaba que la investigación sobre la naturaleza requería exclusivamente de la pura razón. Fue debido a esta afirmación que la ciencia tardó en despegar casi veinte siglos, pues, cuando no hay experiencias sobre las cuales razonar, el universo es un completo vacío.

Cuando no existe memoria que sostenga sucesos experimentales que posean suficiente trascendencia, queda uno encajado por los límites de la razón, queda uno encajado por los límites de la verbalización. Lo mismo sucede con la No-dualidad: mientras no exista actitud mental que pueda definirla, no se puede razonar, pues sólo existe en la mente aquello de lo que se puede hablar o sentir. Es necesario librarse de la camisa de fuerza que tejen los preconceptos mentales y experimentar lo más elemental que puede ser experimentado: el acontecer que subyace en el presente. Una vez liberados de los preconceptos mentales y de los preconceptos emocionales, es fácil detectar con simpleza que las cosas *son*; incluso que *son* no-diferentes de quien las percibe. Y lo que se detecta, finalmente, es que las cosas están todas ellas *siendo* simultáneamente; inclusive el propio perceptor es simultáneo a las cosas que experimenta.

Eso pareciera simple, pero las implicaciones, las conclusiones que este modelo revierte sobre las preguntas fundamentales de la vida generan un marco totalmente diferente a lo que uno podría creer respecto a lo que es la Realidad.

Ética, metafísica y epistemología desde la No-dualidad

Estudiante

Mi práctica fue muy profunda y algo en mí entiende sus palabras.

Sesha

¿Notas ahora, al salir de la práctica interior, cómo estando fuera percibes el mundo fuera? ¿Notas que ahora te resulta más difícil estar pensando con desorden?

Estudiante

Es así, cuesta mucho pensar. Sin embargo, hay una lucidez consciente inimaginable. Todo se entiende, la acción se realiza, pero el instante fluye instante tras instante.

Sesha

Date cuenta de las implicaciones de tu afirmación: ¿Cómo se puede actuar sin que haya alguien que se experimente como ejecutor de aquello que hace? ¿Acaso entiendes la implicación ética de semejante afirmación, es decir, entiendes cómo la acción asume una trascendencia inusual que no puede expresarse cuando no hay un actor que busca siempre el resultado o que, simplemente, no se cree hacedor de la acción? He ahí que, en la vida cotidiana, la desaparición del actor tiene unas repercusiones a nivel ético que son muy profundas: ¿Qué es el bien, qué es el mal, qué es lo bueno ¿cuando no hay sujeto que realiza la acción!?

Este modelo ético, este planteamiento metafísico y epistémico, parece inconsistente cuando es contemplado desde la simple estructura racional..., hasta que se tiene la vivencia directa de la No-dualidad. Aunque hay lógica en los procesos mentales mientras se experimenta la No-dualidad, es necesario asumir una serie de axiomas, como, por ejemplo, que la Conciencia es una actividad que puede operar simultáneamente y, a la vez, de forma ubicua. Es necesario también asumir el axioma de que la Conciencia es autoluminosa e indagable, pues la vivencia directa de la No-dualidad así lo ilumina.

Ya con esos axiomas podemos construir, desde la lógica, un modelo asociado a los cinco estados de Conciencia. Pero hasta que no se tiene la vivencia No-dual, es imposible entenderla. ¿Cómo construir un modelo epistémico o metafísico cuya forma final sea una No-forma? ¿Cómo construir, a través de eventos, un evento final que implique la simultaneidad de todos ellos? ¿Cómo construir en el tiempo un andamiaje que, al final, permita vislumbrar todo el conjunto temporal simultáneamente? ¿Te das cuenta de cómo se esconde lo más oculto en la más grande simpleza? Esto es lo mágico de la realidad No-dual: los más grandes arcanos subyacen escondidos bajo las concepciones más simples.

El espacio como metáfora de la Conciencia

Observa que, cuando lees un libro mientras estás completamente atento a él, eres consciente de lo que el libro expresa sin que tú te des cuenta de que eres consciente. Ello se debe a que la Conciencia no es un sesgo propio del ente individual comandado por el sujeto; ni siquiera es una condición que sea exclusiva del ser humano. La Conciencia, pedagógicamente hablando, más bien se parece al espacio.

Tú, como sujeto, ocupas un volumen espacial; pero no es exclusivamente ese volumen espacial tuyo lo único que puede soportar el espacio. El espacio puede soportar más volúmenes; es más, el espacio soporta simultáneamente todos los volúmenes. Cuando se retira la condición consciente egóica, la Conciencia asume otro rol: ya no asume el rol del espacio asociado a tu cuerpo, sino que puede asumir, por ejemplo, el rol de espacio asociado a la sala. También podría asumir el espacio que contiene a todas las mujeres, el espacio que contiene a todos los que meditan, el espacio de los mamíferos, el espacio que soporta simultáneamente a todos estos entes..., o puede asumir incluso el rol del espacio en todas partes. Cuando retiras el rol del espacio asociado únicamente a tu cuerpo, sigue habiendo espacio asociado a otra actividad. Así, cuando la Conciencia se retira de la condición de ser sujeto consciente, como es el caso de las cogniciones duales de Sueño, Pensamiento y Observación, asume inmediatamente otra condición donde hay ausencia de fronteras, inmediatez, y ubicuidad, es decir, asume la percepción No-dual.

¿Cuál es la frontera entre el espacio de tu cuerpo y el espacio fuera de tu cuerpo? Si ambos son espacio, no hay fronteras. De igual manera, la Conciencia asume

cualquier rol limitativo, y lo que cambia es, simplemente, la forma de cognición asociada a cada ámbito.

Nosotros tenemos distintas formas de procesamiento de la cognición, soportadas todas en ese espacio que no es otra cosa que Conciencia. Siempre hay Conciencia, pero dependiendo del campo cognitivo que establezcamos, asumimos una u otra de las cinco formas diversas de percepción o estados de Conciencia o de cognición posibles.

XI.- LA PRÁCTICA EXTERNA Y LA AUDICIÓN

La atención en el mundo externo

Es posible situar la atención continuamente y sin esfuerzo en el mundo interior. Buscamos, eso sí, atender preferiblemente aquello que esté aconteciendo. Es posible igualmente situar la atención continuamente y sin esfuerzo fuera, para realizar una práctica externa, siempre y cuando lo que alumbremos a través de la atención también esté aconteciendo en el presente. El truco es iluminar con la atención aquello, ya sea interno o externo, que esté aconteciendo.

Si lo que hacemos es atender un campo que no está aconteciendo, entonces la percepción prospera hacia el hábito pensante, debido a que se incluye el yo en la percepción, mas nunca prospera hacia la no-diferenciación.

La atención “natural” a un objeto externo, es decir, a un objeto visual, auditivo, táctil, gustativo u olfativo, debe ser realizada sin tensión, sin esfuerzo volitivo. Una percepción atenta y sin esfuerzo psicológico lleva a que, de manera natural y espontánea, prevalezca lo conocido sobre quién lo conoce, es decir, a que prevalezca el objeto sobre el sujeto.

Una percepción sin esfuerzo se da cuando la atención se posa exclusivamente sobre el objeto que está aconteciendo en el presente. Es esta actitud “natural” la requerida para lograr este objetivo de no esfuerzo. Se parece al hecho de percibir lo novedoso o aquello que asombra. Cuando un evento nos asombra, estamos en él de una manera especial: somos conscientes del objeto pero no de nosotros mismos. Cuando ello ocurre, surge de manera natural la percepción No-dual.

¿Qué es lo que impide que la Observación Externa se dé? Que la atención empieza a deslizarse hacia el observador y crea sentido de distancia entre el observador y lo observado. Así emerge la dualidad.

Cuando hay sorpresa o novedad, la distancia es nula entre quien observa y lo observado. Cuando estamos en la cabeza, que es la actividad normal humana y con la que habitualmente se observa el mundo, pasamos a un estado de percepción proclive a pensar.

Cómo escuchar música como práctica externa

Hay una serie de normas para escuchar correctamente cuando no se es experto en la atención externa auditiva. Respecto a la sinfonía que escucharemos a continuación como ejercicio, es necesario situarse en un solo instrumento de la orquesta; así reducimos el campo de atención. El instrumento escogido puede no ser continuo; entonces se debe esperar a que aparezca en cada ocasión. De no volver a aparecer, escojan otro cualquiera, y así sucesivamente.

Lo más general será que pasen alternativamente de la escucha del instrumento a innumerables pensamientos. En el peor de los casos, no escucharán nada y simplemente se quedarán dormidos o dispersos en su memoria.

Una atención sostenida en el objeto realza el objeto, a tal punto que el sujeto se hace imperceptible. Poco a poco se empezarán a integrar los restantes instrumentos de la orquesta en una unidad deliciosa y sin partes, de modo que habrá un instante en donde podrán percibir toda la música de manera continua y simultánea. ¡Eso es algo realmente exquisito! Han de saber que si logran hacerlo tal como les comento, podrán finalmente ser testigos de la Concentración Externa.

Tienen que estar, o intentar estar, igual de atentos que cuando están en práctica interna. Cuando aparezcan los pensamientos, atiendan nuevamente a la música en la forma del instrumento que hayan escogido. Cada vez que vengan pensamientos, regresen una y otra vez a la música. Basta con que la escuchen atentamente y sin esfuerzo, y el resto se hace sólo.

XII.- ALGO DE AUTOBIOGRAFÍA: DOLOR FÍSICO, DESCONTROL MENTAL Y DUDA

Cuando empecé la práctica meditativa y el estudio del Vedanta, allá por mis veinte años, puedo decirles una cosa con seguridad: Nadie tenía más movimiento de la mente que yo. Si ustedes se juntan todos y suman su descontrol, les aseguro que no alcanzan a llegar al de mi mente en aquellos días.

Al igual que les pasa a ustedes, también mi mente jugaba en aquella época insinuando tranquilidad, cuando sólo se trataba del pensamiento de creer mentalmente que estaba tranquilo. Me era imposible desligarme de lo que pensaba; los pensamientos eran como algo pegado a mí. Mientras hacía la práctica, tenía la sensación continua de estar pensando cosas como, por ejemplo, “Estoy sentado”, o “Estoy vacío”, o “¿Pero soy yo quien está vacío?”... Me daba tristemente cuenta de que todo eran juegos del pensamiento, haciendo unos de juez y otros de parte.

La sensación más continua que tuve durante ocho o diez años de práctica era la de pensar sin parar ni un solo instante. A eso hay que sumarle que me dolía el cuerpo hasta los extremos más inmisericordes cuando asumía la postura de loto. En aquellos instantes de tanto dolor, inclusive me hacía bien pensar tanto, pues mientras pensaba no era consciente del dolor que me atenazaba el cuerpo minuto tras minuto. Era tal el dolor, que me decía: “Intentaré pensar más para distraerme del dolor del cuerpo”. Pero cuando regresaba de los viajes de imaginación y fantasía que podían durar segundos o minutos, me decía a mí mismo: “No puedo más; tengo que salir de la postura y estirar las piernas”.

Sin embargo, me mantenía firme en la posición sin hacer ningún movimiento. Mi alma estoica y espartana luchaba siempre por aguantar. Cuando no entendía, como en aquellas épocas, entonces mi contrincante era el cuerpo. Las piernas se dormían, no sin activar un ligero ardor en los tobillos. Luego, tras unos treinta minutos, finalmente cesaba el dolor: las piernas estaban dormidas incluso hasta la cintura. Mis primeros treinta minutos de cada día era similares: dolor y ardor, hasta el bendito momento en que todo se dormía.

Cuando de cintura para abajo el cuerpo permanecía dormido y no dolía nada, entonces empezaba a ver qué hacer con la mente. Era un cuadro deplorable: treinta minutos luchando contra el dolor, y los siguientes veinte con el “yo” pegado a cada pensamiento. Es una sensación horrorosa, pues se piensa “Hay que meditar”, pero se sabe que es tan sólo un pensamiento. O uno afirma “Estoy quieto”, pero no se percibe quietud, no, sino que se piensa en quietud. Siempre “yo”, “yo”, “yo”, “yo”... Dices “No

pienso”, “Yo no pienso”, pero siempre está el “yo” detrás de cada frase. Y así cada día durante ocho años.

Si por aquellas épocas me hubiese hecho esa pregunta que algunos de ustedes me hacen: “¿Y si la Meditación fuera así para todos?”, les aseguro que nadie practicaría la Meditación. Sería un suplicio, un castigo.

¿Qué hacer, entonces? Queda sólo la perseverancia, la disciplina, la sensación de que, evidentemente, por más que no llegues a nada, algo se está haciendo. Tal vez la inteligencia no te de la lucidez para entender, pero algo adentro te dice que por ahí es... En mi caso, no sabía que era por ahí, pues tampoco iba para ningún lugar, pero me planteaba: “Si no hago esto, ¿qué hago?” Al no haber otra respuesta, continuaba con mi práctica diaria.

Mi estrategia y mi práctica meditativa, durante aquellos dolorosos años, consistía en esperar a que se durmiera el cuerpo hasta la cintura. Era patético, pero no tenía demasiadas certezas excepto aguantar; y mientras aguardaba a recibir alguna certeza, peleaba intentando domar mi cuerpo.

¿Saben qué es esperar día tras día a que se duerman las piernas hasta la cintura? El dolor quema lentamente, va siendo tan fuerte y sostenido que quema... quema... y luego anestesia. Entonces llega el descanso..., pero luego empieza la cabeza con sus interminables pensamientos.

No sabía qué debía hacer, pero tampoco sabía hacer otra cosa. Ustedes, ahora, por lo menos tienen un mapa mental relativamente claro. Tienen la asistencia de todos sus compañeros que, bien o mal, están en similares circunstancias de búsqueda. Ustedes tienen por lo menos eso. En mi caso no tenía nada. Ustedes tienen quién les solucione las dudas respecto a la práctica meditativa, por lo menos eso... ¡No saben lo mucho que vale eso! En el mundo interior, que es tan complicado, tener a alguien que les solucione una duda, una por lo menos, es un gran regalo.

Generalmente, todo acaba cambiando en la medida en que los procesos van evolucionando y se va adquiriendo la destreza de la autoobservación... O, simplemente, se trata de que la Divinidad, por compasión, da algunos vislumbres del camino..., aunque ese no fue mi caso, pues, en vez de ir evolucionando a más, parecía que iba evolucionando a menos.

Si tienen el don de la atención, si ya poseen el don de ser conscientes, es posible realizar la práctica aun a pesar de las dificultades que ella pueda acarrear.

XIII.- LA NO-DUALIDAD: UNA NUEVA FORMA DE COGNICIÓN

El arte de pensar

Empezarán a darse cuenta de dónde están ubicados cuando lleven entre diez y veinte años de práctica. Con veinte años de práctica seguramente entenderán el Vedanta. Los hábitos de la mente, los *vrittis* y los *samskaras*, son muy firmes, son muy fuertes. Cuesta tiempo llegar a una renovación de la mente para que la consciencia adopte la condición de ser observador pleno y estable. El rol epistémico de la práctica meditativa es un acto de cognición tan poco frecuente y tan poco estudiado en el ser humano que éste todavía no tiene la facultad discernitiva de manera natural, es decir, no posee *viveka*.

El ser humano apenas está despertando ahora a su cuerpo *budhico*. La gente recién ahora empieza a aprender a pensar, recién ahora comienza a aprender a reflexionar, a tener continuidad en sus propias reflexiones, a tener claridad, a tener lógica en el análisis mental. Una autorreflexión constante y creativa que abarque un

tiempo constructivo nunca llega ni siquiera a dos minutos. La mente es joven aún en la humanidad, es tan joven que aún es altamente egoísta.

Hasta ahora se ha venido desarrollando el *manas* (la mente lógica o dialéctica). La gente, en general, apenas está aprendiendo a afianzar su estructura egóica. Dense cuenta que las personas aún no tienen una estructura egóica propia; la estructura sigue siendo grupal. La estructura egóica son los medios de comunicación, la estructura egóica son los periódicos, la estructura egóica son los púlpitos. La gente todavía tiene mucho de “alma grupal”, todavía las personas funcionan por partidos políticos. ¡Imagínense! Es increíble. La gente funciona mucho por ser de un país, la gente funciona mucho por raza; todavía la gente está muy enganchada a todos los temas grupales de comprensión, al igual que los animales.

Los animales, dependiendo de qué raza sean, actúan de una manera específica. Nosotros somos parecidos a ellos en el sentido de que funcionamos todavía a base de comprensiones grupales, todavía se funciona con estratos grupales inconscientes. El ser humano recién ahora está desarrollando la capacidad reflexiva de la mente, la capacidad de duda de la mente.

Reflexionar es un arte que permite llegar a conclusiones mentales absolutamente exquisitas, a síntesis completamente coherentes, a conclusiones profundamente constructivas. Reflexionar es un arte maravilloso si se hace correctamente, con lógica, con elegancia y con la claridad suficiente para que las ideas puedan llegar válidamente a renovar conceptos, a crear comprensiones estables y firmes de ideas que se conocen o que pueden llegar a conocerse. La mente tiene esa condición; su capacidad reflexiva es maravillosa.

Un ejemplo de capacidad lógica simple es la de un ordenador, el cual maneja estados de comparación a altas velocidades apoyado en la simpleza del lenguaje binario. ¡Pero miren todas las cosas que puede hacer un miserable ordenador, a pesar de ser una herramienta con una memoria mínima respecto a la que nosotros poseemos! La capacidad lógica del ser humano es muy alta, su capacidad intelectual es profundamente interesante. Es posible llegar a disquisiciones muy profundas acerca de la realidad. Noten ustedes, por ejemplo, que teorías como la de la relatividad o las grandes teorías cosmológicas implican bellos desarrollos a través del lenguaje matemático y llevan a comprensiones absolutamente lógicas respecto de la realidad. Se puede llegar a crear modelos altamente universales mediante conceptos netamente lógicos cuando se tienen herramientas racionales que sean estables. Pero, ¿qué pasa cuando la condición racional es tan limitada que da solamente para construir inteligentemente una frase o dos ...? Entonces no podemos ofrecer conclusiones válidas y devolverlas como parte de las preguntas para llegar más lejos todavía; no convertimos las preguntas en formas de comunicación claras ni en respuestas coherentes, pues no las realizamos con inteligencia.

Reflexionar es un exquisito arte que, desafortunadamente, no es todavía algo muy desarrollado en la mayoría de las personas. La gente todavía no tiene capacidad de reflexionar sobre su propia naturaleza; funciona mucho por grupos, por razas, por partidos políticos... Las fuerzas políticas se aprovechan justamente de esa ignorancia: el ser humano no decide, deciden los medios. El ser humano juega a que decida otro, en vez de sí mismo, porque aún no tiene la capacidad reflexiva; su memoria apenas está aprendiendo a recordar. Estamos en la fase en que solamente recordamos lo malo y no se recuerda lo bueno, se recuerda lo que no se quiere recordar, se recuerda lo que otros no quieren que recordemos.

Mediante el análisis de la mente y de los estados de conciencia, estamos tratando de afianzar un tipo de cognición que está más allá de la razón. En los estados de

Concentración y de Meditación nos asimos a una forma de cognición que se parece mucho a la intuición, pero que no es la intuición; es una forma de cognición por sí misma, sin necesidad de comparar la información con nada. Es como si tuviéramos que crear un instrumento mental cognitivo capaz de comprensiones, el cual aún no hemos desarrollado a cabalidad. Los humanos comprendemos, pero en muchas ocasiones no nos damos cuenta de que comprendemos; reflexionamos, y no nos damos cuenta de que reflexionamos. No existe un sostén, no existe un protocolo de comprensiones firmemente establecido en el ser humano. Entonces, cuando nos adentramos en los mundos No-duales, suele ser muy complicado su análisis, su explicación y su entendimiento, razón por la cual le cuesta tanto a la gente practicar, por ello le cuesta tanto a la gente meditar. Estamos, digámoslo así, planteando un sistema epistémico que está todavía a años luz del ser humano.

El modelo epistémico del Vedanta y su proyección en el mundo actual

Estamos planteando una forma de cognición nueva.

Imagínense un sistema epistémico basado en el hecho de que todo sabe que sabe. Entonces, cualquier campo de cognición que se establezca es consciente, por definición; todo cuanto existe es partícipe de la Conciencia, razón por la cual todo es capaz de conocerse a sí mismo.

La acción ordenada, como resultado del orden que imprime la Conciencia, se convierte en una reacción espontánea y automática. En consecuencia, el campo de cognición es capaz de reaccionar actuando porque sabe que actúa; reacciona sintiendo porque sabe que siente; reacciona sabiendo porque sabe que sabe. Un sistema epistémico basado en el orden de la Conciencia aflora ordenadamente en el actuar, en el sentir y en el saber.

Un modelo epistemológico como éste se asimila a una forma de estar en el mundo en la que los actos intuitivos rigieran todas las cosas y permitieran actuar, sentir y saber. Así, el acto epistémico se sabe a sí mismo, se conoce a sí mismo.

Estamos hablando de condiciones que son todavía muy poco accesibles para la mayoría de las personas. Intenten ver la generación de sus abuelos. ¿Notan que ellos no tienen nada que ver con ustedes? A ellos el solo hecho de encender un ordenador les cuesta; no digo manejarlo, ¡sólo encenderlo! Tienen rígidos esquemas psíquicos, otra forma de ver el mundo, otra manera de razonar las cosas. De igual manera, estamos forjando aquí un nuevo prototipo de percepción que finalmente llevará a manifestar una nueva actitud discernitiva, a crear un cuerpo mental de comprensiones sin el requerimiento del “yo” como portador del saber, y a consolidar una comprensión no fundamentada en la duda como elemento de conocimiento.

En la vía meditativa no usamos la duda como método cognitivo para llegar a la síntesis. Por el contrario, intentamos saltar a la comprensión misma sin que medie la razón, y permitimos la retroalimentación de la misma comprensión como forma de acción. Asimilar y definir la Conciencia como el acto de saber y, simultáneamente, saber que se sabe es un paso de gigante en la representación del modelo psicológico humano. Esto está a muchos años todavía de poder ser pensado, está a muchos años de poder ser vivido como experiencia cotidiana para las personas. ¿Saben qué es hacer sin que haya quién haga, qué es sentir sin que haya quién sienta y saber sin que haya quién conozca?

Por esta razón, aparece cada cien años un Ramana Maharshi o un Nisargadatta. Ello hace que la tradición del Vedanta siga viva. Al Vedanta los temas reflexivos no le sirven, no explican su metafísica, no explican su epistemología. Para el Vedanta, el mundo racional es muy pobre. Cuando se trata de abordar el Vedanta desde los

esquemas racionales, no hay manera de entenderlo, pues sus axiomas superan cualquier condición racional sobre la cual opera quien reflexiona. El Vedanta permanece escondido hasta que, espontáneamente, alguien lo descubre y se hace realmente libre.

La comprensión metafísica de *Maya*, del karma, del acto mismo de la Conciencia No-dual y de la conciencia refleja individual, de los estados de percepción y de la No-dualidad como tal, son elementos que no caben dentro de la operatividad racional actual, no caben dentro de un sistema de duda netamente cartesiano. No hay forma de llegar a través de la duda a la comprensión de Maya o a la comprensión de la No-dualidad. Los sistemas netamente racionales no dan tan amplio margen. Tenemos que forjar un sistema de comprensión que se asocie a la condición de la atención constante sobre eventos que están aconteciendo en el presente. Esta condición de estar cotidianamente y continuamente atentos a la presencia de objetos que están aconteciendo replantea la modalidad de cognición y permite una forma de conocimiento totalmente nueva, similar a la intuitiva sin ser la intuitiva. Hablamos de la continuidad de una modalidad de cognición profundamente discernitiva.

Lo que he tratado de mostrarles durante todos estos años son las bases racionales que nos acercan al Vedanta, para desde allí lanzarnos a la experiencia No-dual. Evidentemente, lo que estamos haciendo no es fácil, es como ver el mundo a través de un esquema nuevo y difícil de procesar. Sin embargo, en la medida en que la práctica meditativa se desarrolla con los años, se crea un protocolo mental que permite “comprender la comprensión”, “saber el saber”, “ser por ser”, “hacer sin hacer”, “sentir sin quien sienta”. En éste, o en cualquier arte que se intente desarrollar, el tiempo y la práctica constantes son necesarios para crear estructuras que se amolden a la condición metafísica que el Vedanta plantea.

Me sorprende gratamente, me causa alegría que un grupo humano tan cercano pueda experimentar, aunque sea momentáneamente, la No-dualidad. Cuando Sidharta alcanzó el estado de Buda, dicen las historias que iba a apartarse del mundo recluyéndose en las montañas. Sin embargo, unos pocos le preguntaron: ¿Y por qué no nos enseñas, ya que lograste el estado último? Entonces dicen que el Buda, con su mente omniabarcante, miró al mundo entero y dijo: “Hay tres individuos listos para que me entiendan”. Eran tres *arjats* que aparecieron prontamente y los cuales lograron el estado Búdico.

No saben qué alegría da que una persona experimente la Concentración, que viva la simpleza e intensidad que representa la No-dualidad. Aprenderán a saber que hay algo más que la inmensidad de la vida, y que desde esa realidad los conceptos “Dios”, “infinito”, “absoluto”, “conciencia”, “No-dualidad”, “vida” o “muerte” tienen una connotación totalmente distinta. Cuando ustedes tengan la oportunidad de experimentar el mundo desde los terrenos de la No-dualidad, podrán descifrar los más oscuros arcanos.

Buscamos no solamente tener testimonio de la No-dualidad, sino adecuarla a la vida, llevar esa experiencia como parte integrante de una actitud normal de vida. Planteo que la No-dualidad debe converger en una forma cotidiana de vida que involucre a un ser humano más noble, más digno, con una prerrogativa y una calidad de vida más clara; que ella sea parte integrante de la vida cotidiana, y no una experiencia inusual de vida alejada del mundo común. El Vedanta va un paso más allá del neoplatonismo hacia una experiencia superior de vida.

XIV.- KARMA YOGA: LA ACCIÓN RECTA

Habíamos hablado en días pasados de la práctica interior y de la actitud devocional que se debía tener en el camino del *bhakti*. A fin de completar un poco las ideas, intentaremos analizar una actitud de vida más frecuente para Occidente y, por ende, para ustedes. Es la actitud del *karmayogin*, es decir, del practicante del *karma yoga*, o camino de la acción recta.

¿Cómo debe ser realizada la acción correctamente? Teóricamente son dos los elementos básicos que la acción debe tener para poder realizarse de manera diestra:

1. La primera condición es la ausencia de apego al fruto de la acción que se realiza.
2. La segunda condición es la ausencia del sentido egoísta, es decir, el no sentido de pertenencia o de autoría de la acción.

Retirar el apego al fruto de la acción no implica inacción; sigue habiendo acción. Dicha forma de actuar implica hacer las cosas por el compromiso de hacerlas, mas no necesariamente por el resultado que derive de la acción.

Esta actitud de acción es altamente liberadora del sentido del “yo”, sin que ello implique ausencia de movimiento ni impedimento alguno en la acción. El ser humano no puede alejarse de la acción de ninguna manera, tal como enseña el *Gita*, pero lo que sí puede es convertir la acción en un acto liberador.

La acción no tiene el estatus del discernimiento, ni tiene el estatus de la devoción. ¿Por qué? Porque la acción sólo, como tal, por ella misma, puede ser indagada, es decir, es posible preguntar: “¿Quién realiza la acción?”.

Entonces, la acción se convierte en un medio pero no es el fin. El fin es la actitud con la que se realiza, que puede ser o devocional o discernitiva.

Sin embargo, se requiere la realización de la acción para que empiece a florecer el discernimiento y la devoción en el ser humano, ya que la acción es el medio por el cual empieza a florecer ese proceso, es decir, es el paso previo al conocimiento de uno mismo.

Uno, cuando se enfrenta a la acción como elemento liberador, básicamente debe abocarse al servicio, al deber. La concepción más clara que tiene la acción para realizarse se denomina deber, *dharma*. Por el mero compromiso de estar vivo, se debe retribuir a la naturaleza el esfuerzo que ella ha hecho por crear un cuerpo, el prana y la mente. Lo que nos ha sido otorgado en el momento del nacimiento, digámoslo así, se revierte a la naturaleza mediante la acción, se devuelve el favor mismo de existir. El compromiso de estar vivos implica necesariamente la fuerza y la necesidad del actuar. Por ello, tenemos que asumir mediante la acción la responsabilidad que la naturaleza nos ha dado por el hecho de ofrecernos la vida.

Cuando retribuimos la acción, desafortunadamente devolvemos algo más que la naturaleza no nos dio: la identificación egóica con la acción, es decir, el sentido de pertenencia. La naturaleza no nos dio la capacidad de identificación egoísta; ésa la colocamos nosotros. Entonces devolvemos la acción, pero aparte devolvemos egoísmo, devolvemos apetencia al fruto de la acción. El hecho de estar vivos implica una responsabilidad con la vida. Ese compromiso con la vida ha de ser medido a través de la acción, y la acción debe ser realizada. La manera más diestra de realizar la acción se denomina *dharma*.

Dharma es hacer lo que *es*, es la acción realizada en oportunidad de lugar y en oportunidad de tiempo.

Desde esta perspectiva, no existe acción errónea, no existe una acción que por alguna condición sea por sí misma equívoca. Lo que existen son acciones egoicas que

contaminan la acción y hacen que la acción se ligue con la condición egóica de quien la realiza. Entonces se produce *karma*.

¿Cuál es la actitud correcta con la que se debe realizar la acción?

Si la actitud se enmascara en mi personal necesidad, si se enmarca en el prototipo de lo que yo quiero, en el prototipo de lo que yo deseo; si por falta de inteligencia uno no sabe que más allá de lo que uno quisiera las cosas son lo que son, entonces, cuando abre los ojos, se encuentra en conflicto consigo mismo y con el momento en que actúa.

A Kchatrya siempre le he oído una frase muy simpática. Dice siempre: “Ché, eso es lo que hay”. Así, cuando en ocasiones vamos caminando por alguna callejuela de Buenos Aires en pleno verano y con sol abrasador, sudando, se voltea y dice: “Ché, eso es lo que hay”. Es una afirmación inteligente que expresa algo mucho más allá de la propia palabra.

Esa actitud de no sufrimiento, de no lucha, es una forma de aceptación consciente en la que uno tiene que aprender a medir las fuerzas según la condición en donde la acción deba realizarse. Tenemos el compromiso de desvelarnos nosotros a nosotros mismos, pese al miedo con el cual vivimos y a que no terminamos de aceptar nuestro peculiar karma.

El ser humano tiene un compromiso de vivir libre con lo que Se Es y de vivir con lo que somos. Esa condición de aceptación de lo que uno es se llama dharma; y bajo ese dharma, cuando se retribuye a la naturaleza a través de la acción recta, se logra la purificación de la mente. Esto no es una condición fría ni plana en la que se afirma “Hago lo que hay que hacer y punto”. No, no es un negarse a hacer otras cosas; es un comprender inteligentemente que la única opción que tenemos es realizar la acción sin apetencia de fruto ni egoísmo.

Me acuerdo de una vez, estando en Buenos Aires, en que me hallaba en una de esas acaloradas conversaciones filosóficas con alguno de los compañeros que nos estábamos formando. Hablábamos allí un poco de esto, de la acción. Es muy fácil enmascarar la acción a través del concepto de *Maya* e invalidar cualquier suceso, como la falta de sentido de la vida o la falta del sentido de responder actuando al compromiso que uno tiene por las cosas debido a que ellas son “ilusorias”... Es una postura muy elemental la huida filosófica a través de un intelecto que todavía no entiende muy bien qué son cada una de las ideas profundas de Oriente.

Estando allí, en plena charla, pasó cerca Kchatrya y nos escuchó un poco. Alguien decía en ese momento: “No tiene sentido la acción, no tiene validez la acción, la acción no sirve para nada, es ilusoria. No tiene sentido en esta vida hacer nada...”.

Él pasó caminando y nos dijo a quienes estábamos ahí: “El único sentido que tiene la vida es el *dharmá*”. Me quedé pensando y vi con claridad cómo estamos viciados por la condición errónea de que las acciones son buenas por sí o malas por sí. Es cierto; con una mente joven es difícil abordar temas profundamente metafísicos o altamente éticos, y menos aún epistémicos.

Erróneamente, se juega como si la acción fuese el fundamento, y no un medio. Por eso es importante la actitud con la que se la realiza. El arte del actuar radica en la ausencia del “yo” mientras se ejecuta toda acción.

La realización de las acciones tiene validez sólo en oportunidad de lugar y tiempo. Vivir así implica forjar, desarrollar una actitud mental que procura finalmente el logro del discernimiento interior. Advertir el reto del dharma implica asumir que las cosas son lo que *son*. Ello lleva a un estereotipo de quietud y de equilibrio en el ser humano.

La acción conlleva el desarrollo del discernimiento, el desarrollo de la devoción. Solamente a través del dar y el recibir se aprende a amar, a comprender. La intermediación de la acción es una realidad profundamente liberadora en la que el ser humano, al dar y al recibir, es catapultado a la búsqueda de sí mismo en las facetas más profundas y metafísicas que él posee._