



Advaita para principiantes

Por Medardo Rivera | 28 de abril de 2025

Prólogo

Este trabajo está pensado para aquellos que quieran incursionar, o ya lo han hecho, en una verdadera búsqueda espiritual dejando atrás las creencias tradicionales que, sin cuestionarlas, han estado cultivando durante toda su vida. También puede ser de utilidad para quienes ya están inmersos en algún “*sendero espiritual*”, pero que todavía no han logrado una clara comprensión de las ideas y conceptos básicos de la filosofía oriental que son comunes a los grupos y escuelas esotéricas que conocemos en occidente, en especial a las relacionadas con el Vedanta Advaita.

Más que una exposición de conceptos e ideas, lo que intento es poner una especie de claridad y orden entre algunas de las principales ideas que deben estar bien comprendidas antes de que sean asimiladas, para evitar un galimatías mental que parece inevitable entre los principiantes en la búsqueda de lo trascendente.

He dividido estas ideas en cuatro temas principales que son:

1. [Confusiones que deben ser aclaradas](#)
2. [Mitos que hay que trascender](#)
3. [Los pares de opuestos tienen el mismo origen](#)
4. [Los nudos gordianos de la espiritualidad](#)

Y he añadido 2 Anexos:

1. [Anexo 1: Una meditación básica, pero práctica](#)
2. [Anexo 2: Una experiencia de Lo Absoluto](#)

Las citas que he colocado al final de algunos ítems son tomadas, en su mayoría, de las charlas dadas por Nisargadatta Maharaj y que están publicadas en diferentes libros. No está por demás indicar que los resaltados en las citas son míos, y pretenden llamar la atención del lector sobre un término o una idea importante.

En el **Anexo 1** pretendo dar una ligera idea del proceso de meditación basado en los 8 pasos señalados por Patanjali en sus *Yoga Sutras*, teniendo por base mi propia experiencia.

El **Anexo 2** corresponde a fragmentos tomados de *la Vida de Ramakrishna* escrita por Romain Rolland.

Al final de algunos de los subtemas abordados he puesto “*Vídeo/s recomendado/s*” con el link o la referencia correspondiente a vídeos donde se expone más ampliamente el tema abordado; así, por ejemplo:

Vídeos recomendados:

¿Qué existe? El debate filosófico más importante

https://youtu.be/cuiMT_c5Yt8

Cómo verse antes de todo concepto

<https://youtu.be/XwGrUwL1kKI>

Finalmente debo prevenir al lector sobre el uso de las palabras “conciencia” y “consciencia” que aparecen en este trabajo: La palabra “**conciencia**” (sin “s”) la uso para referirme al conocimiento que tiene una persona sobre sí misma y su entorno, pero también para hacer referencia a la capacidad de discernir entre el bien y el mal, y otros conceptos ético-religiosos. En cambio, con la palabra “**consciencia**” (con “s”) la uso en referencia a la capacidad de percibir, responder, pro-

cesar, comprender y/o trascender estímulos internos o externos. Lo dicho se ajusta a las definiciones que el “Diccionario de La lengua Española” da a esos términos; sin embargo, debo reconocer que en muchas citas y vídeos que he señalado sus autores las usan de manera distinta.

Conciencia: <https://dle.rae.es/conciencia?m=form>

Consciencia: <https://dle.rae.es/consciencia?m=form>

1. Confusiones que deben ser aclaradas

1.1. Lo infinito vs. “Lo Absoluto”

“Infinito” es aquello que no tiene bordes, partes especiales o referenciales que limiten su continuidad; es decir, **es una unidad**, como, por ejemplo, la superficie de una esfera; en tanto que “absoluto” es **aquello que no depende de nada**. Así, cuando las escrituras hindúes hacen referencia a “Lo Absoluto” están refiriéndose a algo abstracto e indefinible, infinito e incausado a la vez, asumiendo que ese algo es **el origen de todo**.

«Antes de que la manifestación pueda tener lugar debe haber algo que se ha manifestado a sí mismo. Si el estado actual ha devenido conocido, ello quiere decir que hay otro estado que está siendo el conocedor de él, eso es Lo Absoluto»

«Detrás de lo condicionado está lo incondicionado, detrás del ser está el no-ser, detrás de la acción está la no-acción»

1.2. El vacío vs. la nada

En la Física se define como “vacío” al espacio donde no hay materia; pero se ha demostrado que, aún en ausencia de materia, existe un inmenso campo de energía. Así, pues, para la Física, **en el universo no existe el vacío**.

A diferencia de la Física, cuando se investiga **el origen de nuestra sensación de SER** hasta las últimas consecuencias, se va descartando todo aquello que puede ser conceptualizado o definido mentalmente, como por ejemplo: el cuerpo, la energía, los pensamientos, las emociones, etc.; y llega un momento en el que lo que queda está libre de todo contenido, de toda percepción, y de todo pensamiento; sin embargo “algo” sigue allí, pero ya no es posible conceptualizarlo o definirlo sino únicamente ser, **la acción de “SER”**. A este estado carente del “yo” en las escrituras hindúes se lo conoce como “**Samadhi**”, “la nada”, “el gran vacío”, o “la vacuidad”.

Vídeos recomendados:

El poder de la creación

<https://www.facebook.com/watch/?v=1594813371920103>

¿Qué hay dentro de la nada?

<https://youtu.be/n3N7Yx8Ht-Y>

1.3. Eternidad vs. “duración interminable”

Así como confundimos lo infinito con lo ilimitado o lo inimaginablemente grande (Ver 1.1.), así también confundimos lo eterno con una duración interminable en el tiempo. Pero hay que recordar que todo lo que tiene un inicio tiene también un fin, por larguísima que sea su duración; esto nos lleva a la conclusión de que **nada en la creación tiene una “duración interminable”**. Lo único eterno es aquello que no está sujeto al tiempo; es decir, solo es eterno **“lo intemporal”, “lo Absoluto”**.

«Todos los estados emocionales al final se van; son pasajeros. La infancia se va de forma natural. ¿A alguien le incomoda? Del mismo modo, tú pasarás y Dios también se esfumará. Nada quedará, nada permanecerá»

1.4. Cosmos vs. Universo

La palabra “cosmos” proviene del griego antiguo “κόσμος” (kósmos), que significa “orden”, “decoración”; con el tiempo, el término ha evolucionado y se ha utilizado en diferentes contextos, incluyendo la astronomía y la filosofía, para referirse a toda la creación, así como a la interconexión y el orden que subyace en ella.

En un contexto muy amplio, la palabra “universo” hace referencia a la totalidad del espacio, el tiempo, la energía y la materia, incluyendo a las leyes físicas que los rigen.

En su origen, la palabra “universo” proviene del latín *universus* que se compone de dos partes: *uni-*, que significa “uno”, y *versus*, que se traduce como “girado” o “convertido”; así, “universo” puede interpretarse como “todo lo que está girando o visto en una sola dirección” o “lo que se ha convertido o es percibido como un todo”. De esta interpretación se puede inferir que, originalmente, con esta palabra se denotaba la porción de la realidad que cada uno percibe, o lo que he dado en llamarlo **“la burbuja de percepción”** de cada persona; es decir, el mundo o el modo particular de percibir la realidad de cada individuo, **teniendo a un “yo”**

como su centro.

«Todo aquello que se puede ver y percibir en el espacio es creado por la conciencia e impregnado por ella. Cuando el sentimiento de ser aparece, no tiene en absoluto la impresión de ser un cuerpo. El cosmos es creado a partir de ese sentimiento de ser. En el seno de esa creación, tú dispones igualmente de una forma, pero no tienes ninguna necesidad de identificarte con ella como la entidad funcional que se desplaza independientemente por el mundo. El principio que anima y propulsa el cuerpo es únicamente ese sentimiento de ser, no es algo que provenga del cuerpo. El gran espectáculo cósmico se desarrolla en la conciencia y al final todo acabará disolviéndose en esa única conciencia. Medita sobre ello sin identificarte con el cuerpo, y tú, conciencia, descubrirás que someterte a esa identidad de forma humana es la acción de Maya, la Ilusión»

«Usted no se da cuenta, pero es su pensamiento el que crea su propio cuerpo. Sin ese proceso del pensamiento, no hay conciencia del cuerpo, lo cual equivale a decir que no hay cuerpo en absoluto»

Vídeo recomendado:

Descubre el ser sin forma: la verdad detrás de la realidad

<https://youtu.be/zpnq3tQzpFo>

1.5. Lo existente vs. lo real / lo transitorio vs. lo permanente

Lo existente es algo objetivo (la creación) que puede ser percibido ya sea directamente por nuestros sentidos o indirectamente con el uso de instrumentos; pero esa percepción depende de las facultades y/o facilidades de cada individuo, lo que implica que cada uno percibe, a su manera, su mundo particular o específico el cual, para él, es todo “**lo existente**”. Este mundo particular está sujeto a las leyes universales, entre ellas, el paso del tiempo; por lo tanto, se puede concluir que **todo lo percibido es transitorio**.

Hay que tener presente que, para el Advaita, lo único real es ese trasfondo permanente e inmutable (lo Absoluto) que sustenta a toda la creación y, por lo tanto, no está sujeto al tiempo ni a las leyes universales.

1.6. Consciencia vs. sensibilidad

Si concebimos a la “consciencia” como la capacidad de percibir y/o reaccionar,

esta capacidad está presente en toda la creación (en las partículas subatómicas, los átomos, las moléculas, ... las galaxias, etc.), y en todo el universo; por eso es mejor entenderla como **“sensibilidad”**, siendo considerada la primera manifestación perceptible de lo Absoluto.

Dado que a nuestra mente le es muy difícil trabajar o referirse a conceptos abstractos, algunos textos prefieren referirse a esa sensibilidad inicial como **“Consciencia pura”**, “Consciencia primaria”, “Dios”, “Brahman”, etc. Así pues, Brahman es sinónimo de consciencia o sensibilidad; y no está por demás insistir en que **“Brahman” no es el nombre de alguna divinidad**, un “ente”, o un “super-ser”. Por eso en algunos textos sagrados hindúes se afirma: **“todo es Brahman”**.

«Sólo hablamos del Ser, de átman, de Brahmán, y de todos estos nombres, por motivos didácticos, pero en realidad sólo existe la consciencia pura y no el ser encarnado. Lo conozcas o no lo conozcas, es lo único que existe»

«Cuando uno comprende que la consciencia es el absoluto Brahmán, experimenta la consciencia en todas las cosas, como experimentamos la energía de nuestros miembros en el mismo acto de sentir esos miembros»

1.7. La vida vs. la existencia

“Vida” es una referencia al **funcionamiento del mecanismo cuerpo-mente**, en tanto que “existencia” es aquella **“certeza de existir”** que no necesita alguna confirmación o referencia. No podemos decir “sé que estoy vivo” sin la idea de un cuerpo-mente; en tanto que, sin la menor duda, podemos decir “sé que existo”, aunque no sepamos ni cómo ni porqué. A esta certeza de existir en la filosofía *Samkya* se la conoce como **“Purusha”** o “Consciencia reflejada”, por cuanto es la misma *Consciencia Pura* la que se auto-percibe como existencia o **“sensación de existir”**, lo que constituye la base de nuestra auto-consciencia.

«El creador tiene, pues, una doble naturaleza: por un lado, es consciencia y por otro pensamiento. La consciencia es pura, el pensamiento sólo es una confusión producto del reflejo de la consciencia sobre sí misma»

Vídeo recomendado:

Filosofía de la India III El sistema Samkhya
<https://youtu.be/kbR5eQAJkA>

1.8. Ente o ego vs. SER

Entre las palabras “ego” y “ser” se da la relación del verbo “**ser**” (la acción) y su participio activo “**ente**” (quien ejecuta la acción); tal como ocurre, por ejemplo, entre jugar y jugador, dormir y durmiente, caminar y caminante, etc. Así, la palabra “ente” se refiere a aquello que ejecuta la acción de SER.

También se puede tomar la palabra “ente” como una referencia a **algo objetivo y mutable (el fenómeno)** que tiene como trasfondo **algo subjetivo que lo sustenta (el nóúmeno)**, la acción del SER.

Para la mente humana es muy difícil separar a la acción del sujeto que la realiza; así, por ejemplo, no podemos pensar en jugar sin pensar también en el jugador, o en dormir sin el durmiente, o en caminar sin el caminante, etc. Es extremadamente difícil o casi imposible separar “la acción de SER” de su participio activo “ego”, de allí que el individuo común asuma ser el ego con el cual está plenamente identificado.

En muchos escritos occidentales a este ego lo señalan como “yo” (con minúscula) para diferenciarlo del Atma al cual lo hacen como “YO” (con mayúscula).

«El sentimiento del ego surge como una ilusión, creando divisiones falsas entre lo mío y lo tuyo, pero esas divisiones se desvanecen al comprender la unidad esencial del SER»

«El SER no es esto ni aquello, trasciende todo objeto de la experiencia. En la visión incondicionada del conocedor de la verdad, todo es SER, consciencia infinita, y no hay nada en absoluto que pueda ser considerado como NO-SER»

*«El objetivo de la búsqueda espiritual es dejar de identificarnos como un individuo (ente o ego) y constatar [no solo creer] que **nuestra naturaleza esencial es la acción de SER**»*

Vídeos recomendados:

Diferencias entre el YO - La Conciencia Yo Soy y El Absoluto

https://youtu.be/ZI_tJJd4R9A

¿Se puede eliminar el EGO? Wei Wu Wei dice que NO lo Encontrarás

<https://youtu.be/Jh9oITr1dRo>

1.9. Auto-consciencia vs. ego

En los humanos, la sensibilidad o consciencia reflejada o *Purusha* adquiere un nuevo nivel al mismo que lo conocemos como auto-consciencia o “**consciencia personal**” para referirnos a la percepción de nosotros mismo como personas (seres dotados de cualidades) y a nuestra relación con el entorno. A esta auto-consciencia también se la conoce como “**ego**” y tiene varias manifestaciones tales como:

- a. El “yo” que cree ser el cuerpo-mente: yo soy hombre/mujer, yo soy alto/bajo ...
- b. El “yo” que cree poseer: yo tengo esposa/hijos, yo tengo muchos títulos, yo tengo ...
- c. El “yo” que cree ser el que actúa: yo trabajo, yo estudio, yo medito, yo hago buenas obras

Al “yo” que cree ser el que actúa se lo conoce como *Ahamkara*, y es el que, según las escrituras orientales, genera *karma*, bueno o malo, de conformidad con sus acciones; y también quien lo debe enmendar.

«El deseo no es distinto del sentimiento del yo, que hemos llamado ahamkára, y éste es la fuente de todos los pecados»

«La conciencia es conocimiento. El conocedor de la conciencia se llama Parabrahman.

Está más allá de la auto-sensación»

Vídeos recomendados:

Tu sentido de ti mismo es una ilusión

<https://youtu.be/gZJUzpt4z0c>

1.10. El “yo” vs. la presencia

No hay duda de que lo que conocemos de nuestro cuerpo-mente es muy poco, y menos aún de lo conscientes que somos de su funcionamiento. Así, es interesante percatarse de que la idea que tenemos de **nuestro “yo” solo está dada por nuestra memoria**, y solo se trata de un hábito muy arraigado. Pero de lo que siempre estamos completamente seguros, aunque no lo hayamos tomado en cuenta, es de nuestra **permanente sensación de presencia** que es lo que les da esa “*certeza de realidad o de existencia*” a nuestras percepciones. La memoria de esa certeza de realidad junto con la idea de “yo” provocan la percepción del

tiempo (pasado, presente y futuro) y del espacio; es decir, de nuestro “aquí y ahora”. Pero en la percepción en sí misma no existe ni el tiempo ni la división sujeto-objeto.

«Véase a usted mismo como algo momentáneo, sin pasado ni futuro, entonces ¿dónde está la personalidad? Pruebe y descúbrala por usted mismo. En el recuerdo y la anticipación, es decir en el pasado y el futuro, hay la clara sensación de que hay un estado mental bajo observación; aunque, realmente, es la sensación de estar despierto y presente, aquí y ahora»

«En el momento en que usted se percibe como un “yo”, como una personalidad separada, se produce lo que se denomina “esclavitud”. Darnos cuenta de esto es el fin de toda búsqueda. Cuando capta de que todo lo que piensa que usted es sólo se basa en la memoria y la anticipación, su búsqueda termina y se mantiene a distancia teniendo plena comprensión de lo falso como falso»

Vídeos recomendados:

¿Qué es la presencia según Nisargadatta?

<https://youtu.be/Bj3RmilyhYY>

¿Por qué creemos en el yo? La teoría del gradualismo

https://youtu.be/_l9SejKX2U

1.11. “Yo existo” vs. “yo percibo”

La sensibilidad inicial o Brahma va mostrando mayor complejidad conforme la materia muestra más abundancia, mayor agrupación y más complejidad, dando lugar al surgimiento de **energías y partículas subatómicas** que crean el mundo que conocemos y a las fuerzas y leyes universales que rigen a toda la creación y a la vida misma. A estas energías, partículas, fuerzas y leyes universales en la filosofía *Samkya* se las conoce como “Naturaleza primordial” o “**Prakriti**”. (Ver 1.6.)

Con el apareamiento del cerebro humano y la mente, esta sensibilidad se manifiesta o se percibe como la idea o el pensamiento “Yo existo”, o “Yosoydad”, lo que en las escrituras hinduistas se conoce como “**Atma**”. Este *Atma* actúa como un “**punto de referencia psicológico**” que permite la percepción del espacio y del tiempo o el espacio-tiempo como un todo (“El tiempo no puede existir sin el espacio”). En muchos escritos occidentales se habla de un “YO” (con mayúsculas) para referirse a este *Atma*.

«Cuando usted dice que ve un objeto, lo que realmente ocurre es que sus sentidos han reaccionado a un estímulo de una fuente externa, es decir, externa a su aparato corporal. Y lo que sus sentidos han percibido y su mente ha interpretado, no es más que una apariencia en su consciencia personal. Esta aparición en la consciencia se interpreta como un acontecimiento, extendido en el espacio y en el tiempo»

«El mundo nace con usted. La “Yosoydad” en el cuerpo humano es el lugar de nacimiento del mundo. Cuando nace la consciencia ¡solo entonces nace el mundo!»

«La mente es, pues, hija indiscutible del tiempo. El recuerdo de nuestras percepciones pasadas es la esencia de la mente. Si no hay pasado, es decir tiempo, no hay mente»

Todas las percepciones dejan una huella a manera de “estela” en los órganos de los sentidos y en la memoria, esto hace que, por ejemplo, al apartar la mirada de un objeto al cual estábamos mirando fijamente y miremos a otra parte, sigamos viendo sus rasgos por más tiempo. Así se genera la idea de un perceptor, **un “yo percibo”, que se renueva con cada percepción**; a este “yo” intermitente se lo conoce como “jiva”, pero no hay que olvidar que ese “yo” es solo una idea producida y mantenida por la memoria.

«El “Yo” es un concepto que no tiene ubicación ni forma»

«En cualquier momento, sólo un pensamiento, sentimiento o percepción puede reflejarse, a la vez, en la consciencia; pero pensamientos, sentimientos y percepciones se suceden dejando una “estela” en la memoria que da la ilusión de duración. Y la personalidad nace simplemente de la memoria que identifica el presente con el pasado y lo proyecta hacia el futuro»

«¿Sin recurrir a la memoria, puede decirnos quién es usted?»

Vídeos recomendados:

¿Quién eres?

<https://fb.watch/vu5b0FtgGq/>

Te resumo quién eres en pocos minutos - Descubre tu verdadera naturaleza

<https://youtu.be/84cz3K0K4qk>

1.12. Impulsos vs. actos voluntarios

Gracias a nuestra sensibilidad, y como respuesta a las percepciones, los seres vivos hemos desarrollado ciertas reacciones o **impulsos** tales como el impulso a escapar y/o a atacar, el impulso sexual, etc., que tienen por finalidad la conservación de la vida y la propagación de la especie; y nuestra responsabilidad básica e ineludible es que se logren los mejores resultados, **tanto para nuestra descendencia como para toda la especie**. Los humanos, además de esos impulsos primarios, también hemos cultivado muchos otros tales como el socializar, el competir, el buscar, el acumular, etc.

Con lo dicho hasta aquí, es fácil inferir que **la mayoría de nuestras actividades son originadas por impulsos**, los mismos que, al ser conceptualizados, los tomamos por nuestros deseos, y estos, a su vez, devienen en nuestros pensamientos; y cuando estos se concretan en acciones presuntuosamente los llamamos nuestros “**actos voluntarios**”.

Vídeos recomendados:

El prodigioso mundo de las hormonas

<https://youtu.be/4yBiY7AkvjU>

Parásitos que nos controlan

<https://youtu.be/8GYlwn5QgjA>

1.13. Creencias vs. conocimiento

Una creencia es **la aceptación de una idea o de un concepto** que puede o no ser verdadero y corresponder o no a la realidad, pero que ayuda al creyente a mantenerse en su zona de confort emocional o psíquica, ya que una creencia no necesita de experiencias o pruebas que la respalden. En cambio, el conocimiento es la comprensión de una vivencia o de la información sobre **algo relacionado con la realidad** y que cuenta con pruebas o evidencias **verificables**.

«Usted da realidad a los conceptos, mientras que los conceptos son distorsiones de la realidad»

No está por demás señalar que **la mayoría de nuestros conocimientos no son más que meras creencias**; y esto es más grave aún en aspectos relacionados con temas religiosos o espirituales.

«El peor enemigo del conocimiento no es la ignorancia, es la ilusión de conocer»

Se dice que “**la fe mueve montañas**”, pero no se nos aclara que son las **montañas de ignorancia** movidas por los líderes religiosos para colocarlas ante nuestra razón para impedir nuestro avance hacia el conocimiento. Baste unos ejemplos para ver la diferencia:

Creencia: “El frío del invierno hace que la gente se enferme de gripe”.

Conocimiento: “En la temporada fría la gente tiende a reunirse en sitios cerrados para soportar mejor el frío, esto provoca que el virus de la gripe se propague con mayor facilidad y se enferme más gente que en otras temporadas”.

Creencia: “El calentamiento global es un castigo que Dios nos impone por nuestra falta de fe”.

Conocimiento: “El calentamiento global es consecuencia del deterioro de la capa de ozono causada, principalmente, por la actividad industrial humana”.

Vídeos recomendados:

La fe no tiene las virtudes que le atribuyen, y sí el peligro de negar la razón

<https://youtu.be/7Hvgvgpgq7k>

Los peligros de la fe: cuando las creencias matan

<https://youtu.be/sHM9Qe6QzXs>

1.14. Razonamiento vs. discernimiento

El razonamiento es el proceso lógico de pensar, analizar y llegar a conclusiones basadas en premisas y evidencias, tratando de resolver problemas, formular argumentos y tomar decisiones con fundamentos sólidos y confiables. Por otro lado, el discernimiento implica la capacidad de juzgar y distinguir entre diferentes opciones o situaciones para **determinar oportunamente la mejor opción** para alcanzar un objetivo muy bien definido; de allí que, al ser más intuitivo y/o subjetivo, se base en la experiencia y en la intuición; por eso, si bien, todos podemos razonar, **muy pocos saben discernir**; y esta diferencia es vital en la búsqueda espiritual o de trascendencia.

«Discernir es el arte de llevar el acto de razonar al virtuosismo»

Vídeo recomendado:

¿Qué es el ser humano y cómo puede alcanzar la felicidad?

https://youtu.be/5Hbs_IF228g

1.15. Monoteísmo y Monismo vs. Vedanta Advaita

Monoteísmo es la creencia en la existencia de un solo dios y es sostenida por las religiones monoteístas como el cristianismo, el islam y el judaísmo. Según esta creencia, **existe un único ser supremo** que es el creador y gobernante del universo. En cambio, *Monismo* es la filosofía que sostiene que todo lo que existe son manifestaciones de una **única realidad o sustancia**, sin que se aluda a alguna distinción entre lo divino y lo material; es decir, el universo y lo divino tienen la misma esencia.

En el Vedanta Advaita, **Advaita** significa “no dualidad” y sostiene que **no hay diferencia entre el “Atman” y “Brahman”** ya que los dos son la manifestación de la única realidad última. Según esta filosofía, la percepción de la dualidad es una ilusión o *Maya*, y el objetivo de la búsqueda espiritual es **percibir la unidad entre Atman y Brahman lo que, trascendiéndoles, nos llevará a la realización de nuestra unidad con la realidad última, el Parabrahman**, el inmutable e infinito principio supremo que está más allá de la comprensión humana y de las limitaciones del tiempo y el espacio, la fuente de todo lo que existe.

«Tú eres Parabrahman»

2. Mitos que hay que trascender

2.1. El libre albedrío

“Libre albedrío” no es sinónimo de voluntad ni de libertad. Por definición, **“albedrío” es la facultad de obrar por reflexión**, mientras que **“voluntad” es la potestad de hacer o dejar de hacer algo**. Por lo tanto, para que haya “libre albedrío” deben darse estas dos condiciones: a) pleno conocimiento de las causas que originan la acción, así como de sus consecuencias, y; b) la posibilidad de poder escoger entre varias (al menos dos) opciones con transcendencias similares o equivalentes (los pros y los contras). Si tomamos en cuenta ciertos factores tales como: 1) lo dicho en 1.6. respecto a nuestros supuestos actos “voluntarios”; 2) que tanto el reflexionar como el conocimiento están limitados por la cultura, la educación recibida, las experiencias, la edad, etc.; 3) que no es posible conocer o tener en cuenta todas las causas y consecuencias de nuestros actos; 4) que no siempre tenemos posibilidad de otras opciones de trascendencia similar o equivalente; y, finalmente, 5) que casi siempre nuestro actuar está condicionado por circunstancias que están fuera de nuestro control; vemos claramente que **la idea de “libre albedrío” es en sí mismo una ilusión, un mito**. De lo que sí parece que somos libres es de manifestar y procesar el grado o la intensidad de nuestras reacciones o emociones ante los hechos; así, por ejemplo, ante un mismo acontecimiento, unos sentirán mayor o menor alegría; otros, mayor o menor rabia; unos, mayor o menor orgullo; otros, mayor o menor vergüenza, etc.

Vídeos recomendados:

La ilusión del libre albedrío

<https://youtu.be/3ToDxHFdLto>

La paradoja del libre albedrío

<https://youtu.be/MacSv8tSLUg>

Tú decides si este video te cambia la vida... o no

<https://youtu.be/GXJ2tBD1S2c>

2.2. Las divinidades

A nuestra mente le es **muy difícil tratar con lo abstracto**; por eso, por ejemplo, cuando queremos pensar en “lo blanco” pensamos en un objeto de color blanco; o cuando queremos pensar en “la tristeza” pensamos en el rostro de una persona triste, etc. Igual sucede con las relaciones causa-efecto; a nuestra mente le es muy difícil, si no imposible, concebir lo espontáneo; esto nos lleva a **la idea de que debe haber un “hacedor” para la creación y un juez supremo para nues-**

tros actos (justicia divina), lo que da pie al mito de las divinidades e ideas similares tales como: Dios, seres o encarnaciones divinos, enviados o mensajeros, maestros o gurús, representantes de Dios, amigos o enemigos de Dios, santos o pecadores, diablos y sacerdotes, etc. Y, consecuentemente, florecen también las ideas de rituales, ceremonias, dogmas, mandamientos, actos meritorios, “gracia divina”, bendiciones, maldiciones, cielos, infiernos, milagros, etc. con las cuales los humanos **asociamos a esas divinidades con el devenir de nuestra vida**, lo que claramente se opone al libre albedrío. Todas estas ideas se convierten en distractores u obstáculos para la meditación, cuando **lo que se busca es reconocer e identificarnos con nuestra verdadera esencia, la acción de SER.** (Ver Anexo 2)

«¿Qué es el razonamiento relativo? Este es el proceso de razonamiento por el que un sujeto crea en su consciencia objetos con cualidades o características opuestas que pueden ser comparadas. En otras palabras, el proceso no puede funcionar si no es sobre la base de una dualidad sujeto-objeto. Este razonamiento relativo puede ser eficaz, e incluso necesario, para describir objetos por comparación»

Vídeos recomendados:

La verdad oculta de la existencia de Dios y la manipulación de masas

<https://youtu.be/Na2x6DrsX0w>

Los seres TULPA y entidades sombra - Reflexiones interesantes y conceptos nuevos

<https://youtu.be/QisIAfOh8VE>

Atrévete a cuestionar tus creencias

<https://youtu.be/7ubV-N2MsOg>

¿Realmente vale la pena ser bueno?

<https://youtu.be/ISMKglz1s9I>

2.3. El destino

Por lo general tenemos la idea de “destino” como algo inevitable y opuesto al libre albedrío, llegando a la conclusión de que, si nuestras decisiones no son libres, los acontecimientos deben haber sido definidos en algún tiempo y por un “alguien” sumamente poderoso. Esta idea la heredamos de las tragedias griegas con las cuales los filósofos de esa época **trataban de tener alguna explicación que calme nuestra zozobra** ante lo frágil de nuestras decisiones y lo limitado de nuestras acciones, frente al azar y al infinito poder de la naturaleza.

Es muy importante no confundir “*determinismo*” con “*destino*”. El determinismo es la filosofía que se establece ante el hecho de que todos y cada uno de los **eventos**, incluyendo las acciones humanas, están determinados por una o varias **causas previas** (todo efecto tiene una o varias causas); mientras que el destino es la creencia de que **hay un plan o un propósito predeterminado por un(os) dios(es) para la vida de un individuo o una comunidad**. El mito del destino se apoya en la “*falacia por ignorancia*”, “*falsa dicotomía*” o “*falso dilema*” que consiste en concluir lo contrario por no tener pruebas de lo otro; en este caso el error se produce al creer que **solo puede ser verdad una de las posiciones extremas**; ejemplos:

- “Si no puede probar su inocencia, tiene que ser culpable”;
- “Si no estás conmigo, estás en mi contra”;
- “Si no hay libre albedrío, nuestro destino tiene que estar previamente determinado”

«No hay un creador con un gran intelecto, toda esta “obra” sucede espontáneamente y sin esfuerzo; no hay intelecto detrás de ella»

«Los eventos ocurren, las acciones se realizan. No hay un hacedor individual de éstas»

2.4. El mundo que percibimos

Este mito es más sutil que los anteriores. Tiene su base en el hecho de que **damos por sentado que somos un cuerpo-mente**, y que todos percibimos el mismo mundo como una única realidad exterior separada (independiente) de nosotros mismo, olvidándonos que **somos nuestra propia “burbuja de percepción” que tiene por perceptor a un efímero e inconstante “yo”,** y que nuestro cuerpo-mente solo es una minúscula parte de la misma. (Ver 1.4.)

«Hay cinco elementos y el sexto es el Sí Mismo (Atman). Los cinco elementos son en sí mismos los órganos de los sentidos en el cuerpo, y el Sí Mismo es el sexto. No hay “yo” en ninguna parte en esto»

Se debe tener presente que hay muchos factores que condicionan nuestra percepción del mundo tales como la salud mental (sobre todo la memoria), la edad, la cultura, las experiencias personales, etc., por eso **cada uno percibe “su propio mundo”** el cual es mutable y transitorio como lo son nuestras percepciones. (Ver 1.5.)

«En la paz de nuestro propio ser interior, la consciencia se estremece imperceptiblemente y este mundo surge ante un yo tan condicionado e ilusorio

como él. Si la consciencia no experimenta esta vibración, no se produce ninguna visión del mundo objetivo»

Para comprender lo dicho sobre el mundo, se puede establecer esta analogía:

Cuando soñamos nuestra consciencia forma una especie de **“burbuja de percepción”** en la cual aparece el mundo onírico que incluye un paisaje, unos personajes, un guion y un protagonista (un “yo” mismo) el cual es también una creación de la consciencia como todo lo demás del sueño. Todo nos parece tan real al punto que lo que le ocurre al protagonista (al “yo” onírico que creo ser) ¡lo asumimos como que nos ocurre a nosotros mismos! Lo interesante de esto es que, en el sueño, no nos damos cuenta de que **no somos solo el protagonista sino también toda la burbuja de percepción y todo lo que en esta aparece.**

Lo mismo ocurre en el estado de vigilia. No somos solo el cuerpo-mente que creemos ser y que aparece dentro de la burbuja de percepción a la que llamamos mundo, sino que **también somos toda la burbuja y su contenido.** La comprensión de este punto será vital para entender el último paso de la meditación, el Samadhi.

«Cada átomo de consciencia, cuando alcanza el estado de desarrollo de un cuerpo, experimenta sus propias facultades. A veces percibimos los objetos manifestados como si fueran exteriores, porque la consciencia infinita está en todas partes»

«Usted se ve a usted mismo en el mundo, mientras que yo veo al mundo en mí mismo. Para usted, usted nace y muere, mientras que, para mí, el mundo aparece y desaparece. No hay nada malo en nuestros sentidos, es su imaginación la que a usted le extravía; ella cubre al mundo tal cual es con lo que usted supone que el mundo es, haciéndole ver como algo que existe independiente de usted, a pesar de que se ajusta estrechamente a los patrones heredados o adquiridos por usted mismo»

«Cada uno crea un mundo para sí mismo y vive en él, aprisionado por su propia ignorancia. Todo lo que tenemos que hacer es negar la realidad a nuestra prisión»

Si recordamos que **lo único real es aquello que es absoluto e inmutable**, es decir, aquello que no depende de nada y que no cambia con el tiempo, se puede afirmar que **el mundo que cada uno de nosotros percibimos no es la realidad.** (Ver 1.5.)

“Solo es real lo que permanece con nosotros cuando dormimos profun-

damente”

«Nada de lo perceptible es real. Tu apego es tu esclavitud. No puedes controlar el futuro. No existe el libre albedrío. La voluntad es esclavitud. Te identificas con tus deseos y te conviertes en su esclavo»

Vídeos recomendados:

Las trampas mentales

<https://youtu.be/3inYfFJwPHs>

¿Cuál es el límite de la realidad?

<https://youtu.be/XmsOoJbWun0>

La realidad se crea en la mente (Todo es mente)

<https://youtu.be/gdiLP8lw8MA>

2.5. La espiritualidad, el mayor fraude

Con la espiritualidad (o la religión) se nos ofrece **volver al lugar de donde nunca hemos salido** (*tu Sí Mismo*, lo Absoluto), o recuperar un quimérico “paraíso perdido”; y también **convertirnos en lo que nunca hemos dejado de ser** (*lo inmutable, nuestra esencia divina*); y todo a cambio de una vida entera sometida a una constante sumisión y “humillación espiritual” (siempre nos están repitiendo que “*eres un pecador*”), bajo la tutela de un gurú o una iglesia cuyos sacerdotes se pasan la vida tramando cómo dirigir sus prédicas para mantenerte humillado, sumiso, resignado y temeroso (nos dicen: “*O no estás haciendo lo suficiente para Dios, o ni te das cuenta que estás trabajando para el enemigo*”). Y, como si lo anterior no fuera suficiente, tenemos que darles ofrendas y diezmos para que vivan cómoda y lujosamente, contribuyendo así a que se perpetúe **el mejor negocio del mundo** porque, a más de no trabajar, no rinden cuentas a nadie, ni pagan impuestos.

«No existe un camino que te lleve donde ya estás»

«Al estado supremo no se va, usted es el estado supremo»

“No te aferres a lo que nunca ha sido tuyo, ni trates de encontrar lo que nunca has perdido”.

«Abandone la locura de aferrarse a lo que jamás permanecerá con usted [su fardo existencial], y deje de pretender recuperar lo que nunca ha perdido

[su divina esencia]; porque usted, Lo Absoluto, jamás ha dejado de ser lo que es»

«Soy lo que siempre he sido, soy lo que siempre seré»

Nota 1: Nuestro “Fardo existencial” es el agregado de cualidades que conforman la persona que creemos ser: el cuerpo, la raza, la nacionalidad, los títulos académicos, la profesión, el estatus social, el rol familiar, los sentimientos, las emociones, los pensamientos, etc.; en suma, es todo lo que creemos ser y que constituye nuestro mundo y da sentido a nuestra vida, pero que no está con nosotros cuando dormimos profundamente.

Vídeos recomendados:

¿Es la religión un engaño? 55 argumentos que lo sugieren

<https://youtu.be/ma4n2nkOMas>

Las religiones son una verdadera porquería, hay que deshacerse de ellas

https://youtu.be/_VlICHVnUes

2.6. Samsara: Dharma, Karma y reencarnación

Dharma es la idea de deber, moralidad y ética que cada individuo tiene que cumplir en concordancia con su edad, género, casta y credo.

Karma es la ley de causa y efecto que relaciona las acciones buenas o malas con las consecuencias que éstas traen consigo. El karma no solo se limita a las acciones físicas, sino que también abarca a las palabras, los pensamientos, las emociones, etc. Actuar de acuerdo con el dharma contribuye a acumular buen karma.

Reencarnación, según las religiones orientales, es el proceso por el cual el Atma se encarna en un nuevo cuerpo después de morir, en las condiciones que estén determinadas por el karma acumulado en la vida que ha terminado y en las anteriores.

En el budismo, se llama “**Samsara**” al devenir cíclico de nacimiento, muerte y reencarnación en el que están atrapados todos los seres sintientes, siendo el deseo, la ignorancia y el apego el motor y el combustible que mantiene en movimiento a esta supuesta ronda o rueda. En resumen, el Samsara representa la existencia condicionada al sufrimiento inherente de la vida.

Estos tres conceptos están muy relacionados entre sí y son el fundamento de muchas enseñanzas esotéricas o espirituales en el hinduismo y, muy particularmente, en el budismo. El fundamento de estos conceptos es la idea de que el alma de cada ser ha perdido su divinidad y tiene que purificarse e ir acumulando conocimiento hasta recuperar su divinidad original; pero esta idea está basada en el mito de las divinidades señalado en el punto 2.2. y en el mito de la espiritualidad tratado en el punto 2.5. y, por tanto, **se trata de un mito sustentado en otros mitos.**

«El agua de la lluvia favorece el crecimiento tanto de las buenas hierbas como de las malas. Nadie va a acusarla de pecado por haber permitido el crecimiento de las malas hierbas, ni a encontrarle méritos por haber permitido el crecimiento de las buenas. ¿Puede hablarse en el caso del agua de lluvia de renacimiento? ¿De pecado o de mérito?»

Vídeos recomendados:

La reencarnación es un engaño en el que nos han tenido por siglos
<https://youtu.be/KvwlcZljkY>

El karma NO existe
<https://youtu.be/8VEi07ZMqAI>

2.7. La salvación (¿salvarnos de qué?)

La mayoría de las religiones fomentan la creencia en **un supuesto retorno a algún estado paradisíaco** bajo el título de “Salvación”. Sin embargo, la “liberación”, la “emancipación”, la “iluminación”, la “Realización espiritual”, la “Auto-realización”, etc. fomentada en el Advaita solo consiste en **darse cuenta, comprender y superar las confusiones y los mitos** que se han señalado. Y no basta con haberlos escuchado, estudiado, analizado, comprendido, y supuestamente estar de acuerdo, sino que **esa aceptación debe reflejarse en un verdadero cambio** en nuestra manera de vernos a nosotros mismos, en nuestros actos, en nuestra manera de vivir; y, sobre todo, en nuestras aspiraciones espirituales.

Es como haber comprendido la diferencia entre “ingerir una deliciosa” comida y “alimentarse bien y nutritivamente”. En el primer caso, son nuestros ojos y nuestra nariz los que nos guían; en el segundo, nuestra inteligencia y nuestro discernimiento. Pero **¿qué podemos esperar si no los hemos desarrollado?**

Para alimentarse bien hace falta comprender los procesos de alimentación y de nutrición de nuestro organismo, conocer los alimentos que nos aportan salud, buscarlos en los sitios apropiados (o tal vez cultivarlos nosotros mismos), saber

prepararlos correctamente, ingerirlos adecuada y disciplinadamente (masticarlos bien, respetar horarios), observar buenos hábitos de higiene, etc. El incorporar todo esto a nuestra vida lleva muchísimo tiempo, tal vez toda una vida de disciplina y constancia hasta que se vuelva nuestro natural estilo de vida.

Lo mismo pasa con nuestra vida espiritual. No nos quedemos solo con asistir a sermones para escuchar “charlas espirituales” (muchas veces aterradoras y amenazantes), leer libros “sagrados” o escritos con ideas bonitas para mejorar al mundo y/o a nuestra vida, pero que **no aportan en nada al conocimiento de nuestro “sí mismo”**; por eso, **cultivemos, actualicemos y evaluemos de manera crítica y permanente nuestra propia sabiduría, y nutrémonos de ella.**

Vídeos recomendados:

La iluminación, un enfoque radical y sin adornos

<https://youtu.be/PeUwD77AwBs>

El gran peligro de las creencias religiosas: el adoctrinamiento

<https://youtu.be/A3n85Yp0Ecl>

¿Quieres saber la verdad sobre la salvación? | Jesús, el salvador y el cristianismo

<https://youtu.be/yILBuoCogQA>

2.8. La supra-consciencia

El término “**supra-consciencia**” se usa para sugerir o señalar una mayor capacidad mental y/o un “afinamiento” de la sensibilidad de nuestros sentidos o nuestras percepciones que puede lograrse a través de la práctica de técnicas especiales; pero en la auténtica búsqueda espiritual solo se recomienda desarrollar el enfoque de nuestra atención para percatarse de elementos cada vez más sutiles de nuestra propia realidad, de nuestra verdadera naturaleza. Por eso, para el caso del Advaita, sería mejor hablar de una **interiorización de la consciencia**.

«No puede haber ninguna experiencia más allá de la consciencia. Sin embargo, hay la experiencia de ser, a secas. Hay un estado más allá de la consciencia que no es inconsciente. Algunos lo llaman supra-consciencia o consciencia pura o consciencia suprema. Es presenciación pura, libre del nexo sujeto-objeto»

«En lo Absoluto no hay percepción y, por lo tanto, no hay consciencia; SOLO SE ES»

Hay que tener bien claro que la posesión de una gran inteligencia o de asombrosos poderes paranormales no es la medida del desarrollo espiritual de quien los posee. Hay seres espiritualmente realizados que, sin haber mostrado ninguna de esas habilidades, han transformado la vida de muchos de los que tuvieron la suerte de seguir sus enseñanzas.

«He visto a verdaderos demonios hacer verdaderos milagros»

Swami Vivekananda

Vídeos recomendados:

Despertando a la supraconciencia. Más allá de la mente

<https://youtu.be/Cpue1O8nFNc>

¿En qué nivel de conciencia estás? | Elevar la conciencia

<https://youtu.be/7tN6NgTf4w4>

3. Los pares de opuestos tienen el mismo origen

Los pares de opuestos son los **extremos perceptibles del mismo fenómeno**, los cuales son relativos porque dependen del grado de afinidad o de afectación en el receptor: rico-pobre, respecto a las posesiones o al dinero; frío-calor, en relación con la temperatura; nacimiento-muerte, respecto al proceso que llamamos vida; etc. Al tratarse del mismo fenómeno, **los dos extremos siempre estarán presentes a la vez**, como las dos caras de una misma moneda, aunque no sea evidente; así, por ejemplo, no podemos tener luz sin el trasfondo de la sombra, o pensar en el bien sin la idea del mal. Por lo tanto, es obvio concluir que al tratar de eliminar uno de los extremos también se estará eliminando el otro.

«La vida sin la muerte, la felicidad sin la desdicha, son contradicciones; no se pueden encontrar solas, ni una ni otra, por cuanto cada una de ellas no es sino una manifestación diferente de la misma cosa»

Vídeo recomendado:

¿Qué pasaría si tuviéramos más sentidos?

<https://youtu.be/3cR1pugJw2Y>

3.1. Luz y oscuridad

Los dos tienen su origen en la capacidad del ojo para percibir una parte de las ondas electromagnéticas, **el espectro visible**, cuyas longitudes de onda van desde los 400 nanómetros (nm) hasta 700 nm. Cuando la longitud de dichas ondas están fuera de ese rango el ojo humano no las percibe, lo que provoca la sensación de ceguera u oscuridad.

3.2. Sonido y silencio

Al igual que con los ojos, la capacidad del oído humano para percibir las **ondas sonoras** también está limitado a un rango entre 31 y 19 000 Hz; es decir, las vibraciones con frecuencias fuera de ese rango el oído humano no las percibe, lo que provoca la sensación sordera o silencio.

3.3. Blanco y negro

Los colores que percibimos están determinados por la **luz reflejada por los objetos y que llega a nuestros ojos**. Cuando la luz reflejada contiene **todas las ondas** del espectro visible se percibe el color blanco; cuando contiene solo una gama de ellas, vemos colores; y cuando un cuerpo no refleja ninguna onda, no

percibimos ningún color; pero lo llamamos negro.

3.4. El bien y el mal

El bien y el mal no son categorías absolutas; **los hechos, en sí mismos, no son ni buenos ni malos, sino que depende del punto de vista con el que nos identifiquemos**. Así, por ejemplo, el cuidar a un enfermo y alimentarlo con un delicioso “caldo de pollo” puede considerarse un acto muy bueno; pero puede que no lo sea para el cuidador que, tal vez, tuvo que faltar a su trabajo, ni para el pollo que fue sacrificado.

«El bien y el mal no son jamás dos cosas diferentes, son una sola y misma cosa; la diferencia no es de naturaleza, sino de grado»

Por otro lado, debemos darnos cuenta de que, lo mismo que nos causa un gran placer puede ocasionarnos un gran dolor (por ejemplo, lo que le ocurra a alguno de nuestros seres queridos, a nuestras posesiones, a nuestro estatus, etc.). Así vemos que, **al aumentar nuestra sensibilidad para disfrutar del bien y ser felices, en el mismo grado, y tal vez más, también aumenta nuestra sensibilidad para sufrir por el mal y ser desdichados**; por tanto, es ingenuo pensar que algún día podremos eliminar el mal para que solo quede el bien.

«La más pequeña cantidad de prosperidad material que gocemos, es causa de la misma cantidad de miseria por otro lado»

«Nosotros, que estamos progresando, sabemos que mientras más adelantamos, más caminos se abren para el dolor como para el placer»

Vídeos recomendados:

La Idea Más Controvertida de Nietzsche | Más Allá del Bien y del Mal
<https://youtu.be/q68MVqlB5CM>

El Enigma del Bien y el Mal Explicado - La Manipulación de la Moralidad
<https://youtu.be/Axh96o2eKwA>

3.5. Virtud y vicio (pecado)

La virtud y el vicio son categorías que **responden al entorno cultural y religioso**; así, lo que en una sociedad o grupo se considera virtud, en otro grupo o en otra cultura puede ser considerado como vicio o pecado; o aún para la misma

persona si las circunstancias cambian. Así ocurre, por ejemplo, con la humildad, la pasividad, la sumisión, la fidelidad, la empatía, la generosidad, el altruismo, etc.; y, por otro lado, con la grosería, el abuso, el fraude, la acumulación de riqueza, la avaricia, la poligamia, poliginia o poliandría, etc.

3.6. Odio y amor

Lo más valioso de una persona es su autoestima o su individualidad. **Cuando nuestra autoestima se ve incrementada** nuestro afecto hacia la persona que lo causa crece, y en su máxima expresión ese afecto se llama amor. De la misma manera, **cuando nuestra autoestima se ve socavada o amenazada**, nuestro rechazo hacia la persona que lo causa se magnifica, y en su máxima expresión se llama odio.

3.7. Deseos y temores (miedos)

Nuestras actividades se mueven entre estos dos polos: deseos y temores. El deseo es el anhelo de obtener lo que no tenemos, y el temor es el miedo a perder lo que creemos que ya tenemos; esto, en última instancia, denota la necesidad de afirmar nuestra identidad y nuestra pertenencia a un grupo; pero los dos tienen el mismo trasfondo: **el miedo a la carencia o a la privación**. Cuando estos apegos se dirigen hacia algo que no está a nuestro alcance, surge el deseo; y, así también, con la más leve sospecha de que podemos perder lo que ya es nuestro, surge el temor. Lo dicho se aplica a cosas materiales, dinero, posición social, seres queridos, habilidades adquiridas, circunstancias favorables, juventud, fortaleza, salud, ..., y a la vida misma.

3.8. Alegría y sufrimiento (Felicidad y zozobra)

La búsqueda de **resultados o recompensa por las acciones** o actividades que realizamos es la motivación más obvia y lo más común en nuestra vida. Cuando lo obtenido equivale o supera a lo esperado, nos invade la alegría, la felicidad; pero cuando lo obtenido queda por debajo de nuestras expectativas (aunque sea por un poquito) nos invade el sufrimiento, la zozobra.

«No hagas de la felicidad eterna un objetivo»

3.9. Guerra y paz

Es un error común considerar a la guerra como lo opuesto a la paz. Estar en guerra es realizar acciones en contra de lo que creemos que son nuestros enemigos. Considerando que las acciones son originadas por impulsos y se mueven entre los polos deseo-temor, las enseñanzas espirituales afirman que **el estado sin deseos es nuestro estado natural** y es la única posibilidad de vivir el verdadero

estado de paz, ya que sin deseos no hay acciones ni temores. Así, **lo opuesto a la paz no es la guerra, sino los deseos.**

3.10. Verdad y mentira

El concepto de verdad implica la **coherencia entre lo que se afirma y lo que se sabe, se siente o se piensa**, lo cual depende del mundo que cada uno percibe y vive (Ver 1.5. y 2.4.); por lo tanto, **no hay verdades absolutas**. Así, lo que es verdad para unos puede no serlo para otros, o tal vez ni para la misma persona en otro momento o en otras circunstancias. Por lo tanto, se puede asegurar que cuando alguien te dice “esta es *la* verdad” ya está mintiendo, por cuanto lo que debería haber dicho es: “esta es *mi* verdad”.

3.11. Lo interno y lo externo

La Tierra no conoce de límites, pero tiene accidentes geográficos y/o condiciones especiales que sirven de referencia a los animales (y a los políticos) para delimitar su territorio. Los humanos conceptualizamos como “interno” a lo que está dentro de nuestro territorio; y “externo”, a lo que está fuera del mismo.

Al identificarnos con el cuerpo-mente nuestro “territorio” queda delimitado por nuestra piel; así, consideramos que todo lo que ocurre dentro de ese límite **es algo “interno” que nos ocurre a nosotros mismos**; y a todo lo demás lo consideramos como algo “externo”.

«Para la mayoría de las personas su Ser está encerrado en su piel»

También nos imaginamos que existe una “frontera” entre cuerpo y mente, emociones y sentimientos, etc.; pero, lo cierto es que no podemos definirla por cuanto no existe tal frontera, **todo es una continua manifestación de la consciencia pura** (“todo es Brahman”). Al igual que en la Tierra, en la consciencia solo hay condiciones especiales que sirven de referencia para que podamos conceptualizar sus manifestaciones; pero no conoce de límites. Desde la sensibilidad de las partículas subatómicas hasta la auto-consciencia de los seres humanos, todo es un maravilloso continuo. Por eso las escrituras orientales dicen que **la consciencia pura es ilimitada**.

4. Los nudos gordianos de la espiritualidad

4.1. ¿Alma o Espíritu?

Para comprender este punto es necesario recordar su origen.

En la Grecia antigua Platón sostenía la idea de la existencia de un “**mundo ideal**”, perfecto e inmutable, y un “**mundo material**”, imperfecto y mutable, el cual es una burda objetivación de aquel. Así, por ejemplo, Platón sostenía que los números, el círculo y otras formas geométricas perfectas solo existen en ese mundo ideal, más no en la naturaleza, ya que esta nunca los podrá mostrar en su perfección. Por extensión, Platón consideraba que el ser humano que vemos también es una aproximación imperfecta del humano perfecto, al cual lo llamó “**alma**”, que solo existe en el mundo de las ideas.

En la antigua Sumeria se tenía a “Ahura-Mazda” (o Auramazda) como un equivalente conceptual de “inteligencia” o “sabiduría”. Más tarde, con el aparecimiento del zoroastrismo, el término se transformó en el nombre propio de la deidad de esa religión.

Al propagarse la cultura griega por donde hoy son las regiones del Medio Oriente, la idea de “alma” de Platón, la de “Ahura-Mazda” del zoroastrismo y las ideas de “karma”, “dharma” y “samsara” del hinduismo-budismo se fusionaron, y fueron asumidas por las diversas ideologías de las religiones monoteístas que aparecieron: judaísmo, cristianismo e islamismo, pero interpretándolas a su conveniencia y tergiversando la idea original de Platón. De esta manera, hoy está ampliamente difundida la creencia de que los humanos tenemos un alma que necesita penitencias, mortificaciones, sacramentos, ritos iniciáticos, etc. para purificarse y estar en condiciones de ir a la presencia del Dios de esas religiones, so pena de ser condenados eternamente.

Nota 2: «La idea de “purificación” y/o “perfeccionamiento” del alma a través de penitencias y mortificaciones es la piedra angular de las enseñanzas de todas las religiones». [y también de la mayoría de los grupos y/o las escuelas esotéricas]. (Yoga Vashista, Ernesto Ballesteros Arranz)

Por otro lado, la palabra “**espíritu**” se refiere a “la esencia que anima y dirige al ser humano, otorgándole vida, pensamiento y acción”. Siendo así, otra forma de definirlo es “**energía vital**” o “**prana**”, la misma que se encuentra en toda la naturaleza como sensibilidad (Ver 1.6.). En los seres humanos, la manifestación más evidente de esta energía es la respiración, la cual es la evidencia más inmediata de estar vivo; por eso a esa energía también se la conoce como “**soplo vital**”.

«Entonces Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente» (Génesis 2:7)

Videos recomendados:

Zaratustra y el zoroastrismo - Dra. Ana Minecan

<https://youtu.be/BXXGULrYK08>

4.2. ¿Brahma, Brahman o Parabrahman?

Para representar la mutabilidad de todo en el universo como un eterno ciclo cósmico de creación, duración y destrucción, en el hinduismo se concibe una trilogía de dioses conocida como “Trimurti”, y que representan lo que se indica a continuación:

Brahma.- La creación, el inicio de la existencia;

Vishnú.- La duración o preservación. El mantenimiento del orden y la armonía; y,

Shiva.- La destrucción, el final que da paso a la renovación

En el lenguaje Sánscrito se acostumbra a añadir una letra “n” a un nombre para indicar que se trata de una categoría superior que lo sustenta, o que lo trasciende; así, **Brahman** (con “n” final) es el nombre que se utiliza para indicar lo que está más allá de Brahma. Brahman es, a la vez, la base inherente y trascendente de toda existencia, conciencia y dicha; no tiene cualidades, pero tiene atributos cuando se manifiesta como la creación. (Ver 1.6.)

Con el mismo propósito señalado en el párrafo anterior, en el Sánscrito también se utiliza las palabras “para” y “param” como prefijos de un nombre para indicar que está “más allá” de la idea evocada por el nombre al cual se aplica, o que está manifestado “en grado superlativo”, respectivamente; por eso

“**Parabrahman**” evoca la idea de “**Lo Absoluto**” como la única realidad inmutable más allá de la creación y de cualquier conceptualización; más allá de la existencia y la no-existencia.

4.3. ¿Alma, Atman o Paramatman?

Recordemos lo dicho en el numeral anterior respecto al alma:

«Según Platón] ... el ser humano que vemos también es una copia imperfecta del humano perfecto que existe en el mundo de las ideas, al cual lo llamé

“alma”».

Recordemos también lo dicho en el numeral 1.9. respecto a la sensación de presencia:

«... de lo que siempre estamos completamente seguros, aunque no lo hayamos tomado en cuenta, es de nuestra permanente sensación de presencia que es la que les da esa “certeza de realidad o existencia” a nuestras percepciones».

Así llegamos a la conclusión de que “Alma” es una idea tergiversada de la idea de Platón y conceptualizada en las religiones monoteístas; en tanto que “Atma” es la certeza de nuestra existencia, **pero sin un “yo” como referencia.**

“Paramatman” es la palabra “Atma” a la que se le ha añadido una “n” final y el prefijo “param”, con lo cual se quiere enfatizar un estado más allá o superlativo de esa certeza de existir en el cual **solo se evidencia la certeza de SER.** Por eso casi siempre se lo equipara o se lo toma como **sinónimo de “Parabrahman”.** (Ver 4.2.)

4.4. ¿“Maya” o ilusión?

Erróneamente se ha difundido la idea de que “Maya” significa ilusión; sin embargo, para el Vedanta, *“Maya solo es una simple exposición y/o confirmación de los hechos tal como se dan, de cómo funciona nuestro mundo y nosotros mismos”.*

La base misma de nuestro ser es la contradicción. Así, por ejemplo:

- Sabemos que irremediablemente todos vamos a morir y, sin embargo, nos apegamos a la vida y queremos prolongarla a cualquier precio, aun estando desahuciados y en el lecho de muerte. Esto es Maya.
- Sabemos que los pares de opuestos son como las dos caras de una misma moneda y que, por lo tanto, los dos extremos siempre estarán presentes; sin embargo, anhelamos y nos esforzamos para lograr el bien y erradicar el mal, para alcanzar la riqueza y eliminar la pobreza, para tener abundancia y eliminar la carencia, etc. Esto es Maya.
- Sabemos que con la vejez llegan también la decrepitud, las enfermedades, la invalidez, los padecimientos (físicos y/o mentales), la dependencia, y muchas veces el abandono y/o la soledad; sin embargo, creemos que la longevidad es una bendición. Esto es Maya.
- Amenazamos con hacer la guerra (o la hacemos realmente) para lograr la

paz. Esto es Maya.

- Pensamos que nuestra piel delimita lo que somos y nos separa del resto de la creación. Esto es Maya.

El equiparar “Maya” con “ilusión” se da por la pretensión de las religiones oficiales (en especial del cristianismo) de borrar, devaluar, minimizar y hasta despreciar el auténtico sentido de las creencias ancestrales a las que las llaman “paganas”. Así, por ejemplo, se construyeron iglesias en las mismas localizaciones de los sitios ceremoniales, se establecieron festividades cristianas en las mismas fechas de las festividades ancestrales, se “inventaron” cristos, vírgenes y santos con las mismas virtudes de los que para ellos eran ídolos; por ejemplo: el “Cristo del consuelo”, el “Cristo de la buena esperanza”, la “Virgen de agua santa”, la “Virgen de los sicarios”, el “Santo de los imposibles”, “San Valentín”, la “Santa muerte”, etc.

Con la misma pretensión que la señalada en el párrafo anterior, pero con mayor astucia, se han suplantado ciertas palabras llenas de un significado trascendente en la filosofía oriental por las utilizadas en su credo, difundiendo la idea de que significan lo mismo y, por tanto, se las puede equiparar. Por ejemplo: “**Karma**” se ha equiparado con pecado, castigos y penitencias; “**Atma**” con alma o espíritu; “**Realización**” con salvación o “presencia de Dios”, “**Samadhi**” con arrobamiento, éxtasis o epifanía; “**Avatar**” con hijo de Dios (Jesús, ¡por supuesto!), “**Darma**” y “**Samsara**” con mandamientos, “**Reencarnación**” con resurrección, “**iniciaciones**” con sacramentos, “**Maya**” con ilusión o alucinación; etc. Esto llena de confusión a aquellos novatos que pretenden incursionar en una verdadera búsqueda espiritual y dejar atrás las creencias tradicionales.

En el **Vedanta-Advaita**, además de “la simple exposición y/o confirmación de los hechos”, la palabra “**Maya**” resalta también el implacable paso del tiempo que se evidencia en la mutabilidad y la impermanencia de todo en la creación; quizás por eso, con fines didácticos y para hacerla más comprensible, se la ejemplifica con la ilusoria realidad del mundo onírico del cual, al despertarnos, solo quedan escasos y precarios recuerdos en nuestra memoria.

«La gente piensa que el mundo es antiguo. En realidad, el mundo surge con su consciencia. A esto se le llama Maya. No hay nada, ¡y sin embargo causa tanta aflicción!»

Vídeos recomendados:

Nunca naciste y... nunca vas a morir...

<https://youtu.be/II42kGJkjTU>

¿Qué es la no dualidad? Brahman y el Vedanta Advaita

<https://youtu.be/GnHclSVW3ko>

4.5. ¿Samadhi o nirvana?

Son estados elevados de conciencia y liberación. En el **samadhi** la mente se absorbe completamente en el objeto de meditación, la acción de SER; mientras que en el **nirvana** se busca la liberación del sufrimiento a través de la cesación de apegos, deseos y aversiones.

En el **samadhi** se alcanza **la identificación de nuestra esencia con la acción de SER, lo Absoluto**, que es el objetivo del Advaita; en tanto que el **nirvana** se centra en **la extinción del “samsara”**, los ciclos de nacimientos, vida, muertes y renacimientos, que es el objetivo del budismo.

ANEXO 1

Una meditación básica, pero práctica

Lo único que pretendo con este anexo es dar una ligera idea del proceso de meditación basado en los 8 pasos señalados por Patanjali en sus *Yoga Sutras* y que son:

« ...

1. Yama: Son las normas éticas y morales que guían la conducta hacia los demás. Incluyen la no violencia, la verdad, la no apropiación, la continencia y la no posesividad.

2. Niyama: Son las observancias personales que promueven el desarrollo espiritual. Incluyen la limpieza, la satisfacción, el autocontrol, el estudio de los textos sagrados y la entrega a lo divino.

3. Asana: Se refiere a las posturas físicas que se practican en el yoga. Estas posturas ayudan a preparar el cuerpo para la meditación y a desarrollar la concentración.

4. Pranayama: Es la práctica de la regulación de la respiración. A través de técnicas de respiración, se busca controlar la energía vital (prana) en el cuerpo.

5. Pratyahara: Es el proceso de retirar los sentidos de los objetos externos y dirigir la atención hacia el interior. Esto ayuda a reducir las distracciones externas.

6. Dharana: Se refiere a la concentración. Es la práctica de enfocar la mente en un solo punto u objeto, lo que es fundamental para avanzar en la meditación.

7. Dhyana: Es la meditación en sí misma, donde se mantiene la concentración de manera continua y se experimenta un estado de flujo en la práctica.

8. Samadhi: Es el estado de unión o realización espiritual. En este estado, el practicante experimenta una profunda conexión con el objeto de meditación y una sensación de trascendencia.

... » (ChatGPT)

Hay que tener presente que el objetivo de la meditación es **des-identificarnos del ego** y asumir nuestra verdadera naturaleza como **la acción de SER**. (Ver 1.8.). El proceso toma mucho tiempo (a veces toda una vida) de una férrea disciplina y una práctica constante, pero creo que vale la pena intentarlo.

Cuando a Buddha le preguntaron: Por favor, díganos *¿qué vamos a ganar con tantos años de meditación?*

Él contestó:

«Ustedes no van a ganar nada, mas bien van a perder mucho: van a perder el miedo a la pobreza, a la soledad, a la enfermedad, a la vejez, y a la muerte».

* * *

Una guía sencilla, pero práctica, para la aplicación de estos pasos

1 y 2) Yama y Niyama: *Llevo una vida tranquila, sin sobresaltos*

Los dos primeros pasos “Yama” y “Niyama” se refieren a normas de conducta y aptitudes que deben estar presentes en todo buscador espiritual, las cuales le permitirán una práctica libre de preocupaciones.

3) Asana: *Estoy en una postura cómoda*

El tercer paso, **Asana**, ha sido ampliamente desarrollado y difundido por las escuelas de yoga en todo el mundo; lastimosamente, la mayoría de las veces, estas escuelas se han convertido en un negocio lucrativo con la oferta de todo tipo de beneficios, olvidando que el objetivo central de este paso es, ante todo, lograr que el cuerpo no se vuelva una molestia o un distractor durante la meditación.

Lo fundamental en este paso es sentarse con la cabeza levantada manteniendo el cuello en alineación con la columna vertebral, la misma que debe estar lo más recta posible y sin apoyo. Al sentarse en el suelo sobre un cojín bastante duro y gordo, doblando las piernas, pero sin cruzarlas y con las rodillas en contacto con el piso, se logra una buena estabilidad corporal. Luego, apoyando el dorso de las manos sobre los muslos lo más cerca del tronco, es necesario sacar el pecho un poco para adelante y echar los hombros para atrás. Esto es todo sobre el cuerpo para el cumplimiento de este paso.

Nota 3: Para pasar de un paso al siguiente, conviene estar seguros de haber dominado el paso anterior por cuanto los beneficios de un paso repercuten en el logro del siguiente; caso contrario, solo conseguiremos retrasar más nuestro progreso al no lograr los objetivos de ninguno de los dos pasos.

4) Pranayama: *Soy el testigo de la respiración*

La práctica del **Pranayama** se inicia poniendo atención al ingreso y a la salida del aire que respiramos por la nariz, pero cuidando de **no forzar el ritmo natu-**

ral del cuerpo. Solo se trata de poner atención al hecho de respirar y percatarse de que es un movimiento automático que, **sin interferencia**, poco a poco se torna armonioso y más acompasado para que, en los pasos siguientes, **nos olvidemos de la respiración.**

Nota 4: En referencia a este punto y a los siguientes es oportuno señalar la proliferación de técnicas para su práctica, tales como la repetición de algún mantra, sílaba o nombre sagrado asociado con la respiración, o cantos devocionales que han sido desarrolladas por cada maestro y/o escuela y, muy discretamente, son enseñadas en **elaboradas ceremonias iniciáticas** solo a aquellos que cumplan con ciertos requisitos y que, además, se los considere que “están listos” para recibirlas. Si usted conoce alguna de esas técnicas, es el momento de aplicarla.

5) Pratyahara: *Soy el perceptor, no lo percibido ni los órganos de percepción*

Al inicio de la práctica de **Pratyahara**, ayuda mucho el percibir los sonidos que nos llegan del exterior, pero tratando de percatarnos de que están presentes tres componentes: los sonidos, el órgano de la audición y un “yo” como el perceptor o el testigo de la audición. Al inicio, esto es difícil de lograrlo por cuanto estamos acostumbrados a pensar que somos el cuerpo y hemos ignorado al testigo, pero con un poco de práctica es posible conseguirlo. También ayuda mucho el poner atención a los latidos del corazón, tomando consciencia de que es un movimiento totalmente automático que solo lo testificamos.

La culminación de este paso se alcanza cuando se experimenta claramente **la diferencia** entre los órganos de los sentidos, sus respectivas percepciones (por ejemplo, los oídos y los sonidos, la piel y las sensaciones, los ojos y las imágenes, etc.), y un “yo” como el testigo de las mismas.

Vídeo recomendado:

La habilidad de observar sin juzgar es la forma más alta de inteligencia

<https://youtu.be/ZxuP5CuRchw>

6) Dharana: *“Existo” es mi única certeza*

Como preparación para este paso, **Dharana**, es sumamente importante establecer una clara diferencia entre “vida” y “existencia”: la vida es del cuerpo, nosotros somos la existencia o el **Purusha** (Ver 1.7.).

En este paso de la meditación enfocamos nuestra atención en la sensación de “yo” como perceptor o el testigo detectado en el paso anterior, pero despojándolo de los atributos personales o fardo existencial que nos atribuimos. Así, debe volverse evidente que, **aún sin atributos, seguimos siendo nosotros mismos** (“Sé que soy, pero no sé LO que soy”). El objetivo de este paso es constatar que de lo único que podemos estar seguros es de la certeza de nuestra existencia (“yo existo”), aunque no sepamos el cómo ni el porqué. Este estado se llama “**tu-riya**” y es como el estado de sueño profundo, pero consciente, o el estado de vigilia, pero sin percepciones.

«La consciencia lo observa todo. Pero ¿quién es el que observa a la consciencia? ¿No eres tú el observador de la consciencia? ¿Acaso la mente o el prana tienen una forma? ¿Existe alguna forma para la consciencia? La mecha arderá mientras haya aceite. La consciencia está presente mientras el cuerpo también lo esté»

«El recuerdo de una cosa no es la cosa en sí. Del mismo modo, el recuerdo de tu forma no es tu verdadera naturaleza. Las diversas facultades solo son adornos de tu sentido “yo soy”»

«Si usted busca la realidad usted debe liberarse de todos los trasfondos, de todas las culturas, de todos los patrones de pensamiento y de sentimiento. Incluso la idea de que yo soy un hombre o una mujer, o aun humano, debe ser desechada»

Nota 5: En algunos grupos esotéricos se enseña alguna técnica específica para llevar nuestra atención y sensibilizar la columna vertebral, asociándola con el flujo de la energía “**Kundalini**” a través de los “**chakras**”. Si usted conoce alguna de esas técnicas, es el momento de aplicarla.

En este punto hay el peligro de dejarse llevar por la imaginación tratando de vivenciar lo que hemos escuchado de otros o lo que hemos leído en alguna parte; esto es, tratar de percibirnos como un cuerpo astral o una supuesta “alma” de los cuales no tenemos la menor idea; o tratar de escuchar sonidos, mirar luces en los chakras, sentir “cosquilleos” en alguna parte del cuerpo, sentir alguna “presencia divina”, el anhelo de poderes paranormales, etc. ya que todo eso **solo son distractores**. (Ver Anexo 2)

«El que se siente bendecido por algún Dios, no puede realizarse. Mientras hay la idea de virtud o de mérito religioso, no hay ninguna esperanza de darse cuenta del Atma»

«Usted puede pasarse una eternidad buscando por todas partes la verdad y

el amor, la inteligencia y la buena voluntad, implorando a Dios y al hombre —todo en vano. Usted debe comenzar en usted mismo, con usted mismo— ésta es la ley inexorable»

Vídeos recomendados:

No-dualismo Cómo ver el mundo de manera diferente

<https://youtu.be/DDYrnc9iRAE>

SIDDHIS, los sorprendentes poderes ocultos del ser humano

<https://youtu.be/MTXvP25KNqY>

7) Dhyana: *El sagrado sonido “OM” brota de mí mismo*

En el estado *turiya* es posible poner atención y escuchar el sagrado sonido “OM” que brota de la Consciencia Pura (*Brahman*, *la sensibilidad inicial* (Ver 1.6.), e identificarnos con su vibración; así descubrimos que **“OM” brota de nosotros mismos y sostiene nuestra burbuja de percepción**. En esta burbuja aparecieron simultáneamente la idea de tiempo (cambio, duración), de **espacio** (distancia, separación) y nuestra **yosoydad** (*Atma*) como si se tratara de una “partícula de consciencia”. (Ver 2.4.)

*«En sus diferentes aspectos OM introduce la idea de cambio —que implica tiempo (Kala)— en la eternidad Inmutable; y la idea de la separación —que implica espacio (Desa)— en la eternidad Indivisible... El efecto derivado de estas manifestaciones es la idea de partículas: los innumerables átomos (patra o anu). Estos cuatro aspectos —el Verbo [OM], el Tiempo, el Espacio, y el átomo— no son, por lo tanto, sino una misma cosa: **en esencia, solamente ideas**».*

En este paso de la meditación es de vital importancia el percatarnos de que ese sagrado sonido “OM” brota de nosotros mismos, de nuestra esencia. En las enseñanzas orientales se compara al buscador del sonido “OM” con el ciervo almizclero que, enloquecido por la fragancia del almizcle, la busca por todas partes, sin percatarse de que esa fragancia brota de la glándula que él mismo posee en su abdomen.

Nota 6: En algunos grupos esotéricos se enseña alguna técnica específica para desarrollar la escucha del sonido de “OM”, asociándolo con algún punto de la columna vertebral o del cerebro que entra en resonancia con su vibración. Si usted conoce alguna de esas técnicas, es el momento de aplicarla.

Vídeos recomendados:

Meditación con el Mantra OM, trabaja con el subconsciente

<https://youtu.be/7GQBCclt3oo>

Después de ver esto, no te iluminas: te das cuenta de que siempre lo has sido

(Atención: En los subtítulos aparece “Dios informa” en vez de “Dios sin forma”)

<https://youtu.be/ekTFuVxERxo>

Identificándonos con esa vibración debemos percatarnos de que **Atman** y **Brahman** tienen el mismo origen, el sagrado sonido “OM”. Este es el preámbulo *sine qua non* para el siguiente paso, el Samadhi. (Ver 1.15.)

«Cuando la Unidad se entiende a través de la Unidad, todo es Brahman. Cuando este “yo” o su falta, es reconocido, su función termina. Solo eso que es el creador del mundo permanece»

«El “Yo soy” te ha llevado fuera [de Lo Absoluto], el “yo soy” te llevará de regreso; el “yo soy” es la puerta, ¡vuelve a ella! ¡siempre está abierta!»

La siguiente analogía puede ayudarnos a comprender este paso de la meditación:

El movimiento del agua en el mar produce remolinos, vórtices, torbellinos, olas, burbujas, etc., y estas creaciones emiten el sonido característico del mar; así, podemos ver claramente que esas burbujas son efímeras formas de la misma agua del mar. De igual manera, nuestras burbujas de percepción son efímeras manifestaciones del “agua del mar” de lo Absoluto que, al formarse, emiten el sagrado sonido “OM”.

Vídeo recomendado:

Descubre la Verdadera Naturaleza del Ser. El Vedanta Advaita y la Conciencia Imperecedera

<https://youtu.be/WeKBSFVEltA>

¿Qué permanece cuando todo lo demás desaparece?

<https://youtu.be/mWZcgkKS7YE>

8) Samadhi: *Solo queda la acción de SER*

El sonido de OM tiene la virtud de hacer más evidente la presencia de los dos componentes de nuestra burbuja de percepción que aún permanecen en nuestra consciencia: la *yosoydad* (“Yo soy”) y *lo percibido* (el sonido OM); y conforme nuestra atención se vaya enfocando solo en la resonancia de su vibración en la columna vertebral y, luego, en la coronilla o el **chakra sahasrara**, estos componentes se irán **disolviendo**. Es así como, finalmente, nos libraremos de nuestra burbuja de percepción y de nuestro tan querido “yo” que nos ha acompañado hasta aquí como el ego, el testigo, el perceptor, el meditador, la certeza de existir o Atma; y, finalmente, el sonido OM también se irá.

«En paz y en silencio la piel del yo se disuelve y lo interior y lo exterior se vuelven uno»

Aquí es cuando debemos preguntarnos: **¿Qué queda?**

«Al no haber percepción, no hay tiempo; y, al no haber separación, no hay espacio»

Así es como, poco a poco, **iremos familiarizándonos e identificándonos** con el sagrado sonido de “OM” que brota de nosotros mismos, de nuestra esencia y, luego, nos “sumergiremos y nos fundiremos” en él (“como una muñeca de sal que se sumerge en el océano tratando de conocer su profundidad”). Al final, no quedará el menor rastro ni del tiempo, ni del espacio, ni del “Yo”. **Nada que pueda percibirse ni nadie que pueda hacerlo, tan SOLO LA ACCIÓN DE SER.** (Ver 1.8.).

«¿Qué permanece cuando el “yo” y el “tú” son eliminados? Aquello que permanece, que sobrevive a este proceso de eliminación, es el “Ser”. Eso que “es” cuando lo que “es” se ha ido, y lo que “no es” también se ha ido, y algo que no es una cosa permanece, no hay necesidad de declarar lo que “es”. Es “sí mismo” allí»

«Para conocerse a sí mismo el ser debe enfrentarse con su opuesto, el no-ser... ¿Y qué es la liberación después de todo? Es saber que se es más allá del nacimiento y de la muerte»

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

«Transforma el “yo” en “no-yo”, y luego el “no-yo” se transformará en la acción de SER»

«Lo Real no es un estado de alguna otra cosa —no es un estado de la mente, o de la consciencia, o de la psique— no es algo que tiene un comienzo y un final, ser y no ser. Todos los opuestos están contenidos en ello, pero ello no está en el juego de los opuestos. Usted no debe tomarlo como el fin de una transición. Ello es ello mismo, después de que la consciencia como tal ya no es. Entonces las palabras «yo soy hombre», o «yo soy Dios» no tienen ningún significado. Solo en silencio y oscuridad puede ser oído y visto»

No está por demás señalar que es extremadamente difícil alcanzar el estado de Samadhi. Nuestra psiquis siempre tratará de rehacer nuestra burbuja de percepción (“algo” que percibir) y su perceptor (la sensación del “yo” que siempre hemos creído ser) porque esta es su razón de ser, haciéndonos descender a uno de los pasos anteriores (generalmente al *Pratyahara* o al *Pranayama*) sin que nos percatemos de ese descenso. Es solo con muchos años de constante y paciente práctica que se alcanza la auténtica vivencia del Samadhi; **pero cuando se logre, no se perderá jamás.**

«De entre miles, uno me busca; y de entre miles que me buscan, uno me encuentra»

«Mejor es la muerte que una vida vegetativa en la ignorancia; es mejor morir en el campo de batalla que vivir como un derrotado. Esta es la base de la verdadera religión [la verdadera búsqueda espiritual]... No desesperéis; el camino es muy difícil, como caminar sobre el filo de una navaja. Sin embargo, no desesperéis; levantaos, despertad, y alcanzar el ideal, la meta»

Nota 7: En la India, **Samadhi** es también el nombre del lugar en el que se cremó un cadáver; de allí que, para resaltar lo inútil de cualquier invocación o recuerdo del “yo” o ente que dejamos de ser, al último paso de la meditación se lo llame también Samadhi.

Al finalizar la meditación, luego de haber experimentado el *Samadhi* (o haber practicado el paso al que hayamos llegado) por todo el tiempo que dispongamos, retornamos paulatinamente al estado de vigilia. Allí debemos tomar consciencia de que el “yo” que acaba de vivir esa experiencia **es distinto** del “yo” que siempre hemos creído ser. Con perseverancia, disciplina, constancia y paciencia iremos familiarizándonos cada vez más con este “**nuevo yo**”, y **poco a poco trascenderemos nuestra “burbuja de percepción”** (Ver 2.4.) y así retomaremos nuestra verdadera naturaleza, hasta que finalmente nosotros también podremos decir:

***«Con los ojos abiertos, soy Brahman, la Consciencia pura;
con los ojos cerrados, soy Parabrahman, lo Absoluto»***

Vídeos recomendados:

Cómo Conectar con la Consciencia Universal

<https://youtu.be/5ZdOv6WS7Gk>

Destruyendo Mitos de la MEDITACIÓN con U. G. KRISHNAMURTI

<https://youtu.be/6jBliHDPDK0>

Este vídeo te romperá el cerebro

<https://youtu.be/okl5YoGS6jc>

ANEXO 2

Una experiencia de Lo Absoluto

Como anexo a este trabajo transcribo lo que Romain Rolland escribe en *La vida de Ramakrishna* (Páginas 50-52) sobre la experiencia de lo Absoluto alcanzada por Ramakrishna bajo la guía de Tota Puri; porque, como bien el escritor lo recalca: *«Su relato debe reproducirse; pertenece nada menos que a los textos santos de la India, a los documentos reveladores para los archivos de la ciencia del espíritu en Occidente»*:

[Tota Puri] Andaba de paso. No debía quedarse jamás más de tres días en el mismo sitio [pero con Ramakrishna se quedó once meses]. Vio a Ramakrishna, quien no le veía. Sentado en las gradas del templo el joven sacerdote (tenía entonces 28 años) tenía los ojos perdidos en la felicidad de su visión oculta. Tota Puri quedó impresionado.

—Hijo mío —le dijo—, veo que ya estás bastante adelantado en el camino de la verdad. Si quieres, puedo ayudarte a alcanzar la próxima etapa. Te enseñaré el Vedanta Advaita.

Ramakrishna, con su inocente simplicidad, que hizo sonreír al duro asceta, respondió que primero debía pedir permiso a su Madre Kali. Esta se lo acordó. Entonces, con confianza humilde e íntegra, se puso bajo la dirección del instructor divino.

«... El hombre totalmente desnudo (Tota Puri) me ordenó apartar mi espíritu [mi “eseidad”] de todos los objetos y hundirme en el seno del Atman [lo Absoluto]. Pero, a despecho de todos mis esfuerzos, no podía atravesar el reino del nombre y de la forma, y conducir mi espíritu al estado “incondicionado”. No tenía dificultad alguna en separar mi espíritu de todos los objetos, con una sola excepción: y ésta era la forma demasiado familiar de la radiante Madre Bienaventurada, la siempre amada Kali, esencia de la Consciencia pura, que aparecía ante mí como una realidad viviente. Ella me obstruía la ruta del más allá. Intenté varias veces concentrar mi espíritu sobre las enseñanzas del Advaita; pero en cada ocasión, la forma de la Madre se interponía. Desesperado, dije a Tota Puri: “¡Es imposible! No llego a elevar mi espíritu al estado “incondicionado”, para hallarme cara a cara con el Atman...” —Me respondió severamente: “¿Cómo, no puedes? ¡Debes poder!” Echando una mi-

*rada alrededor de sí, halló un pedazo de vidrio, lo tomó, hundió su punta entre mis cejas y me dijo: “¡Concentra tu espíritu en esta punta!”— Me puse a meditar con todas mis fuerzas: y tan pronto apareció la graciosa forma de la Madre Divina, **utilicé mi discriminación como una espada, y la partí en dos.** Entonces, no quedó otro obstáculo ante mi espíritu, que al punto voló hasta más allá del plano de las cosas “condicionadas”. Y me perdí en el Samadhi...» [...]*

*«El Universo se extinguió. El espacio mismo no existía más. Primero, las ideas sombras flotaban aún sobre el fondo oscuro del espíritu. Solo la débil consciencia del Sí, se repitió monótona... Después, ésta también se detuvo. **Quedó solo la Existencia.** El alma se perdió en el Sí. Todo dualismo se borró. El espacio finito y el espacio infinito no fueron más que Uno.»*

Más allá de la palabra, más allá del pensamiento, **realizó al Parabrahman.**

© Medardo Rivera, 2025

© 2012 - 2025 Nodualidad.info