

Reminiscencias del Atman

Por satchitananda | 1 de abril de 2024



Un extraño sentimiento de reencuentro con el ser más amado

Imagina que el ser que más has amado en tu vida y el que más te amó a ti, tu madre por ejemplo, falleció hace trescientos años (1) .

Cuando intentas recordar su rostro y su voz ya no puedes hacerlo por mucho que te esfuerces.

Llega un momento en que ya no puedes saber si ella realmente existió o si solamente la soñaste, el fuego del tiempo todo lo devora y con el pasar de los años sólo han quedado cenizas. La has olvidado.

Pero un día estando en el campo mirando al horizonte, alcanzas a divisar en la lejanía que tu madre viene caminando hacia ti con los brazos abiertos para abrazarte fuertemente.

No es un espectro, no es una visión, no es una alucinación, es ella realmente y tal como ella era, es ella que vuelve.

¿Qué sentirías? Intenta por unos instantes imaginar lo que sentirías (2) .

Eso mismo que sentirías, pero multiplicado por diez mil, es lo que se siente a veces pero lo extraño es que no hay nadie allí con quien reencontrarse, sólo está uno mismo.

Es un extraño sentimiento de *¡Te conozco! ... pero ¡De dónde te conozco!*

Reminiscencias de algo muy, muy antiguo ... olvidado.

Reitero, no hay nadie allí con uno, sólo está uno mismo.

Pareciera ser realmente un sentimiento *neumático* que nos infla, nos hinche completamente.

Es como si una repentina ráfaga de viento surgiera de la nada, dentro del pecho, detrás del esternón, y ese viento infla el pecho hasta el límite de su capacidad casi hasta hacerlo estallar, como en el instante previo a un fuerte estornudo, luego una larga exhalación como la del moribundo que suelta su último aliento al fallecer.

Pero el pecho no se hinche de aire sino de pura alegría, *júbilo* es la palabra exacta, no quiero usar la palabra gozo porque me sugiere la idea de placer, de algún tipo de placer orgásmico-cósmico (sutil, de esos que tanto acompañan a las experiencias “kundalínicas”, mágicas, samsáricas)

Este júbilo es abrupto y salvaje, parecido al júbilo de un caballo que se revuelca en el suelo y no puede parar de relinchar de puro júbilo incontenible.

Es como el júbilo de un perro que ha estado encadenado a un poste por largo tiempo y que al ser desencadenado comienza a correr de aquí para allá a toda velocidad ladrando de alegría incontenible.

¿Qué es este extraño sentimiento que surge de la nada en el momento menos esperado y *sin causa* alguna? Lo llamo: “*Reminiscencias del átman*”.

Reminiscencias antiguas, “*sin comienzo*”, atemporales, intemporales, fuera del tiempo, más allá del tiempo, anteriores al comienzo del tiempo, etc.

El reencuentro con el ser más amado no es el reencuentro con un *otro*, externo y separado de mí, es un reencuentro conmigo mismo, con *lo que verdaderamente soy*, siempre he sido y jamás he dejado de ser, pero que había olvidado: *átman*.

Las dos analogías del amnésico

Un hombre de cincuenta y cinco años ha perdido completamente la memoria. Toda su vida anterior se perdió o al menos así parece, no tiene acceso a su memoria olvidada, sus recuerdos están bloqueados por algo.

De su vida anterior perdida (olvidada) sólo queda un ínfimo e insignificante recuerdo, se trata del recuerdo de un viejo aroma, de un perfume que él percibiera en su niñez, en su lejana infancia.

Al percibirlo ahora otra vez a sus cincuenta y cinco años ese viejo aroma evoca en él reminiscencias antiguas, lejanas, difusas. A veces pareciera que está a punto de recordar, chispas, destellos fugaces de su memoria olvidada emergen ... ¡Ya casi recuerda! ¡Ya casi! Pero ... ¡Ahhh! Se fue, lo perdió otra vez.

Un sabio le prescribió lo siguiente:

“Mantenga en en su mente el recuerdo de ese aroma con su imaginación olfativa en forma constante e ininterrumpida hasta que ese recuerdo estalle liberando a su

memoria olvidada, en ese sólo recuerdo está contenida toda su memoria.”

Un príncipe joven, bello y saludable vivía en su palacio rodeado del amor de sus padres parientes y amigos.

Un día salió del palacio y se perdió en los suburbios, al poco tiempo perdió completamente la memoria.

No podía recordar el camino de regreso a su hogar, se convirtió en un mendigo indigente.

En las calles conoció el hambre, el frío y el maltrato.

Un día sus compañeros indigentes le dieron una paliza brutal sólo para divertirse, como resultado el pobre mendigo quedó rengo y tuerto y ahora usa muletas para pedir limosnas por las calles.

A veces este mendigo experimenta breves destellos fugaces de su memoria olvidada y por unos instantes *“sabe verdaderamente lo que se siente ser un príncipe joven, bello, sano, amado y completamente dichoso”*.

Al desvanecerse esos destellos de memoria el mendigo se siente confundido *¿Qué será eso?* Se pregunta.

Buscando la sensación Sat-Chit-Ananda

Ese júbilo repentino, abrupto y salvaje que se experimenta a veces no es otra cosa que la misma sensación sat-chit-ananda pero en forma súper concentrada y explosiva.

Vamos a intentar hallar a la sensación sat-chit-ananda no en su aspecto salvaje y abrupto sino en su aspecto sereno, calmo, dulce, apacible, humilde, sencillo, suave, pacífico.

En primer lugar *despreocupación*, dejaré todas mis preocupaciones a un lado por un rato, me voy a preocupar sí, pero después, ahora no.

Me recluiré en mi habitación favorita, en mi rincón favorito, me sentaré (a la manera occidental) en mi sillón favorito con la espalda cómodamente apoyada sobre el respaldo, colocaré los pies sobre mi banqueta favorita o mi puf favorito. En completo silencio y con la habitación completamente a oscuras (3) cruzaré las palmas de las manos sobre el esternón y apoyaré la barbilla sobre el pecho ligeramente a la izquierda del esternón como si quisiera hacer coincidir en un solo y mismo punto al entrecejo y al centro del corazón de carne pero sin presionar la barbilla contra el pecho.

Dirigiré la atención a un punto situado exactamente a la mitad entre el esternón y la tetilla izquierda, a una pulgada por encima de la tetilla izquierda y a una pulgada dentro del pecho.

No se está buscando ningún punto místico “secreto”.

Dirigir la atención a la zona del corazón produce instantáneamente una natural y cómoda sensación de interioridad, una sensación de *“estar en casa”*, cosa que no ocurre dirigiendo la atención al entrecejo o a la coronilla ni tampoco al ombligo, a la mano o al pie.

Dirige tu atención al centro del pecho detrás del esternón, a la izquierda entre el esternón y la tetilla izquierda, o bien a la derecha entre el esternón y la tetilla

derecha, en donde te sientas más cómodo y más “*en casa*” allí quédate, en mi caso es en el punto que dije.

Ahora hago lo siguiente:

1. “*A cada inhalación dirijo la atención a ese punto*”.
2. “*A cada exhalación vuelvo a dirigir la atención a ese punto*”.

Es decir que a cada inhalación y a cada exhalación redirijo la atención al punto de concentración aún antes de que haya ocurrido una distracción, esto hace que la distracción sea prácticamente imposible y la atención quede “*clavada*” en el punto elegido, casi de manera inamovible, lo difícil aquí es que ocurra una distracción y no al revés.

Me dedico exclusivamente a hacer esto durante diez, quince o veinte minutos. ¿Qué es lo que se busca? Bueno, si hay suerte, puede ocurrir que te embargue completamente un sentimiento espontáneo de dulzura o ternura idéntico al que experimentas al contemplar a un tierno bebé o a un tierno cachorro de pastor alemán, pero sin necesidad de contemplar ningún bebé ni ningún cachorro, se trata de ternura “*sin causa*”, ternura “*por sí misma*”, ternura “*incondicionada*”, ternura que no es resultado o efecto de una causa o condición requerida.

Si has encontrado dentro de tu corazón (*tu centro, tu núcleo central, la médula, el meollo, el carozo, el hueso*) a ese sentimiento de dulzura o ternura “*sin causa*” entonces has dado con *Lo Incondicionado*, con Ti Mismo, con Átman, con Bráhma y ya no necesitas seguir buscando, has encontrado la sensación sat-chit-ananda y en cualquier momento que se te antoje podrás dirigir tu atención hacia “*tu centro*” y sentirla, al hacerlo esa suave y dulce sensación se expande a todo el pecho, a la garganta, a todo el rostro e inevitablemente se dibuja una sonrisa en el rostro y no es necesario adoptar ninguna sonrisa “*forzada*”.

Ciertamente la sensación sat-chit-ananda nunca ha estado lejos, siempre ha estado allí, justamente allí, donde siempre ha estado y nunca ha dejado de estar, desde antes que se formase el universo.

Cuando acontece el pralaya en la noche de Brahmá, cuando Lo Manifestado es reabsorbido en Lo Inmanifestado, cuando ya no hay más kundalini ni prana, ni elemento akasha, ni elemento aire, ni elemento fuego, ni elemento agua, ni elemento tierra, ni Ishvara ni jiva ni ... ni cuerpo causal, ni cuerpo sutil ni cuerpo denso, cuando ya no hay más manas, ni vrittis, ni chitta, ni buddhi, ni ahamkara ni Mahat, ni chakras, ni nadis, ni siddhis ... la sensación Sat, Chit, Ananda ... *permanece*.

¿Qué tiene de especial el corazón?

Bueno, según el budismo tibetano en el instante mismo en que el espermatozoide fecunda al óvulo se genera un “*punto central*” a partir del cual el cuerpo humano comienza a crecer *de dentro hacia afuera*, se comienza a entretejer *de dentro hacia afuera* un tejido a partir de ese punto central, exactamente como un melocotón o un albaricoque que crece y se entreteje de adentro hacia afuera a

partir de su centro.

Cuando el cuerpo humano ya se ha formado completamente ¿Dónde está ese centro primigenio a partir del cual se entretejió ese cuerpo? Es el centro del corazón de carne.

Notas:

1. Decir sesenta o setenta años resulta poco para lo que intento transmitir.
2. Al tratar de imaginarlo no te dejes embargar por la tristeza de la pérdida, trata de imaginar la alegría inenarrable del reencuentro.
3. Cerrar los ojos favorece el letargo y mantener los ojos abiertos en la habitación iluminada favorece la dispersión, mantener los ojos abiertos en la habitación completamente oscura elimina de entrada a esos dos obstáculos.

*Artículo por **satchitananda***
