

Una introducción a la búsqueda según el Advaita-Vedanta

Por Medardo Rivera | 27 de noviembre de 2026

Prólogo

Desde tiempos remotos, el ser humano se ha preguntado quién es realmente. Más allá de los nombres, las creencias, las circunstancias personales y las múltiples identidades que asumimos a lo largo de la vida, parece existir una inquietud más profunda que reaparece una y otra vez en las grandes tradiciones filosóficas y espirituales: la búsqueda de nuestra verdadera naturaleza.

El Advaita-Vedānta constituye una de las expresiones más radicales y refinadas de esa búsqueda. A diferencia de otras corrientes centradas en la explicación del universo o en la veneración de una divinidad externa, dirige su atención hacia la propia experiencia del individuo y plantea una pregunta fundamental: ¿qué es aquello que conoce todo cuanto experimentamos?

Las páginas que siguen no pretenden ofrecer respuestas definitivas ni exponer exhaustivamente la compleja tradición del Advaita-Vedānta. Su propósito es mucho más modesto: presentar una síntesis accesible de algunas de sus ideas centrales y mostrar cómo estas pueden dialogar, de manera prudente y respetuosa, con ciertos planteamientos de la neurociencia contemporánea y de la física moderna.

Sin embargo, conviene señalar desde el principio que estos ámbitos pertenecen

a órdenes de investigación diferentes. La ciencia estudia los fenómenos observables mediante la experimentación, el análisis y la formulación de modelos verificables. El Advaita-Vedānta, por su parte, investiga la naturaleza del sujeto que conoce esos fenómenos a través de la introspección y la autoindagación. Por ello, las analogías que puedan establecerse entre ambos deben ser entendidas como aproximaciones conceptuales y nunca como demostraciones científicas de tesis metafísicas.

A lo largo del texto se examinarán tres elementos presentes en toda experiencia: lo percibido, el perceptor y la percepción. A partir de esta aparente tríada, la investigación que propone el Advaita-Vedānta profundiza progresivamente hasta cuestionar nuestras nociones habituales de identidad, conocimiento y realidad. En ese recorrido aparecerán conceptos como el testigo (*sākṣin*), la autoindagación (*ātma-vicāra*), el método *neti, neti*, la consciencia pura y la noción de *Turīya*, el trasfondo invariable que, según esta tradición, subyace a todos los estados de experiencia.

El lector no encontrará aquí una invitación a aceptar afirmaciones por autoridad ni a sustituir una creencia por otra. Por el contrario, el espíritu que inspira estas páginas es el de la investigación abierta. Algunas de las cuestiones planteadas carecen aún de respuestas universalmente aceptadas, tanto en la filosofía como en la ciencia. Precisamente por ello conservan todo su interés y vigencia.

Tal vez el mayor valor de la tradición del Advaita-Vedānta[1] no consista en proporcionar conclusiones definitivas, sino en recordar que aún es posible dirigir la atención hacia el propio hecho de conocer y examinar con rigor aquello que normalmente damos por supuesto.

En última instancia, este texto no aspira a cerrar ninguna pregunta importante, sino a invitar al lector a participar activamente en una indagación que ha acompañado a la humanidad desde sus orígenes. Porque quizá la cuestión más profunda no sea qué conocemos acerca del mundo, sino quién o qué es aquello que conoce.

Nota 1: Por razones de simplicidad expositiva, en este trabajo solo se utilizará el término **«Advaita»** para hacer referencia al **Advaita-Vedānta**.

Primera Parte

1. Lo percibido, el perceptor y la percepción

Lo que caracteriza al Advaita es que, en su proceso de indagación, no busca conocer a una divinidad externa ni describir una realidad trascendente separada del ser humano. Su propósito es descubrir aquello que cada persona ya posee en sí misma: su verdadera naturaleza o realidad esencial.

Para ello, dirige su discernimiento hacia tres aspectos fundamentales de la experiencia que, entrelazados de manera sutil, parecen formar un velo difícil de penetrar y que acompaña constantemente a todo ser humano, aunque normalmente pase inadvertido.

Diversos filósofos han expresado esta tríada mediante distintas formulaciones equivalentes:

- Lo conocido, el conocedor y el conocimiento.
- Lo observado, el observador y la observación.
- La creación, el testigo y la consciencia.

Dado que la terminología empleada en estas formulaciones puede variar según el contexto filosófico, en este trabajo he optado por utilizar una expresión más directa y fácilmente comprensible:

Lo percibido, el perceptor y la percepción.

En sánscrito, estos tres aspectos reciben los siguientes nombres:

- *Dṛśya*: lo visto o percibido (el objeto).
- *Draṣṭā*: quien ve o percibe (el sujeto).
- *Darśana*: la percepción o el acto de conocer.

Aunque las correspondencias no son exactas, puede establecerse una relación muy reveladora entre esta tríada epistemológica y ciertos conceptos fundamentales del Advaita.

Tomemos como ejemplo la percepción de un árbol. Existe un árbol que es percibido, un individuo que lo observa y una experiencia visual que conecta a ambos. Sin embargo, el Advaita sostiene que esta aparente división entre sujeto, objeto y percepción es consecuencia de la ignorancia (*avidyā*).

Cuando la investigación se profundiza, se descubre que los tres aspectos com-

parten una misma realidad subyacente: ***la consciencia manifestándose como conocimiento***. Por ello, puede proponerse la siguiente correspondencia aproximada:

TRÍADA EPISTEMOLÓGICA	TRÍADA ADVAITA
Lo percibido	La creación (jagat)
El perceptor	El testigo (sākṣin)
La percepción	La consciencia

No obstante, es importante señalar que esta equivalencia tiene ciertas limitaciones y requiere algunas precisiones.

1.1. Lo percibido y la creación

Todo aquello que aparece ante la consciencia[2] pertenece al ámbito de lo percibido: el cuerpo, las sensaciones, los pensamientos, las emociones, los recuerdos y el universo físico en su conjunto.

Nota 2. En el presente texto se utilizará el término ***consciencia*** en dos sentidos. Uno psicológico o neurocientífico, referido a la experiencia consciente ordinaria, y otro metafísico, utilizado por el Advaita para señalar la realidad fundamental denominada consciencia pura o ***Parabrahman***.

Desde la perspectiva del Advaita, todo este conjunto constituye *jagat*, el mundo experimentado. En otras palabras, todo lo que puede ser conocido, observado o experimentado queda incluido dentro de la categoría de lo percibido.

1.2. El perceptor y el testigo

En la experiencia cotidiana solemos identificarnos con el perceptor ordinario, es decir, con el ego que afirma: «Yo veo el árbol que está ahí».

El Advaita señala que, en esta experiencia común, existen dos polos aparentemente diferenciados: el perceptor y lo percibido. El objeto percibido se presenta como algo distinto del sujeto que percibe, como una realidad externa o ajena a él. A esta experiencia de separación entre sujeto y objeto se la denomina ***dualidad***.

Sin embargo, el Advaita plantea una pregunta decisiva: ¿quién conoce incluso a ese «yo» que afirma percibir? ¿Es posible conocerlo?

A partir de esta indagación surge una distinción fundamental entre *jīva* (el indi-

viduo), *ahaṃkāra* (el ego) y *sākṣin* (el testigo), conceptos que, aunque suelen confundirse en la experiencia ordinaria, poseen significados claramente diferenciados.

El individuo (*jīva*) es la persona que se considera poseedora de determinadas características e identidades, tales como un nombre, un sexo, una edad, una nacionalidad o una historia personal.

El ego (*ahaṃkāra*) es el sentido de individualidad que se experimenta como «el que actúa», «el que decide» y «el que controla» las actividades del cuerpo y de la mente.

El testigo (*sākṣin*) es aquello que presencia tanto las actividades físicas como los procesos mentales, ya ocurran en el mundo externo o en el ámbito interno de pensamientos, emociones y sensaciones. Es la consciencia que observa y conoce todas esas experiencias.

De este modo, el Advaita sostiene que el verdadero perceptor no es ni el individuo ni el ego, sino el testigo consciente que permanece presente en toda experiencia, observando tanto el mundo exterior como las identificaciones, pensamientos y actividades atribuidas al individuo y al ego.

1.3. La percepción y la consciencia

La relación entre percepción y consciencia es más sutil que la existente entre el sujeto y el objeto; al ser la percepción un proceso mental, la consciencia constituye el vínculo aparente que lo conecta con el sujeto. Sin consciencia no podría existir percepción alguna, ya que toda experiencia cognitiva depende de la presencia de aquello que hace posible el conocimiento. En este sentido, puede afirmarse que toda percepción se manifiesta como realidad gracias a la consciencia reflejada en los procesos psíquicos y mentales del individuo. Dicho de otra manera, la percepción es una manifestación iluminada por la consciencia.

Sin embargo, la consciencia no debe confundirse con el propio proceso perceptivo. La percepción es un fenómeno que aparece y desaparece; la consciencia, en cambio, es aquello que hace posible la aparición de todos los fenómenos. Mientras la percepción pertenece al ámbito de la experiencia, la consciencia constituye el fundamento mismo de dicha experiencia. Es ella la que ilumina los tres términos de la relación cognitiva: el sujeto que percibe, el objeto percibido y el acto mismo de percibir.

1.4. Parabrahman, lo Absoluto

En un nivel aún más profundo, Gauḍapāda y Śaṅkara[3] llevan esta reflexión hasta sus últimas consecuencias. Según sus enseñanzas, no solo el objeto percibido, sino también el perceptor y el propio acto de percibir aparecen en la consciencia

y son conocidos por ella. De este modo, la creación (*jagat*), el testigo (*sākṣin*) y la percepción misma constituyen, en última instancia, fenómenos que se manifiestan ante el conocimiento.

Nota 3. Gauḍapāda y Śaṅkara (Ādi Śaṅkarācārya) son dos de las figuras más influyentes de la tradición Advaita, hasta el punto de que gran parte de la formulación clásica de esta escuela filosófica se fundamenta en sus enseñanzas. Según la tradición, Gauḍapāda fue el maestro de Govinda Bhagavatpāda, quien a su vez fue el maestro de Śaṅkara. De este modo, ambos ocupan un lugar central en la transmisión y sistematización de la doctrina no dualista del Vedānta.

Desde esta perspectiva, incluso la distinción entre perceptor, percibido y percepción pertenece al ámbito de la experiencia relativa. Estas tres categorías constituyen una tríada que surge dentro de la manifestación y que es reconocida en la consciencia individual. Tanto el perceptor como lo percibido y el propio acto de percibir son contenidos de experiencia y, por ello, pueden ser conocidos.

Con esta consideración, sostienen que la indagación apunta hacia una realidad aún más fundamental: aquello que conoce simultáneamente al objeto, al sujeto y al proceso de conocimiento. Esa realidad es la consciencia absoluta o consciencia pura (sin cualidades o conceptos), denominada ***Parabrahman***, la Realidad Suprema o, simplemente, «Lo Absoluto».

Al profundizar en esta indagación, se comprende que las categorías de sujeto, objeto y conocimiento forman parte del ámbito de lo manifestado. Aunque parecen fundamentales para toda experiencia ordinaria, siguen siendo fenómenos que aparecen ante la consciencia y dependen de ella para ser reconocidos.

La consciencia absoluta, sin embargo, no constituye un término más dentro de esta tríada. No es el sujeto que conoce, ni el objeto conocido, ni el acto mismo de conocer. Es el fundamento de toda experiencia, aquello que hace posible la aparición de los tres y que, al mismo tiempo, los trasciende por completo.

Por ello, el Advaita afirma que la consciencia pura es *nirguṇa* (sin atributos), carece de forma y de limitaciones, y está más allá de toda dualidad, conceptualización o descripción. Desde esta perspectiva, *Parabrahman* no puede ser comprendido como un objeto de conocimiento, pues constituye el fundamento último e invariable en cuya presencia surgen y desaparecen todas las experiencias.

Sin embargo, desde el punto de vista último, incluso la expresión «consciencia pura» constituye solo una indicación provisional, pues la realidad absoluta trasciende cualquier concepto o denominación. Aquello que el Advaita denomina **Lo Absoluto** no es una unidad que deba ser pensada o concebida, sino aquello que permanece cuando toda distinción entre sujeto y objeto ha sido trascendida.

Algunos maestros del Advaita resumen la culminación de esta indagación mediante una afirmación como la siguiente:

«El que ve, lo visto y el acto de ver son, en esencia, una única consciencia indi-

visible».

Segunda Parte

2. La autoindagación (*âtma-vicâra*)

Según el Advaita, el ser humano suele identificarse con aquello que percibe: el cuerpo, las sensaciones, las emociones, los pensamientos, los recuerdos, la personalidad e incluso la sensación de ser un individuo separado. Sin embargo, esta identificación constituye el origen de la ignorancia fundamental (*avidyā*), pues lleva a confundir el verdadero Sí mismo con fenómenos cambiantes y transitorios.

El método *neti, neti*, que significa literalmente «ni esto ni aquello», es una de las enseñanzas más profundas de los *Upaniṣads* y ocupa un lugar central en el Advaita. Fue también una de las prácticas que Nisargadatta Maharaj recomendó insistentemente a sus discípulos. No se trata de una doctrina negativa ni de una forma de nihilismo, sino de un procedimiento de discernimiento destinado a revelar la verdadera naturaleza del Ser y de la realidad absoluta.

Este método consiste en examinar todo aquello con lo que habitualmente nos identificamos y reconocer:

«Esto puede ser percibido y observado; por tanto, no soy esto». Por ello, puede decirse que *neti, neti* no intenta describir lo Absoluto, sino eliminar progresivamente todo aquello que no es la consciencia pura, libre de cualidades y definiciones. Cuando la negación ha cumplido completamente su función, lo que permanece ya no se conoce como un objeto externo, sino como la propia realidad del Ser.

Tradicionalmente, en el hinduismo, ***Ātman*** y ***Brahman*** se consideran una misma realidad contemplada desde dos perspectivas: la individual y la universal. Ātman designa el Sí mismo o principio esencial presente en cada ser, mientras que Brahman se refiere a la realidad absoluta que constituye el fundamento de todo cuanto existe. Por ello, los *Upaniṣads* afirman la identidad esencial entre ambos.

No obstante, desde la perspectiva del Advaita, incluso estas distinciones poseen un carácter pedagógico y pertenecen todavía al ámbito conceptual. Aunque señalan una misma realidad, los términos Ātman y Brahman evocan una dualidad sutil entre lo individual y lo cósmico. Por esta razón, la indagación más profunda del Advaita, sostiene que también tales conceptos deben ser finalmente trascendidos, pues el principio último no puede quedar limitado por ninguna formulación intelectual ni por ninguna categoría conceptual.

Esta es la razón por la que el Advaita concluye que el fundamento último de toda experiencia es ***Parabrahman***, la realidad absoluta que trasciende toda distinción conceptual, incluso las categorías de *Ātman* y *Brahman*. Allí ya no queda sujeto ni objeto, conocedor ni conocido, sino únicamente la realidad no-dual que es fundamento de toda experiencia.

2.1. Primer cuestionamiento: lo percibido

Este paso de la investigación se apoya en dos hechos irrefutables:

- Todo aquello que puede ser percibido, ya sea física o mentalmente: formas, sensaciones, pensamientos, emociones, recuerdos, etc., no es la consciencia pura (sin cualidades ni conceptos).
- Todo lo que pertenece al ámbito del tiempo (cambio) y del espacio (forma, separación) es parte de la dualidad y, por ello, no puede ser lo Absoluto.

Un aspecto que debe tenerse presente es que todo lo que percibimos está condicionado por nuestras capacidades físicas e intelectuales, así como por nuestras expectativas, creencias y estados emocionales. La agudeza de nuestros sentidos, el nivel de nuestra formación intelectual y la influencia de nuestros deseos y temores determinan, en gran medida, tanto la cantidad como la calidad de aquello que interpretamos como realidad.

Ante esta constatación surge una pregunta fundamental: ¿estamos percibiendo la realidad en su totalidad o solo una parte de ella, filtrada por las limitaciones y condicionamientos propios de nuestra naturaleza?

De este modo puede concluirse que aquello que puede percibirse (sea algo físico, mental o psíquico; aun la aparente “nada” o el propio vacío) queda en entredicho y debe ser descartado porque se enmarca en la dualidad y, por tanto, no es la realidad última.

Aquí surge una aclaración fundamental: el método *neti, neti* (ni esto ni aquello) no pretende conducir a la conclusión de que no existe nada real. Por el contrario, revela que siempre permanece aquello que no puede ser objetivado ni conceptualizado completamente.

Todo lo demás puede ser descartado como identidad esencial porque aparece y desaparece dentro del campo de la experiencia. Por esta razón, en la práctica de la autoindagación enseñada por Ramana Maharshi, la pregunta «¿Quién soy yo?» no busca una respuesta intelectual o conceptual, sino el descubrimiento directo de aquello que permanece cuando todas las identificaciones son abandonadas.

2.2. Segundo cuestionamiento: el perceptor

Al dirigir la atención hacia el sujeto que conoce, surge un descubrimiento de gran importancia. Parece existir un «yo» que percibe, piensa y siente: «Yo veo», «Yo pienso», «Yo siento». A partir de esta constatación, la autoindagación formula su pregunta fundamental: «¿Quién soy yo?». La atención deja entonces de centrarse en los objetos percibidos y se orienta hacia el propio perceptor.

Al profundizar en esta investigación, se produce un hallazgo sorprendente: la sensación de ser una persona, la identidad individual, los recuerdos, la historia personal e incluso el sentimiento de «yo soy este individuo» aparecen también dentro del campo de la experiencia. Aquello que inicialmente parecía ser el sujeto último puede igualmente ser observado. Todo ello pertenece al ámbito de lo conocido y, por consiguiente, también el yo psicológico forma parte de lo percibido. De este modo, se comprende que el método de *neti, neti*, llevado hasta sus últimas consecuencias, alcanza incluso a la noción del testigo.

Desde esta perspectiva, la idea «yo soy el testigo» sigue constituyendo una identificación extremadamente sutil, pues mantiene todavía una distinción entre quien observa y aquello que es observado. Así, lo que parecía ser el perceptor definitivo resulta ser, a su vez, otro objeto de conocimiento y no la realidad última.

Por ello, el Advaita concluye también que, en las etapas finales de la indagación, incluso la noción de testigo como entidad diferenciada resulta insuficiente para describir la realidad absoluta. La consciencia pura, lo Absoluto, no puede convertirse en objeto de conocimiento ni describirse como algo distinto de sí misma, pues constituye el fundamento mismo de toda experiencia y de todo posible acto de conocer. En ella se disuelve la dualidad entre sujeto y objeto, entre observador y observado, revelándose aquello que permanece siempre presente y que nunca puede ser transformado en un contenido de la experiencia.

2.3. Tercer cuestionamiento: la percepción misma

Una vez que tanto los objetos como el perceptor han sido examinados y descartados mediante la indagación, permanece el hecho mismo de conocer. La investigación se vuelve entonces más sutil y profunda, dando lugar a preguntas fundamentales:

- ¿De dónde surge el pensamiento «yo», es decir, la persona que creemos ser?
- ¿Cómo aparece el ego, aquel que cree controlar la experiencia?
- ¿Qué está implicado en el acto de percibir?
- ¿Qué es, en última instancia, la percepción?

Al profundizar en estas cuestiones, se observa que los objetos aparecen y desaparecen; las percepciones surgen y se desvanecen; e incluso el propio sentido de identidad individual no es permanente. Esto puede advertirse cuando estamos completamente absortos en una actividad, así como durante el sueño profundo o los estados de inconsciencia. Sin embargo, a pesar de todos estos cambios, algo parece permanecer inalterado, pues resulta evidente que nuestra existencia no ha desaparecido.

Aquí surge una dificultad filosófica relevante. Alguien podría objetar: «Pero yo no experimenté conscientemente el sueño profundo», y tendría razón. De hecho, muchos filósofos y científicos contemporáneos sostendrían que no puede demostrarse que exista consciencia durante el sueño profundo. Lo único que sabemos de forma directa es que había experiencia antes de dormir y que volvió a haberla al despertar. En consecuencia, el sueño profundo no constituye una demostración lógica ni empírica de la existencia de una consciencia independiente de toda actividad mental.

En este punto, la interpretación del Advaita va más allá de lo que puede establecerse mediante una demostración empírica. Su planteamiento sostiene que la ausencia de experiencia de objetos no implica necesariamente la desaparición de la consciencia. Después de todo, la consciencia pura no es considerada un objeto entre otros objetos, sino la condición misma que hace posible cualquier experiencia.

Y aquí reaparece la paradoja fundamental.

Habitualmente buscamos una experiencia de la consciencia pura; sin embargo, el Advaita sostiene que esta pretensión es contradictoria en sí misma. En toda experiencia ordinaria existe alguien que experimenta algo. Pero la consciencia pura sería precisamente aquello gracias a lo cual aparecen tanto el sujeto que experimenta como el objeto experimentado. Por ello, no puede convertirse en un objeto de observación ni en un contenido de la experiencia.

Quizá este sea el punto más profundo de toda la discusión.

Durante la vigilia puede experimentarse claramente el sentimiento de «yo soy». La yo-soidad está presente y constituye el núcleo inmediato de la experiencia consciente. Sin embargo, durante el sueño profundo ese sentimiento parece desaparecer.

A pesar de ello, el Advaita afirma que la consciencia pura permanece. De ahí que establezca una diferencia entre la yo-soidad y la consciencia pura, aunque ambas se encuentren íntimamente relacionadas. La yo-soidad constituye la primera manifestación consciente del Ser, mientras que la consciencia pura es aquello cuya existencia no depende ni siquiera de esa manifestación.

Dicho de otro modo, la yo-soidad representa ya una forma de aparición, mien-

tras que la consciencia pura constituye el fundamento de toda aparición posible.

Por esta razón, el sueño profundo ocupa un lugar tan importante dentro del Advaita. No demuestra de manera concluyente la existencia de la consciencia pura, pero sí cuestiona profundamente la creencia de que nuestra verdadera identidad sea el cuerpo, la mente, el ego o incluso el sentimiento consciente de «yo soy».

Si existe un fundamento que permanece a través de los tres estados ordinarios de experiencia, dicho fundamento estaría más próximo a lo que el Advaita denomina *Parabrahman* que a cualquier experiencia particular que aparezca dentro de esos estados.

Es precisamente en este contexto donde el Advaita introduce la noción de ***Turīya***, el «cuarto estado» de consciencia. Sin embargo, surge aquí una paradoja importante: se le denomina «cuarto» únicamente por conveniencia didáctica, pues en realidad no constituye un estado adicional junto a la vigilia, el sueño con ensueños y el sueño profundo. Más bien, es el trasfondo invariable que hace posibles todos ellos.

Turīya no es una experiencia particular, ni una sensación excepcional, ni un trance místico. Es la consciencia misma en la que aparecen y desaparecen todas las experiencias, sin verse nunca afectada por ninguna de ellas. Está presente en la vigilia, en el sueño con ensueños y en el sueño profundo, permaneciendo inmutable a través de todos los cambios.

Por esta razón, los *Upaniṣads* y los maestros advaitas afirman que *Turīya* es inconcebible, indescriptible e imposible de objetivar. Aunque no puede experimentarse como un objeto, sí puede ser reconocido como nuestra verdadera naturaleza. Es la evidencia inmediata de la consciencia misma; aquello en lo que aparecen tanto el observador como lo observado; la realidad más íntima y constante de toda experiencia. Desde esta perspectiva, lo extraordinario no consiste en alcanzarla, sino en reconocer que nunca ha estado ausente.

Tercera Parte

3. La neurociencia y el Advaita-Vedânta

La neurociencia y el Advaita coinciden en la existencia de lo percibido, es decir, de los fenómenos que aparecen en la experiencia. Sin embargo, difieren profundamente en su comprensión del perceptor y del acto mismo de percibir.

En realidad, ambas disciplinas parten de preguntas radicalmente distintas:

- El Advaita pregunta: ¿qué es aquello que conoce toda experiencia?

- La neurociencia pregunta: ¿qué procesos cerebrales generan la experiencia consciente?

Esta diferencia de enfoque resulta especialmente evidente al analizar la consciencia y los estados de sueño.

Desde la perspectiva neurocientífica, pueden distinguirse diversas fases del sueño, cada una de ellas asociada a patrones específicos de actividad cerebral. Durante el sueño profundo, por ejemplo:

- disminuye drásticamente la actividad consciente ordinaria;
- desaparece o se reduce drásticamente la autoconciencia narrativa;
- se reduce la integración de información entre distintas regiones cerebrales;
- resulta considerablemente más difícil despertar al sujeto.

Por ello, cuando el Advaita afirma: «Durante el sueño profundo había consciencia pura», el neurocientífico suele responder: «No existe evidencia objetiva de una experiencia consciente durante ese período». Lo que sí puede verificarse es que, al despertar, la persona informa: «Dormí bien» o «No recuerdo nada». Sin embargo, dicho informe se produce después del sueño, no durante él.

El Advaita observa exactamente el mismo hecho, pero extrae una conclusión diferente. Señala que, durante la vigilia, aparece el mundo cotidiano; durante el sueño, aparece un mundo onírico; y durante el sueño profundo, ambos desaparecen. A partir de esta observación plantea una pregunta fundamental: ¿qué tienen en común los tres estados? La respuesta tradicional del Advaita es que la indagación conduce a postular una realidad aún más fundamental que permanece inalterada mientras cambian todos los estados de experiencia. Esa realidad sería la consciencia pura.

Ante esta afirmación, la neurociencia podría responder que no es necesario postular una consciencia pura, pues basta con asumir que el cerebro mantiene una continuidad biológica mientras sus estados funcionales se transforman. El Advaita, por su parte, replicaría que esa explicación puede dar cuenta de la continuidad del organismo, pero no aclara quién conoce la existencia de esos estados cambiantes.

Uno de los puntos más interesantes de este diálogo es que tanto el Advaita como la neurociencia parecen converger en una observación sorprendente: aquello que normalmente llamamos «yo» podría no ser una entidad sólida e independiente, sino una construcción.

La neurociencia describe lo que suele denominarse un «yo mínimo»: la sensación inmediata de presencia expresada en experiencias como «Estoy aquí», «Existo» o «Tengo experiencias». Este concepto presenta ciertas semejanzas con lo que Nisargadatta Maharaj denominaba la «yo-soidad». No obstante, existe

una diferencia fundamental entre ambas perspectivas. Para la neurociencia, dicho sentido de presencia es una función emergente de la actividad cerebral; para Nisargadatta, en cambio, constituye la primera manifestación de la consciencia.

De manera análoga, la neurociencia considera que el observador es también un proceso cerebral. No existiría, por tanto, una entidad independiente que observa. El Advaita sostiene una posición diferente: el verdadero testigo no es un proceso mental, sino aquello que conoce todos los procesos mentales sin identificarse con ninguno de ellos. Esta reflexión conecta con una de las cuestiones más profundas de la filosofía contemporánea: el llamado «problema difícil de la consciencia» (*hard problem of consciousness*), formulado por David Chalmers.

La neurociencia ha logrado explicar numerosos mecanismos relacionados con la percepción y la cognición. Por ejemplo:

- puede identificar las neuronas involucradas cuando percibimos colores, cómo reconocemos rostros o cómo almacenamos recuerdos;
- puede registrar los impulsos eléctricos asociados a dichas percepciones;
- puede cartografiar las regiones cerebrales implicadas en cada proceso.

Sin embargo, sigue abierta una pregunta fundamental: ¿por qué esos procesos se sienten como algo? O, formulado de otra manera, ¿por qué existe la experiencia subjetiva de algo? (color, sabor, sentimiento, emoción, etc.); en otras palabras, la neurociencia aún no ha demostrado todavía la identidad ontológica mente-cerebro, ni ha resuelto el «problema difícil».

Es precisamente en este punto donde muchas personas encuentran que el Advaita ofrece una perspectiva filosófica especialmente sugerente. No porque proporcione una respuesta definitiva, sino porque dirige la investigación hacia la naturaleza misma del conocedor.

Quizá una pregunta particularmente fértil para la investigación sea la siguiente:

Si puedo percibir el cuerpo, la mente, los pensamientos, las emociones, el testigo e incluso el sentimiento «Yo soy», ¿qué es exactamente aquello que conoce todo eso sin convertirse jamás en algo conocido?

En última instancia, no se trata tanto de encontrar respuestas intelectualmente satisfactorias o lógicamente impecables como de permanecer en la investigación misma. Del mismo modo, tampoco conviene aceptar con excesiva rapidez las conclusiones del Advaita. Mantener una actitud abierta, rigurosa y honestamente inquisitiva suele ser más valioso que adherirse prematuramente a cualquier creencia o doctrina, por profunda que esta parezca.

Cuarta Parte

4. Una indagación práctica

El Advaita afirma de manera categórica que la realidad absoluta, la consciencia pura, no es algo que pueda pensarse, concebirse ni convertirse en objeto de conocimiento conceptual. Es, más bien, aquello que permanece cuando toda distinción entre sujeto y objeto ha sido trascendida.

Surge entonces una pregunta inevitable: ¿cómo puede trascenderse esa dualidad sujeto-objeto?

Uno de los métodos más conocidos es la autoindagación enseñada por Ramana Maharshi, resumida en la pregunta: «¿Quién soy yo?». No se trata de buscar una respuesta intelectual ni de elaborar una definición filosófica acerca de uno mismo, sino de dirigir la atención hacia la fuente misma de la consciencia hasta descubrir aquello que trasciende al individuo que formula la pregunta.

Por su parte, Nisargadatta Maharaj insistía en la práctica del *neti, neti* («ni esto, ni aquello»), mediante la cual se descarta progresivamente todo aquello que puede ser percibido, pensado o experimentado y que, por tanto, no constituye la realidad última. El proceso continúa hasta que solo permanece la realidad misma del Ser.

Nisargadatta era especialmente enfático al señalar que únicamente necesitamos «ver lo falso como falso», pues ninguna práctica puede modificar nuestra naturaleza esencial, que permanece siempre inmutable. En este mismo sentido podrían entenderse las palabras de Anandamayi Ma: «Soy lo que siempre he sido; soy lo que siempre seré».

4.1. Los Yoga Sûtras de Patañjali

La mayoría de los buscadores espirituales occidentales están más familiarizados con el camino expuesto por Patañjali en los *Yoga Sūtras*. En esta obra se describen ocho etapas o miembros (*aṣṭāṅga yoga*) que, practicados de manera integrada, conducen gradualmente al estado de *samādhi*:

Yama (principios éticos): no violencia (*ahiṃsā*), veracidad (*satya*), no apropiación de lo ajeno (*asteya*), continencia o moderación (*brahmacharya*) y desapego o no posesividad (*aparigraha*).

En lo referente a la continencia, muchas escuelas enfatizan en el control de la energía sexual.

Niyama (disciplinas personales): pureza (*śauca*), contentamiento (*santoṣa*), austeridad (*tapas*), indagación o autoestudio (*svādhyāya*) y entrega a la búsqueda de la realidad suprema (*Īśvara-praṇidhāna*).

La pureza atañe no solo a los aspectos físicos relacionados con la higiene, sino también a aspectos mentales como liberarse de creencias infundadas, supersticiones, falacias y sesgos cognitivos que empañan la razón e impiden una indagación rigurosa e imparcial, dificultando así un discernimiento claro.

«El discernimiento es el arte de razonar llevado al virtuosismo»

Āsana (postura): desarrollo de una postura estable y cómoda que favorezca la quietud física necesaria para el desarrollo de las prácticas interiores señaladas en los sutras.

Prāṇāyāma (regulación de la energía vital a través de la respiración).

La tradición del Yoga destaca la estrecha relación existente entre la respiración, la actividad cardíaca y los estados mentales. Se observa que las modificaciones voluntarias del ritmo respiratorio pueden influir significativamente en la serenidad del cuerpo y de la mente.

En la respiración pueden distinguirse dos movimientos fundamentales: la inhalación y la exhalación. Sin embargo, también existen dos pausas naturales, generalmente inadvertidas para la mayoría de las personas:

- la pausa que sigue a la inhalación y precede a la exhalación;
- la pausa que sigue a la exhalación y precede a una nueva inhalación.

Diversos estudios fisiológicos han mostrado que prolongar voluntaria, pero moderadamente, la exhalación respecto de la inhalación favorece la activación del sistema nervioso parasimpático, contribuyendo a disminuir la frecuencia cardíaca y promoviendo estados de calma y estabilidad mental. Esto crea condiciones favorables para llevar la atención a la quietud y a la paz que se siente durante la pausa que precede a la exhalación, permitiendo el desarrollo de las siguientes etapas descritas en los Yoga Sutras.

Con una práctica constante y adecuadamente guiada es posible desarrollar un notable control sobre los procesos fisiológicos y mentales. Algunas tradiciones y testimonios atribuyen a ciertos yoguis avanzados una capacidad extraordinaria para ralentizar de manera significativa sus funciones corporales durante estados profundos de absorción meditativa. No obstante, estas manifestaciones no constituyen el objetivo esencial del Yoga, sino efectos secundarios que pueden aparecer en algunos practicantes.

Por esta razón, quienes deseen profundizar en técnicas avanzadas de pranaya-

ma deberían buscar la orientación de maestros cualificados. Este principio es especialmente importante en métodos intensivos como determinadas formas de Kriya Yoga transmitidas dentro de diversos linajes tradicionales.

Pratyāhāra (retirada de los sentidos). Es el proceso mediante el cual la atención se aleja de los estímulos externos y comienza a dirigirse hacia el interior. Desde la perspectiva del Advaita, podría relacionarse con la aplicación de *neti, neti* a todo aquello que es percibido.

Dhāraṇā (concentración). Consiste en mantener la atención estable sobre un único objeto, idea o foco de atención. Si ese foco es el perceptor, un seguidor del Advaita podría interpretarlo como la aplicación de *neti, neti* a todos los contenidos mentales con el fin de permanecer en el testigo de la experiencia.

Dhyāna (meditación). Cuando la concentración se vuelve continua e ininterrumpida, surge la meditación propiamente dicha. Desde la perspectiva del Advaita, puede establecerse cierta analogía con el estado de *Turīya*, en el cual la consciencia en la que aparecen y desaparecen todas las experiencias ya no es afectada por ninguna de ellas.

Samādhi (absorción contemplativa). Constituye la culminación del proceso descrito por Patañjali. En este estado, la distinción entre el observador, la observación y lo observado se desvanece progresivamente, dando lugar a una profunda experiencia de unidad y trascendencia.

Para el Advaita la experiencia del samadhi es importante, pero es solo un estado muy elevado de consciencia en el cual se entra y se sale igual que en cualquiera de los otros estados de consciencia. Sin embargo, según la tradición del Advaita, es posible estabilizarse de manera permanente en el reconocimiento de la consciencia pura.

Quinta Parte

5. El Advaita-Vedânta y la física moderna

Antes de comparar el Advaita con la física moderna, conviene hacer una aclaración fundamental: las analogías no deben confundirse con equivalencias. El Advaita es una filosofía metafísica y una vía de conocimiento introspectivo, mientras que la física es una ciencia basada en la observación y la experimentación. Por ello, cuando se establecen comparaciones entre ambas, se habla de paralelismos conceptuales, no de demostraciones científicas de las tesis advaitas.

La física moderna ha mostrado que la realidad es mucho menos intuitiva de lo que solemos creer. La relatividad general reveló que espacio y tiempo no son entidades independientes, sino aspectos de una misma estructura, el espacio-

tiempo, cuya geometría se modifica por la presencia de materia y energía. En este sentido, existe cierta analogía con el Advaita, que sostiene que la realidad percibida no coincide con el fundamento último de lo real. Sin embargo, la relatividad no afirma que el espacio y el tiempo sean manifestaciones de *Māyā* ni constituye una prueba de ninguna doctrina metafísica; esa interpretación pertenece al terreno filosófico.

Algo semejante ocurre con la mecánica cuántica. El hecho de que una medición esté asociada a la obtención de un resultado definido llevó a algunos autores a afirmar que «la consciencia crea la realidad». Sin embargo, esta idea no forma parte del consenso científico. La física sostiene que la medición afecta al sistema observado, pero no que los pensamientos o deseos puedan producir cambios macroscópicos en el mundo físico.

Otro concepto frecuentemente malinterpretado es el entrelazamiento cuántico. Este fenómeno describe correlaciones muy específicas entre sistemas cuánticos, incluso cuando están separados por grandes distancias. A partir de ello, algunos han pretendido justificar conexiones psíquicas, una mente universal compartida o incluso la afirmación de que «todo es Brahman». No obstante, tales conclusiones no se derivan de la teoría física.

Por ello, una de las formas más rigurosas de abordar el diálogo entre Advaita y ciencia consiste en distinguir cuidadosamente entre analogías legítimas y extrapolaciones pseudocientíficas. Conviene desconfiar de expresiones como «energías cuánticas espirituales», «frecuencias del alma» o «vibraciones cuánticas de la consciencia». En estos casos resulta razonable preguntar a qué magnitud física concreta se refieren y cómo puede medirse experimentalmente. Normalmente no existe una respuesta clara y esto demuestra el uso equivocado del lenguaje científico.

Ahora bien, el pensamiento pseudocientífico no se limita al ámbito espiritual. También puede aparecer cuando una hipótesis filosófica materialista se presenta como un hecho científico demostrado. Por ejemplo, no es correcto afirmar que la neurociencia haya demostrado que la consciencia es únicamente actividad neuronal. Lo que sí sabemos es que existen correlaciones sólidas entre cerebro y experiencia consciente, que las alteraciones cerebrales modifican la experiencia subjetiva y que determinadas redes neuronales participan en los estados conscientes.

Lo que todavía desconocemos es si la consciencia puede reducirse completamente a procesos físicos, por qué existe la experiencia subjetiva o cómo surge la cualidad misma de sentir. Estas cuestiones fueron formuladas por David Chalmers como el «problema difícil de la consciencia». La física describe regularidades observables mediante modelos matemáticos; no estudia directamente la experiencia subjetiva en sí misma.

La ciencia y el Advaita exploran dimensiones distintas de la realidad. La primera estudia los fenómenos observables; el segundo investiga la naturaleza del su-

jeto que experimenta. El objetivo del Advaita no es desarrollar poderes extraordinarios, considerados tradicionalmente una distracción, sino indagar la identidad última del experimentador hasta reconocer que nuestra naturaleza más profunda es aquello que denomina ***Parabrahman***, el fundamento último de toda experiencia.

© Medardo Rivera, 2026

© 2012 - 2026 Nodualidad.info