

## Capítulo 1

### Indagación sobre la felicidad en los objetos

#### Seguridad, placer y virtud

Todos los seres vivos responden a la vida de acuerdo con su programación. Las plantas, aunque apenas conscientes, despliegan sus formas maravillosas y complejas a partir de pequeñas semillas aparentemente inteligentes. De alguna manera han aprendido a absorber agua, girar hacia la luz y reproducirse.

El sabueso que persigue a un conejo no se cuestiona su propio comportamiento. Hay una fuerza escondida dentro de él que interpreta un olor y secreta adrenalina en su organismo, obligándolo a aullar y salivar profusamente mientras se acerca a su presa. Clava sus dientes en la tierna carne y alegremente devora su comida sin culpa alguna. A él no le importa si su víctima se ha alimentado con pastos frescos o con paja contaminada por la industria agroquímica; pensar no es parte de su programación.

En su interminable búsqueda por la ventaja en el juego de la supervivencia, la conciencia desarrolló el intelecto. Los simios se dieron cuenta, de alguna forma, de que una hoja de hierba o una rama delgada podían ser usadas para extraer las hormigas que viven en troncos de árboles, una fuente de proteínas de fácil acceso. Aunque no son capaces de entender matemáticas o componer sinfonías, los monos, perros, gatos y muchas otras especies han desarrollado una capacidad rudimentaria de pensamiento. Un perro le trae el periódico de la tarde a su amo - quien está sentado en su cómoda silla después de un largo día de trabajo - y recibe un hueso como recompensa. Un par de delfines le sirven de guía a una ballena atrapada en las aguas laberínticas de un delta para alcanzar la libertad en el océano.

Los humanos se hallan en la cima de la pirámide de la vida, para su gran satisfacción. En ellos el intelecto es más sutil y sofisticado y aparece como libre albedrío, el poder de considerar diferentes alternativas y elegir una de ellas.

Lo que llamamos realidad está gobernado por el principio de incertidumbre. Dado que a nuestra fuente de alimentación, ya sea animal o vegetal, no le importa nuestra supervivencia, nos vemos obligados a perseguirla o cultivarla. Conseguir un refugio

requiere esfuerzo. Las cavernas han sido útiles durante la infancia de la humanidad, pero no son viviendas adecuadas hoy en día. El dinero en sí mismo es de poca utilidad. No es comestible ni sirve como material de construcción. Sin embargo, provee diversas formas de seguridad material. Otra actividad básica de los humanos es la búsqueda de la seguridad a través del poder. La mayoría de nosotros pasamos casi todo el tiempo tratando de sentirnos seguros en un mundo de incertidumbre.

Una vez que he satisfecho mis necesidades materiales y me hallo cómodamente apoltronado en mi hogar y tengo dinero en el banco, quizás descubra que todavía no me siento pleno. Tengo tiempo en mis manos y siento que he ganado el derecho a disfrutar de un poquito de placer. Quizás me doy ciertos lujos: una casa de veraneo, vacaciones románticas en el extranjero, y entretenimientos de mucho valor, con la esperanza de remover una incómoda sensación de carencia que surge de mi interior. Quizás comience una relación amorosa, pensando que el amor satisfará mis deseos. Quizás descubra un estado más alto en la bebida, las drogas o en un deporte extremo. No importa el tipo de placer que persiga, lo persigo por un mismo motivo: quiero sentirme bien. Quiero sentir plenitud. Pero aunque las sensaciones y sentimientos placenteros son intensos en el momento, duran poco. Consecuentemente, o me vuelvo impasible porque veo la futilidad de mis metas, o las persigo con más ardor aún.

Si hallo que el placer y la riqueza no pueden satisfacerme de manera significativa, quizás busque consuelo en la religión. Todas las religiones hablan del cielo y el infierno. Dado que el infierno no es deseable, elijo el cielo y me comprometo a llevar a cabo buenas acciones, lo cual requiere ser virtuoso. Para alcanzar la virtud, necesito remover mis pecados. Creo que una vez que me haya purificado seré feliz, tanto aquí como en el otro mundo.

Aunque ya me considere virtuoso y desdeñe la religión, quizás me sienta profundamente perturbado por la falta de virtud en el mundo e intente cambiarlo. Mi razonamiento es que si el mundo cambia para mejor, yo seré más feliz. Pero ya sea el objetivo de mis esfuerzos la salvación de mi propia alma o de la de otros, mi motivación primordial es el eliminar la sensación de ser limitado. La mayoría de nosotros perseguimos una o todas estas tres metas, en una forma u otra, a lo largo de nuestras vidas.

## **El sujeto y el objeto**

A pesar de que la vida es un todo continuo, a fines del análisis puede ser dividida en dos categorías: sujeto y objeto. Las cosas groseras y sutiles que persigo son objetos. Los objetos me son conocidos a través de la percepción, la inferencia y otros medios de

conocimiento. Hasta las facultades de percepción (los sentidos, la mente y el intelecto) son objetos desde mi punto de vista. La categoría objetos incluye formas físicas, actividades, situaciones, entornos, sensaciones, sentimientos, pensamientos, ideas, creencias, opiniones, memorias, sueños y estados mentales. Todas las experiencias, buscadas o no, son objetos. Todo lo que deseo obtener o evitar es un objeto. Los objetos no son conscientes, pero el sujeto, lo que yo soy, lo es.

La vida es la persecución de objetos, por parte de seres conscientes, para alcanzar la felicidad que parece residir en ellos. Cuando acepto un trabajo, me enamoro, leo un libro, saboreo una comida, voy al dentista, rezo o medito, espero que la actividad en sí o sus resultados me hagan sentir más feliz de lo que me siento en ese momento. No importa cuán bien me sienta, siempre puedo imaginar un estado de felicidad mayor. Si me siento miserable, calcularé mis acciones para eliminar o disminuir el sufrimiento y aumentar mi felicidad. Cuando un mejor estado es inconcebible, evito toda actividad que pueda modificar mi estado actual. Las playas tropicales del mundo están repletas de gente feliz tendida sobre la arena, sin moverse.

Cuando perseguimos objetos por la felicidad que creemos pueden proveernos, debemos tener en cuenta varios factores. Primero, quiero ser feliz todo el tiempo. Fragmentos de felicidad en medio de periodos de sufrimiento no son suficientes. Lo que necesito es un objeto que contenga felicidad ilimitada, y que yo pueda poseer y disfrutar cada minuto de mi vida.

Dejando de lado la cuestión de la posible existencia de tal objeto, consideremos el mecanismo de la experiencia. La experiencia es la interacción continua de un sujeto con objetos. No se puede hacer nada al respecto. Yo estoy aquí y el mundo de los objetos está allí, y nos hallamos ligados de una manera inextricable. La prueba yace en el hecho de que siempre estoy experimentando algo. Incluso el sueño profundo es un objeto en el cual experimento infinitud y beatitud.

Además, todo en el mundo experiencial está en un estado de cambio. Como parte de ese mundo, yo nunca soy el mismo de un momento a otro. Me siento bien en un momento, mal en el siguiente. Ahora quiero esto, más tarde quiero aquello. Los objetos que me rodean y de los cuales depende mi felicidad están en un estado de cambio incesante. Cuando obtengo el objeto de mi deseo o me conecto con él, la felicidad o la satisfacción duran tanto como dure la conexión.

A primera vista parecería que la felicidad reside en los objetos. Cuando compro una casa y un auto nuevos me siento feliz. Voy de vacaciones y me siento feliz. Salgo a correr, a trabajar en el jardín, medito o voy a esquiar, y me siento feliz. Millones de objetos que aparentemente producen felicidad están incluidos en las categorías de seguridad, placer o virtud. Pero si la felicidad fuera inherente a un objeto, actividad o estado mental particular,

tal objeto, actividad o estado mental produciría la misma felicidad en todos. Un par de calzados deportivos hace feliz a un corredor pero no a un renco. Una abuelita que se entretiene tejiendo no disfrutaría saltando a la soga. Repartir millones hace feliz al filántropo, pero perder un centavo es un anatema para el avaro. Un hombre se divorcia de su mujer porque la ve como fuente de su sufrimiento. Antes de que se haya secado la tinta del acta de divorcio, él se encuentra en los brazos de otra, quien lo considera como fuente de felicidad.

Algunos intentan obtener la felicidad de maneras sutiles y abstractas. Los poetas, escritores, pintores y actores la hallan en la interacción con pensamientos e ideas, sentimientos y emociones. Los académicos, convencidos de que puede ser obtenida por medio del conocimiento, se someten a años de estudios disciplinados. Los buscadores espirituales buscan plenitud en la meditación, cantos y técnicas místicas que supuestamente les dan acceso a estados altos de conciencia. El mundo de la psicología mantiene que la felicidad se alcanza removiendo los obstáculos subjetivos: memorias perturbadoras, conceptos de auto-limitación y pensamientos implacables alojados en el subconsciente.

### **Los límites de la felicidad en los objetos**

Ambos enfoques, el físico y el psicológico, comparten la creencia de que el esfuerzo puede alterar los factores subjetivos y objetivos que impiden la felicidad. La sabiduría convencional sustenta esta opinión y la semilla de verdad contenida en ella es probablemente responsable por la búsqueda universal de la felicidad en los objetos.

¿Por qué nos sentimos felices cuando obtenemos lo que queremos? Hay un monstruo de dos cabezas que tira de este carro: el miedo y el deseo. Hay un deseo escondido detrás de cada miedo y viceversa. Si no obtengo lo que quiero seré infeliz. Evitar lo que no quiero me hace feliz. Entonces, el miedo a la infelicidad no es más que deseo de felicidad. Estas dos fuerzas psíquicas primordiales, fuentes de nuestras atracciones y repulsiones, apegos y aversiones, colorean todos los aspectos de nuestras vidas. Su causa es la ignorancia de la naturaleza del sujeto.

Dado que el miedo y el deseo son sentimientos incómodos, tengo una gran necesidad de librarme de ellos. Necesito sentirme pleno y feliz. Cuando digo que quiero un auto nuevo, una nueva relación de pareja, un trabajo nuevo o unas vacaciones en el extranjero, no quiero esos objetos en sí mismos. Lo que quiero es la felicidad que aparentemente reside en ellos. Si hubiera una píldora de felicidad permanente, fácilmente dejaría de lado mi deseo por los objetos.

## Demolición del muro

¿Por qué la felicidad parece venir de los objetos? Cuando alcanzo los objetos del deseo o evito los objetos que causan miedo, el muro de miedo y deseo que me separa del sujeto - la fuente de felicidad - se disuelve, y soy feliz.

¿Cómo funciona esto? Cuando removemos un miedo o deseo, la mente asocia la felicidad con el objeto, en lugar de asociarlo con la remoción del límite subjetivo. Si esto se entendiera claramente, la gente dejaría de buscar la felicidad en los objetos y removerían directamente sus miedos y deseos. Desafortunadamente, lo que yo quiero o no quiero no parece estar bajo mi control. Los deseos surgen en mi mente de una fuente desconocida y me obligan, más o menos, a lanzarme al mundo en busca del objeto pertinente.

La creencia común de que la felicidad reside en las relaciones con las personas es un buen ejemplo del funcionamiento del mecanismo. Hallo a alguien a quien amar, y si esa persona me ama, me hace feliz. Pero, ¿qué sucede cuando el objeto de mi amor deja de satisfacer mi deseo de felicidad? El sentimiento de amor desaparece y ahora creo que la remoción del objeto de mi amor me hará feliz. ¿Por qué cesa el amor? Porque la idea de que el amor viene del objeto actúa como un dispositivo y cierra la puerta que separa a quien desea de su verdadera naturaleza. La naturaleza del sujeto del deseo es el amor, pero él o ella no lo saben.

Ese dispositivo, la creencia de que la felicidad está en el objeto, también puede abrir la puerta. Por ejemplo, en medio de la soledad generamos fantasías de un ser ideal que nos hará felices. Cuando la vida nos presenta una aproximación de nuestra fantasía, el dique que contenía nuestro océano interno de amor se abre porque el deseo ha hallado su objeto y el amor fluye libremente dentro del corazón, produciendo una experiencia de felicidad intensa. Dado que el proceso es inconsciente y el amor aparece milagrosamente ante la presencia del objeto, presupongo que el amor viene del objeto o de mi interacción con él, cuando el objeto es sólo un catalizador que detona el dispositivo.

Quizás se pueda argumentar que si el amor es la naturaleza de todos los seres, podemos obtener amor de otra persona. Es posible, pero obtener amor de un ser consciente es difícil porque sus preferencias y aversiones, que ellos no controlan conscientemente, operan sus dispositivos internos y caprichosamente encienden y apagan el amor. Dar amor es igualmente difícil por el mismo motivo. Aunque tenga la fortuna de ser amado de forma incondicional, mi condicionamiento puede impedirme apreciar el amor que viene de ese objeto. Para evitar esa trampa debo entender que, aunque el amor está en todos, puedo

confiar en él solo cuando me he dado cuenta de que es mi propia naturaleza. Para lograr esto, debo sacrificar los miedos y deseos que me separan de mi propia naturaleza.

### **La felicidad en los objetos no es permanente**

El inconveniente de la creencia en la felicidad dependiente de los objetos es que la vida no es permanente. Todos los objetos, incluyendo la mente y las emociones de todos los sujetos, están en un estado de cambio constante. Además, si pudiéramos alcanzar la felicidad permanente a través de la posesión y goce de objetos, una vez que hemos alcanzado nuestro objeto deseado nunca surgiría el deseo por otro. Y viceversa, si la felicidad permanente fuera el resultado de la remoción de un objeto, nunca haría falta remover otro. Pero la experiencia nos muestra que el deshacernos de un objeto que no queremos no impide que otro aparezca. Además, continuamos deseando objetos, a veces con más ardor, cuando los poseemos y gozamos. Quizás quiera más de objeto en particular, o menos, o algo totalmente diferente. La satisfacción de mis deseos y la remoción de mis miedos no me brindan satisfacción permanente.

Por ejemplo, la gente que asocia la felicidad con un objeto en particular, digamos un estado mental inducido por el alcohol o las drogas, trata de alcanzar ese estado una y otra vez, llegando al punto (y a veces superándolo) en que el objeto ya no brinda placer. Nadie se siente permanentemente satisfecho con un buen encuentro sexual u otro objeto o actividad que supuestamente produce felicidad. En realidad, los objetos y actividades que producen felicidad frecuentemente producen sufrimiento repentino. Una vez que alcanzamos un objeto dejamos de valorarlo y queremos otro. O aunque la valoración por el objeto no cambie, el objeto eventualmente cambiará y me se llevará consigo mi felicidad.

### **Un juego de suma cero**

La tapa en el ataúd de la felicidad en los objetos es el triste hecho de que la vida es un juego de suma cero. Es un juego de suma cero porque es una dualidad. No se puede ganar. Todo lo positivo tiene su lado negativo. Por ejemplo: la satisfacción de mis deseos hace que desaparezca mi sensación de limitación temporal, pero los deseos son interminables y el satisfacerlos requiere tiempo; necesito dinero para sentirme seguro pero mi deseo de gastar - ¿para qué sirve si no lo gastamos?- me hace sentir inseguro. Cuanto más placer obtengo, más deseo. Desear no es placentero; quiero poder para

deshacerme de mi sensación de deficiencia y pequeñez pero el poder depende de circunstancias que no están bajo mi control, y me hacen sentir impotente. Quiero ser perfecto, pero cuanto más perfecto me vuelvo, más imperfecciones salen a la luz.

### **La cuarta meta - librarse de la limitación**

En realidad, el denominador común de todo lo que buscamos es la libertad. Buscamos con el fin de remover el sentimiento de falta de plenitud y de deficiencia, pero ninguna de las tres metas mencionadas (seguridad, placer y virtud) brinda lo que promete. ¿Significa esto que debo abandonar mi búsqueda de la libertad? ¿O significa que estoy buscando en el lugar equivocado? Quizás mi problema no tenga nada que ver con el mundo. Quizás haya algo que no sé acerca de mi mismo.

Un estudio meticuloso de la voluminosa y antigua literatura que trata el tema de la libertad revela dos caminos diferentes pero relacionados: el camino de la experiencia y el del conocimiento.

## **Capítulo 2**

### **¿Qué es la iluminación?**

#### **El camino de la experiencia**

Existir es ser consciente. Desde el punto de vista humano experimentamos la conciencia bajo tres estados: la vigilia, el soñar y el dormir profundo. El dormir profundo es la ausencia de experiencias diferenciadas. El soñar es similar a la vigilia dado que hay una diferencia entre el objeto y el sujeto. La conciencia en el estado de vigilia puede dividirse en dos sub-estados: samsara y nirvana, dos palabras sánscritas. Samsara describe la experiencia de la vida tal como la conocemos. Se la concibe como un remolino o una rueda, un estado mental que gira y gira más o menos por siempre. Es difícil, o casi imposible, escapar de un remolino. Los deseos y los miedos surgen de una fuente desconocida, perturban la mente

por un tiempo y desaparecen; luego reaparecen y la perturban nuevamente. Llevamos a cabo acciones para deshacernos de ellos, pero las acciones sólo sirven para reforzarlos. La rueda de la vida gira y gira, al tiempo que nosotros subimos y bajamos, eufóricos un minuto y deprimidos al siguiente. Samsara es una máquina de movimiento entrópico perpetuo que no lleva a ningún lado, nos desgasta lentamente y eventualmente nos deshecha.

A veces, sin embargo, se nos otorga un indulto y se nos permite salir del estado mental de samsara. Nunca sabemos cómo o por qué sucede. Bendición/gracia es la única palabra que parece aplicable. Durante estos episodios nos sentimos abiertos, expansivos y libres. Típicamente nuestras mentes y nuestros cuerpos son vistos como objetos. Quizás nos sintamos conectados con todo. Tal vez nos disolvamos en el mundo o experimentemos una luz interna radiante, o una paz más allá de la comprensión. Sentimos que no estamos allí porque el ego se ha disuelto temporalmente. El miedo y el deseo, nuestros compañeros casi constantes, están ausentes. Por lo tanto, este estado trascendente, de otro mundo, es conocido como nirvana. Nirvana literalmente significa *sin llama* o *extinto* y simboliza un estado mental sin deseos o miedos, o la extinción de la sensación de separación. Este estado va invariablemente acompañado de asombro y beatitud. Estas epifanías pueden durar unos pocos segundos o minutos, días, y a veces semanas o meses. Eventualmente volvemos al samsara, nuestro estado de conciencia diario.

Cuando volvemos de estos estados ansiamos retornar a ellos, porque una vacación de las monótonas incertidumbres de la vida es un gran alivio. Después de unas cuantas epifanías serias nos sentimos tentados a abandonar todo e ir a la India. Las epifanías son el fundamento de todas las religiones y le dan a sus doctrinas de la divinidad una base experiencial. A veces se las llama visiones de Dios o revelaciones y son altamente valoradas. Se intenta evocarlas por medio de ardientes plegarias.

Estas experiencias, grandes o pequeñas, suceden con poca frecuencia pero son tan elocuentes que no podemos descartarlas. Llegado un punto en la evolución de un individuo, se vuelven intensas y frecuentes. Durante el curso de la historia humana se las ha catalogado, discutido y analizado, y estos estudios constituyen una literatura voluminosa. Eventualmente se desarrolló una ciencia de la meditación. La meditación permite experimentar el nirvana, el estado trascendental o conciencia de Dios, con suficiente certeza como para darle una base científica.

Normalmente la meditación es concebida como un escape, un viaje al más allá. Se requiere mucha práctica para llegar a dominarla, pero eventualmente el meditador es capaz de trascender la mente más o menos a voluntad. Cuando medita con constancia, el meditador logra pasar periodos más y más largos en nirvana, donde no hay sufrimiento, y menos tiempo en samsara, donde lo hay. La meta es permanecer en ese estado sin esfuerzo y continuamente, de manera que el individuo pueda transitar su vida diaria en el

estado de nirvana, o sea, pleno y feliz.

La última palabra en términos de liberarse del samsara es *nirvikalpa samadhi*, un estado de absorción que anula la dualidad. El sujeto y los objetos se fusionan en una experiencia que dura por un tiempo. Al contrario del sueño profundo, la mente está despierta. En el sueño profundo la dualidad queda anulada porque la división entre quien conoce, el conocer y el objeto de conocimiento desaparece. Cuando no hay dualidad sujeto-objeto hay libertad. Este estado (*nirvikalpa samadhi*) no destruye la ignorancia, causante del estado de samsara, porque el ignorante ha sido absorbido en la consciencia pura donde no hay dualidad. Alcanzar este estado es muestra de un alto nivel de control mental, que puede ser útil una vez de vuelta en samsara.

Pero no es suficiente para una libertad duradera, sin embargo, porque cuando salimos del samadhi y volvemos a la conciencia samsárica, la orientación dualística intrínseca, la distinción sujeto- objeto, retorna. Las tendencias inconscientes interpretan la experiencia y surgen los mismos viejos problemas. Además, debe tenerse en cuenta un hecho importante cuando buscamos este tipo de iluminación: todas las experiencias ocurren en el tiempo, y por ende el nirvana o samadhi nunca pueden convertirse en experiencias permanentes o continuas.

La teoría del despertar experiencial no explica por qué nos hallamos atrapados en samsara. Da por descontado que la solución es exclusivamente experiencial y ofrece convertir al samsara en nirvana. La biblia de quienes proponen este punto de vista son los Yoga Sutras de Patanjali, escritos unos siglos antes de Cristo. Nos cuentan que nuestro condicionamiento es un obstáculo para experimentar nirvana y nos instruyen acerca de cómo remover tal obstáculo para poder experimentar la libertad.

Es una doctrina dualística basada en la aparente realidad del sujeto y el objeto. Yo, el sujeto, me encuentro limitado por mi estado mental. Dado que esta limitación no es aceptable para mí, quiero liberarme de ella. Practico alguna forma de meditación y gano control sobre mi mente, removiendo pensamientos que obstruyen mi experiencia de infinitud. Mi experiencia de infinitud es el objetivo. El camino noble del Buda y el yoga Ashtanga son métodos tradicionales para ganar la libertad experiencial. Buda no introdujo a Dios en el asunto pero Patanjali lo hizo, diciendo que entregarse a Dios es una ayuda indirecta para alcanzar la libertad.

Una meditación exitosa no destruye la dualidad. Sigo siendo yo, el sujeto, pero ahora experimento libertad. Patanjali no lo pone exactamente así. Dice que una vez que logramos controlar la mente, “el vidente reside en su naturaleza original” y “el morador interno brilla como pura consciencia”, palabras que señalan la libertad pero no toman en cuenta el hecho de que el vidente, la consciencia, reside en su naturaleza original y brilla sea cual fuere la condición de la mente. Tampoco considera el hecho de que quien medita ya es consciencia,

o sea, ya es libre. Iluminada o no, una mente libre de deseos es deseable para quien busca la felicidad. El camino noble también es una travesía experiencial que, según dicen, acaba con la iluminación. Este punto de vista es muy razonable y no hubiera durado por miles de años si no contuviera algo de verdad, pero es un camino muy arduo que requiere un estilo de vida austero y muchos años de práctica rigurosa.

Cuando la pasión es rey y la gratificación inmediata reina, la mente se agita si no se la satisface en unos pocos minutos. Por suerte, el estado mental de samsara es el peor enemigo de sí mismo, y las personas razonables buscan salir de él. Invariablemente, la primera visión de la iluminación que aparece es la experiencial. De la cuna a la sepultura, la vida es una larga serie de experiencias, por lo tanto es natural apegarse a las experiencias y auto-definirnos a través de ellas. ¿Quién sería yo sin ellas? Nunca se nos ocurrió la idea de que no necesitamos experiencias para ser felices. La muerte, aunque es una experiencia natural e inevitable, nos aterroriza porque señala el aparente fin de la experiencia.

Las experiencias ocurren, obviamente, en un lugar y tiempo. Es claro que los objetos experimentados cambian, pero, ¿y el que los experimenta, yo? Yo también cambio. ¿Puedo decir honestamente que no he cambiado desde el día en que nací? Absolutamente todo en mí cambia: mi cuerpo, mis sentimientos, mis pensamientos e ideas. Nunca soy el mismo de un día al otro. El tiempo juega conmigo y no hay nada que pueda hacer al respecto. Si las experiencias no me modificaran, ¿cuál sería el propósito de las experiencias? Y dado que la experiencia es dualística, a veces es positiva y otras veces negativa. Si es positiva, eso es bueno, pero si es negativa no es bueno, por lo tanto me abro a sugerencias que puedan librarme de las negativas y generar las positivas. Una cantidad considerable de mi energía es usada en calcular qué curso de acción me hará sentir bien y cuál me hará sentir mal. Como no puedo estar seguro del resultado de mis acciones, con frecuencia me hallo desesperadamente confundido e incapaz de actuar.

Si alguien dice que hay un tipo especial de experiencia que me hará sentir bien y nunca cambiará, quiero saber de ella. Si tengo una experiencia de beatitud sin causa, que no depende de un evento externo, quizás me halle más dispuesto aún a aceptar la idea de la iluminación experiencial. Quizás mi razonamiento sea que eventualmente lograré convertirla en una experiencia permanente, a pesar de que cada vez que ocurre, tiene un final. Cuando el gran sabio Patanjali dice que para hacerla permanente debo remover mis pensamientos, estoy listo a convertirme en un yogui. ¿Será muy difícil?

Esto es sólo una ilusión porque samsara, el mundo de la experiencia, es cambio. No hay una experiencia especial en samsara que no cambie. Quien experimenta, el sujeto, existe en el tiempo, y los objetos de la experiencia existen en el tiempo, incluyendo todos los estados mentales. ¿Cómo es posible que dos cosas en cambio constante produzcan un estado mental permanente? El sujeto de la experiencia cambia porque es limitado. Incluso

durante el sueño profundo el sujeto cambia porque él o ella se despiertan descansados. La experiencia de unidad también produce un cambio sobre quien la experimenta, porque él o ella quieren experimentarla nuevamente una vez que los efectos se han disipado. Si no tuviera efecto, no habría deseo de volver a obtenerla. Para experimentar la permanencia, debería haber un sujeto que no cambie, fuera de samsara, que pudiera experimentarla, suponiendo que hubiera algo más allá de samsara. Pero donde no hay cambio no hay experiencia, por lo tanto ¿para qué tratar de modificar al sujeto de la experiencia, aunque esto fuera posible?

Si alguien cree que por medio de una técnica de yoga o fuerza de voluntad, o de alguna otra forma, la experiencia de libertad ilimitada puede volverse permanente, ¿quién la haría permanente? El sujeto de experiencia no podría hacerlo, porque él o ella ni siquiera saben cuál será su próximo estado mental. Ningún estado mental está bajo el control consciente de quien lo experimenta. Aunque el sujeto pudiera controlar su estado mental o los pensamientos que aparecen en él, ¿qué sucede cuando él o ella pierden el control? Para mantener control, es necesaria la concentración. ¿Qué sucede con quien experimenta la infinitud cuando se enferma y pierde la concentración? Parecería que mi iluminación va a desaparecer junto con mi salud.

Además, el sujeto debería ser ilimitado para mantener a la mente permanentemente bajo control. Pero soy claramente limitado. Si fuera ilimitado no me importaría la iluminación porque no estaría limitado por el sufrimiento. Es precisamente porque me siento limitado que estoy interesado en la libertad. ¿Cómo puede una acción – concentración, meditación o cualquier otra acción – llevada a cabo por un ser limitado producir un resultado ilimitado? La libertad es ilimitada y no puede ser el resultado de una acción.

Por último, la idea de que puedo obtener la experiencia de iluminación significa que no estoy experimentando el Sí Mismo, la luz de la conciencia, ahora. Pero es imposible no experimentar el Sí Mismo porque la conciencia es eterna, omnipresente y no dualística. Es todo lo que hay. ¿Cómo puedo obtener lo que ya tengo haciendo algo? Si voy a obtener lo que ya tengo, voy a tener que perder la ignorancia de mi identidad. No estamos diciendo que la meditación, las epifanías u otras prácticas espirituales no tengan valor. Más adelante presentaremos el argumento de que las epifanías son de gran ayuda porque nos dan una idea de lo que estamos buscando. Y también que la práctica espiritual es esencial no porque resulte en la iluminación, sino porque prepara la mente para la iluminación. Sin una mente preparada y apta no alcanzaremos la iluminación.

## **El camino del conocimiento**

Para alcanzar la iluminación necesito saber qué es. La visión experiencial de la iluminación está basada en la idea de que la realidad es una dualidad. Yo estoy aquí, el mundo allí. Yo estoy aquí, la iluminación allí. Pero, ¿y si la realidad no es una dualidad? ¿Si es conciencia no-dual? En ese caso, ¿intentaría experimentar el Sí Mismo por medio de la meditación u otro método?

Si tengo una experiencia mística tal como una epifanía no-dual, es improbable que piense, durante su transcurso, acerca de su significado. La experiencia en sí será tan extraña, bienvenida y excitante que simplemente me entregaré a ella para disfrutarla. Dado que ocurrió inesperadamente – quizás estaba yendo a la oficina postal, pensando en cosas mundanales – no conozco la causa. Si tomo LSD y mi mente se altera, la causa es obvia. Pero las experiencias no- duales, tales como disolverse en el amor y en todo, vienen sin que las pidamos. Sólo pueden ser atribuidas a la gracia de Dios. Y si no conocemos la naturaleza de la realidad, no tenemos forma de evaluar su significado total. Aunque se repitan con regularidad, cada una de ellas es única, y adivinar su significado es difícil. Las experiencias tienen que repetirse una y otra vez, normalmente, y en la presencia de una mente indagadora, antes de que revelen sus secretos. Las epifanías pueden temporariamente incentivar me para cambiar, lo cual extrañamente es indeseable, o me hacen pensar que soy excepcional, quizás un iluminado, pero normalmente producen un fuerte deseo de repetir las. El intento de volver a experimentar el Sí Mismo es inútil porque quien lo experimenta cree que no está experimentando el Sí Mismo en este momento. Pero, irónicamente, el Sí Mismo está presente en todo momento porque su existencia es previa a la del sujeto de la experiencia. No en el tiempo, en cuyo caso no estaría presente ahora, sino como sustrato. Está presente pero aparentemente oculto.

La experiencia, ya sea mundanal o espiritual, es sólo información pura que no tiene significado fuera de mi interpretación. ¿Y si el propósito de la experiencia no es la experiencia en sí sino el conocimiento? ¿Y si la experiencia fuera sólo un sobre que contiene un mensaje de la conciencia acerca de nuestra identidad? ¿Y si las experiencias no nos dijeran nada acerca de lo que es deseable o indeseable en samsara? ¿Y si nos estuvieran diciendo quiénes somos? Hay escrituras que promulgan la iluminación experiencial, y otras que afirman que la iluminación es autoconocimiento. Si al escuchar la palabra “conocimiento” usted pierde repentinamente el interés, por favor siga leyendo. No sucumba al fuerte prejuicio anti-intelectual que permea el mundo espiritual. Si usted asocia la iluminación con el corazón o con una experiencia especial y piensa que el conocimiento es meramente intelectual, siga leyendo. El conocimiento no se opone a las sensaciones, emociones o experiencias. De hecho, lo que sentimos se ve realzado por la comprensión. Lo que estamos a punto de exponer quizás lo ayude a avanzar en su camino. Si tiene una reacción adversa a la palabra conocimiento, sustitúyala por la palabra comprensión.

El conocimiento no puede desecharse o negarse. Por ejemplo, cuando los científicos desean enviar una nave espacial a Marte, no la apuntan hacia Marte sino hacia otro

planeta en la dirección contraria. Les decimos: “¡Marte está allá!”, pero ellos no prestan atención. Cuando llegue, orbitará alrededor del planeta X, tomará impulso y saldrá disparada hacia las profundidades del espacio donde no hay nada en miles de millones de años luz. Usted no puede creer lo que están haciendo, porque Marte está sólo un poquito a la izquierda del planeta X. Usted cortésmente lo menciona pero a ellos no les importa. Unos pocos meses más tarde, la nave entra en la órbita del planeta X, toma más impulso y es nuevamente disparada en una dirección que no tiene relación alguna con la posición actual de Marte. Después de uno o dos años la nave se encuentra con Marte en el momento fijado. No podemos fiarnos de la experiencia personal precisamente porque ésta es condicional y por lo tanto podemos desecharla. Si nos fiamos de la experiencia personal nunca llegaremos a Marte. La probabilidad de alcanzar la iluminación fortuitamente es casi nula si nos fiamos sólo de la experiencia personal y el conocimiento que podemos extraer de ella. El conocimiento es fiel al objeto, no al sujeto.

Dos más dos son cuatro, no importa cómo se lo considere personalmente. Todo objeto cae a una velocidad de treinta y dos pies por segundo sin importar si el observador es cristiano, musulmán o un aborigen australiano. No tiene nada que ver con el observador. Es como el sueño, un rey que duerme en sábanas de seda en su palacio tiene la misma experiencia que un borracho que duerme sobre su vómito en la calle. La verdad es la misma para todos. La idea de que hay una verdad para mí y otra para ti es falsa, porque el conocimiento es fiel al objeto y hay sólo un Sí Mismo. El conocimiento es valioso porque nada en ese mundo es lo que parece ser. El mundo temporal y experiencial es un mundo de apariencias. Si lo tomamos como real, sufrimos. No existe aparte de la conciencia. Parece real porque no sabemos quiénes somos.

La conciencia, usted, esta siempre aquí. Usted es siempre el mismo, es lo real, la verdad. Sin usted el mundo de las experiencias no existe. El autoconocimiento -yo soy la conciencia- es siempre válido porque el Sí Mismo es siempre libre, y es lo más deseable dado que la libertad es el valor que más estimamos. El conocimiento nunca cambia, podemos contar con él. No podemos desecharlo porque usted, el objeto del conocimiento, está siempre presente y no es posible descartarse a uno mismo. Si toma este conocimiento como su base, usted es libre. Esta es la esencia del camino del conocimiento.

Las escrituras que presentan a la iluminación como autoconocimiento se basan en la premisa de que la realidad es no-dual, a diferencia de las escrituras que presentan a la iluminación como una experiencia. Una realidad no-dual es aquella en la cual hay un único principio operativo, no dos, a pesar de que las apariencias indican lo contrario. Esto significa que no hay diferencia entre el sujeto y el objeto, aunque parecen distintos. A diferencia de la iluminación experiencial, el autoconocimiento es difícil de aceptar porque la experiencia parece refutarlo completamente. Sin pensarlo, recibimos información de nuestros sentidos: nuestra interpretación es que el sujeto es diferente de los objetos, y no se nos puede culpar por ello. Hemos nacido en un mundo en el cual todos han dado esto

por sentado sin advertirlo. Esta perspectiva condiciona cada minuto de nuestras vidas porque hemos aceptado que los sentidos son nuestro único instrumento de conocimiento.

Las escrituras acerca del yoga ofrecen un método para experimentar el Sí Mismo. Las escrituras acerca del conocimiento usan una sofisticada metodología para revelar el Sí Mismo. Este método \_que expondremos a lo largo de este texto\_ se llama auto-indagación. Indagamos cuando queremos saber algo. No hay contradicción alguna entre estos dos métodos. La experiencia no es buena y el conocimiento malo ni viceversa. Si entendemos claramente la relación entre ellos, nos desharemos de un gran obstáculo para la iluminación.

Desde el punto de vista de la conciencia no hay diferencia entre el conocimiento y la experiencia. El conocimiento es experiencial y la experiencia es conocimiento. Vemos lo que conocemos y conocemos lo que vemos, porque la conciencia es lo único que hay. Pero desde el punto de vista de un individuo en busca de la libertad, la experiencia y el conocimiento son muy diferentes, dado que el individuo experimenta los objetos a través de la mente, lo cual les confiere la apariencia de ser algo diferente de la mente. La mente, en base a experiencias pasadas, interpreta lo que ve como conocimiento, sin considerar si tal conocimiento es fiel al objeto. Si consideramos los postulados de quienes proponen la iluminación experiencial desde el punto de vista no-dual, el intento de experimentar la conciencia (no importa como lo formulemos) se vuelve innecesario. ¿Por qué? Porque si hay un solo Sí Mismo, y tal Sí Mismo es lo único que existe, todo lo que experimentamos en cualquier momento o lugar sólo puede ser el Sí Mismo, incluyéndome a mí, el sujeto de la experiencia.

En breve, yo experimento la conciencia porque yo soy la conciencia. Y dado que la conciencia es ilimitada, siempre es libre. Y dado que es lo único que existe, ya soy libre. No necesito una experiencia liberadora. Por lo tanto el intento de obtener una experiencia del Sí Mismo es fútil; es como salir a comer una hamburguesa cuando tengo un filet mignon en la nevera.

Quizás esto suene como las enseñanzas de negación impartidas por las escuelas de iluminación inmediata (no hay nada que hacer, no hay camino, ni maestro, ni escrituras, ni esto ni lo otro, ya eres un iluminado) que han enturbiado las aguas espirituales desde tiempo inmemorial. La visión del Sí Mismo es una negación de todo, pero esto son sólo los preliminares de la auto-indagación, como veremos más adelante. Neo-advaita, la versión más reciente de la idea de iluminación instantánea, no va más allá de la negación porque quienes la enseñan pertenecen a la cultura occidental, y sus mentes nunca estuvieron expuestas a la tradición pedagógica de la ciencia de la auto-indagación de manera metódica. Manteniendo su perspectiva occidental, seleccionaron las enseñanzas más fáciles y convenientes -ni esto ni lo otro- que obtuvieron de un gurú que no se tomó el trabajo de enseñar la ciencia de la conciencia en su totalidad (o que ni siquiera la

dominaba). El gurú explícitamente dijo que no les dio la enseñanza completa a sus discípulos porque no estaban capacitados para asimilarla.

Sea como fuere, una de las funciones más importantes de la aserción relativa a la naturaleza no-dual de la conciencia, y a la lógica conclusión de que si existimos -lo cual es indudable- sólo podemos ser conciencia, es convencernos de que nuestro problema con la iluminación no es experiencial. Más aún: es imposible experimentar la conciencia como un objeto, porque nosotros mismos somos conciencia. Lo más cercano es experimentar su reflejo en una mente pura. Esto puede ser beneficioso o perjudicial, dependiendo de nuestra interpretación. ¿De qué sirve intentar experimentar la conciencia cuando de hecho todo lo que experimentamos dentro y más allá del cuerpo es sólo conciencia?

Si esto es cierto, entonces tenemos un problema de conocimiento, no experiencial. Desafortunadamente, si no reconocemos esto, tendremos que seguir andando a tientas por la selva experiencial hasta que lo veamos. “El Sí Mismo se reconoce sólo por medio del conocimiento”, dijo Ramana Maharshi y lo encontramos en innumerables textos de la ciencia del autoconocimiento. Cuando esto se asimila adecuadamente, estamos listos para la auto-indagación.

¿Cuál es el conocimiento equivalente a la iluminación? Es la convicción plena e inmutable basada en observación directa de que soy conciencia pura eternamente libre, y no la mente y el cuerpo. Es la comprensión de que soy todo lo que existe. Es la sólida convicción de que, no importa lo que suceda, bueno o malo, yo estoy siempre bien. Este conocimiento libera al Sí Mismo de la creencia de que es individual y limitado, y destruye el apego a los objetos tal como los describimos en el capítulo 1.

Las palabras firme e inmutable quieren decir que los miedos y deseos que nos limitaban han sido neutralizados por el conocimiento y que la búsqueda de seguridad, placer y virtud ha sido desactivada. Si decimos que somos seres iluminados y seguimos persiguiendo y apegándonos a objetos en samsara, no somos seres iluminados. Quizás sepamos quienes somos intelectualmente pero no lo sabemos en realidad.

La iluminación es la comprensión irrefutable de que, dado que somos eternos, estamos completamente a salvo. Las riquezas no pueden darnos más seguridad. Es el conocimiento inquebrantable de que los placeres del mundo de las apariencias son sólo pálidos reflejos de los placeres de nuestro verdadero ser. Quiere decir que no necesitamos tratar de ser virtuoso, porque somos el bien en sí.

La iluminación es la comprensión incuestionable de que, dado que somos eternos, estamos totalmente a salvo. Las riquezas no pueden darnos más seguridad. Es el conocimiento inamovible de que los placeres disponibles en el mundo de las apariencias son sólo vagos

reflejos de lo que somos. Quiere decir que no hay necesidad de esforzarnos para ser virtuosos, porque somos la bondad misma.

## **El valor de un medio de conocimiento**

*Si estamos en medio de una epifanía no-dual, el Sí Mismo no aparecerá repentinamente diciendo, “¡Buscador, presta atención! Te estás experimentando a ti mismo, aunque parezca que experimentas un objeto. Te lo digo para que no intentes repetir esta experiencia cuando acabe. Si te preguntas qué conclusiones sacar de esta experiencia, te lo digo ahora mismo. Quiere decir que tú eres la conciencia total, plena y que no actúa, lo mismo que yo. Y que de aquí en adelante ya no desearás o temerás nada, porque nada puede ser agregado o quitado de lo que eres. Si, cuando esta experiencia termine, intentas recuperarla o hacer algo con ella, no habrás asimilado debidamente el significado de mis palabras. Buena suerte”.*

El Sí Mismo no dirá esto, porque nos considera conciencia plena y completa. Las opiniones y creencias que hemos acumulado a lo largo de nuestra vida tampoco ayudarán a interpretar nuestras epifanías, porque las acumulamos cuando no sabíamos quiénes éramos, y tales epifanías serán vistas no por lo que son sino tal como deseamos verlas. El conocimiento es ver las cosas tal cual son, no tal como se nos muestran en apariencia. Entonces, para alcanzar la iluminación, necesitamos deshacernos de la ignorancia y, para lograrlo, necesitamos un instrumento de autoconocimiento de probada eficacia. Nos ayudará a comprender lo que nos sucede espiritualmente y en cualquier otro campo. Las epifanías son útiles si vienen acompañadas de auto-indagación. Auto-indagación no es preguntarse “¿Quién soy?” porque sabemos la respuesta. Si tenemos dudas, las escrituras las disipan. Somos la conciencia, no la persona que creemos ser. La auto-indagación es un cúmulo de conocimiento de eficacia comprobada que ve a la experiencia y al conocimiento desde el punto de vista de la conciencia y de todos los puntos samsáricos de referencia. No descarta sumariamente a la experiencia y al conocimiento como ilusiones. Nos muestra que somos la perspectiva amplia, y si no podemos reconocerlo, nos muestra cómo encajar en esa perspectiva. Necesitamos una guía imparcial, no nuestra interpretación de la experiencia, porque la ignorancia puede hacer que lo falso parezca verdadero. Somos la peor persona a quien consultar para saber quiénes somos.

## **Los mitos de la iluminación**

Si logramos ver que la libertad nos resulta problemática debido a una falta de conocimiento, estaremos abiertos a un medio de conocimiento. Este no nos dará el autoconocimiento, ya que todos sabemos quiénes somos es realidad, como veremos más adelante. Desafortunadamente, suele haber una falta de claridad acerca de la naturaleza del Sí Mismo, que nos impide apreciarlo plenamente. Esta falta de claridad se manifiesta como creencias y opiniones defectuosas, particularmente la creencia de que el Sí Mismo es limitado. Si exponemos nuestras mentes a un medio de conocimiento probado por el tiempo y basado en la experiencia, desaparecerán estas creencias y volverá la claridad. Cuando desaparezca el último vestigio de ignorancia, nos daremos cuenta de que supimos todo el tiempo quiénes éramos. Nos resultará cómico haber buscado tanto para averiguar lo que ya sabíamos.

Vamos a aceptar la premisa de que la realidad es no-dual y examinaremos varias enseñanzas populares acerca de la iluminación desde una perspectiva no-dual. Aunque no sean medios eficaces para la iluminación, tienen su propio valor. Todas contienen algo de verdad y pueden llegar a ser útiles como prácticas que preparan la mente para el autoconocimiento. Si nos hallamos aferrados a una o más de estas creencias, será beneficioso que las consideremos desde el punto de vista no-dual. En última instancia, deberemos determinar la naturaleza de la realidad a través de nuestra propia indagación, pero si somos imparciales, hay una sola conclusión posible: "Soy la conciencia eternamente libre".

### ***Ausencia de la mente, mente en blanco, mente vacía, detención del pensamiento***

La experiencia del sueño profundo y de las epifanías durante la vigilia, cuya característica común es la detención de los procesos mentales, son probablemente responsables por las teorías de la iluminación vista como extinción de la mente. En ambos casos no hay objetos presentes, o estos objetos han sido neutralizados, y por lo tanto la mente -que sólo puede experimentar objetos- no está allí para reclamar la experiencia. Cuando la mente se reconstruye, no tiene memoria de tal experiencia.

Dado que la realidad es no-dual, la mente es el Sí Mismo, la conciencia, bajo el velo de la ignorancia. A un nivel absoluto la conciencia sabe que se experimenta a sí misma sin importar la presencia o ausencia de la mente, pero cuando trata de expresarlo al nivel de la mente, lo único que puede hacer es representar la experiencia como una mente vacía o en blanco. Esto genera un problema porque una mente en blanco es un objeto, aunque muy sutil. Por lo tanto, para recuperar la experiencia de sí misma, una experiencia que nunca ha perdido, la conciencia ignorante cree que necesita una mente en blanco.

El hecho de que las escrituras que constituyen la ciencia de la auto-indagación describen al Sí Mismo como libre de todo pensamiento explica más simplemente de dónde proviene la idea de que la liberación es la eliminación de todos los pensamientos. Pero entre dos

pensamientos hay un pequeño espacio, una ausencia de pensamiento. Si la ausencia de pensamientos por una fracción de segundo no es la iluminación, la ausencia de pensamientos por una hora o dos no es equivalente al conocimiento liberador de que “yo soy la conciencia plena y completa, sin acción.”

El defecto más obvio de esta teoría es el hecho de que todos los seres iluminados piensan. Una mente despierta piensa y, si no podemos aceptarlo, la solución es dormir, dado que la mente no existe durante el dormir profundo. Pero este tipo de iluminación no es muy útil, porque siempre nos despertamos.

Como el Sí Mismo siempre está iluminado, la idea de que la ausencia de la mente es la iluminación implica una dualidad entre la conciencia y el pensamiento. Decir que no es posible experimentar el Sí Mismo cuando la mente funciona quiere decir que la mente y el Sí Mismo se hallan al mismo nivel de realidad, como una mesa y una silla. Pero la experiencia demuestra que eso no es cierto. ¿Dejamos de existir cuando pensamos? ¿Hay pensamientos sin conciencia? Los pensamientos surgen de nosotros, pero nosotros somos mucho más que un pensamiento. Ellos dependen de nosotros pero nosotros no dependemos de ellos.

Podemos expresarlo de otro modo. Digamos que estamos despiertos pero la mente ha parado. Para saber que ha parado, debemos estar conscientes. Ahora digamos que la mente está pensando. También debemos estar conscientes para saberlo. En ambos casos, con o sin pensamientos, yo, la conciencia, estoy presente. Si estoy consciente cuando la mente piensa y cuando para de pensar, los pensamientos no me ocultan, ni la falta de ellos me revela. Haya o no haya pensamientos, yo, el Sí Mismo eternamente presente y libre, puedo ser conocido de manera directa.

Sin embargo, si defino la iluminación como una experiencia diferente del estado de vigilia, del soñar o del dormir profundo, se la puede ocultar fácilmente porque no está siempre presente. La experiencia está siempre presente porque la experiencia es el Sí Mismo aunque el Sí Mismo no es la experiencia, pero la próxima experiencia, ya sea mística o de otro tipo, siempre estará oculta durante el transcurso de la experiencia presente.

La conciencia, el Sí Mismo, siempre está presente. Es obvia. Es auto-reveladora. Se experimenta a sí misma. No hay nada que podamos hacer excepto saber lo que es y buscarla.

Si nuestra mente no quiere cooperar en nuestra indagación, quizás debemos hacer algún tipo de trabajo para controlarla y dirigirla hacia el Sí Mismo. Nada puede escondernos a nosotros de nosotros mismos, excepto la ignorancia. Una acción, la remoción de pensamientos, no quitará la ignorancia. Sólo el conocimiento puede destruirla. El conocimiento ocurre en la mente porque la mente es el instrumento de conocimiento. La mente necesita investigar para deshacerse de su ignorancia. Aunque la conciencia es más sutil que la mente, la mente puede, con la ayuda de las escrituras, investigarla. Las escrituras son el resultado de investigaciones desinteresadas y exitosas de innumerables

mentes a lo largo de milenios. Si negamos la existencia de la mente, ¿cómo podemos afirmar que la iluminación es la ausencia de la mente? Sin embargo la mente, usando la lógica de su propia experiencia, puede descubrir sus inherentes limitaciones y dejar de sustentarlas. Cuando no hay creencias u opiniones que sustenten la ignorancia, ésta cae bajo su propio peso.

Pensar no es malo, puede revelar la verdad. La auto-indagación no nos pide que destruyamos nuestros pensamientos. Nos da una forma correcta de pensar acerca de nosotros mismos, y nos muestra cómo usarlos, si es que deseamos la libertad. El pensamiento correcto es “Yo soy la conciencia”. Este pensamiento es equivalente a la conciencia misma porque cuando pensamos algo, la mente va hacia el objeto del pensamiento. Y el objeto de este pensamiento, yo, es la conciencia y ésta debe necesariamente estar presente o no habría pensamiento. Por lo tanto, cuando pensamos “Yo soy la conciencia” la mente da la espalda a otros pensamientos y se dirige hacia la conciencia, revelándola. Intentémoslo.

Tiene sentido eliminar los pensamientos que no están en armonía con la naturaleza de la realidad dado que tales pensamientos causan sufrimiento. Pero nos queda por considerar si todo pensamiento es problemático. ¿Debo deshacerme de pensamientos gentiles, positivos, compasivos y alegres también? Los pensamientos que causan felicidad no obstruyen el camino de la iluminación porque una mente feliz es perfectamente apta para la auto-indagación.

La ventaja de esta enseñanza: una versión modificada de la ausencia de pensamientos es muy útil y la discutiremos en detalle más adelante, pero no es la iluminación.

### ***Ausencia de ego, muerte del ego***

Esta popular pseudo-enseñanza compite con la anterior por el primer puesto en la lista de los mitos relativos a la iluminación. Antes de considerar su valor, nos convendrá explorar tres definiciones de la palabra *ego*.

La primera definición es *aquello que toma su identidad de una actividad*. Se lo llama el actor y su relación con el Sí Mismo y la iluminación es explicada en detalle en el capítulo 7, “Investigación acerca del Karma”.

La segunda definición es *conciencia encarnada*. Los animales, los insectos, los microbios y los humanos son conciencia encarnada. Hasta podríamos alegar que las plantas también lo son. Los seres encarnados son a veces concebidos como rayos o emanaciones de conciencia sin forma, el hombre creado a imagen de Dios. Parecen hallarse separados de su fuente, la conciencia, si se los mira desde el punto de vista de sus cuerpos, pero desde

el punto de vista del Sí Mismo no hay separación. Tal como las olas no son obstáculos para el océano, los cuerpos tampoco constituyen un obstáculo para la conciencia: sólo son conciencia con forma. Los humanos son los únicos egos que piensan, aunque ciertos miembros del reino animal parecen estar adquiriendo la capacidad de pensamiento.

Todo cuerpo encarnado es el Sí Mismo, pero un ser humano puede saberlo o no. Un ser iluminado es aquél que sabe que, a pesar de las apariencias, no está separado de la conciencia (siempre que este conocimiento haya neutralizado las preferencias y aversiones que lo limitan). Un ser ignorante es aquél que cree que la separación es real y se halla a merced de las preferencias y aversiones que lo limitan.

La tercera definición del ego, la noción de *yo*, corresponde exclusivamente a los seres humanos porque son los únicos seres encarnados que piensan. Los perros no saben que son perros. No piensan que son mejores o peores que otros perros u otros seres encarnados. Contrariamente, los humanos tienen todo tipo de ideas acerca de su identidad. “Soy rico, pobre, homosexual, heterosexual, inteligente, tonto, bueno, malo, liberal, conservador, etc.”. La lista de identidades es inacabable.

Todas estas identidades son limitadas y pueden clasificarse bajo dos categorías: el conocedor y el actor/disfrutador. El actor es quien pone su identidad en una actividad y piensa que es el único responsable por sus propias acciones, tanto en el plano grosero como en el sutil. El actor actúa por los resultados de su acción, y quiere disfrutarlos (así se convierte en el disfrutador). Llamamos conocedor a quien pone su identidad en lo que experimenta o sabe.

Aparte de que no hay prueba alguna de la existencia de tal “yo”, formular la iluminación como la destrucción de la noción del *yo* limitado es insuficiente porque la ausencia de una identidad limitada no es lo mismo que la iluminación. Si lo fuera, las plantas, los animales y hasta los microbios serían seres iluminados. Y también lo seríamos cuando dormimos profundamente, porque entonces no somos el ego. Para la iluminación necesitamos saber plena e inmutablemente, en el estado de vigilia, quiénes somos. La iluminación, vista como la muerte del ego, puede parecer un vacío, y la vida de un vacío no es particularmente placentera.

Aunque el ego fuera un obstáculo para la iluminación, la enseñanza de la muerte del ego seguiría siendo inútil porque le pide al ego que se aniquile a sí mismo. Si el ego es el ser encarnado, sólo se suicidaría si pensara que esto le beneficiaría -tal es la naturaleza de los egos- pero la mayoría de los egos son suficientemente astutos como para darse cuenta de que si ellos no existen, no podrán beneficiarse.

Además, si el ego es la noción del “yo”, no puede suicidarse porque no es consciente: en ambos casos la idea resulta deficiente. La conclusión lógica es un final de Hollywood: el

ego permanece, obtiene la experiencia de iluminación permanente y disfruta eternamente de la beatitud experiencial.

En realidad, la iluminación es el liberarse, no del ser encarnado, sino de la idea de “yo”. El ser encarnado es la conciencia ilimitada con una idea errónea de su naturaleza. Para librarse de estas ideas erróneas, debe ser expuesto a un medio de autoconocimiento y debe contemplar las enseñanzas desapasionadamente. La muerte de la noción del yo ocurre como resultado del autoconocimiento, no es algo que hacemos.

¿Que es el autoconocimiento en relación con el ego? Es el conocimiento de que el ser encarnado es quien yo soy, pero no soy sólo ese ser encarnado. Esto equivale a la muerte del ego, porque lo pone en la periferia, donde debe estar, y no en el centro (en realidad la conciencia no tiene una periferia). El autoconocimiento es lo mejor de ambos mundos (aunque no hay dos mundos) dado que nos permite vivir libremente como conciencia encarnada sin sufrir los resultados de las acciones.

Mencionaremos también el *orgullo*, la última definición del ego, aunque no tiene relación directa con la iluminación. Orgullo es ignorar deliberadamente que todo lo que consideramos nuestro es en realidad algo que hemos tomado prestado del mundo. Si estamos orgullosos de nuestra belleza física, debemos admitir que no somos responsables por ella. Si tenemos una mente particularmente brillante, no la hemos creado nosotros. Si estamos orgullosos por haber logrado algo, ese algo sucedió porque el mundo nos dio la oportunidad. El orgullo es un problema para los buscadores de la verdad porque sustenta la noción que el ego tiene de ser especial, único y dual. Su ausencia, sin embargo, no es la iluminación. Hay mucha gente humilde que no tiene la menor idea de quiénes son.

## ***Nirvana***

Hemos explicado esta idea anteriormente; es otra formulación negativa de la iluminación. “Nir” significa *sin* o *no*, y *vana* significa *llama*. El fuego es el símbolo común de la pasión y del deseo, por lo tanto nirvana (considerado por algunos como sinónimo de iluminación) es presuntamente un estado sin deseos. La rueda del samsara gira y gira debido al deseo y a su hermano gemelo, el miedo. El miedo de no obtener algo es lo mismo que desear ese algo. El deseo de mantener algo es lo mismo que el miedo a perder ese algo.

Este punto de vista se basa en la idea de que el deseo es sufrimiento: si queremos algo, es porque no estamos contentos con lo que tenemos. Si no nos importa ser infelices no hay problema, pero normalmente la gente no se contenta con ser infeliz.

La misma crítica invocada en oposición a la idea de la mente sin pensamientos puede aplicarse a la mente sin deseos. Una mente sin deseos es un absurdo. ¿En qué momento estamos libres de deseos, excepto cuando dormimos? Hasta el final de nuestras vidas queremos seguir viviendo, si estamos bien, o queremos morir si estamos mal.

Superficialmente la idea del nirvana tiene sentido pero, ¿cuál es la causa del deseo? ¿Lo causamos nosotros mismos o es el resultado de otra cosa? Si lo causáramos, nos sería posible eliminarlo, lo cual debería eliminar el sufrimiento. Pero, ¿y si el deseo fuera un efecto de la auto-ignorancia? La eliminación del efecto, ¿eliminaría la causa? ¿Se derrumbará la ignorancia cuando ya no sea sustentada por el deseo? ¿O seguirá creando más deseos? En la literatura mitológica hay muchos ejemplos que muestran cuán difícil es eliminar los deseos, por ejemplo el mito de la Hidra: cortamos una cabeza y otra (o varias) nacen en su lugar. Sin embargo, aunque el nirvana no es una definición razonable de la iluminación, el aspecto positivo de esta idea es discutido en el capítulo 8.

No hemos probado que el deseo sea siempre sufrimiento. Es posible desear algo y no sentirse inquieto. Si el deseo desapareciera completamente, el mundo tal como lo conocemos también desaparecería (quizás esto no sería tan malo). El deseo es la causa de muchas cosas buenas y muchas cosas malas. Si alguien desea desarrollar una cura para el cáncer y disfruta de su trabajo, ¿es este deseo un problema? Si alguien construye un puente sobre un río y por miedo a que se derrumbe toma las debidas precauciones para asegurarse de que esté adecuadamente reforzado, ¿es ese miedo malo? El deseo es simplemente la conciencia en el rol del creador, sostenedor y destructor del mundo. Si los deseos no nos hacen violar las leyes físicas y morales que operan en la creación ¿por qué eliminarlos? Y, finalmente, si aceptamos el argumento de que el deseo es sufrimiento, ¿cómo vamos a deshacernos de nuestro deseos sin el deseo de eliminarlos? ¿Por qué sería este deseo (el de eliminar los deseos) menos penoso que los demás?

No necesitamos deshacernos de nuestros deseos para darnos cuenta de quiénes somos. Vamos a tener que deshacernos de los deseos inútiles que nos impiden llevar a cabo una indagación imparcial; pero sin el deseo ardiente de saber quiénes somos no perseveraremos lo suficiente como para sobreponernos a los muchos obstáculos para el autoconocimiento. Cuando nos damos cuenta de quiénes somos, sabemos que los objetos no pueden completarnos.

### ***El ahora***

La idea básica de las enseñanzas del ahora son: cuando estoy presente soy un ser iluminado, y quien vive en el pasado o en el futuro no es un ser iluminado. El tiempo no

existe en nuestra realidad no-dual. Sin embargo, vale la pena investigar esta idea.

La palabra ahora ¿se refiere a un periodo de tiempo, o es un símbolo de otra cosa? Si se refiere al tiempo, ¿existe el tiempo objetivo? Si el ahora es un periodo de tiempo entre el pasado y el futuro, ¿cuándo termina el pasado y empieza el ahora? ¿Cuándo termina el ahora y empieza el futuro? Es imposible determinarlo porque el tiempo es relativo a los deseos y los miedos de un individuo y a los intervalos relativos entre una experiencia y otra. Si obtenemos lo que deseamos y lo disfrutamos, el tiempo pasa rápidamente. Si sufrimos terriblemente el tiempo pasa con lentitud. Si las experiencias ocurren en una secuencia rápida, el tiempo pasa velozmente con relación al observador. Si el intervalo entre dos experiencias es amplio, el tiempo pasa lentamente.

¿Son el pasado, presente y futuro divisiones reales dentro de la conciencia, o son sólo conceptuales? Si el tiempo fuera objetivo, todos podríamos determinar cuándo termina el pasado y empieza el presente. Y cuando estamos en el ahora, ¿cuánto dura el ahora? ¿Un segundo, dos? ¿Un minuto, o más? Suponiendo que estamos en el ahora y que queremos permanecer iluminados, necesitamos esta información porque cuando el ahora termine, y para evitar un viaje hacia el futuro, quizás debamos salirnos de la dimensión temporal apenas antes del final del ahora y volver apenas antes de que el pasado reaparezca teniendo en mente el momento preciso en que deberíamos volver a salir. No se requiere una mente brillante para comprender que en realidad el pasado, el presente y el futuro son sólo conceptos que ayudan a quienes se hallan a merced de los deseos y los miedos a navegar por un mundo de aparente cambio.

Supongamos que sólo existe el ahora. ¿Cuándo estamos fuera del ahora? Las experiencias sólo ocurren en el presente. Si el pasado nunca está aquí, ¿como podemos experimentarlo? Podemos experimentar un recuerdo pero tal experiencia no nos lleva al pasado. El recuerdo aparece en nuestra conciencia ahora. Lo mismo sucede con el futuro. Las experiencias no ocurren en el futuro. Podemos imaginar que algo sucederá más adelante, pero si sucede, sólo puede suceder en el presente, cuando aparece en la conciencia.

El tiempo no es lineal. Los objetos aparecen en la conciencia, tienen una duración relativa a nuestros deseos y luego desaparecen en la conciencia. Cuando aparecen en la parte de la conciencia que llamamos mente parecen cambiar, pero en realidad es la mente la que cambia.

Si esto es cierto, quizás la palabra tiempo sea un símbolo del Sí Mismo, la conciencia. Es la humilde opinión de este autor que la palabra ahora es confusa e inexacta para designar al Sí Mismo y debería ser eliminada del vocabulario espiritual porque no es útil referirse a algo eterno y fuera del tiempo con una palabra que denota tiempo.

Aunque el ahora fuera un sinónimo de la conciencia, tampoco podríamos *estar* en el ahora porque *somos* el ahora. Dejando de lado la obvia dualidad del dentro y fuera, decir que no estamos en el ahora significa que estamos prestando atención a un pensamiento presente que representa a uno de estos dos periodos de tiempo ficticios en lugar de poner la atención sobre aquél en quien estos pensamientos aparecen. Y decir que no estamos en el ahora es decir que consideramos ser algo diferente de la conciencia. Se requiere esfuerzo para entrar si estamos fuera, pero no podemos obtener la conciencia por medio de una acción y por lo tanto estar en el ahora no es la iluminación ni tampoco un medio válido para obtenerla.

Para completar esta indagación, debemos preguntarnos qué significa la palabra “dentro”. Decir que estamos “dentro” o “fuera” de nosotros mismos implica la existencia de dos “nosotros mismos”. La experiencia nos muestra que la realidad es no-dual, y por ende no puede haber dos “Sí Mismo”. Entonces, quién entra o sale del Sí Mismo? Al considerar una realidad dual y usar palabras inexactas simplemente estamos creando confusión.

No debemos descartar esta enseñanza totalmente, dado que tiene valor para alguien que se siente atrapado en el tiempo, que se considere un actor y que tenga la intención de controlar su mente.

### ***La experiencia de unidad***

Esta idea comparte los problemas de las demás enseñanzas experienciales. Por medio de la investigación acerca de la ubicación de los objetos, la ciencia de la auto- indagación demuestra que no es necesaria una experiencia especial de unidad con uno mismo o con cualquier otra cosa porque, dado que la realidad es no-dual, siempre estamos experimentando tal unidad.

Somos conciencia, los objetos también lo son. Si parece existir algo fuera de uno mismo, consideremos lo siguiente: ¿a qué distancia esta la ola del océano? ¿A qué distancia esta el anillo del oro, o una vasija de barro del barro? Todo objeto es sólo conciencia bajo un nombre y una forma particulares. Los nombres y las formas no pueden ser separados de su sustrato. ¿Cómo separar la vasija del barro?

No es necesario creer en las escrituras o en las palabras de este autor acerca de la naturaleza no-dual de la realidad. Investíguelas usted mismo. Pregúntese dónde ocurre la experiencia de los objetos. ¿Afuera, en el mundo, o en su mente? Yo los experimento en mi mente. ¿A qué distancia está el objeto de la mente? ¿Flota por la superficie de la mente? No. Entonces, ¿dónde ocurre? Se ha fusionado con la mente, la mente ha tomado

la forma del objeto. La mente no tiene una forma propia, puede tomar cualquier forma, del mismo modo en que el oro puede convertirse en cualquier objeto, ya sea un anillo o un brazalete.

¿A qué distancia estamos de nuestra mente? ¿Nuestra mente flota por sobre la superficie de nuestra conciencia? ¿Hay un intervalo entre nosotros y nuestra mente? ¿Necesitamos un puente para salvar ese intervalo? No. ¿Por qué? Porque somos nuestra mente y la mente es conciencia. Y si el objeto es uno con la mente, lo que experimentamos no sólo está en la conciencia sino que es conciencia. El sujeto y los objetos en la conciencia son uno. Toda experiencia es una experiencia de unidad. Aunque siempre estamos experimentando la unidad con todo, buscamos una experiencia especial de unidad porque nos hemos identificado con el pensamiento de separación, el cual causa sufrimiento. En lugar de intentar satisfacer este deseo de unidad por medio de una experiencia especial, debemos investigar el pensamiento de separación. ¿Es cierto? ¿Estoy realmente separado de mí mismo? ¿O ya tengo la felicidad que estoy buscando en el objeto?

### ***Estado trascendental***

La mente se halla entre la conciencia pura y el mundo material, y constituye un punto de contacto o un mostrador a través del cual la conciencia interactúa consigo misma bajo la forma de los elementos groseros. Chitta (el nombre dado a la conciencia cuando toma la forma de la mente) permite que la conciencia piense, sienta, desee y recuerde.

La mente es capaz de una amplia gama de estados, desde los sentimientos más groseros asociados con el cuerpo físico hasta los samadhis más místicos y sublimes del yoga. Todos los estados ocurren en la mente y son cambiantes porque existen en el mundo de la dualidad. El Sí Mismo es no-dual y por tanto atemporal. No cambia ni puede cambiar. Es aquello por lo cual los múltiples estados mentales son conocidos. El Sí Mismo es consciente, los estados mentales no lo son. Son energías materiales sutiles capaces de reflejar la conciencia pero son incapaces de pensamiento o acción. Los niveles mentales más altos corresponden a los estados más etéreos y luminosos, ya que se hallan lejos del nivel grosero. Cuando llegamos al punto de contacto entre el Sí Mismo y la mente, la mente se halla en un estado tan refinado y el Sí Mismo está tan cerca que experimentamos una luz radiante y una intensa felicidad. Es muy fácil confundir estos estados elevados de la mente con el Sí Mismo y creer que la iluminación es un estado celestial o un estado de beatitud experiencial infinita. La experiencia no reside ni en el Sí Mismo ni en la mente sino que ocurre cuando la conciencia ilumina la mente. La conciencia y la mente constituyen la dualidad más fundamental.

Puede parecer excesivo hacer una distinción entre estos estados mentales y el Sí Mismo,

pero si lo que buscamos es la libertad, es fácil que el apego a estos estados beatíficos nos haga perder el camino. El apego es problemático porque la mente, instrumento de la experiencia, es cambiante. La experiencia de beatitud que deseamos prolongar cambia sin que podamos hacer nada porque depende de factores más allá del control humano.

La iluminación no es un estado trascendental, elevado, alterado ni el cuarto estado más allá de la vigilia, el sueño y el dormir profundo, ni cualquier otro estado. Simplemente es conciencia inmutable, no puede ser experimentada directamente como un objeto ya que es más sutil que la mente, el instrumento de la experiencia. Un objeto sutil puede iluminar un objeto grosero pero un objeto grosero no puede iluminar un objeto sutil, hecho que parece escapárseles a quienes proponen el punto de vista experiencial. Sin embargo, el Sí Mismo puede ser experimentado de manera indirecta como un reflejo en una mente pura. Es posible llegar a conocer al Sí Mismo por medio de una experiencia indirecta e indagación. Discutiremos este tema detalladamente en el capítulo 12.

### ***La iluminación como felicidad eterna***

Cuando alguien acostumbrado a poner su identidad en los cambiantes contenidos de la mente despierta a la realidad no-dual, lo interpreta como un hecho muy positivo. Cuando la mente vuelve a tomar el control, reaparecen la agitación y la inercia, y cuando estas se vuelven insostenibles, la mente comienza una búsqueda espiritual. La mente interpreta la no-dualidad como una sensación de paz y beatitud, producto de la ausencia de sufrimiento. Si hemos estado sufriendo de dolor de muelas por muchos días y el dentista extrae la muela, es la ausencia del dolor lo que se siente bien, no la felicidad de la extracción. Volvemos a la normalidad, no a un estado extraordinario.

No hay una sensación particular inherente a la iluminación, que consiste en saber firme e inmutablemente que somos conciencia ilimitada. Cuando este conocimiento es firme, tiene un efecto positivo sobre la mente, pero no la convierte en una fábrica de beatitud constante. Sin embargo, la mente adquiere un sentido de autenticidad, plenitud y confianza, y el individuo sabe que puede hacer frente a cualquier circunstancia. Cuando sabemos sin la menor duda que somos conciencia, no buscamos sentirnos bien porque somos la fuente de todo bien. Podemos llegar a sentirnos bien y felices la mayor parte del tiempo si aplicamos el autoconocimiento de manera constante sobre nuestra mente o si practicamos los yogas que discutiremos en los siguientes capítulos.

Quienes toman a la iluminación como una experiencia de felicidad ilimitada normalmente creen que la felicidad del Sí Mismo es superior a la felicidad transitoria de la vida diaria. Pero toda experiencia de felicidad, sea causada por una experiencia sensorial, por el

descubrimiento de un objeto desconocido o por una práctica espiritual tal como la meditación, es reflejo de la plenitud e infinitud del Sí Mismo en el complejo cuerpo-mente. La felicidad no reside en el Sí Mismo o en el cuerpo-mente, sino en la relación entre ambos.

## **Niveles de iluminación**

Si la infelicidad es fruto de la ignorancia acerca de nuestra verdadera naturaleza y si la iluminación es la comprensión firme e inquebrantable de que somos conciencia plena, ilimitada, inmutable y libre, no podemos hablar de niveles de iluminación. Todo es luz y la luz lo ilumina todo sin distinciones, por lo tanto no puede haber una comparación.

Todo juicio, evaluación o comparación requieren dualidad. En el mundo dual no sabemos quiénes somos, lo cual nos fuerza a tomar como referencia otros objetos para auto-evaluarnos. Podemos compararnos con la idea de lo que queremos ser, con lo que éramos ayer, con otras personas o con cualquier otra cosa. Los buscadores son personas corrientes con vestimentas espirituales, y para auto-evaluarse toman como referencia su idea particular de la iluminación.

Un ser iluminado es simplemente el Sí Mismo funcionando a través de una mente que ha perdido su ignorancia. Pero la pérdida de ignorancia no remueve automáticamente las tendencias mentales (aunque eventualmente anula su poder limitador, dado que la limitación es fruto de la auto-ignorancia). Todas las tendencias son iguales para el Sí Mismo: las ilumina sin hacer distinciones y se expresa a través de ellas. El agua vista a través de un cristal rojo parece roja. Si vemos al Sí Mismo a través de la mente, parecerá una persona con diversas tendencias. Si un individuo tiene la suerte de haber nacido con una mente pura, ha tenido epifanías y se focaliza en sus objetivos o vive una vida austera y disciplinada, tendrá brillo o carisma. El brillo es el reflejo de la conciencia sobre una mente pura. Hay muchos seres iluminados que no son carismáticos, muchos otros lo son. Además el carisma es una cualidad temporal que está condicionada por otras dos cualidades capaces de oscurecer su brillo. Por lo tanto un individuo puede ser carismático, brillante, poderoso o compasivo y no ser un ser iluminado. No podemos inferir diferentes niveles de iluminación en base al carisma, aunque sea natural asociarlos. La iluminación es el conocimiento firme e inmutable, basado en la experiencia, de que somos conciencia. Este conocimiento es invisible y no puede ser evaluado directamente.

## ***Oscurecimiento***

Decir que no hay niveles de iluminación no es lo mismo que afirmar que en samsara no hay diferentes etapas de iluminación. Podemos llamar a la primera etapa *oscurecimiento*. Entramos esta vida experimentando infinitud y unidad con todo pero, dado que el intelecto no ha sido aún desarrollado, no entendemos tal experiencia. Durante su desarrollo, el intelecto es entrenado a creer que el Sí Mismo es una criatura limitada, completa e inadecuada, y se lo alienta a resolver el problema adquiriendo experiencias en la vida. Llega un punto en el cual el individuo se da cuenta de que no hay cantidad alguna de experiencias u objetos capaz de resolver la cuestión de la felicidad. Normalmente esto resulta desagradable y causa una gran desilusión. Se lo suele llamar “la noche oscura del alma” en la literatura religiosa o “tocar fondo” en la cultura popular.

La mayoría de los individuos reaccionan a esta crisis existencial sucumbiendo a hábitos destructivos, consumiendo sustancias narcóticas o buscando distracciones frívolas. Pero por motivos desconocidos algunos reciben la bendición de experiencias peculiares e inevitablemente confusas de naturaleza religiosa o espiritual, que los conduce a la idea de Dios, o a ir en pos de una luz interna o estado elevado. Durante este periodo la persona llega a la convicción de que puede hallar la felicidad en una relación con lo divino.

## ***El auto-reconocimiento y la auto-indagación***

Podemos designar a la segunda etapa como la fase de búsqueda, la cual suele tomar dos direcciones aparentemente distintas:

- 1) el camino religioso conduce al desarrollo de una relación personal con Dios normalmente concebido como alguien puro y perfecto, diferente de nosotros. Se retiene la idea de que nosotros mismos somos incompletos, inadecuados y separados, corruptos por el pecado. La salvación yace en invocar la gracia de Dios por medio de la plegaria y el estudio de las escrituras sagradas, así como en la labor ardua aquí en la tierra para ganar un lugar en la otra vida, más allá de este valle de lágrimas. La vida religiosa ofrece una alternativa positiva, aunque algo débil intelectualmente, a la creencia de que podemos encontrar el sentido de la vida en este mundo.
- 2) la otra rama del camino conduce, de manera menos doctrinaria o cargada de creencias, hacia la experiencia del mundo interno y la investigación de uno mismo. En su forma

mundanal puede crear una inclinación hacia el estudio de la psicología pero también puede llevar a diversas epifanías, de las cuales nace la convicción de que la verdad reside adentro, como nuestro ser mismo más elevado o interno, o como un estado de conciencia trascendental. Los cambios que ocurren en la cosmovisión del individuo durante esta fase son normalmente conocidos como “despertar”.

La experiencia del Sí Mismo interno es invariablemente inspiradora e intensifica la búsqueda, pero es siempre confusa porque el conocimiento que obtenemos de tales experiencias contradice la visión de que somos criaturas dependientes, incompletas, inadecuadas y aisladas. Podemos describirlas como experiencias de unidad con todo, de infinitud y beatitud trascendental.

Durante esta etapa, que también podríamos denominar la etapa de la meditación, la mente normalmente extrovertida se introvierte, se fija en el Sí Mismo, la luz interior, y eventualmente (normalmente después de una investigación intensa) descubre al Sí Mismo. Esta percepción es invariablemente formulada en términos experienciales y muchos la ven como el final de la búsqueda, el estado más elevado posible. Pero la ciencia de la auto-indagación nos dice que, aunque éste es un estado bienvenido y agradable, no es el fin, porque todavía queda una sensación de separación entre el sujeto de la experiencia y su objeto, el Sí Mismo. La separación conlleva la duda de que este estado, como todo otro estado, pueda terminar, devolviendo al sujeto a la oscuridad. Este miedo se consume invariablemente dado que la experiencia del Sí Mismo no es directa (una experiencia directa sería imposible por los motivos anteriormente mencionados), sino que es la experiencia del Sí Mismo reflejado sobre una mente calma. La mente, por naturaleza, es cambiante, y por lo tanto la experiencia inevitablemente acabará.

La duda surge porque el sujeto de la experiencia es incapaz de entender que el objeto es su propio ser, y que nunca puede perderse porque, ¿hay algún momento en el cual no existamos? No logramos convertir tal experiencia en conocimiento debido a dos creencias:

- 1) que el conocimiento es meramente intelectual
- 2) que existen experiencias permanentes.

En samsara la experiencia es constante, pero las experiencias individuales no son permanentes. Cuando la experiencia del Sí Mismo ocurre, el intelecto se sumerge en la felicidad, la paz y el resplandor y deja de operar (tal como ocurre en la mayoría de las experiencias intensas) y de indagar.

Para entrar en la última etapa (que no es en realidad una etapa) la indagación debe continuar *durante* la experiencia del Sí Mismo. En la percepción normal, cuando percibimos un objeto, surge en la mente la correspondiente corriente de pensamientos. Vemos un árbol y sabemos lo que es porque el Sí Mismo, la conciencia, ilumina el pensamiento de árbol que surge en el intelecto. Similarmente, cuando el ego experimenta el reflejo del Sí

Mismo en una mente pura, surge un pensamiento correspondiente a la naturaleza del Sí Mismo, un pensamiento de “yo” ininterrumpido, y es necesario reconocerlo como nuestra verdadera identidad. Si esto ocurre, el pensamiento de “Yo”, sustentado por la experiencia, destruye la noción que la mente tiene de ser incompleta, limitada y separada.

## ***Iluminación***

A esta altura, gracias a la indagación, todo se detiene y ocurre un cambio sutil. El ego y el Sí Mismo intercambian lugares. El Sí Mismo, que hasta ahora había sido erróneamente considerado como el objeto de la indagación, se “convierte” en el sujeto, y el ego, que hasta ahora había sido erróneamente considerado como el sujeto de la indagación, se “convierte” en el objeto. Este conocimiento-experiencia nunca cambia porque fue obtenido mediante la comprensión de que, aunque la experiencia está en mí, siempre soy libre de lo que experimento. En otras palabras, me “convierto” en el Sí Mismo. A diferencia de una experiencia particular del Sí Mismo, el auto-reconocimiento no puede perderse porque no está separado de mí, la conciencia, la base de todo. En realidad el ego no se transforma en el Sí Mismo porque tal ego es sólo la creencia de que el Sí Mismo es limitado. La transformación consiste en comprender la relación entre el sujeto y los objetos. Confirma la verdad de toda experiencia al destruir la creencia falsa de que el Sí Mismo es un objeto. Vemos que no hay objetos, que sólo hay Sí Mismo.

Pero dijimos que la realidad es no-dual. Y si la iluminación es la sabiduría no-dual, ¿cómo explicamos la distinción sujeto-objeto después de la iluminación? Dijimos que el sujeto se convierte en el objeto y viceversa, y que esto nunca cambia. Pero no debería haber sujeto-objeto. Cuando vemos agua en un desierto sabemos que no es agua. La experimentamos como agua, pero no intentaremos beberla porque sabemos que es sólo una apariencia, una ilusión óptica. Cuando comprendemos quiénes somos, el sujeto y el objeto permanecen, pero sabemos que son sólo aparentemente reales. Y es sólo cuando creemos erróneamente que la distinción sujeto-objeto es real, que buscamos la felicidad en samsara y, como consecuencia, sufrimos.

## ***Siete etapas de la iluminación***

Podemos así delinear siete etapas: ignorancia, oscurecimiento, superimposición, conocimiento indirecto, cesación del dolor y el surgimiento de una satisfacción perfecta.

La ignorancia del Sí Mismo es la causa del oscurecimiento y la superimposición.

Oscurecimiento es el Sí Mismo identificado con la creencia de que no hay un Sí Mismo; creencia revelada por el hecho de que un individuo pueda buscar la felicidad en los objetos, cuando el Sí Mismo en sí es la fuente de felicidad. Luego viene la identificación con el cuerpo-mente, que resulta en la creencia de que el Sí Mismo es quien actúa y disfruta, y experimenta placer y dolor. Esto es lo que llamamos superimposición. Llegado cierto punto, el Sí Mismo momentáneamente se experimenta a sí mismo, o el individuo lee algo al respecto en las escrituras, o escucha a un maestro iluminado hablando de él. Esta es la etapa del conocimiento indirecto. Dice "el Sí Mismo existe", sin saber que está hablando acerca de sí mismo. Luego, gracias a la discriminación nacida de la auto-indagación, descubre que "Yo soy el Sí Mismo". Esto es conocimiento directo. Tal conocimiento cancela la idea de ser quien actúa/disfruta y revela al Sí Mismo, y así acaba el sufrimiento. Aparece en el intelecto como la comprensión de que el Sí Mismo es obvio. Finalmente el Sí Mismo se da cuenta de que ha logrado todo lo que se necesita lograr y experimenta una satisfacción duradera libre de objetos.

### ***La iluminación vista como una posición jerárquica especial***

Los seres humanos tienen fascinación por las jerarquías y los tipos espirituales no son la excepción. La creencia de que la iluminación otorga una posición jerárquica especial explica el comportamiento adulator, servil y de auto-abnegación hacia el ser iluminado que es común en el mundo espiritual. La iluminación no otorga una posición especial. Es el estado natural, la naturaleza del Sí Mismo. No obtenemos nada nuevo, simplemente nos damos cuenta de que lo que buscábamos tan desesperadamente es algo que siempre tuvimos. La iluminación debería causarnos vergüenza, no alegría. Cuando una persona extremadamente obesa vuelve a la normalidad, se la alaba como a un ser de un coraje extraordinario, alguien que ha superado grandes obstáculos en el juego de la supervivencia. ¿No sería igualmente real condenar a la persona por haber llegado a tan miserable condición en primer lugar?

### ***La iluminación como energía***

Una de las ideas falsas más salientes, fruto de la fascinación con y la avidez de experiencias, es la creencia de que los seres iluminados tienen un tipo especial de energía y que tal energía es un signo de iluminación. Pero las escrituras afirman y la experiencia confirma que el Sí Mismo es libre de toda energía. Entonces cómo puede parecernos que la iluminación es energía?

La energía sólo aparece cuando el Sí Mismo ilumina una cierta mente. La mente es sólo el conjunto de tendencias subconscientes de un cierto individuo. Tales tendencias son materia sutil. La materia es inerte. Pero cuando es iluminada por el Sí Mismo, se vuelve dinámica, de la misma manera en que una semilla permanecerá en estado latente hasta que reciba luz y agua. Las tendencias subconscientes están condicionadas por tres tipos de energías: sattva, rajas y tamas.

La energía tamasica es pesada, opaca y somnolienta. La energía rajásica es apasionada, dinámica, extrovertida y desestabilizadora. Y sattva corresponde a una mente luminosa, clara, calma y alerta. Cuando el Sí Mismo ilumina energías tamásicas, la persona parece ignorante y somnolienta, falta de motivación. Cuando el Sí Mismo ilumina energías rajásica, la persona es excepcionalmente dinámica, poderosa y altamente motivada. Cuando el Sí Mismo ilumina al sattva, la persona es clara, brillante, versada y afectuosa. El estado de nuestras energías, por lo tanto, es resultado de las tendencias de la mente, no del autoconocimiento. Dado que es imposible deshacerse completamente de estas tres energías, hasta el sabio más avanzado manifestara ocasionalmente energías opacas o apasionadas.

A veces un individuo es capaz de transmitir energías poderosas a personas con mentes receptivas y así despertarlos al Sí Mismo. La sabiduría convencional considera que tales individuos son seres iluminados. Quizás lo sean, si el conocimiento " Yo soy la conciencia ilimitada" es firme y la mente es particularmente pura, pero hay otra forma de explicar este fenómeno que no tiene nada que ver con la iluminación.

Hay una antigua práctica de yoga para acumular energía. Se basa en el hecho de que la energía fluye de los niveles más sutiles de la realidad, la mente inconsciente, hacia la mente consciente y, a través de los sentidos, hacia el mundo en general. Si no se permite que la energía fluya hacia actividades que la disipen, se acumulará en la mente. La práctica requiere una voluntad fuerte porque las tendencias inconscientes son dinámicas y necesitan expresarse; cuando se las restringe, se transforman en calor. El propósito de la práctica es la erradicación de tendencias subconscientes para preparar a la mente para la iluminación. Cuando se acumula suficiente calor, se produce un tipo de luz radiante. Este tipo de energía es como agua en una represa. Parece calma y luminosa pero tiene un tremendo potencial. Cuando se la transmite, produce una epifanía. Si el yogui no tiene clara su meta, puede verse tentado a sacar ventaja de su poder y presentarlo como iluminación, pero la energía extraordinaria no es un signo de iluminación. Si la persona ha purificado su mente antes de la iluminación, tendrá una energía poderosa. Si no, no.

***La satisfacción de todos los deseos***

Muchas personas que no han tenido éxito en la vida se embarcan en el camino espiritual creyendo que la iluminación satisfará sus deseos frustrados. Si ésta es su motivación, es mejor que se entere: la iluminación no es la satisfacción de todos sus deseos. Si esto no es aceptable, permanezca en samsara y siga tratando de obtener lo que desea.

La comprensión de que la iluminación no es una experiencia y que la experiencia no conduce necesariamente a la iluminación no debería hacerlo desistir de su búsqueda, sería una pena. No hay una verdadera contradicción entre la experiencia y el camino de la comprensión. La experiencia no examinada sólo conduce a interminables ciclos en samsara, pero la experiencia respaldada por la indagación puede sacarnos de samsara, suponiendo que la indagación sea guiada por un conocimiento válido. La auto-indagación es un medio de conocimiento válido, es la esencia destilada de la experiencia de innumerables seres iluminados.

Finalmente, aunque la iluminación no es experiencial, tiene implicaciones extraordinarias para la experiencia. Es cierto que lo que experimentamos después de haber reconocido que somos conciencia no es diferente de lo que experimentamos antes, porque al karma no le importa si somos seres iluminados. Continúa como siempre. Pero como la esencia de la experiencia es la interpretación, el auto-reconocimiento representa un gran cambio porque nuestras interpretaciones se basan en la no-dualidad y no en las preferencias y aversiones. Cuando interpretamos las experiencias en base al Sí Mismo, podemos apreciar todas las experiencias. Tal punto de vista no impide la apreciación de experiencias placenteras y hace posible la apreciación de experiencias no placenteras.